第２学年　技術・家庭科（家庭分野）学習指導案

２年４組　男子 20 名　女子 20 名　計 40 名
指　導　者　　中林　竜也
【授　業】９:00～９:50 会場　２年４組（３階）
【協議会】10:05～11:15 会場　２年４組（３階）

１　題材名　　日常の１食分のための食品の選択と調理計画及び調理の工夫（Ｂ（３）イ）

２　題材について

（１）題材設定の趣旨

本題材では、健康・安全で豊かな食生活を考え、工夫する活動を通して、中学生に必要な栄養の特徴、栄養素や食品の栄養的な特質、食品の種類と概量、献立作成、食品の選択と調理等に関する知識及び技能を身に付け、これからの生活を展望して、食生活の課題を解決する力を養い、食生活を工夫し創造しようとする実践的な態度を育成することをねらいとしている。

近年、日本列島では地震が多発しており、令和６年１月には能登半島地震、令和８年７月には熊本地震が起こり、いずれも激甚災害に指定されている。生徒にとって、災害は身近なものとなっており、生徒の多くは自らも被災するリスクが高まっていることを認識している。災害の不安やストレスを少しでも軽減し、いくらかでも落ち着いた生活を送ることができるように災害の備えを準備することが必要である。しかし、生徒は災害の備えが必要であると理解してはいても、非常時でもバランスのよい食事を工夫する必要があることについては気付いていない。災害栄養情報研究室(2014)は、「避難所では、どのような食品が不足し、どのような食品が過剰になるのか」について調査し、不足しているのは「牛乳・乳製品、肉、野菜」であり、「菓子パンなどの炭水化物は過剰になっており、避難所では偏った食事が提供されていた」と報告した。また、廣内ら（2017）は、「東日本大震災の食事分析から、発災後供給値が基準値に達した時期は、エネルギーは 40 日目、たんぱく質は 90 日目、脂質と炭水化物は 30 日目」とした。政府広報オンライン(2026)では、「最低でも３日分、できれば１週間分くらいの食品を家庭で備蓄しておくことが重要です。万が一、日常生活とかけ離れた事態が起こったとしても、いつもと変わらない、温かく栄養バランスのとれた食事があれば、心と体が満たされ、前向きな思考と元気に活動するためのエネルギーが湧いてきます」としている。以上のことから、配給では主食や飲料水は確保されていても、主菜・副菜など栄養バランスを考慮した備蓄には課題が残るため、いかに食糧備蓄を家庭で行うかが重要となる。中学校家庭科では住居分野で災害について取り扱われることが多いが、食分野で取り扱った実践例は少ない。食分野で栄養について学んだ後に災害と関連付けて発展的に学習を行うことで、学習内容を実生活に生かせるものとし、災害に対する備えを自分事として感じさせたい。

本時では、「中学生の栄養の特徴」「中学生に必要な栄養を満たす食事」の学習によって得られた知識を活用・発揮しながら、非日常時の献立作成を検討する。非日常時の食事の献立を個人で考え、40 人分の献立を合わせて１週間分の食事になるように考える活動を行う。「健康・快適・安全」の「見方・考え方」に関係する「非日常時の食事で摂られる栄養」、「持続可能」の「見方・考え方」に関係する「備蓄しやすさ」を働かせながら献立を考える。非常食を実際に作って食べる活動も行い、その経験を生かしながら考えることで、主体的に学習に取り組めると考える。

（２）生徒の実態

小学校家庭科の学習で、調理を通して食品の扱い方を学んでいる。その学びを基に中学２年では、料理や食品をどのように組み合わせて食べるのかについて学習することで、栄養や献立の基礎を習得している。また、中学校のこれまでの食生活に関する授業では、調理の学習において、小学校で学んだ「ゆでる」「いためる」に加え、「煮る」「焼く」「蒸す」などの調理方法を扱ってきた。さら

