

第2学年C組 技術・家庭科（家庭分野）学習指導案

指導者 T 1 教諭 霜下 奏

T 2 栄養教諭 小沼 恵

展開場所 調理室（2階）

1. 題材名

地域の食材を生かした調理，地域の食文化 （B 食生活と自立（3）イ ）

2. 題材について

（1）題材観

本題材は中学校学習指導要領技術家庭〔家庭分野〕の内容「B 食生活と自立」の（3）「日常食の調理と地域の食文化 イ地域の食材を生かすなどの調理を通して，地域の食文化を理解すること」にあたる。日常食の調理などに関する学習を通して，調理についての基礎的・基本的な知識及び技術を習得するとともに，地域の食文化についての関心と理解を深め，課題をもって日常食又は地域の食材を生かした調理を工夫し，実践しようとする意欲と態度を育てることをねらいとしている。

日本の食を取り巻く環境は，調理済み食品やレトルト食品，インスタント食品などが多く出回り，食生活も簡便になってきている。それらの食品を食欲に任せて食べる青少年は多く，欠食・過食なども多い。また，食品の栽培技術や保存，加工技術などの進歩によって，多くの生鮮食品が一年中出回るようになり，食の季節感や地域性などが希薄になりつつあり，地域固有の食文化も失われつつある。

和食は，「和食：日本人の伝統的な食文化」として，2012年12月にユネスコ無形文化遺産として登録されている。和食は，明確な四季と地理的多様性により，新鮮で多様な海や山の幸を使用し，食材の持ち味を引き出す工夫も見られる。また，一汁三菜を基本とし理想的な栄養バランスともいわれている。

今日，洋風のフライや唐揚げなどが食卓で多く見られ，煮魚や酢の物，和え物，だしを使った料理などの和食は食卓から離れつつある。それによって，親から子への食文化の伝承も薄れてきている。

和食の特徴でもある「うま味」は，味の五大味といわれている。うま味を上手に使うことにより動物性脂肪の少ない食生活を実現しており，日本人の長寿，肥満防止に役立っている。

うま味が多く含まれている「だし」を通して日本の食文化に触れ，おいしさ，味の深さについての理解を深めさせたいと考える。

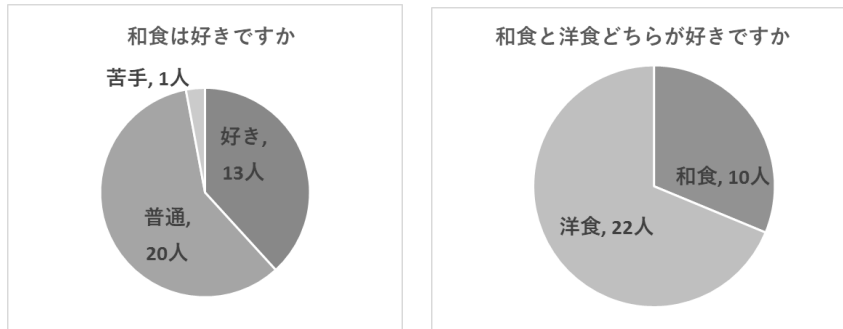
（2）生徒の実態

本学級の生徒は，はつらつとした挨拶ができ，自分の仕事に責任を持って取り組むことができる。授業態度も意欲的に臨むことができる。集中力が分散してしまう生徒も何人かいるが，周りの生徒が呼びかけ，仲間を支援しようとする雰囲気が見られる。

2年生では，「食生活と自立」の内容をスタートさせた。作ることに対して特に興味・

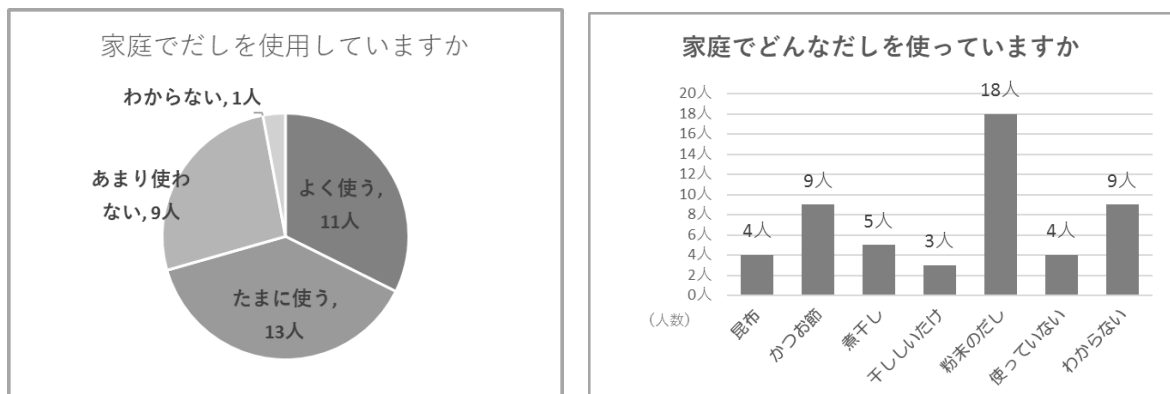
関心があるが、食生活をよりよくしようとする態度はまだ、育ってはいない。その理由として取り上げたいのが給食等の様子である。4月の残菜量で3年生が43.8 kg、2年生が150.0 kgである。他学年に比べて食に対する意識が低く、残菜量は多めである。

