

- 1 履修単位数 単位
- 2 実施日時 令和7年 月 日（ ） 第 時限
- 3 学級
- 4 使用図書 家庭総合 自立・共生・創造（東京書籍）
- 5 単元名 第6章 食生活をつくる 4 生涯の健康を見通した食事計画
第4章 超高齢社会を共に生きる 2 高齢期の心身の特徴
- 6 単元設定の理由

(1)生徒観

本校の生徒は、年度当初は調理経験が少なく、普段の食事においてもコンビニエンスストアなどで購入して済ませる生徒が多かった。1学期より調理実習を重ね、現在では、飲食店の期間限定の商品や、トレーニングのために筋肉をつける食事などに関心を持ちながら自らの食生活を意欲的に営んでいこうとする態度が高まりつつある。こうした生徒に対して、献立作成を通して、論理的に思考し根拠を持って食事を選択する力を身に付けさせたい。また、生徒は商業科での学びを生かし、商品開発について専門的な視点から考えることができる。このような専門的な視点に、生活の営みに係る見方・考え方を加え、食生活に関する知識を深めさせたい。

(2)教材観

本単元(題材)は、「人と食との関わりを踏まえながら、各ライフステージの食生活の特徴について理解し、生涯を見通した食生活の管理ができるようにすること」や「高齢者の心身の特徴などについて理解し、高齢者の生活を支えるための家族・地域社会の重要性について考察できるようにすること」をねらいとしている。高齢者の具体的な心身の特徴や食生活の課題を通して、ライフステージごとの食生活の特徴や課題について考えることにより、生徒が、自身や家族の食生活を見つめ直し、自立した食生活を営む力を養うようにする。

(3)指導観

本単元(題材)では、人と食との関わりを踏まえながら自立して自己や家族の食生活管理ができる力を育成したい。そのために、本単元では、高齢期の食生活の課題をもとに、心身の特徴や社会的要因との関わりに気づかせ、課題解決のための献立を作成する。献立作成において、「食品群別摂取量のめやす」や「食事のバランスチェック」(企業のWebサイト)を用いてそれぞれのライフステージの食生活の特徴に応じた献立が計画できるようにする。また、本時の高齢者の献立作成では、「食欲がない」「高血圧」といった悩みをもつ高齢者のロールモデルを提示する。「食欲がない」背景に、身体的な特徴や、高齢者の単独世帯の孤食の増加などの高齢者を取りあげ、生徒が人と食との関わりを実感しながら多様な食生活課題に気づき、生涯を見通して食生活管理の重要性を考察できるようになることを目指す。

7 単元目標

- (1) ライフステージに応じた栄養の特徴や食品の栄養的特質、健康に配慮した食生活について理解するとともに主体的に食生活を営むために自己や家族の食生活の計画・管理に必要な技能を身に付ける。また、高齢期の心身の特徴、高齢者を取り巻く社会環境、高齢者の尊厳と自立生活の支援や介護について理解する。
- (2) 健康に配慮した食生活や高齢者の自立生活を支えるために、家族や地域及び社会の果たす役割の重要性について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、考察したことを根拠に基づいて、論理的に表現するなどして、自己や家族の食事を工夫し課題を解決する力を身に付ける。
- (3) 様々な人々と協働し、よりよい社会の構築と持続可能な社会に向けて、健康や環境に配慮した食生活、高齢期の生活と福祉について、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、地域社会に参画しようとするとともに、自分や家庭、地域の生活の充実向上を図るために実践しようとする。

8 単元(題材)の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> ・ライフステージに応じた栄養の特徴や食品の栄養的特質、健康や環境に配慮した食生活について理解するとともに、主体的に食生活を営むために自己や家族の食生活の計画・管理に必要な技能を身に付けている。 ・高齢期の心身の特徴、高齢者を取り巻く社会環境、高齢者の尊厳と自立生活の支援や介護について理解している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・健康に配慮した食生活や高齢者の自立生活を支えるために、家族や地域及び社会の果たす役割の重要性について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、考察したことを根拠に基づいて、論理的に表現するなどして、自己や家族の食事を工夫し課題を解決する力を身に付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・様々な人々と協働し、よりよい社会の構築と持続可能な社会に向けて、健康や環境に配慮した食生活、高齢期の生活と福祉について、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、地域社会に参画しようとするとともに、自分や家庭、地域の生活の充実向上を図るために実践しようとしている。

