

家庭科 学習指導案

平成 26 年 10 月 31 日（金） 第 6 限目

第 3 学年 選択科目 フードデザイン

指導者 大阪府立松原高等学校

1 単元 食事の意義と役割

- 2 単元の目標
- 健康と食生活、栄養、食品、献立など食生活全般について関心を持ち、意欲をもって学習活動に取り組んでいる。〔関心・意欲・態度〕
 - 現代の食を取り巻く現状と変化、食事の意義と役割を理解するとともに、青年期に必要な栄養摂取量を理解する。〔知識・理解〕
 - 自らの食生活を点検し課題を認識した上で、改善を目標とした献立や実習を計画し思考を深め、適切に判断し、表現したり実践したりしている。〔思考・判断・表現〕
 - 食生活を総合的にデザインするために必要な食材の適切な選択、調理、直生活の管理などの技術を、調理実習を通して身に付けている。〔技能〕

3 単元の指導計画

第 1 時 食事の役割と食生活の現状

第 2 時 食事スタイルの変化とその現状

事前アンケート「みそ汁調べ」**資料 1**

第 3 時 高校生の食生活改善 「野菜たっぷりみそ汁」の計画 **資料 2** **資料 3**

第 4, 5 時 実習「THE M (みそ汁) 1 (ワン) グランプリ」 **本時**

※ 指導計画について

上記の第 1 時から第 5 時までの授業は、連続しているものではなく、第 1、2 時は年度当初の早い時期に実施し、事前アンケート「みそ汁調べ」は、9 月に実施している。第 3 時までの期間の授業では、「栄養素の働き」や「食品の特徴」などの学習と並行して、数回の調理実習を実施している。また、本時のみそ汁実習の前の回の実習で、グループごとにカレー粉を調合し、具材を工夫したオリジナルカレーの実習を実施している。**資料 4**

4 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断・表現	技 能	知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・自分の食生活について関心を持ち、主体的に学習活動に取り組んでいる。 ・自分の食生活に関心を持ち、調理実習・実験などに科学的な視点から取り組もうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・高校生の食生活改善をめざして、現代の食生活の課題を考え自分の食生活の傾向や問題点と照らし合わせて、みそ汁の具材を考え、工夫している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食材の衛生的な取り扱いができる。 ・食材や調味料の計量ができる。 ・調理具の扱い、火加減の調節、調味など適切な調理技術が身に付いている。 ・グループで役割分担をし、協力して計画、調理ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の意義や役割を理解している。 ・必要な栄養摂取量を理解している。 ・食生活の変化と現状について理解している。 ・高校生の食生活の現状と課題について理解している。 ・望ましい食習慣形成に果たす食生活の重要性を理解している。

5 評価の計画 第3～5時

	主な学習活動	評価規準・評価方法
第3時	高校生の食生活の課題を知り、改善策としてグループで「野菜たっぷりみそ汁」の計画を立てる	<ul style="list-style-type: none"> ・高校生の食生活の現状と課題について理解している。 ・「野菜たっぷりみそ汁」の条件を通して、必要な栄養摂取量を理解している。 [知識・理解] (生徒観察、プリント) <ul style="list-style-type: none"> ・現代の食生活の課題を考え、自分の食生活の傾向や問題点と照らし合わせて改善点を見つけ、まとめたり、発表したりしている。 [思考・判断・表現] [関心・意欲・態度] (生徒観察・プリント)
第4時	「M (みそ汁) 1 グランプリ」事前に計画した、みそ汁を各班ごとに作る	<ul style="list-style-type: none"> ・食材の衛生的に取扱い、調理器具の取り扱いができています。 ・調理具の扱い、火加減の調節、調味など適切な調理技術が身に付いている。 ・グループで役割分担をし、協力して計画、調理ができる。 [技能] (生徒観察)
第5時	「M (みそ汁) 1 グランプリ」続き自分のグループのみそ汁をプレゼンし、他のグループのみそ汁を試食、採点して、グランプリを決める	<ul style="list-style-type: none"> ・高校生の食生活改善をめざして、みそ汁の具材を考え、工夫している。 [思考・判断・表現] (生徒観察、プリント) <ul style="list-style-type: none"> ・グランプリを決めるという場の雰囲気を理解し、グループで協力的な態度をとり、科学的な視点から学習に取り組もうとしている。 [関心・意欲・態度] (生徒観察、プリント)

