

1 題材について

対 象 学 年	中学校 第2学年
学 習 指 導 要 領	家庭分野 A 生活の自立と衣食住の内容（1）のウ、（2）のア、イ、ウ
題 材 名	「食生活を見直そう」（全7時間）
題 材 目 標	<p>自分の食生活を振り返り、問題点を改善しようと考えたり、身近な食品に目を向けその調理に関心をもち、技術を習得しようとすることができる。 （生活や技術への関心・意欲・態度）</p> <p>学んだ知識や技能を生かし、工夫してお弁当の献立や調理計画、調理の仕方を考えることができる。 （生活を工夫し創造する能力）</p> <p>中学生に適した日常食について、身近な食品を用途に応じて適切に選択し、献立を考えることができる。また、その献立の基本的な調理ができる。 （生活の技能）</p> <p>中学生に適した日常食に利用する食品の調理上の性質と調理の要点を理解することができる。 （生活や技術についての知識・理解）</p>
配 慮 事 項	<p>基礎的・基本的な内容の確実な定着の工夫 題材指導計画の工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・常に自分の食生活にかかわって考えることを単位時間内に位置付けることで、本題材の中で一貫して、自分の生活をより豊かにしたいという願いを持つことができるようにする。 ・本題材を「食」に関わる題材の中のまとめの題材として取り上げることで、今までに身に付けた知識や技術を生かし、自分なりに工夫して課題が追求できるようにする。 <p>単位時間における指導の工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・課題に対して根拠を持って考え、その発想や工夫点を仲間と学び合う中で、さらにより考え方を追求できる学習活動を位置付ける。（第2、3時） ・身近な食品を取り扱い、調理していくことを通して、自分の手でできるという実感を味わうことができるようにする。（第5、6時） ・単位時間毎に評価の観点を明らかにし、学習プリントにまとめや自己評価を書くことで、伸びや到達度を確かめるようにする。
参 考 資 料	<p>資料1：第1時学習プリント 資料2：第2時参考資料 資料3、4：第2、3時学習プリント 資料5、6：第4時学習プリント 資料7：生活の自立と衣食住に関わる全題材の評価規準の分類表（教師用資料） 資料8：食品の概量をつかむための「お弁当の献立の例」</p>

2 題材の評価規準

	ア 家庭生活への関心・意欲・態度	イ 生活を創意工夫する能力	ウ 生活の技能	エ 家庭生活についての知識・理解
内容の ごま との ま評 り価 規 準	<ul style="list-style-type: none"> 食品の選択と簡単な日常食の調理に関心をもって学習活動に取り組み、食生活をよりよくしようとしている。(A(2)) 	<ul style="list-style-type: none"> 中学生の栄養と食事について課題を見付け、その解決を目指して工夫している。(A(1)) 食品の選択と簡単な日常食の調理について課題を見付け、その解決を目指して工夫している。(A(2)) 	<ul style="list-style-type: none"> 食品を適切に選択し、安全と衛生に留意して簡単な日常食の調理ができる。(A(2)) 	<ul style="list-style-type: none"> 中学生の栄養と食事に関する基礎的な知識を身に付けている。(A(1)) 食品の選択と簡単な日常食の調理に関する基礎的な知識を身に付けている。(A(2))
題材の 評価 規 準	<ul style="list-style-type: none"> 身近な食品に関心をもち、用途に応じて適切に選択しようとしている。 日常食の調理に関心をもち、調理技術を習得しようとしている。 食生活の安全と衛生に関心をもち、調理実習で実践しようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> お弁当の献立づくりについて、調理計画や調理の仕方を考え合わせて工夫できる。 日常食の課題解決のために、学んだ知識や技能を生かして、食品選択をすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 身近な食品の品質について調べ、用途に応じて適切に選択できる。 安全と衛生や作業の能率に留意して調理ができる。 洗う、切る、加熱する、調味するなどの基本的な調理ができる。 食品や調理器具を適切に取り扱うことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 献立を立てる時には、一日に必要な食品群別摂取量を考えることを理解している。 食品の調理上の性質について理解している。 簡単な日常食の基礎的な調理法を理解している。
単位 時間 にお ける 具体 の 評価 規 準	<p>自分の食生活に関心をもち、課題を見つけようとしている。</p> <p>お弁当について関心をもちメニューを調べてくることができる。</p>	<p>お弁当の献立を工夫して立てることができる。</p> <p>能率的な作業になるように工夫して計画を立てることができる。</p>	<p>身近な食品を適切に選択し、お弁当としてふさわしい献立を立てることができる。</p> <p>基本的な調理、盛りつけができる。また、調理用具、熱源を適切に扱うことができる。</p>	<p>献立を立てる条件を理解している。</p> <p>現代の食生活に関わる問題点について理解し、自分の考えをもつことができる。</p>

