

(8) 家庭科学習指導案

学 年	中学校第 8 ～ 9 学年					
題材名	チャレンジ! 「お弁当作り」					
ねらい	お弁当作りの条件(ポイント)を知り, そのことを踏まえて各自でお弁当の献立を考えさせ, 実践していくことを通して食生活をよりよくしようとする意欲と態度を育てる。					
食に関する指導の視点						
食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性の涵養	食文化	
	○	○				
学習活動	指導上の留意点				評価規準 (評価方法)	
1 毎日食べているお弁当について発表する。	○ 毎日食べているお弁当の感想を発表させる。(作る大変さ, 感謝の気持ち)				テーマに沿ったお弁当の献立を考えている。 (ワークシート)	
2 本時のめあてを確認する。	○ 本時のめあてをワークシートに記入させる。					
テーマに沿ったお弁当の献立を考えよう。						
3 お弁当作りの要点(ポイント)を知る。	○ お弁当作りの条件(ポイント)を確認させる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養のバランス(3色または6つの食品群, 主食:主菜:副菜=3:1:2) ・彩り・盛り付け(赤・黄・緑・白・黒・茶, 詰めすぎず, すき間なく) ・味付け・調理法(いろいろな味付け, 調理方法, 冷めてもおいしいもの, 汁が出ないもの) ・安全・衛生(火を通す, 冷めてから入れる) ・費用や調理時間(家計を考える。30～60分以内のできるもの) ・相応しい量(男子約800ml, 女子約750ml) </div>					
4 ワークシートを使ってテーマに沿ったお弁当の献立を考える。	○ 食べてみたいと思うお弁当や理想とするお弁当などからテーマを設定するように助言する。 ○ 献立については, 計画したものを実際に作るものとして考えさせる。材料は用意できるものにし, 加工食品や調理済み食品の使用も可能なことを伝える。 ○ 自分が考えた献立がお弁当作りの条件(ポイント)を満たしているかワークシートに記入し, 確認させる。					
5 各自で考えたお弁当の献立をグループ内で説明し, 見直しを行う。	○ グループで話し合わせ, テーマと内容が合っているか, 実践が可能かどうか等のアドバイスを受け, 見直しを行わせる。					
6 実践計画を立てる。	○ 実践に当たっては, 計画を家族に知らせ, 相談して行うことを伝える。					
お弁当作りの条件(ポイント)に注意し, テーマに沿ったお弁当を考え, 実践することが大切である。						

チャレンジ！「お弁当作り」

()年()組()番 []

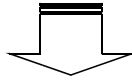
- 本時のめあて

- お弁当の献立を考えてみよう。(実践できるものを考えよう。)

テーマ（弁当名）：

	料理名	材 料
主菜		
副菜		
主食		

食材を食品群に分けよう。



3色	赤		緑		黄	
	1群	2群	3群	4群	5群	6群
食品群	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳(乳製品) 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・いも類 砂糖	油脂
食 品						

- 盛り付け図を書いて色もぬろう。

主食	主菜
	副菜

- 実践計画

- ・ 実施日(月 日)
- ・ 買い物計画

- ・ 予算(円)
- ・ 調理時間の目安(分)