6 本時 (第4、5時) の指導のポイント

高校生の食生活の課題である野菜不足と朝食の欠食を改善するために、高校生でも簡単に作ることでできるみそ汁を、野菜量を1人70g以上、みそを1人8gを条件にしてグループごとに考え調理する。ただ作るだけではなく、定番の具材以外の食材をグループで考えることで、色々な食材がみそ汁に利用できることを経験する。また、他班のみそ汁を採点して、グランプリを決めるというゲーム性を取り入れることで、高校生の意欲・関心をより強く持たせる。

本時の実習をきっかけとして、実生活での食生活の課題に対する意識がさらに高まるように、事後の授業でも継続的に指導していく。

7 展開 (第4、5時)

	学習活動	指導上の留意点	■評価規準、評価方法 ○準備物
第4時 導入 (15分)	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつ ・前回の授業で計画した「みそ汁1グランプリ」の実習であることを確認する ・エプロン、三角巾を着用し、身だしなみを整える。 ・今日の実習の流れを把握する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・出席確認をする。 ・各班のプリントを返却し、本時の目的を確認し、実習の流れを説明する。 ・忘れ物があれば、チェックする。 	○各班の計画プリント 各班の食材、調味料 ■エプロン、三角巾を持参し、身だしなみを整えている [技能] 生徒観察
展開① (35分)	<ul style="list-style-type: none"> ・みそ汁の具材を確認し、可食部の重量を計量して記録しながら下ごしらえしていく。 野菜量が560gに足りない場合は、予備の野菜から選んで足す。 ・煮ぼしでだしをとり、800gを計る。 ・だしと具材を煮て、最後にみそを 	<ul style="list-style-type: none"> ・具材の計量を忘れないように注意する。その際、可食部のみを計ることを確認する。 ・野菜量が不足しているグループには予備の中から追加野菜を選ばせる。 ・煮ぼしのだしの取り方を説明する。 頭と内臓を除く、できただし汁 	○予備の野菜数種類 計量はかり ■食材や調味料を正確に計量し、記録している [技能] 生徒観察 ■グループで役割分担がで

	溶いてみそ汁を完成させる。 ・できたみそ汁を8等分して、各班と審査用に提出する。	から800gを計る など ・適宜、机間指導をして手順どおりに進むように、促す。 ・できたみそ汁を8等分して各班のネームタグをつけて、各班に配るよう指示する。 残った2碗は、審査用に教卓に提出させる。 ・調理具や調理台の片付けや整頓を並行して行うように促す。	きて、協力して作業を進めている。 [技能] 生徒観察 ○班のネームタグ ■全体の流れを理解して自発的に動いている。 [技能] 生徒観察
	(必要に応じて休憩)		
第5時 本時 展開② (20分)	・プレゼンの内容と発表者などを確認する。 ・班ごとに2分ずつ各班のみそ汁のアピールをプレゼンする。 ・他班のプレゼンを聞きながら試食し、採点する。	・プレゼンの要領を説明する。 時間、内容、流れなど ・採点の方法を説明する。 採点表はグループで1枚作成する 1項目5点でつける など ・他班のプレゼンをしっかり聞くように静かな雰囲気を作る。	■自分の食生活に関心を持ち、調理実習・実験などに科学的な視点から取り組もうとしている。 ・プレゼンに前向きな態度で臨んでいる。 ・他班のプレゼンをしっかり聞いている。 ・グループで協力して採点している。 [関心・意欲・態度] 生徒観察、プリント
展開③ (15分)	・採点結果を提出する ・実習後の感想をプリントに記入する。	・各班の採点結果を採点表に書き、集計してグランプリを決定する。 ・審査員の先生に講評してもらう。	■高校生の食生活改善をめざして、みそ汁の具材を考え、工夫している。 [思考・判断・表現] 生徒観察、プリント ○採点表
展開④ (10分)	・食器、鍋などの後片付けをする。 ・ふきん、スポンジなども返却する。	・時間内に片付け終わるように、声をかける。 ・各台を回って、点検する。	
まとめ (5分)	・プリントを提出する ・あいさつする。	・プリントを回収し、次回の連絡をする。	