3 指導と評価の計画（全7時間）

時	ねらい	学 習 活 動	評価規準	評価方法	指導・援助
1	自分の食事の問題点に気づき、バランスのとれた一日分の献立を考える必要性を理解する。	<p>一日分の食事調べの結果を交流する。</p> <p>どんなことに注意して毎日の食事の献立を立てたらよいらうか。</p> <p>献立はどんなことに気を付けて立てるかを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養のバランス ・食品群別摂取量の目安を用いて考える。 ・栄養、嗜好、調理法、季節、費用の点からも考える。 ・一日でバランスをとる。 <p>一食分の献立を考えるときの手順を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主食、主菜、副菜、汁物の順に考えていく。 <p>次時に一日の栄養量を満たすことができるようなお弁当の計画を立てることを知る。</p> <p>我が家のお弁当のおかずを調べ、どんな時に持っていくお弁当にしたいか考えてこよう。</p>	<p><アー > 自分の食生活に関心を持ち、課題を見つけようとしている。</p> <p><イー > 献立を立てる条件を理解している。</p>	<p>食事調べ、発言</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事調べから課題点を見付けることができたかを見る。 <p>学習プリント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習プリントに献立を立てるときの条件が書けているかを見る。 	<p>一日の食事にかたよりにあることに気づかせ、一日の献立を見直す必要性を意識させる。</p> <p>条件の理解が困難な生徒には、給食のメニューを思い浮かばせる。朝・夕食の献立は同じ条件に設定する。</p> <p>次時にお弁当の献立を立てることを伝える。</p>
2	自分の食生活を見つめ改善できるように弁当の献立を工夫することができる。	<p>前時の感想から、本時意識する視点が明確になっている生徒のものを紹介する。</p> <p>自分の食生活を見つめ、問題点が改善できるようなお弁当の献立を工夫しよう。</p> <p>お弁当の献立の立て方を確認する。</p> <p>お弁当の計画を立てる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・資料を参考にして献立を立てる。 ・自分の食事の問題点を意識しながら献立を考える。 <p>献立の交流をする。</p>	<p><アー > お弁当について関心を持ち、メニューを調べてくることができる。</p> <p><イー > お弁当の献立を工夫して立てることができる。</p>	<p>事前調査</p> <ul style="list-style-type: none"> ・我が家の弁当メニューを調べてきているかを見る。 <p>学習プリント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の食生活の問題点を意識した献立の工夫があるか、 	<p>本時の視点を明確にする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の食生活をかかわらせる。 <p>参考資料</p> <ul style="list-style-type: none"> ・我が家のおかず ・他クラスの生徒の献立

