

家 庭

1 研究のテーマ

(1) 研究テーマ

「食生活の科学と文化」の単元における組織的な授業改善の推進～『指導と評価の一体化』の視点を踏まえた主体的・対話的で深い学びの実現～

(2) 研究のねらい

『高等学校学習指導要領(平成30年告示)解説家庭編』(以下、『解説』という)には、「生活の営みに係る見方・考え方」を働かせつつ、生活の中の様々な問題の中から課題を設定し、その解決を目指して解決方法を検討し、計画を立てて実践するとともに、その結果を評価・改善するという活動の中で育成できると考えられる(『解説』p. 7)と示されている。本研究では、「食生活の科学と文化」の単元における食生活を取り巻く課題の現状や変化、生涯を通して健康や環境に配慮した食生活の重要性に焦点を当て、「食生活の科学と文化」の単元の指導計画の作成、授業展開の工夫等を行うことにより、指導と評価の一体化の視点を踏まえた主体的・対話的で深い学びの学習過程の実践と適切な学習評価について検討することとした。

2 実践事例

(1) 単元指導計画

ア 科目名：家庭総合

イ 単元名：食生活の科学と文化

ウ 単元の目標：

- (ア) 食生活を取り巻く課題、食の安全と衛生、日本と世界の食文化など、食と人との関わり、ライフステージの特徴や課題に着目した栄養の特徴、食品の栄養的特質、健康や環境に配慮した食生活、おいしさの構成要素や食品の調理上の性質、食品衛生について科学的に理解するとともに、自己と家族の食生活の計画・管理に必要な技能や、目的に応じた調理に必要な技能を身に付ける。
- (イ) 主体的に食生活を営むことができるよう健康及び環境に配慮した自己と家族の食事、日本の食文化の継承・創造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課題を解決する力を身に付ける。
- (ウ) 様々な人々と協働し、よりよい社会の構築に向けて、食生活の科学と文化について、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、地域社会に参画しようとするとともに、生活文化を継承し、自分や家庭、地域の生活の充実向上を図ろうとする実践的な態度を養う。

エ 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<p>・食生活を取り巻く課題、食の安全と衛生、日本と世界の食文化など、食と人との関わりについて理解している。</p> <p>・ライフステージの特徴や課題に着目し、栄養の特徴、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とともに、自己と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。</p> <p>・おいしさの構成要素や食品の調理上の性質、食品衛生について科学的に理解し、目的に応じた調理に必要な技能を身に付けている。</p>	<p>主体的に食生活を営むことができるよう健康及び環境に配慮した自己と家族の食事、日本の食文化の継承・創造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課題を解決する力を身に付けている。</p>	<p>様々な人々と協働し、よりよい社会の構築に向けて、食生活の科学と文化について、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、地域社会に参画しようとするとともに、生活文化を継承し、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。</p>

オ 単元の指導と評価の計画 ○「記録に残す評価」 ●「指導に生かす評価」

次	時	学習活動	知	思	態	評価のポイント・指導上のポイント
<p>【単元を貫く問い】安全性や健康、環境に配慮し、自立した食生活を送るためには何が必要か。</p>						
1	1	<ul style="list-style-type: none"> 単元の目標を確認し、【単元を貫く問い】について自分の考えを記入する。 <p><食生活の課題></p> <ul style="list-style-type: none"> 自分の食事の特徴をつかみ、健康的な食生活につなげる意識を持つ。 	○	●		<p>【指導上のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> 「主体的に学習に取り組む態度」が単元を通じてどのように変容したかを見取るためにワークシートを継続的に使用する形式にするなど工夫をする。 健康的な食生活や食生活を取り巻く環境について、自身の生活と結び付けて考え、理解できるようにする。 <p>【評価のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康的な食生活と食生活を取り巻く環境について理解するとともに、様々な情報を収集しながら自分の食生活について検証している。(知)(ワークシート、定期テスト) 単元を貫く問いについて、自分なりに考えようとしている。(態)(観察、ワークシート)
	2	<p><食生活の変化></p> <ul style="list-style-type: none"> 食の簡便化・外部化に伴って起こる食生活の変化はどのようなものがあるかを理解する。 食の外部化の背景として考えられる社会の変化を考える。 	○	●		<p>【指導上のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> 食生活の変化と社会の変化の結びつきについて考えさせる。 <p>【評価のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> 食の簡便化・外部化に伴う食生活の課題について理解している。(知)(定期テスト) 食生活と社会の変化の関わりについて、生活と関連させながら問題を見いだして解決に向けて考えている。(思)(ワークシート)
2	3	<p><食品の選択と安全></p> <ul style="list-style-type: none"> 安全で衛生的な食生活を営むために、食品の選び方や加工方法等について理解する。 安全で衛生的な食品の選び方について、将来の食生活と結び付けて考える。 	○	○		<p>【指導上のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> 衛生的な食生活を支える仕組みや豊かな食生活を実現するための食品の加工方法について理解できるようにする。 様々な食品がある中で将来に向けてどのような食生活を送っていきたいか自分と結び付けて考察できるようにする。 <p>【評価のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> 食品の加工方法や衛生管理のための取組について理解している。(知)(定期テスト) 消費者としての自覚を持ち、安全で衛生的な食生活の在り方について考えている。(思)(ワークシート) 様々な食品がある中で、自分の生活に結びつけながら消費行動について考えている。(思)(ワークシート)
	4	<p><食生活の文化と知恵></p> <ul style="list-style-type: none"> 日本の食文化に関心を持ち、日本の食文化の特徴を理解する。 郷土食や行事食の継承方法について検討する。 	○	○		<p>【指導上のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> 日本の食文化を支える要素として気候・風土の特徴と歴史の関わりを理解できるようにする。 地域の特産品や行事食に込めた願いなどを考えさせる。 <p>【評価のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> 日本の食文化と郷土食・行事食、気候・風土の特徴、歴史との関わりについて理解している。(知)(定期テスト) 郷土食や行事食の継承について考えている。(思)(ワークシート)

