

授業の視点：中学生に必要な栄養素を満たす献立を立てるために、お弁当方式を用いたことは有効であったか。

1 ねらい 中学生に必要な栄養素を満たすお弁当づくりのメニューを考えることができる。

2 準備

教師：教科書、食材見本、ワークシートNo.6

生徒：教科書、学習ノート、お弁当箱

3 展開

学習活動	指導上の留意点・支援	時間	評価項目
<p>栄養バランスのよいお弁当を作ろう</p>			
<p>1 本時のねらいを知る。</p> <p>2 献立づくりのポイントと手順を知る。</p> <p>3 お弁当のメニューを考える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の目標を提示することにより学習内容を理解させる。</li> <li>・献立作成の必要性について考えさせる。</li> <li>・献立を考える際は、手順の他に食べる人の好みや費用、調理時間等も考慮させる。</li> <li>・各自用意したお弁当箱の容量を確認させ、それがほぼ摂取カロリーと同じになることを知らせる。</li> </ul>	60	<ul style="list-style-type: none"> <li>・献立作成をする中で条件と手順が分かり工夫できている。(観察・ワークシートへの記入状況)</li> <li>・食品群別摂取量のめやすを用いて、中学生に適する1日分の献立を栄養、思考、調理法、季節、費用などの点から検討することができる。(観察・ワークシートへの記入状況)</li> </ul>
<p>「栄養バランスのよいお弁当を作ろう」メニューづくり編</p> <p>1食分の食事の計画を立てる。分量はお弁当箱の半分が主食、残りを3等分して主菜1：副菜2の割合で考える。お弁当に適する調理や食材、弁当の詰め方などを工夫する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・献立作成の資料(献立例)を用意し、作成手順をもとにスムーズに活動がすすめられるように配慮する。</li> <li>・使う食材例を見本として準備し、実際の食品と関連づけて指導することで、実際に食べる量として把握させる。</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートへの記入状況を観察しながら個に応じて適切な支援を行う。</li> </ul>		
<p>自分のオリジナル弁当を発表しよう</p>			
<p>4 自分の作ったお弁当メニューを発表しあう。</p> <p>5 食事内容の点検をする。</p> <p>6 本時のまとめを聞く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・工夫したところなどをあらかじめ考えさせておき、机に全員のお弁当を並べ、全員のお弁当を観察させる。</li> <li>・観察した中で、食べてみたいお弁当を3つあげさせる。</li> <li>・考えたお弁当は休みの日に家庭で実践させ、自分の考えた献立が実際の料理になる成就感を味わわせたい。</li> <li>・自分の食生活をもう一度見直すことで、どんな注意が必要かを考えさせる。</li> </ul>	40	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の学習を振り返らせ、自己評価を記入後ワークシートを回収する。</li> </ul>	10	

4 授業の視点にかかわる評価の観点

- ・中学生の一日(1食)に必要な栄養を満たす献立を作成することができたか。