				を見る。	本時の課題を意識した生徒の意見を取り上げる。
3 本時	身近な食品を適切に選択し、お弁当としてふさわしい献立をたてることができる。	お弁当としてふさわしいものかどうか、見直す視点を与える。 ・食材選び、食材の分量は適切か。 ・一食分の摂取量を満たしているか。 ・見た目(色どり)、調理方法、調理時間、安全性などはお弁当として適切か。 お弁当としてふさわしいものになるように、献立を見直そう。 献立を見直す視点を意識して、自分の献立が適切になるように考え直していく。 ・献立に使用する食材とその分量を考える。 ・摂取量が満たせない場合は他の献立を考える。 ・同じ献立でも、使う食材について考え直してみる。 ・試行錯誤をくり返し、お弁当としてよりふさわしい献立に改善していく。 献立を見直す視点を意識し改善していく中で、どんな方法で問題点を解決していたのか、全体で交流する。	<ウー> 身近な食品を適切に選択し、お弁当としてふさわしい献立を立てることができる。	学習プリント ・次の観点から記述ぶりを評価する。 1.食品群別摂取量を考えながら献立を見直しているか。 2.一食分の分量 3.見た目、調理時間調理方法安全性	参考資料 ・食品の概量(お弁当の献立の例:資料8) ・他クラスの生徒の献立とその分量 ・料理の本 既習事項を生かし、何度も献立を考え直していった生徒を価値付ける。
4	お弁当の調理計画を工夫することができる。	各自計画したお弁当を交流し調理計画を工夫して立てよう グループでお弁当の献立を交流する。 バランスのとれた献立を選び、調理実習の計画を立てる。 ・必要な材料、用具、調理の手順	<イー> 能率的な作業になるように工夫して計画を立てることができる。	作業観察、学習プリント ・仲間の食品摂取量や調理手順の工夫を生かそうとし、自分なり	能率的な作業分担になるようにする。また、時間・調理法を考えさせる。

				の工夫が できている かを見る。	
5 6	計画にそ って、基 本的な調 理の技術 を身につ けること ができる。	身じたく、手洗いをする。 グループで立てた計画表をも とに、お弁当を作ろう。 調理の手順を確認する。 各自、計画にそって調理実 習をする。 できあがったお弁当ををグ ループ毎に交流をする。	<ウー > 基本的な 調理、盛り つけができ る。また、 調理用具、 熱源を適切 に扱うこと ができる。	実習観察 ・洗う、切 る、加熱 する、調 味するな どの基本 的調理が できている かを観 察する。 グループ 毎の相互 評価 ・見た目 ・栄養のバ ランス ・実習時間 ・調理法	包丁等、用具 の扱い方につ いては、徹底 して安全指導 を行う。
7	現代の食 生活に関 わる問題 点につい てまとめ ることが できる。	自分の食生活の問題点を明 らかにする。 ・現代の食生活には多くの問 題があることを知る。 食生活に関わる問題点につ いて調べ、自分の考えをまとめ よう。 興味を持った新聞記事を選 び、自分の意見をまとめる。	<エー > 現代の食 生活に関わ る問題点に ついて理解 し、自分の 考えをもつ ことができ る。	観察、作 品 ・学んだこ ととつな げた新聞 記事を選 び、自分 の考えを 書くこと ができ ているか を見る。	事前に食生活 にかかわる新 聞記事を集め させておく。 考えのまとめ 方の手順につ いて伝える。 課題に沿った 適切な新聞記 事を選択でき なかった場合 は、教師側で 準備した切り 抜きを活用さ せる。

