

1 題材名 食品ロスのないよりよい食生活のためにできることを考えよう

2 授業構想と探究への手立て

本題材では、題材全体を貫く課題として「健康・安全で持続可能な食生活のためにはどのようなことが大切なのだろうか」と設定し、学習を展開していく。最初に、食事の役割と中学生に必要な栄養の特徴、健康によい食習慣などについての知識を身に付ける。さらに栄養素の種類と働きや、中学生の1日に必要な食品の種類と概量について理解し、中学生の1日分の献立を考え、自分の食生活でも栄養バランスの整った献立にしていこうとする意欲につなげる。そして、日常食の調理や食文化についての理解を深め、調理実習を通して安全と衛生に留意して食品や調理用具等を適切に管理したり、基礎的な日常食の調理をしたりする技能を身に付けていく。そのうえで、自分の食生活を振り返り、問題を見いだして課題を設定し、解決策を考え、それを実践していき、実践を通してさらに健康・安全で持続可能な食生活の工夫に対する理解を深めていけるようにしたい。

本時においては、調理実習で実際に廃棄率を計算したり、世界や日本国内、松江市における食品ロスの現状を知ったりすることを通して、自分の食生活を振り返りながら今後の実践にいかしていけるようにする。その手立てとして、自分で設定した課題や取り組みたい実践内容に合わせて探究する手段を自分で選択できるように複数提示したり、困ったときに友達の考えや取組の様子をお互いに確認し合うことができるよう共同編集のスプレッドシートを活用したりする。また、実践が1回きりで終わってしまうのではなく、長期的に継続して取り組んでいけるような実践になるよう練り直すことで、これからの自分のよりよい食生活につなげていけるようにしたい。

3 題材の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
① 食事の役割や中学生に必要な栄養の特徴が分かり、健康によい食習慣について理解している。 ② 中学生の1日に必要な食品の種類と食品と概量が分かり、1日分の献立の作成について理解している。	① 自分の食生活を振り返り、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・改善し、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力を身に付けている。	① 健康・安全で豊かな食生活の実現に向けて、食事の役割と中学生の栄養の特徴、中学生に必要な栄養を満たす食事、日常食の調理と地域の食文化について、課題の解決に主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫し創造し、実践しようとしている。

4 題材全体の流れ（全4時間）

- ・調理実習を通して、調理における衛生と安全を理解し、実践できるようにする。（2）
- ・食品ロスのないよりよい食生活のために自分にできることを考え、実践する。（1）
- ・「食品ロス」を減らすための実践内容を今後も長期的に継続できるように練り直す。（1・本時）

5 本時の学習（第4時／全4時間）

（1）ねらい

食品ロスのないよりよい食生活をめざして取り組んだ実践を振り返りながら、今後も長期的に継続できる実践の再考について、主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫し創造し、実践しようとしている。

(2) 展開

主な学習場面と子どもの取組	目指す姿と取組を支える手立て
<p>1. 本時のねらいを確認する。</p>	<p>・同時に、前時で自分が設定した課題についても確認しておくよう伝える。</p>
<p>「食品ロス」を減らすための実践内容を今後も長期的に継続できるように練り直そう</p>	
<p>2. 家庭での実践を振り返り、実践内容や実践してみte気付いたことや感じたことなどについてスプレッドシートに書き込む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜を切ったときの皮の重さを量って廃棄率を出してみた。 →意識しすぎて調理に時間がかかってしまつて大変だったけど効果はあった。 ・買い物に行く前に冷蔵庫の中を確認した。 →いつもは買いすぎてしまうのに今回は無駄なく買い物ができる。 <p>3. スプレッドシートに書き込まれた友達の実践を読み、気付いたことや感想、アドバイスを書き込む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・私も同じ実践をしたけど、実際に廃棄率を計算してはいないので、私も次に家で料理をするときは計算してみたいです。 ・そもそも皮をむかなくても食べられるものもあるから、廃棄率を低くすることだけじゃなくて皮をむかずに食べられる調理法を考えるのもいいなと思いました。 <p>4. これからの食生活で長期的に継続していくために実践内容を再考し、スプレッドシートに書き込む。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達から皮をむかずに食べられる調理法を考えるといいとアドバイスをもらったので、インターネットで調べてみよう。 ・家にある食材を一目ですぐに確認できる方法はないか、友達と一緒に考えてみよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・全員で同じスプレッドシートを使って書き込むことで他者参照ができるようにする。 ・書き出すのに戸惑う生徒には、声をかけ、実践してみteどうだったか対話をし、一緒にワークシートやジャムボードなどを使いながら思考の整理ができるようにする。 <ul style="list-style-type: none"> ・友達の実践を自由に読む時間を設ける。 ・グループの友達に対して、似た実践をしていた友達に対して、自分もやってみたいと思った実践をしていた友達に対して、など書き込みをする相手に偏りが出ないように留意する。 ・この後の活動中にも自由に書き込んでもよいことを確認しておく。 <ul style="list-style-type: none"> ・実践内容によっては長期的に継続するのは難しいものや、今後継続するためには改善が必要なものもあることを確認し、実践内容の再考の必要性を引き出す。 ・友達の実践を読み返したり、友達と話したり一緒に考えたり、インターネットで調べたり、一人でじっくり考えたり、再考する方法は自分で自由に選択できるようにする。
<p>【評価の観点（主体的に学習に取り組む態度）】</p> <p>食品ロスのないよりよい食生活をめざし、家庭での実践や友達との情報交換をもとに、長期的に継続できる実践内容の再考に、主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫し創造し、実践しようとしている。</p> <p>（評価方法 発言・スプレッドシートの記述）</p>	
<p>5. グループで再考した実践内容を共有する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・スプレッドシートを見れば分かる「実践内容」よりも「どのような改善を加えたか」「なぜそのような改善が必要だと思ったか」など、実践内容を再考した思考の流れや背景などについてしっかり話すよう予め確認しておく。

6. 本時を振り返る。

- ・最初は廃棄率を低くしようということばかり考えていたけど、今日友達からのアドバイスを受けて廃棄率にこだわらなくても食品ロスを減らす取組ができることに気付きました。インターネットで調べると、皮をおかなくても食べられる調理法もたくさん見つかったので、家で試しに作ってみたいと思ったし、それがうまかったらこれからも継続して食品ロスを少しでも減らしていきたいです。
- ・冷蔵庫の中身を確認してから買い物に行くことで買いすぎを防ぐことができますが、外出のついでに買い物をして帰ることもあるので、そういうときにも買いすぎを防ぐにはどうしたらいいかが課題でした。友達に相談したら、友達の家では食材リストを作って食材の在庫が一目で分かるように冷蔵庫に貼っていると教えてくれました。早速家族で一緒にリストを作って、いつでも家族の誰でも食材の確認をできるようにしたいと思います。

- ・これからの自分のよりよい食生活という視点で振り返りをを行っている生徒をとらえ、価値づけることで、次時の学習につなげていきたい。