9 指導と評価の計画

第一次 生涯の健康を見通した食事計画

第1時 食品群と食品摂取の目安 1時間

第2時 ライフステージごとの食生活の課題 1時間

第二次 高齢期の生活、生涯の健康を見通した食事計画

第1時 高齢期の心身の特徴 1時間

第2時 高齢者の食事の計画 1時間(本時)

	ねらい・学習活動	評価の観点			評価規準・評価方法
		知	思	態	
第 一 次	<ul style="list-style-type: none"> ・「食品群別摂取量のめやす」や「食事バランスチェック」を用いて自己の食生活を振り返る。 ・ライフステージごとの食生活の課題について理解する。 	○	○	○	<ul style="list-style-type: none"> ・献立作成の手順を理解している。(ワークシート) ・自己の食生活の課題解決に向けて献立作成を通して食生活を工夫している。(ワークシート) ・青年期の食生活について課題解決に主体的に取り組もうとしている。(振り返りシート、行動観察) ・ライフステージに応じた栄養の特徴や食品の栄養的特質、健康や環境に配慮した食生活について理解している。(ワークシート)
第 二 次	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の心身の特徴、高齢者を取り巻く環境について理解する。 ・高齢期の食生活の課題を心身の特徴や取り巻く環境と関連付けて考え課題を設定して解決する。 	○	○		<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者の心身の特徴、高齢者を取り巻く環境について理解している。(ワークシート) ・ライフステージに応じた栄養の特徴や食品の栄養的特質、健康や環境に配慮した食生活について理解し、課題を設定して工夫して献立を作成している。(ワークシート)

10 本時の目標

健康に配慮した食生活について高齢期の特徴をもとに問題を見いだして課題を設定し、自己や家族の食事を工夫し課題を解決する力を身に付ける。(思考力・判断力・表現力等)

1 1 本時の展開

時間	学習活動	指導上の留意点	学習活動における 具体的評価規準	評価方法
導入 1 0 分	<ul style="list-style-type: none"> ○前時までの振り返りを行う。 ○本時の課題を提示する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○高齢期の心身の特徴と食生活の関係を理解させ、高齢期の食生活の課題を認識できるようにする。 ○行政と飲食店が協力して配食サービスを行っている事例を提示し、高齢者の自立を支援するために、社会が果たす役割の重要性を認識させる。 		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 高齢者の食生活の課題を解決する食事の献立を作成しよう。 </div>				
展開 3 0 分	<ul style="list-style-type: none"> ○例示した献立の栄養バランスを確認する。 ○タブレット端末を使用して情報を収集する。 ○グループに分かれて、献立を作成する。 ○作成した献立を Teams に入力する。 ○作成した献立をグループごとに共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○弁当チェーン店の「のり弁当」を例に挙げ、献立を作成するために、栄養バランスと食べやすさ・彩りの観点に留意することを伝える。 ○「食品群別の食事の摂取量」と「食事のバランスチェック」(企業の web サイト)を使って、例示した献立の栄養素の過不足に気づけるよう指導する。 ○タブレット端末を使用した情報収集について説明する。 ○高齢者の食生活の課題である栄養バランス・咀嚼、嚥下のしやすさ・彩りの3つの観点を意識して献立を計画できるように助言する。 ○作成した献立の Teams への入力について指示する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○健康に配慮した食生活における課題を解決するために、情報を選択しながら献立を工夫し、計画することができる。 (思・判・表) 	<p style="text-align: center;">ワークシート</p> <p style="text-align: center;">ワークシート</p>
まとめ 1 0 分	<ul style="list-style-type: none"> ○高齢期の食生活において課題を解決するためにできる工夫を共有する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○食生活における課題解決に向けて工夫することが、自己や家族の健康に配慮した食生活につながることを意識させ、まとめとする。 		

1 2 評価の目安と目標実現のための手立て

A	十分満足できる	健康に配慮した食生活について高齢期の特徴をもとに問題を見いだして課題を設定し、自己や家族の食事を工夫し課題を解決する力を身に付け、よりよい食生活を主体的に営もうとしている。
B	おおむね満足できる	健康に配慮した食生活について高齢期の特徴をもとに問題を見いだして課題を設定し、自己や家族の食事を工夫し課題を解決する力を身に付けている。
C	Bを満たさない生徒への具体的な手立て	献立を作成するロールモデルの高齢者の悩みと食生活の課題とを結びつけられるよう助言を行う。