4 単位時間の授業展開例

(1) 本時のねらい

- ・身近な食品を適切に選択し、お弁当としてふさわしい献立をたてることができる。

(2) 本時の位置 3 / 6時

(3) 展開案

過程	学 習 活 動	評価について	指導・援助
導 入	<p>お弁当としてふさわしいものかどうか、見直す視点を与える。</p> <p>1．お弁当のおかずとして適した食材と、一食分に適した分量を考える。</p> <p>2．食品群別摂取量を満たそうと考える。</p> <p>3．見た目（色どり）、調理法、調理時間、安全性などはお弁当として適切かを考える。</p>		<p>本時の視点を明らかにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1と2についてはどの生徒も必ず視点に入れること、3についてはできれば視点に入れたいこと、として示す。
展 開	<p>お弁当としてふさわしいものになるように、献立を見直そう。</p> <p>献立を見直す視点を意識して、自分の献立が適切になるように考え直していく。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・献立に使用する食材とその分量を考えていく。 ・分量を合計しながら、摂取量を満たすことができるように考えていく。 ・摂取量が満たせないときは、かわりの食材を考えたり、調理法を工夫したりしていく。 	<p>ウ -</p> <p>身近な食品を適切に選択し、お弁当としてふさわしい献立を立てることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習プリントの記述により評価する。 ・次の観点をもって評価にのぞむ。 <ul style="list-style-type: none"> 1．食材の分量は適切か。 2．一食分の摂取量を満たしているか。 <p>(見た目（色どり）、調理法、調理時間、安全性は適切か。)</p>	<p>食品の分量が浮かばない生徒には参考資料を活用させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食品の概量（お弁当の献立の例：資料8） ・他クラスの生徒の献立とその分量 ・料理の本 ・2群はカルシウム量に換算して計算させる。
終 末	<p>全体で交流し、本時の課題を意識して計画した仲間の発表を聞く。</p> <p>学習プリントにより、課題をどのように解決することができたか、自己評価をする。</p>		<p>既習事項を生かし、何度も献立を考え直していった生徒を価値付ける。</p>

5 評価の実際と個に応じた指導事例

(1) 本時重点的に取り上げた評価規準

ウ -

身近な食品を適切に選択し、お弁当としてふさわしい献立を立てることができる。

(2) 評価の実際

【評価の方法】

本時の評価規準にある「ふさわしい献立を立てることができる」とは、

1. 食品を適切に選択し、1食分に適した食品の分量を考えている
 2. 食品群別摂取量を満たそうと考えながら、献立を立てることができる
- という二点を満たしている状況と考え、その状況にどの生徒も到達できることを目指し、評価と指導にあたった。また、「おおむね満足できる状況」と判断した生徒については、
3. 見た目(色どり)、調理法、調理時間、安全性
- についても考えることができるよう指導にあたった。

学習状況の判断は、個々が作成している学習プリント(献立表 表2)に基づいて行い、後半の指導に生かすよう心がけた。

なお、適切な判断ができるよう、前時に個々が作成した献立表を点検しながら、「本時に修正を加えていきたい点」を簡単にメモした補助簿をもって机間指導を行うようにした。

【判断した生徒の状況例】

・「おおむね満足できる状況」と判断した例

〔一回目の机間指導において〕

Aさんは、前時、全くとれていなかった2群を摂取することを意識して、どんな食品にカルシウムが含まれているかを考えていった。始めにご飯に「のり」を入れることでカルシウム量を増やしたが、それでも一食分にはほとんど満たないことに気付いた。そこで、黒板に提示してある「お弁当の献立の例(資料8)」や「仲間の献立の例」を参考にしながら、サラダに「海藻」を入れることを考えついた。また、3群については、「ほうれん草」を入れて必要量を補うことを考え、さらに「野菜は炒めることにより多くの量が取れる」という特質について既習事項を思い浮かべて用いることができた。ただし、食品群の選択については着目して検討できていたが、分量についてはやや課題点が見られた。「ひき肉」の分量が多いことに目を向けるようにしたが、大好きな献立であることから、大盛りにしたいという本人の願いが強く、100gで献立を作成した。そこで、実際に調理実習を行った後にお弁当として他の材料との関連付けながら適量であったかを判断させていくことにした。以上の状況をとらえ、Aさんについては「おおむね満足できる状況」と判断した。