本題材に関するアンケートの結果は次の通りである。



「和食は好きですか」、の問いには苦手とする生徒は少ないものの、普通という回答が半数以上を占め、興味が薄いことが伺える。また、「和食と洋食どちらが好きですか」の問いには、和食10人、洋食22人という結果だった。このことより、和食離れが進んでいることもわかった。

また、だしについてアンケートを取ったところ、次のような結果となった。



「家庭でだしを使用していますか」の問いには、7割の家庭で使用しているという結果が出たが、内容を聞くと粉末のだしがかなりの人数を占めていることが分かった。アンケートの中では、家庭での様子は全く分からないという生徒も見られた。中には、だしそのものが分からないという生徒もいた。

(3) 指導観

地域の食材や郷土料理について理解を深める学習は、これからの生徒自身の食生活を豊かにするために重要な学習内容である。行事食や郷土食、和食について学び、食文化に対する理解をより深く定着させるために、実習も取り入れながら進めていきたい。和食に対する意識が低下している現代において、もう一度和食の良さやを見直すべききっかけになればと考える。うま味が多く含まれている「だし」を通して日本の食文化に触れ、おいしさ、味の深さについての理解を深めることで、和食に対しての

興味関心を高めることができるのではないかと考える。また、粉末のだしにはない、天然だしの香り、色、減塩効果についても伝えていきたい。

生徒の日々の食生活がより充実したものとなるとともに、生活に生かすことができる授業を目指したい。

3. 題材の目標

【生活や技術への関心・意欲・態度】

日常食の調理と地域の食文化に関心をもって学習活動に取り組み、自分や家族の食生活をよりよくしようとしている。

【生活を工夫し創造する能力】

和食の中のだしの利点に気づき、日常の食生活に取り入れようとしている。

【生活の技能】

正しい手順で、だしをとることができる。

【生活や技術についての知識・理解】

地域で生産される食材の調理を通して、地域の食文化を理解する。

日本人の伝統的な食文化を理解する。

4. 指導計画について

(1) 3年間の指導計画

	1 学期	2 学期	3 学期
1 年	A材料と加工に関する技術 20 時間 生活に役立つものを作ろう C生物育成に関する技術 7 時間 食材としての野菜を栽培しよう D情報に関する技術 8 時間 広告用紙を作ろう	C：衣生活・住生活と自立 33 時間 衣服の選択と手入れについて知ろう (1) 生活に役立つバックを作ろう (3) 衣服の正しい補修方法を知ろう (2) D身近な消費生活と環境 2 時間 消費者の基本的な権利と、販売方法の特徴を理解しよう。(1)	
2 年	B：食生活と自立 35 時間 食事の役割と栄養素について知ろう (1) 1 日の献立をたてよう (2) 日常食の調理方法と地域の食文化を知ろう (3) (本時 2 / 4)	A技術とものづくり (1) (3) (5) 25 時間 ロボットコンテストを体験しよう B情報とコンピュータ (2) (3) 10 時間 行事紹介プリントを作成しよう	
3 年	B情報とコンピュータ (1) 12 時間 個人新聞 自分の歴史をまとめよう B情報とコンピュータ (3) 5 時間 計測・制御 プログラムによる計測と制御で車を動かそう		

	A：家族・家庭と子供の成長 15 時間 自分の成長を振り返ろう (1) (2) 乳幼児の心身の発達を知ろう (3) 幼児の遊び道具の制作 (3) 幼児と楽しく触れ合おう (3) C：衣生活・住生活と自立 2 時間 住居の役割を考えよう (2)
--	---

(2) 題材の指導計画 B. 食生活と自立「日常食の調理方法と地域の食文化を知ろう」(4 時間扱い) (2/4 本時)

