

## 技術・家庭科学習指導例

### 1 単元 魚の調理を工夫しよう

#### 2 単元の目標

魚の栄養的な特質や調理上の性質とそれを利用した加熱調理の特徴を知り、魚を使った調理の実習をする。

#### 3 指導計画（4時間完了）

魚の栄養や加熱調理の特徴を理解する。（2時間）本時（1／2）

魚を使った調理の実習をする。（2時間）

#### 4 本時の指導

##### （1）目標

魚の栄養的な特質や調理上の性質を知り、加熱調理の特徴を利用した給食の献立の調理法を理解する。

##### （2）食育の視点

○望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自らの健康管理をしようとすることができる。

○正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断し、日常食に取り入れることができるようにする。

##### （3）指導過程

| 学 習 活 動  | 指 導 上 の 留 意 事 項  |
|--|--|
| <p>1 自分の食生活を振り返る。</p> <p>（1）魚の摂取状況について発表する。</p> <p>（2）食事のとり方や栄養の偏りなどについて自分の課題をつかむ。</p>                           | <p>○1週間分の食生活を振り返り、魚の摂取状況を点検させる。</p> <p>●学校給食で出される魚料理についての摂取状況及び課題などについて説明する。</p> <p>○各自の課題をつかませる。</p>  |
| <p>2 魚の栄養的な特質や調理上の性質を調べ、それを利用した加熱調理の特徴について知る。</p> <p>（1）魚の栄養的な性質</p> <p>（2）調理上の性質</p> <p>（3）調理上の性質を利用した料理の特徴</p> | <p>○魚の栄養や加熱調理の栄養的な特徴と衛生面での効果について知らせる。</p> <p>●学校給食で魚を使った献立の時に留意していることを知らせる。</p>  |
| <p>3 栄養のバランスや調理方法を考えて、□月の学校給食に取り上げた魚の調理の献立を調べる。</p> <p>（1）魚の種類と調理法</p> <p>（2）献立立案の特徴</p> <p>（3）調理手順</p>          | <p>○学校給食□月□日□曜日の献立</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯 牛乳 かき玉汁</li> <li>・鯖のごまマヨネーズ焼き</li> <li>・小松菜のアーモンド和え</li> </ul> <p>●栄養教諭による献立の説明と調理の手順を理解させる。</p> <p>○次時は、調理実習の計画を立てることを知らせる。</p> |

○家庭科教諭 ●栄養教諭および栄養職員

## 道徳指導例

1 主題名 心のコントロール〔1－（1）望ましい生活習慣〕

2 ねらい

心身の健康の増進を図り，節度と調和のある生活をしようとする態度を養う。

3 資料名

「明日へ出発」

出典「読み物資料とその利用―主として自分自身に関すること（中学校）」

平成3年 文部省

4 食育の視点

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の取り方を理解し，自ら管理していかうとする気持ちを高める。

5 指導過程

| 学 習 活 動  | 指 導 上 の 留 意 事 項   |
|--|---|
| 1 「心のノート」15ページの表で生活をチェックし，自分たちの生活について話し合う。   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 7つの項目の中で，よくできている項目とできていない項目との比較をして，自分の生活習慣上の問題に目を向けられるようにする。</li> </ul>  |
| 2 資料「明日への出発」を読んで話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 気になったのはどんなところか。</li> <li>・ 「走った後の朝ごはんはとてもおいしく食べられる。一日の始まりが気持ちよく送られるわよ。」と聞いて，主人公はどんなことを考えたか。</li> <li>・ 「よし，いいぞ。朝ごはんをきちんと食べているな。」という言葉には，どんな意味があるか。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 話し合う視点を見つけられるようにする。</li> <li>・ マラソンもせず，コップ一杯の牛乳だけの朝食で済ましていることを省みて，頑張ってみようという気持ちになった主人公の思いを想像させる。</li> <li>・ 朝食をきちんと食べて一日をスタートすることで，生活のリズムが生まれることに気付かせる。</li> </ul> |
| 3 生活のリズム作りについて心がけてきたことを話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 今までの生活を思いだし，心がけてきたことを話し合う。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 生活と食事とのかかわりなどに注目させてこれまでの生活を振り返らせる。</li> </ul>  |
| 4 望ましい生活習慣について，栄養教諭や教師の話聞く。  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 栄養教諭が，朝食の大切さ，食事のリズムなどの大切さについて話す。事前に担任が取材して伝える方法も考えられる。</li> </ul>  |

## 明日へ出発

今年もマラソン大会が間近に迫ってきた。大川の土手の十キロのコースだ。私の通う川瀬中の名物行事の一つだ。

「川瀬中に入ると、あのマラソン大会があるんだね。」

入学する前に、みんなでそんな話をしたこともあった。

中学一年生のとき——テニス部の練習で鍛えているという自信も、十キロの長距離の壁にあっけなくくずれてしまった。折り返し地点の水門で力尽きて、座りこんでしまったのだ。