・「十分満足できる状況」と判断した例

〔二回目の机間指導において〕

一通り生徒の状況を把握した後、再びAさんの献立表に目を向けたところ、そばろご飯の中に「油」が加えられていることに気付いた。どのようなことを考えて追加したのかを尋ねたところ、「実際に調理する時は、炒めるために油を使いご飯と一緒に体に取り入れることに気付いた」と答えた。また、Aさんの学習プリントの記述からは「見た目をよくするために色のある野菜を加えていった」という様子を読みとることができた。「実際に調理をする場面を想定した時、摂取量は適切か」、「実際に自分の手で作ることができるか」、「どのくらいの時間を要するのか」、「食欲をそそるよう見た目(色どり)はどうか」、「昼まで十分もつような安全面、衛生面では大丈夫か、」等を考えながら献立を立てることができるという状況は、ねらいにある「お弁当としてふさわしい献立」をさらに深く追求できている状況と考え、一端「おおむね満足できる状況」と判断したAさんの状況を、二回目の机間指導においては「十分満足できる状況」としてとらえ直すことにした。(課題追求の前に、「このようなことまで考えたふさわしい献立を立てられるといいね」と視点を加えて指導はしていた。)

Aさんの前時の出口での献立表 表1 と、本時の出口での献立表 表2

表1

私の考えた献立		性別	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
手順	別取量のめ 必要ポ 心ナ	男	330	400g	100	400g	500g	25	
		女	300g	400g	100	400g	420g	20g	
		男	4	8	4	8	8	5	
		女	4	8	4	8	7	4	
1 主食	そば	150				150			
	ひき肉	100	100						
2 主菜	ウイナー	20	20						
	バター	3					3		
3 その他のおかず	野菜サラダ	20		20					
	フルーツ	20			20				
摂取量計			313	120	0	20	20	150	3
目標摂取量			1009	212	217	55	243	269	13
過不足									
男子				2	-182.8	-25	-137	-81	-9
女子				32	-182.8	-25	-137	-1	-4

表2

私の考えた献立		性別	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
手順	別取量のめ 必要ポ 心ナ	男	330	400g	100	400g	500g	25	
		女	300g	400g	100	400g	420g	20g	
		男	4	8	4	8	8	5	
		女	4	8	4	8	7	4	
1 主食	そば	150				150			
	のり	17		17					
	ひき肉	100	100						
2 おもなおかず	ウイナー	30	30						
	ほうれん草	50		50					
	バター	3					3		
3 その他のおかず	わかめ	156		156					
	トマト	20							
	きゅうり	25			25				
	レタス	25			25				
	フルーツ	6					6		
フルーツ	ヨーグルト	30		30					
	みかん	27			27				
	りんご	50			50				
	バナナ	30			30				
摂取量計			722	130	208	50	157	150	12
目標摂取量			1009	212	217.2	55	243	269	13
過不足									
男子				12	20.2	5	0	-81	0
女子				42	20.2	5	0	-1	5

Aさんが本時献立を改善した根拠（学習プリントの記述より）

献立名	改善した根拠
そば	カルシウム量が足りなかったため、のりを足した。
そばのり	
ウイナー	肉を取りすぎて、野菜が少なかったためほうれん草と一緒に炒めた。野菜が少ないときは、炒めたり、ゆでるとたくさんの量が取れるのでよい。
ほうれん草とウイナーの炒め物	
野菜サラダ	カルシウムがなかなか取れないので、海藻を入れた。
海藻サラダ	
フルーツ	フルーツにヨーグルトをかけて、おいしくなるしカルシウムも摂取できる。
フルーツヨーグルト	

(3) 個に応じた指導の実際

「努力を要する状況」から「おおむね満足できる状況」へ高めるための指導の実際

一回目の机間指導において、Bさんは一口カツに用いる肉の分量を120gとして献立を考えていることに気付いた。一人分とすると相当な量であるため、Bさんには修正の視点を与えたが、実際の食品に置きかえた時、どの程度が適量なのか分からないため、修正に手間取っていることが分かった。そこで、Bさんには、具体的にお弁当で使うメニューとその分量を示す視覚的な資料（参考資料8）の中から、資料「メニュー：豚肉カツとカボチャコロッケ」を黒板から抜き取り示した。これにより、実際の食品の量のイメージがわき、分量を修正することができた。