おみそ汁調べ

フードデザイン 3年 組 番〔 〕

1. 朝食は食べますか？
 - ・ほとんど毎日食べる
 - ・週に1～2回は食べない
 - ・週に3～4回は食べない
 - ・食べない

2. 朝食によく食べる（飲む）ものは何ですか？ いくつでも○
 - ・ごはん
 - ・パン
 - ・乳製品
 - ・卵料理
 - ・サラダ
 - ・くだもの
 - ・みそ汁
 - ・その他（ ）

3. 野菜は好きですか？
 - ・大好き
 - ・好き
 - ・ふつう
 - ・きらい
 - ・大嫌い

4. あなたが食べ足りないと思う食品は何ですか？ いくつでも○
 - ・米やパン
 - ・肉
 - ・魚
 - ・卵
 - ・乳製品
 - ・豆製品
 - ・野菜
 - ・果物
 - ・いも

5. あなたはおみそ汁が好きですか？
 - ・大好き
 - ・好き
 - ・どちらでもない
 - ・嫌い
 - ・大嫌い

6. あなたはおみそ汁を週に何杯くらい食べますか？ 約（ ）杯

7. いつ食べることが多いですか？
 - ・朝食の時
 - ・昼食の時
 - ・夕食の時

8. おみそ汁の具材で、一番好きなものは何ですか？

9. 8以外で良く食べるおみそ汁の具材を思いっただけ書いてみて下さい。

10. あなたがおみそ汁を作るとして、どんな具材を組み合わせますか？（2種類以上で）

●定番的なもの 例：豆腐とわかめと青ネギ

①
②
③

●意外な具材を組み合わせたら… 例：トマトと納豆と粉チーズ みたいな

④
⑤
⑥

高校生 食生活改善にchallenge!

～自ら実践して、友だちや家族に広げよう～

高校生の食生活で今、いちばん気になること…

《1》

「野菜は好き…」という人は多いのに、摂取量は足りていません

15～19歳では、1日の摂取目標量は〔 g〕

でも現状は〔 g〕⇒ gの不足

《2》

朝食欠食率（高校生、大学生）〔約 %〕全国平均

松原高校では〔約 %〕(ほとんど食べない、食べない)

*食べている人も、主食のみ（パンかごはん）が66%

朝ごはんをたべると…

頭が活発に働く 体温が上がり体が元気に動く 便秘解消 イライラしない etc.

《1》《2》の気になることを、改善するために … **提案!**

を作ろう!

なぜ、みそ汁 … ?

その1 いろいろな具材が使える

野菜、豆製品（豆腐、あげ）、きのこ、海藻、いも、肉、魚介、卵 …

その2 簡単に作れる 朝10分あれば、高校生も作れる!

ごはんと一緒に食べれば栄養摂取量がぐっとUP

さらに

野菜たっぷりの効果

- ① もちろん、野菜不足を解消できる。
- ② 野菜の K () はみその塩分 (Naナトリウム) による高血圧を抑える働きがある。生活習慣病のリスク ↓
- ③ 具をたくさん入れることで、() が減り、みそ（塩分）を減量できる。
- ④ 具材にバラエティがあるので、毎日でも飽きない。

『 THE M (みそ^{みそ}しる) ー1^{ワン}グランプリ 』

各班でオリジナルの野菜たっぷりみそ汁を作ってグランプリをめざせ！

● 約束 ●

- * 野菜は必ずひとり70g以上使用する
- * みそはひとり8g使用する
- * だしは煮干し出しひとり100g使用する
- * 意外な食材や組み合わせにチャレンジしてみる
※意外性も審査のポイント！

● 手順 ●

- ★ 各班でみそ汁の具材と分量を決めて裏面の表を完成させる。分量は8人分。
オリジナルな名まえを考える。
- ① 煮干しでだしをとる。
煮干しの頭と内臓をとり、1000mlの水を入れてしばらく置く。
火にかけ、沸騰したらあくをすくい、3分くらいしたらこす。
できただし汁から800mlのみを使う。
- ② 具材はg数（皮などをむいてから）を計って記録してから調理する。
※野菜がひとり70gに不足していたら、予備の野菜を足す。
- ③ だしを火にかけ、具を入れ、火が通ったら最後にみそを溶き入れて仕上げ、
8つの椀に盛り各班に配る。
- ④ 一班ずつ「わが班のみそ汁自慢プレゼン」を行う。
- ⑤ 各グループのみそ汁を試食して採点し、グランプリを決める。