中学二年生では——一年のときの失敗を繰り返さないためにも、部活動の練習に陸上トレーニングを多く組み込み、マラソン大会完走に備えた。完走しなければ、テニス部の下級生にめんつがたないのだ。大会当日、何とか完走しようとはがんばったが、八キロ地点で、またしても座り込んでしまった。

そして中学三年の今年——マラソン大会で完走する最後の機会である。三年生になってからは、七月の試合で部活動も引退し、進路に向けての勉強に本腰を入れることとなった。テニス部の練習を毎日していた頃なら陸上トレーニングで多少走る習慣もついていたのだが、今となってはそれすらない。毎日走っていた去年でさえ、八キロで座り込んでしまったのだから、走る習慣がついていない今年は——と考えると、目の前が真っ暗になる。どうすればよいのか……。

「また今年も完走できずか？ だらしないやつだな。」

毎年、十位以内には入っていた兄の顔が浮かんだ。

ある日の放課後、教室に残って新聞作りをしている堀越さんに声をかけた。堀越さんは一年の時から毎年完走している。

「あと一か月でマラソン大会ね。なんだか気が重いわ。」

「吉岡さんは、マラソン苦手なの？」

「ええ、いつも今年こそは完走しようって決心するのに、どうしても途中で座り込んでしまうの。」

「吉岡さん、毎日走ってる？」

「ううん、でも一、二年の時はテニス部の陸上トレーニングで鍛えていたから。それなのに完走できなかったの。だから、走っていない今年はとて心配だわ。」

「テニス部ではどのくらい走っていたの？」

「校庭十周だから、二キロくらいかな。」

「それだからダメなのよ。十キロというコースを体で実感して、自分なりのペース配分を考えなくては。それには本番と同じコースを何回か走って、体験しておく必要があるのよ。」

「へえ、堀越さんは、マラソン大会に向けて見えない努力をしていたのね。」

「努力というより、走っているうちにだんだん自分のリズムがつかめるようになってきたの。朝日に向かって走る大川土手の景色は最高よ。朝、ちょっと眠い日もあるけれど、走っているうちに眠気も吹き飛んでさわやかな気持ちになっていくの。それに走った後の朝ご飯はとておいしく食べられる。一日の始まりが気持ちよく送れるわよ。」

堀越さんの言葉を聞いているうちに、マラソン大会にかける意気込みの弱さを痛感するとともに、何も努力をせずに逃げてばかりいた自分が恥ずかしくなってきた。マラソン大会まであと一か月。どれだけ

できるかわからないが、とにかく精一杯がんばってみようと思った。

その夜、私は目覚まし時計を五時に合わせて早目に床についた。

ジリジリーン！

「さあ、今日からがんばろう！」

大川土手にはすでに堀越さんが来ていて、準備運動を始めていた。

「堀越さん、おはよう！」

「おはよう！吉岡さん。」

日曜日の今日は、堀越さんの練習予定によれば、十キロ完走することになっていた。また、自分の練習予定がない私は、彼女に従うことにした。さすがに十キロの道のりは苦しかった。しかし、本番のマラソン大会のような緊張感はなく、最初からゆっくりのペースで走ること何とかが完走することができた。どんなに時間がかかっても、私にとっては快挙であった。

翌朝は、足が痛くてなかなか起きられなかった。しかし、堀越さんのことを考えると行かないわけにはいかなかった。それに、月曜日から土曜日までの練習予定は、半分の五キロなので、なんとかなるような気がした。途中何度も歩きながら五キロの行程をこなした。三日目は、さらに筋肉痛に悩まされ、とうとう水門地点で座り込んでしまい、兄に、自転車を迎えにきてもらわなければならなかった。

「だらしないぞ！自分から言い出したことじゃないか。」

「だって、堀越さんのペースには、とてもついていけないのですもの。」

「あたりまえじゃないか。ずっと練習を続けていて、力がついている人と同じようにやろうというのがまちがっているんじゃないか。」

その日は、体中に疲れがたまっても、テスト前だというのに全く勉強できなかった。

(こんなことをして何になるのだろうか。三年生の今、一番大切なものは勉強じゃないの！)

私は、マラソン大会があることに無性に腹が立ってきた。

そして四日目、ついに私はマラソン練習に行かなかった。登校すると、早速、心配顔で堀越さんが話しかけてきた。

「吉岡さん、今日はどうしたの？」

「うん…。ちょっと熱があったものだから…。」

「大丈夫？風邪はこじらせたら大変。大事にしてね。」

私の心はチクリと痛んだ。五日目、六日目と私の怠け病は続いた。学校でも自然と堀越さんを避けるようになっていた。マラソンをやめても、私はなぜか勉強に身が入らなかった。むしろ、苦しみながらもマラソンをしていた時の方が、短時間でも集中して机に向かっていったような気がした。怠けているという後ろめたさが、いつも自分の心の中にあっただ。