一方、Cさんは特に2, 3, 4群が不足している傾向があったので、どんな食材がそれに該当

するのか、また、野菜など少量しか取れていない場合は、どんな調理方法をする多くの量を取ることができるのか、綴じてある学習プリントをもとに過去に学習してきたこと（野菜の調理、肉・魚の調理などの題材に関わらせながら）を振り返るよう助言を行った。

「おおむね満足できる状況」から「十分満足できる状況」へ高めるための指導の実際

Aさんは、前述したように一回目の机間指導の際は「おおむね満足できる状況」と判断した生徒である。このような生徒については、「視点の1と2は、だいたい満たしているね。」と、「おおむね満足できる状況」であることを自覚させるようにし、その上で「さらに3の視点にも目を向けることができるといいね。」と助言をするようにした。（板書には3の視点を明記していた。）Aさんの場合は、再び黒板に位置付けてある「お弁当のメニュー例」のところに足を運び、全てのメニューを比較しながら「見た目の違い」に気付き、色どりをよくするため に野菜を加えることができた。



メニュー：豚肉カツとカボチャコロッセ

食生活を見直そう・お弁当の計画その1

()組 ()番 氏名()
自分の食事の傾向を書き出そう。

課題	
----	--

1 食事を整える手順

()の中から米・パン・めんなど
主食になるものを選ぶ。
()の中から主な
おかずとなるものを選ぶ。
つけあわせやその他のおかずは、野菜を多く
用いたものを選ぶ。
()・飲み物を決める。
～ がバランスよくとれているか点検する

2 献立を立てるときに考えること

3 まとめ

次の時間はお弁当の計画を立てます。「こんなお弁当をつくりたい!!」という自分の願いを書いてみよう。いつ、どんな時に持っていくお弁当なのか、自分の食生活の問題点を改善するためにどうするか、今日学習したことのどんなことを考えて献立を立てたらよいか、という点について考えながらまとめてみよう。

評価の観点	自己評価 (をつける)				
食事の傾向分析					
・ 食事調べの結果を見て、食事の傾向を具体的に書き出せたか。	1	2	3	4	5
献立の条件					
・ 献立を立てる順番、気をつけることが分かったか。	1	2	3	4	5

資料2

第2時参考資料

お弁当のメニュー調べ

()組 ()番 氏名()

家族や本などから、お弁当にふさわしいメニューを調査してください。
その時、今日学習した献立を立てる手順や条件を意識するとよい。

メニュー	使われている食材など

お弁当箱に詰めたときのことを考えて、絵を描いてみよう。

食生活を見直そう・お弁当の計画その2

()組 ()番 氏名()

課題	自分の食生活を見つめ、食品群別摂取量を意識してお弁当の計画を立てよう。
----	-------------------------------------

1 お弁当の献立について

願い(こんなお弁当にしたい)	
メニュー	どうしてそのメニューを取り入れたか、その理由

2 まとめ・自己評価

どんなことを意識して献立を立てることができましたか。献立を考えていく中で、自分が意識したこと、考えたこと、こだわったことをまとめていこう。

評価の観点	自己評価(をつける)
お弁当メニュー調べ	
・家族に聞いたり、本などで自分から進んで調べられたか。	1 2 3 4 5
・前の時間に学習した献立の条件を意識できたか。	1 2 3 4 5
お弁当の献立	
・6つの食品群別摂取量を満たそうと意識できたか。	1 2 3 4 5
・自分の生活や食生活と関わらせて考えられたか。	1 2 3 4 5

食生活を見直そう・お弁当の計画その 3

() 組 () 番 氏名 ()