具材の例

【野菜】ねぎ かぼちゃ キャベツ だいこん たまねぎ なす にんじん もやし
小松菜 なら アスパラガス トマト レタス オクラ ごぼう かぶ 等
【いも類】じゃがいも さつまいも さといも 山芋 こんにゃく
【きのこ】しいたけ しめじ えのき まつたけ エリンギ マッシュルーム
【たんぱく質】豆腐 あげ 納豆 ちくわ 卵 牛乳 豆乳 肉 ツナ はんぺん
【その他】わかめ ひじき ごま
【調味料】ごま油 七味 こしょう カレー粉 オリーブオイル ガーリック 酢

もっと他にも考えて！

THE M-1 グランプリ 採点シート

3年 組 番〔

〕 フードデザイン No.17

	1 班	2 班	3 班	4 班	5 班	6 班
みそ汁の名前						
ネーミングのおもしろさ						
野菜量						
見た目						
意外性・オリジナリティ						
もういちど食べてみたい度						
合計						

各項目 5点満点で採点 班で相談してつける ※自分の班は採点しない

野菜量は、560g以上使っていたら 5点

カレー粉を作ろう

〈材料〉 できあがり 30 g 分

粉	ターメリック	1.8m l (小3と3/5)
	パプリカ	6m l (小1強)
	カイエンヌペッパー	小1/5
	オールスパイス	小1/5
	ナツメグ	小1/3
	シナモン	小1/3
	カルダモン	小1/5
固形	ブラックペッパー	小1/5
	クミンシード	1.3m l (小2と3/5)
	クローブ	小1/5
	フェンネルシード	小1/2弱
	コリアンダー	1.8m l (大1と小3/5)

〈作り方〉

1. 固形のスパイスはすり鉢ですりつぶすか電動ミルで粉に挽き、粉末状で分量を量る。
2. 粉のスパイスを全て量ってボールに入れ、混ぜておく。
3. フライパンを軽く温めてすりつぶした固形のスパイスを入れ、弱火でさっと全体に温める程度に炒る。
注：煙が出るまで熱してはいけない
4. 火から下ろし、残りのスパイスを2回に分けて加え、よく混ぜる。
5. 冷めたらよく乾燥した清潔な瓶などに入れて保存する。
1か月くらい熟成させるとさらに風味が出る。

香辛料の種類

香辛料名	和名	色	香り	形
ターメリック	うこん			
パプリカ				
カイエンヌペッパー				
オールスパイス				
ナツメグ				
シナモン	肉桂（樹皮）			
カルダモン				
ブラックペッパー	黒こしょう（種）			
クミンシード				
クローブ				
フェンネルシード	ういきょう（種）			
コリアンダー				

四大スパイス …〔 〕〔 〕〔 〕〔 〕

カレー粉でつくるカレー

ねらい ・
・
・

● 手順 ●

- ① 班で相談して、どんなカレーを作るか決定する
- ② 作り方を調べ、必要な食材の種類と量を決める
※ 右の表にきっちりとまとめて書く
- ③ 前日に材料を購入する

● 約束 ●

- ・ カレールーは使わずに必ずカレー粉を使う
- ・ 下記の「学校で用意できるもの」以外は、各班で購入する
費用はひとり250円（5人班は1250円、4人班は1000円）
に収まるようにする。
お金が余った場合は、サラダを作っても良い（サラダ以外は**ダメ**）
- ・ 会計係を決めて、会計報告書にレシートを貼って提出する
- ・ ご飯は必ず炊く
- ・ 当日、材料を持ってきた人は8時半までに調理室に持ってくる
※肉類、魚介の扱いには注意！

学校で用意できるもの

油 塩 こしょう 砂糖 小麦粉 スープの素 ウスターソース
ケチャップ しょうゆ 米（ひとり80g）

実習後の感想

〔 〕 班 **オリジナルカレー**

材料 個数やg数などもきっちりと記入しなさい

※ 学校で用意してほしいものに○をつける

作り方 詳しくきっちりと書きなさい

予算 250円 × ()人 = ()円

品 目	個数・分量	価 格
	合 計	円

購入したものは全て書き、レシートまたは領収書を右ページに貼りなさい。
 予算内に収まるように上手に買い物をしよう。もしお金が余ったら、サラダ
 の材料なら買ってかまいません。