

(単元) 生涯の健康を見通した食事計画

(本時のねらい)

栄養バランスのよい食事について理解し, 青年期に必要な栄養的特徴や経済, 能率, 嗜好などを考慮した献立を作成する。作成した献立の調理方法を知り, 作業手順を考える。

(ICT活用方法)

アンケート結果をまとめた表を見ながら, 主菜・副菜・汁物・デザートなどを決定する。決定した献立の調理方法の映像を見て, 作業手順や食材について考える。

(本時の展開)

時間	学習活動	指導事項	ICT活用方法	備考
導入 10分	<ul style="list-style-type: none"> ・ 前回の授業内容を振り返る。 ・ 本時の目標を聞く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食品群別摂取量の目安を確認させる。 ・ 本時の目標を確認させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学習ノートを電子黒板に写し, 目安量を確認させる。 ・ 電子黒板に写した学習ノートに記入して確認させる。 	
展開 30分	<ul style="list-style-type: none"> ・ アンケート結果を知る。 ・ 献立について意見を出し合う。 ・ 献立を決定し, 学習ノートに記入する。 ・ 決定した献立の調理方法を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ まとめた表を見せて考えさせる。 ・ 経済, 能率, 嗜好などを考慮した意見を出させる。 ・ 決定した献立を学習ノートに記入させる。 ・ 様々な調理方法があることを知らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ アンケート結果をまとめた表を電子黒板に写し, どの献立にするか考えさせる。 ・ 生徒から出た意見をまとめて電子黒板に写した表に記入する。 ・ 電子黒板に写した学習ノートに記入して確認させる。 ・ Web検索した映像を視聴させ, 食材の切り方や混ぜ方, 炒め方などを確認させる。 	
まとめ 10分	<ul style="list-style-type: none"> ・ 本時の授業を振り返る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 調理実習では何の食材 	<ul style="list-style-type: none"> ・ Web検索した映像の調理例を見せて, 具体的な食材を考えさ 	

	<ul style="list-style-type: none"> ・ 次回の授業内容を 知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 次回使用する 食材を決定する ことを知らせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 使用する か考えさせる。 	
--	--	---	--	--

(授業の様子)



献立の決定



調理方法の映像視聴

HR アンケート結果	
主 菜	副 菜 ・ 洋物 ・ デザート
オムライス	16 主菜のサラダ1・サラダ1・コンソメスープ1> スープ1 味噌汁1・ドーナツ2・デザート2・ロールケーキ1 チュロス1・専次福1・フルーツタルト1 プリン1・カップケーキ1・チョコスコーン1
焼肉の巻揚げ	12 ポトトサラダ1・サラダ3> ひじきの巻物1 <巻肉の巻揚げは増やそう>コンソメスープ1・シチュー1 <巻肉巻1> 芋ん巻1・動物の肉1・クリームチャウダー1 ポトトフライ1・ヨーグルト1・チョコタルト1 プリン2> フォンダンショコラ1・マドレーヌ1
グラタン& 焼肉タタキ1	10 ポトトサラダ1・コンソメスープ2・シチュー1・専次福3 カップケーキ1・ロールケーキ1・パフェ1・プリン1
パスタ& カルボナーラ2 パペロンチーニ1 クリーム明太子パスタ1	9 サラダ4・コンソメスープ2・カボチャのポタージュ1 コンソメスープ2・オムレツ1・フルーツタルト1 フルーツポンチ2・スイーツタルト1・ケーキ1
牛丼	7 コボウサラダ1・すまし汁1 チュロス3・杏仁豆腐1・プリン1
カレーライス	6 サラダ1・プリン2・ドーナツ1 フルーツポンチ1・ゼリー1

アンケート結果

(生徒の反応と課題、改善を要する点)

電子黒板を活用することで教師の説明が分かりやすくなり、活発な意見が出るようになった。また、様々な画像を視聴することで、実習に対する態度が意欲的になった。

課題は、映像視聴時間が長いと生徒が飽きてしまうことである。生徒の集中力が持続するように、生徒が主体的に見たくなるような興味のある内容を取り入れ、写真や映像をテンポよく映し出し、生徒の学習意欲を高める工夫を重ねていきたい。