時配	主な学習活動	具体的な評価基準と評価の方法
1	地域の食材と食文化 日本の行事食や郷土料理について	日本の食文化に関心を持って取り組むことができる。【関心・意欲・態度】
1 (本時)	和食の特徴である「うま味」を試飲し、おいしさについて理解する。	だしのうまみ成分やだしの取り方が分かる。【知識・理解】 和食でのだしがよく使われる理由を理解することができた。【知識・理解】
2	「うま味」を意識した郷土料理を作ろう。 調理の計画をたて、実習を行う。	だしの取り方の基本を押さえ、正しい手順でだしを取ることができる。 【知識・理解】

(3) 学習のつながり

前時では、地域の食材や日本の食文化、行事食の内容を学習している。その中で、味覚の 5 つの基本味についても触れている。本時は、基本味の中の「うま味」について深く学習する。だしの取り方を理解することで、次時に行う調理実習で実践し、家庭でも取り組んでみようとする意欲につなげていきたい。

5. 本時の指導

(1) 小題材 なぜ「だし」は、和食に欠かせないのだろうか。

(2) 目標

- ・味の違いを分かろうとする。(関心・意欲・態度)
- ・だしのうまみ成分やだしの取り方を理解する。(知識・理解)
- ・和食でのだしがよく使われる理由を理解することができた。(知識・理解)

(3) 本時の展開

時配	学習活動と内容	指導・支援 ○評価	資料等
7 分	1 味覚には、「甘味」「酸味」「塩味」「苦味」「うま味」があることを確認する。	・五感の中の味覚について取り上げ、どんな味があるかイラストで確認させる。	イラストカード

3 4 分	2 前時の授業を振り返りながら、和食にとって「だし」が欠かせない味であることを知る。 3 だしが多く含まれる和食について知る。(いわし煮干し、かつお節、昆布、干し椎茸) なぜ「だし」は、和食に欠かせないのだろうか。 4 味噌汁でうま味はどんな味か飲み比べ、プリントに違いを記入する。(いわし煮干し) 5 だしの取り方や特徴について知る。 (いわし煮干し、かつお節、昆布、しいたけ)	・だしはどんな料理に使われているかを伝えることで、和食に欠かせないものであることを気づかせる。(T 1) ・和食のだしについて実物を用いてだしの種類を説明する。(T 1) ・飲み比べの味噌汁を準備し、配布する。(T 1, T 2) ・煮干しだしの入っていない味噌汁、次にだしを使った味噌汁の順で試飲させ、違いを発表させる。(T 1) ・2つの中身の違いである「うま味」を伝える。(T 2) ○味の違いを分かろうとしている【関心・意欲・態度】(ワークシート) A 2つの味噌汁に関心を持ち、積極的に香りや後味など、具体的な違いを見つけようとしている。 B 2つの味噌汁の違いを見つけようとしている。 手立て 自分の言葉でうまくまとめられない場合は、香りの違いなどのヒントを与え、ワークシートに記入させる。 ・だしの取り方について説明する。(T 2) ・うま味は、日本人の長寿、肥満防止に役立っていることも伝える。 ○だしのうま味成分やだしの取り方が分かる。【知識・理解】(ワークシート)	だしの材料 (いわし煮干し、かつお節、昆布、干し椎茸) ワークシート 紙コップ、だし入り味噌汁、だし無し味噌汁
-------	--	--	---

9分	6 粉末だし、混合だしの試飲をする。 7 まとめる。	A だしのうま味成分やだしの取り方を理解し、混合だしの特徴についてまとめることができる。 B だしのうま味成分やだしの取り方を理解することができる。 手立て うまくまとめられない場合は、ヒントを与え、ワークシートに記入させる。 ・顆粒だし、天然の混合だしを飲み比べる。 ・それぞれの違いを発表させる。(T 1) ・アンケートで多くの家庭が使用する傾向がある顆粒のだしの特徴もふれ、自然だしの良さを伝える。(T 2) ・今日の学習を振り返り、まとめさせる。(T 1) ○和食でのだしがよく使われる理由を理解することができた。【知識・理解】(まとめ) A 和食はだし汁に多く含まれる「うま味」がおいしさに関係していることを理解することができた。 B 和食のおいしさには「だし汁」が関係していることを理解することができた。 手立て 自分の言葉でうまくまとめられない場合は、学習課題の言葉からヒントを与え、ワークシートに記入させる。	透 明 コ ッ プ、顆粒のだし汁、天然のだし汁
----	--	--	-------------------------

(2) 板書計画

なぜ「だし」は、和食に欠かせないのだろうか。			
<u>だしの取り方</u> いわし煮干し かつおぶし 昆布 干しいたけ <u>5つの基本味</u> 甘味 苦味 うま味 酸味, 塩味,			
<u>まとめ</u> <u>五感</u> 味覚 触覚 視覚 嗅覚 聴覚			