

# チャレンジ課題で生徒の基礎的・基本的な知識や技術不足解消！

—食べる喜び、つくる喜びを知り、自立した食生活をめざして—

## ○家庭の仕事で「できない」ことが多く、「できるのにしない」のはなぜか！

生徒は学んだことを生活で実践する場面が少なく、自信もない。授業の学びを生活で活用するまでに至っていないのである。また、できるにもかかわらず、家族に頼っていることも多い。

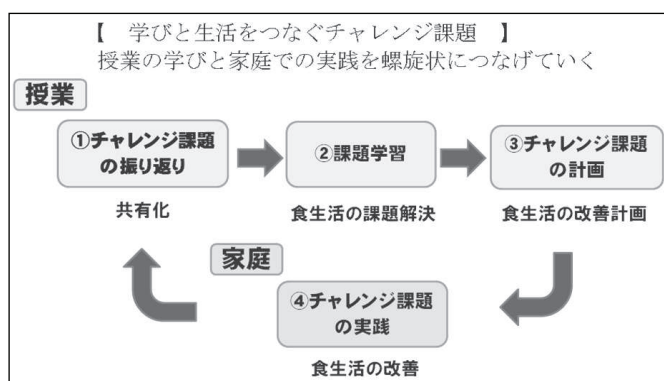
そこで、基礎的・基本的な知識及び技術不足のために実践的・体験的な活動を通してその定着を図り、さらに、学んだことを生かして家庭で実践しようとする意欲を大切にし、家庭での実践を積み重ねていく必要があると考えた。そのために、授業での学びと家庭での実践をチャレンジ課題で螺旋状につなげて、生徒に確かな力をつけていくことにした。

### 1. はじめに

授業で学んだことをもとに自分の生活を見つめることからはじめ、自分の生活に返していくことは食生活を改善するという意欲につながり、基礎的・基本的な知識及び技術を身につけることができるのではないかと考える。そこで、学びと生活をつなぐ内容の課題を「チャレンジ課題」(右を参照)として設定し、以下のような「問題解決的な学習」の学びのサイクルを考えた(11 ページ左上図参照)。

チャレンジ課題の振り返りにより生徒の生活の中から問題点に気付かせ、実践的・体験的な学習や生徒同士の話し合いなどを通して、その課題を解決していく。そして、授業の後半で学んだ基礎・基本を定着させるために、自分の生活を振り返り、チャレンジ課題として自分の食生活を変えていく計画を立て、家庭での実践につなげていく。

学習内容・課題・チャレンジ課題一覧			
時	題材名	学習課題	チャレンジ課題
1	食のガイダンス	・食事の役割について考えよう	朝ごはんをしっかりと食べよう
8	基礎編「食生活の自立をめざそう」	・新鮮食品と加工食品について知ろう	家庭で新鮮食品と加工食品を探そう
		・食品の表示を調べよう	表示やマークを見て買い物をしよう
		・食料事情を考えよう	できることをやってみよう
		・調理の計画をしよう	簡単な調理に挑戦！(計量・加熱を含む)
		・包丁名人になろう	めざせ！包丁名人
		・野菜の調理上の性質を知ろう	
		・朝食の調理計画を立てよう(地域の野菜を利用して)	家族への質問①
		・朝食をつくろう(地域の野菜を利用して)	家族のために朝食をつくろう
5	栄養について知ろう	・栄養素のはたらきについて調べよう	
		・いろいろな食品の栄養素を調べよう	1日の食事調べ① 「めざせ！6つの基礎食品群完全制覇」
		・中学生に必要な栄養の特徴を知ろう	1日の食事調べ②「めざせ！〇〇マン」
		・中学生に必要な食品の概量を知ろう	1日の食事調べ③ 「めざせ！ピラミッド完全制覇Ⅰ」
		・栄養のバランスがよい食事をしよう	1日の食事調べ④ 「めざせ！ピラミッド完全制覇Ⅱ」
10	発展編「よりよい食生活をめざそう」	・食生活改善プランを立てよう	課題を解決し、レポートにまとめよう(長期)
		・食事の計画を立てよう	自分で考えた献立の1食分を家庭でつくろう
		・昼食の調理計画を立てよう(肉の調理を中心に)	家族への質問②
		・昼食をつくろう(肉の調理を中心に)	肉の調理上の性質をまとめよう
		・家庭でつくる肉の料理の計画を立てよう(肉の調理上の性質)	肉を使って昼食をつくろう
		・魚の特徴や魚の調理上の性質を知ろう	
		・夕食の調理計画を立てよう(魚の調理を中心に)	家族への質問③
		・夕食をつくろう(魚の調理を中心に)	家族のために魚を使って夕食をつくろう
		・食生活改善プランの実践報告をしよう	改善点を実践しよう
長期休業		・長期休業がチャンス	包丁名人・やってみよう 食事チェック