(私がこうしているうちにも、堀越さんはきつと走っているのだろうか。)

そう思うと、よけいに落ち着かなかった。先日の兄の言葉も心にひっかかっていた。

(確かに、最初から十キロ走ろうとしたから、気負いが出て続かなかったのかもしれない。一冊の問題集だっで一気に行こうとしても無理で、毎日少しずつでもこつこつやるほうが本当の実力になる。)

そう考えているうちに、堀越さんとは違う、自分の練習予定で走ってみたくなってきた。

そして、すっかり筋肉痛もとれた七日目になると、大川土手のマラソンコースが恋しくなってきた。朝日に向かって走りだしたくなり、私はちよっぴり後ろめたい気持ちで土手に向かった。

「まあ、吉岡さん。やっとよくなったのね。また仲間が増えてうれしいわ。」

「いろいろ心配してくれてありがとう。」

四日ぶりのマラソンコースは苦しかったが、同時にとてもさわやかだった。三十分間の持久走をするという自分の練習予定を何とかこなすことができた。

マラソンを初めて二週間たつころには、自分なりのペース配分もつかめ、少しずつマラソンの楽しさが分かりかけてきた。そんなある日、堀越さんから、

「吉岡さん、マラソンも好きになったみたいね。」

と言われた。私は、その時ずる休みしたことを堀越さんに正直に話した。堀越さんは、最初からわかっていたようで、笑顔で許してくれた。

三週間目に入り、マラソンが順調になるにつれて私の毎日の生活に張りが出てきた。マラソンを始める前は、コップ一杯の牛乳を飲むのがやっとだった朝食、それがおいしく食べられるようになった。

「よし、いいぞ。朝ごはんを、きちんと食べてるな。」

兄が、肩をポンとたたいた。朝食をきちんと取るようになってからは、給食前に空腹に悩まされることもなく、午前中の授業に集中できるようになった。運動をすることで適度の疲れが出て、睡眠もしっかりとれるようになった。そのために自ずから学習時間も一日の生活の中に位置付けられ、一定のリズムでこなせるようになったから不思議である。朝の生活リズムが、一日の私を支配しているように思えてきた。こうした一日一日が、積み積み私になる。

いよいよ明日はマラソン大会。順位よりも、自分なりのペースでベストを尽くすだけだ。

「さあ、明日へ出発！」

### 第3学年 保健体育科学習指導例

**1 単 元** 健康な生活と病気の予防

**2 単元の目標**

健康の保持増進には、年齢、生活環境等に応じた食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた生活が必要なことがわかる。

**3 指導計画**（6時間完了）

食事と健康について話し合う（1時間） 本時

運動と健康、休養及び睡眠と健康について話し合う（1時間）

生活習慣に関する課題をグループごとに設定し、調べ、発表する（4時間）

**4 本時の指導**

**（1）目 標**

- 自分の食生活を見直し、食生活と健康のかかわりについて関心をもつ。
- 健康な生活を送るためには、バランスのとれた食事と規則正しい食生活を送ることが大切であることに気付く。

**（2）食育の視点**

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解させ、自ら管理していく能力を身につける。

**（3）指導過程**

| 学 習 活 動  | 指 導 上 の 留 意 事 項  |
|--|--|
| <p>1 昨日の食事について振り返り、食事内容と時刻について発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・夕食（夜食も含む）</li> <li>・昼食（給食）</li> <li>・朝食</li> </ul> <p>2 健康を保つための食事について考える。</p> <p>（1） 自分の食生活チェックからわかったことや、気付いたことを、グループで話し合いをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食品群が偏っている。</li> <li>・野菜が少ない</li> <li>・食べる時間がいつも違う。</li> </ul> <p>（2） いろいろな食品を摂ることが大切である根拠は栄養素のはたらきと深い関連があることを知る。</p> <p>3 健康づくりのための食生活についてまとめ、自分の食生活目標について考える。</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食事内容を思い出しやすいように、夜食・夕食…という順で時間をさかのぼって記入させる。</li> <li>・第1群から第6群の分類の結果を見て、バランスよくとれていたか、チェックさせる。</li> <li>・食べた時刻についてチェックする。</li> <li>・自分の食生活の現状に気付かせる。</li> <li>・朝食は毎朝とっているか、野菜をたべるようにしているか、好きなものばかり食べていないか例をあげて考えさせる。</li> <li>・各自の発表を聞くことを通して、共通の傾向や課題を発見させる。</li> <li>・栄養素のはたらきなどを知らせ、いろいろな食品を摂ることが大切なわけを理解させる。</li> <li>・一つの食品で、体に必要な栄養素の種類や量を十分に摂ることはできないので、食品を組み合わせで作った食事を毎日食べることが大切であることを理解させる。</li> <li>・健康づくりのための食生活について話し合いをさせ、自分の食生活目標をもたせる。</li> </ul> |