課 題	お弁当としてふさわしいものになるように、献立を見直そう。
--------	------------------------------

自分が立てた献立（第 1 次計画）を見直し、次の視点を十分満たしているか考えよう。（1）一食分の摂取量を満たしているか。（バランス）

（2）食材の分量は適切か。

（3）見た目、お弁当として適した献立か。

摂取量が多すぎる、または少なすぎる場合どのように改善したらよいか。その方法は？

自分の献立について書いてみよう。

始めの献立	改善した献立	どんなことを考えたか。なぜ、その献立に改善したのか。

評価の観点	自己評価（ をつける ）
第 2 次献立	
・自分の第 1 次献立の問題点が考えられたか。	1 2 3 4 5
・よりよい献立にするための手だてが持てたか。	1 2 3 4 5

食生活を見直そう・お弁当の計画その4

()組 ()番 氏名()

課 題	仲間の立てた献立の良い点を見つけよう。
--------	---------------------

- ポイント
- 一食分の摂取量を満たしているか。
 - 食材の分量は適量か。
 - 見た目、調理時間、調理方法、安全性はお弁当として適しているか。
 - 自分の食生活について意識しているか。

自分の考えた献立のおすすめポイントを書き出そう。(自分の献立が採用されるように、十分アピールしよう。)

仲間の話から、どんな点がお弁当の献立として良かったか、書き出そう。

< > さんの献立採用！！メニューと採用した理由を書き出そう。

メニュー	
理由	

食生活を見直そう・お弁当の計画その5

()組 ()番 氏名()

課題 手際よく調理できるように、工夫して作業内容を考えよう。

材料

材料	人分

材料	人分

作り方

作業内容	担当者

試食結果・感想

頑張っていた仲間の姿(名前も具体的にあげる))

評価の観点		自己評価(1~5で判断する)	
見た目	調理時間	調理方法	安全性
1食分として、分量は適切であったか。			

「生活の自立と衣食住にかかわる題材の評価について」

小題材	学習内容	題材の評価規準
1年生 中学校 の食事	・ 食事の果たす役割	・ 食事の役割や健康との関わりについて関心を持っている。 ・ 自分の食生活点検からより良い食生活をおくることができるように工夫できる。
	・ 栄養素の働き	・ 栄養素の種類と働きについて調べたり、まとめることができる。 ・ 五大栄養素の種類と働き、中学生の時期の栄養の特徴について理解している。
	・ 食品の栄養素	・ 食品の栄養的特質について調べ、6つの基礎食品群に分類することができる。 ・ 食品の栄養的特質について理解している。
	・ 食品の組み合わせ（一日の摂取量）	・ 日常食の献立作成に必要な基本的知識を身につけている。
	・ 生鮮食品と加工食品	・ 生鮮食品と加工食品の特徴について理解することができる。 ・ 食品を用途に応じて適切に選択できる。
	・ 加工食品の表示	・ 食品添加物について基本的知識を身につけている。 ・ 食品を加工方法によって分類できる。
	・ 食事のための仕事 ・ 調理室の使い方とゴミの処理	・ 簡単な食事を自分で整えていこうとしている。 ・ 調理実習の流れを理解できる。 ・ ゴミを少なくするための工夫ができる。
	・ 調理計画、簡単な調理	・ 安全と衛生や作業の能率を考え調理ができる。 ・ 学んだ知識や技術を生かし、工夫して調理ができる。
2年生 中学生 の栄養 と食事 野菜・ 肉・魚 の調理	・ 健康と食事の関わり	・ 現代の食生活の問題点について興味を持って取り組もうとする。
	・ 一日の食事調べと自分の食生活	・ 問題点を解決しようと自分なりに工夫して考える。
	・ 野菜、肉、魚の調理上の性質	・ 野菜、肉、魚の調理上の性質を理解することができる。 ・ 加熱調理と調味の要点について理解できる。
	・ 調理計画（野菜・肉・魚）	・ 能率的に調理計画を立てることができる。 ・ 食品を用途に応じて適切に選択できる。
	・ 野菜を使った調理 ・ 魚を使った調理 ・ 肉を使った調理	・ 安全と衛生や作業の能率に留意して調理できる。 ・ 基本的な調理ができ、食品や調理用具を適切に扱うことができる。
	・ 一日の献立とお弁当の計画	・ 中学生に必要な栄養量を満たすように一日の食事について工夫し、献立を考えることができる。 ・ 能率的な手順になるように工夫して計画を立てることができる。
	・ お弁当の調理	・ 学んだ知識や技術を生かして、お弁当の調理ができる。
	・ よりよい食生活のために	・ 現代の食生活の問題を考えて、よりよい食生活を送ろうと工夫できる。
食生活 を見直 そう		