## 2. 実践

### (1) 実践例 栄養のバランスがよい食事にしよう

中学生の時期に必要な栄養素やより多くの種類の食品を多く摂る工夫を考え、家庭でのチャレンジ課題「めざせ！ピラミッド完全制覇」の実践を通して、自分の食生活の課題解決を図っていく。生徒は休日の食事チェックより、栄養のバランスが悪いことに改めて気づき、その対処法として具材や品数を増やす、好き嫌いをしない、自分でできることをする、親に頼む、親と一緒に作るなどの工夫を考えて、栄養のバランスがよい食事への理解を深め、実践意欲を高めた。そして、その工夫をもとに再度家庭で『ピラミッド完全制覇』をめざした新たなチャレンジ課題により、確実に栄養のバランスがよい食事にすることができた。

### (2) 食品ピラミッドのワークシート

家庭	④「チャレンジ課題」の実践 めざせ！ピラミッド完全制覇Ⅰ
↓	
本時	①「チャレンジ課題」の振り返り めざせ！ピラミッド完全制覇Ⅰ ② 課題解決 ピラミッド完全制覇への道 栄養のバランスがよい食事にするための工夫 ③「チャレンジ課題」の計画 めざせ！ピラミッド完全制覇Ⅱ
↓	
家庭	④「チャレンジ課題」の実践 めざせ！ピラミッド完全制覇Ⅱ
↓	
次時	①「チャレンジ課題」の振り返り めざせ！ピラミッド完全制覇Ⅱ

### (3) チャレンジ課題の実践より

- 生徒の生活からの教材の選定や題材構成の工夫により、家庭分野のスタートと同時にチャレンジ課題として家庭での実践を始めた。生徒は栄養に関

する知識や技術と実際の食生活を結びつけて学習する中で基礎的・基本的な知識及び技術を身につけていった。

- 授業では生徒同士が積極的に会話をして内容を深め、授業後の感想にも表れたり、家庭まで会話が広がったりなど、自分の食生活を改善しようとする意欲につながっていった。
- チャレンジ課題はすべての題材で取り組み、一律に出すものと生徒が考えたものがある。課題は一律でも、自分の目標を持ってレベルに合わせて決めることにより、できることから実践を積み重ね、「食べる喜び」「できる喜び」を感じながら、自分の生活を創造し、工夫していくようになった。
- 課題を出す方法も大切である。特に、調理実践の場合は生徒や保護者の負担にならないように、ある程度の期間を設ける。家の人に課題の内容を連絡して食材を確認してもらったり、テスト週間や部活動の大会などが無い休日を利用したりなど考慮が必要である。現在、毎週休日に家庭で実践し、月曜日に提出・点検が定着している。
- 生徒が主体的に生活を営む中心が家庭であるからこそ、家庭との連携の大切さを改めて感じた。生徒の家庭での食事を題材としているために、生徒のプライバシーには十分配慮しながら取り上げる。
- 「生活の課題と実践」も長期のチャレンジ課題として、各自が「食生活改善プラン」に取り組んだ結果、よりよい食生活を営もうとする生徒が増えてきた。
- 調理実践では家族から家庭の味を伝授されたり、助言や感謝の言葉がけを受けたりと生徒は自信と意欲をもって次の課題へと進めていくことができた。
- 「食生活と自立」の学習後のアンケートでも自分の健康を考え、栄養のバランスがよい食事を心がけるようになり、家庭での調理実践も増えていった。

#### 【生徒の感想】

- 栄養バランスがよい食事という意味が改めてわかった。食べる量も大切で、栄養を考えて献立を考えるようになったり、レシピを見たらその分量をしっかりと計量・準備ができるようになった。また、夕食の会話で食品群や野菜・果物のどの部分を食べているかを話すようになった。