に、中学１年では防災を題材とした授業で非常用持ち出し袋の中身について考える学習を行った。しかし、「非常食は何食分必要なのか」といった内容にとどまり、「何を食べるのか」という視点までは十分に踏み込むことができなかった。そこで、これまでに学習した栄養に関する知識や調理技術と関連付けながら、非日常時の食事内容について考えさせることで、自分の健康について考える力を身に付けさせたい。

（３）指導の構え

①　課題設定

日常生活の食生活の改善点を見つけられるように、様々な状況を考えさせることが本題材のねらいである。特に災害時では、乾パンや即席麺など炭水化物を中心とした食品が配給されることが多い一方で、たんぱく質やビタミン等の栄養素は不足しやすいというデータを基に、生徒は非常食にも栄養バランスが必要であることに気付き、不足しやすい栄養素を補う食品を組み合わせて考えられるような学習課題を設定する。

②　学習過程

本題材は、非常食として利用される加工食品を取り上げるが、食品添加物に対して不安やマイナスの印象をもつ生徒も少なくないと考えられる。そこで、食品添加物は国が定めた基準で作られており、食品の保存性や品質の維持、安全性の確保等に役立っていることに触れ、食品を多面的に捉えることができるようにしたい。また、表示を読み取る活動を通して、食品の安全性や利便性について主体的に考えられるようにする。調理実習では、非常食として備蓄されることが多いアルファ米を実際に米飯の状態に戻し、他の食品との組合せを考えながら献立を構成する活動を行う。これまでに学習した栄養に関する知識や調理技能を活用することで、非日常時の食事の問題を具体的にイメージさせるとともに、自分たちでも実践できるという実感をもたせたい。さらに、非常食を単に「備えるもの」として捉えるのではなく、「健康」「快適」「安全」の視点に加え、「持続可能性」の視点からも捉えさせる。こうした学習を通して、生徒が食の面から災害への備えの重要性を理解し、自ら判断して準備・実践できる能力を育成したい。

３　研究主題・副題との関連

非日常時の食事について、以下の①～④の視点を生かしながら献立を考えられる生徒を「自立した学習者」とした。

①　食生活の学習を振り返り、自分の技能を踏まえながら課題を見いだす。
②　課題解決の見通しをもち、計画を立てる。
③　実践した結果を評価し、改善策を検討する。
④　改善策を家庭で実践する。

本題材では、「アルファ米を食べ続けることで起こる問題を解決する方法は何だろうか」という学習課題を設定する。この学習課題に対して、これまでに学習した栄養や食品、調理に関する知識・技能を活用させながら、解決に向けて主体的に取り組むことができる生徒を「自立した学習者」と捉える。具体的には、食生活の学習を振り返りながら自分の調理技能や家庭の実態を踏まえて問題を見いだし、非日常時の食事計画について見通しをもって考えることができることを目指す。また、考えた献立や備蓄計画を評価し、栄養バランスや実現可能性の観点から改善策を検討するとともに、その改善策を実際の備蓄の中で実践しようとする姿を大切にしたい。こうした学習を通して、生徒が非日常時の食生活を自分事として捉え、食の面から主体的に備える力を育成することを目指す。

４　題材の目標

○　用途に応じた食品の選択について理解するとともに、適切に選択することができる。
（知識及び技能）

◎　日常時の１食分の調理における食品の選択について問題を見いだして課題を設定し、解決策を構想し、実践を評価・改善するとともに、考察したことを論理的に表現するなどして課題を解決することができる。（思考力、判断力、表現力等）

○　日常時の調理に関する課題の解決に主体的に取り組み､振り返りを通して改善を図りながら、生活を工夫し創造しようとする。（学びに向かう力、人間性等）

５　全体計画（全７時間）

第１時　生鮮食品の用途に応じた食品の選択
第２時　加工食品の用途に応じた食品の選択
第３時　中学生の１日分の献立についての課題設定
第４時　非日常時の加工食品の利用についての課題設定
第５時　アルファ米の調理、加工食品の利用の可能性についての検討
第６時　非日常時の食事について、実践を評価、改善（本時）
第７時　今後の日常時の食事についての課題解決と改善の提案