お弁当の献立の例



おにぎり
 1個 150g 1個 150g 1個 150g 計 450g
飯
 150g
ウィンナー
 ウィンナー 200g(10本) 計 200g
アスパラのベーコン巻き
 アスパラ 20g 1/2本のベーコン 10g 計 30g
かぼちゃとサラダ
 かぼちゃ 20g 1/2本のベーコン 10g 計 30g



ピザ
 ピザ 100g 1/2個(100g) 計 100g
豚のしょうが焼き
 豚肉 50g しょうが 10g 計 60g
オクラの揚げ肉巻き
 オクラ 20g 肉巻き 10g 計 30g
サラダ
 サラダ 10g 計 10g



おにぎり
 1個 150g 1個 150g 1個 150g 計 450g
ベーコンポテト
 ベーコン 20g(10本) じゃがいも 10g 計 30g
お肉と野菜サラダ
 お肉 20g 野菜 10g 計 30g



オムライス
 オムライス 100g(10個) 計 100g
ウィンナー
 ウィンナー 200g(10本) 計 200g
コーンソテー
 コーン 20g ソテー 10g 計 30g
ほうれん草のソテー
 ほうれん草 20g 計 20g



おにぎり
 1個 150g 1個 150g 計 300g
豆腐でんぱく
 豆腐 50g 肉 10g 計 60g
新巻鮭
 新巻鮭 100g(10個) 計 100g
ちくわとサラダ
 ちくわ 20g 計 20g
マヨネーズ
 マヨネーズ 10g 計 10g



おにぎり
 1個 150g 1個 150g 計 300g
鶏肉と野菜
 鶏肉 20g 野菜 10g 計 30g
パプリカの揚げ肉巻き
 パプリカ 20g 肉巻き 10g 計 30g
お肉とウィンナー
 お肉 20g ウィンナー 10g 計 30g
サラダ
 サラダ 10g 計 10g



しらすこ
 しらす 100g 計 100g
揚げパンコロッケ
 揚げパン 100g(10個) 計 100g
お肉と野菜
 お肉 20g 野菜 10g 計 30g
お肉とサラダ
 お肉 20g サラダ 10g 計 30g



ご飯
 150g
新巻鮭
 新巻鮭 100g(10個) 計 100g
お肉とサラダ
 お肉 20g サラダ 10g 計 30g
サラダ
 サラダ 10g 計 10g



オムライス
 オムライス 100g(10個) 計 100g
お肉と野菜
 お肉 20g 野菜 10g 計 30g
天婦羅
 天婦羅 100g(10個) 計 100g
フルーツ
 フルーツ 10g 計 10g



ご飯
 150g
新巻鮭
 新巻鮭 100g(10個) 計 100g
スクランブルエッグ
 スクランブルエッグ 100g(10個) 計 100g
サラダ
 サラダ 10g 計 10g
デザート
 デザート 10g 計 10g



チャーハン
 チャーハン 100g(10個) 計 100g
ウィンナー
 ウィンナー 200g(10本) 計 200g
豚のしょうが焼き
 豚肉 50g しょうが 10g 計 60g
ほうれん草の肉巻き
 ほうれん草 20g 肉巻き 10g 計 30g
ポテトとめん
 ポテト 10g めん 10g 計 20g