６　本時の学習（全６／７時間）

（１）指導目標

・非日常時の１週間分の献立を考え、工夫できるようにする。

（２）展開

学習活動と予想される生徒の反応	指導上の留意点
１　前時の調理実習の内容を振り返る。 ・アルファ米はパサパサした食感だった。 ・毎日この食事は飽きてしまう。 ・栄養が少ない。	・前時で実際にアルファ米を食べた感想を引き出し、どのような問題を考えたか確認する。 ・１週間分の非常食はあった方がよいという第４時の内容を想起できるように、補足説明をする。
アルファ米を食べ続けることで起こる問題を解決する方法は何だろうか	
２　アルファ米と組み合わせられる食品を、個人で考える。 ・栄養バランスが悪いと、体調をくずすかもしれない。 ・ふりかけがあると、かさばらないし、備蓄しやすくてよい。 ・トマト缶を準備しておけば、アルファ米を調理してトマト煮込みを作ることができる。	・附属中に避難することを想定し、アルファ米、水、ガスコンロが配給されることとして、組み合わせられる食品を考えさせる。 ・「栄養」「備蓄可能な量」「調理技能」について考慮できるような発問をし、「健康・快適・安全」「持続可能」の「見方・考え方」が働くようにする。 ・考えた食事内容をスライドに入力させ、全員で共有できるようにする。
３　スライドに入力した情報を基に意見交換する。	・スライドのコメント機能でアドバイスしてもよいし、直接話しかけに行ってもよいことと

・火を使うメニューばかりだと、ガスボンベが足りなくなるのではないか。 ・献立の内容が５群ばかりで、２群がないのでスキムミルクを加えた料理を加えるとよい。	する。
４　考えた非日常時の食事について、発表する。 ・ツナ缶を常備しておくことで、１群、６群が摂取でき、栄養価が高まる。 ・コーン缶を常備しておくことで、３群や食物繊維を摂ることができる。	・「快適」の「見方・考え方」が働くように、飽きないか、常備する際にかさばらないかなど切り返し発問をし、実現可能な方法を生徒から提案できるようにする。
５　他の生徒の献立と組み合わせて、１日分の食事を考える。 ・朝はふりかけ、昼はカレー、夜はツナ缶と合わせる。３食飽きない料理にした。 ・朝は漬物、昼は鯖水煮缶、夜はトマト缶の煮込み料理。栄養バランスを整える献立にした。	・個人で考え合ったスライドを３つ組み合わせて、１日分の食事になるように考えさせる。 学習評価の観点 非日常時の食事について、立てた１日分の献立を評価し、改善しようとしている。【思考・判断・表現】（ワークシート）

7　授業観察の視点

- 非日常時の食事について考えさせたことは、栄養バランスを振り返ろうとする態度を育成することにおいて有効であったか。
- 前時でアルファ米を食べさせたことは、学習課題を自分事とすることに有効であったか。

〔引用〕

- https://www.gov-online.go.jp/article/202103/entry-10236.html　2026 年 8 月 12 日閲覧
- https://www.nibn.go.jp/eiken/disasternutrition/paper/201403.html　2026 年 8 月 12 日閲覧
- 廣内智子 他 ． 発災後の避難所生活における栄養管理に関する研究－東日本大震災の食事画像分析から－ ． 日本災害食学会誌 VOL.4. 2017, p79-93

〔主な参考文献〕

- 日本家庭科教育学会(2019)編書,「未来の生活をつくる　家庭科で育む生活リテラシー」. 明治図書
- 文部科学省国立教育政策研究所教育課程研究センター(2020),「『指導と評価の一体化』のための学習評価に関する参考資料 中学校 技術・家庭」