3	5	<p><食料生産と食料問題></p> <ul style="list-style-type: none"> ・食生活を持続可能にすることができるために食料自給率や食をめぐる問題について考える。 	○	○	<p>【指導上のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食料自給率など、環境に配慮した自己と家族の食事についての問題を見いだして課題を設定し、解決策を論理的に考察できるようにする。 <p>【評価のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食生活に関わる情報を適切に判断することができる。(思)(ワークシート) ・食料自給率など食をめぐる課題の解決に主体的に取り組もうとしている。(態)(観察)
	6・7 本時	<p><食生活の選択と課題></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ディスカッションにより、食生活の選択の方法を考える。 	○		<p>【指導上のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食生活を取り巻く課題について調べ、その内容から食生活の選択に関する状況を理解し、多面的・多角的な視点で生活の課題を見いだすとともに、どのように食生活を送るか実践と結び付けて考察することができるようにする。 <p>【評価のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食生活に関する様々な選択肢から自分に合ったものを考え、選択し、考察したことを論理的に表現している。(思)(ワークシート)
4	8	<p><生涯の健康を見通した食事計画></p> <ul style="list-style-type: none"> ・各ライフステージの食生活の特徴と課題を理解する。 ・栄養バランスの整った食事はどのようなものか考える。 	○		<p>【指導上のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスの整った食事と各ライフステージの食生活の関わりについて理解できるようにする。 <p>【評価のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各ライフステージの食生活の特徴と課題を理解している。(知)(ワークシート、定期テスト)
5	9	<p><食事の栄養・食品></p> <ul style="list-style-type: none"> ・炭水化物の種類と働きについて理解する。 ・炭水化物を多く含む食品の栄養的特質について理解する。 	○	○	<p>【指導上のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・炭水化物の種類と働き、炭水化物を多く含む食品の栄養的特質について理解できるようにする。 <p>【評価のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・炭水化物の種類と働きについて理解している。(知)(定期テスト) ・炭水化物の栄養的特質を理解し、栄養バランスの整った食事を工夫することができる。(思)(ワークシート)
6	10	<p><調理の基礎と食品の衛生></p> <ul style="list-style-type: none"> ・計量スプーンの使い方、野菜の切り方など食生活の自立に必要な調理の技術を身に付ける。 ・食中毒を防ぎ安全を確保する知識を身に付ける。 	○	●	<p>【指導上のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本的な調理の技術を身に付けられるようにする。 ・調理や加工によりおいしさが変化することを科学的に理解できるようにする。 ・食中毒の原因となるものについて理解し、予防できるようにする。 <p>【評価のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食中毒の種類と予防法について理解している。(知)(定期テスト) ・食事・調理の場面を考え、生活の自立に向けて主体的に取り組もうとしている。(態)(観察)
7	11・12	<p><調理実習></p> <ul style="list-style-type: none"> ・和食の特徴を理解し、調理技術を身に付ける。 	○	○	<p>【指導上のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・和食の基本的な調理技術を身に付けられるようにする。 ・効率的な調理について、考察できるようにする。

					<p>【評価のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・和食の特徴を理解し、基礎的な調理技術を身に付けている。(知)(定期テスト) ・グループで協力し、主体的に取り組もうとしている。(態)(観察)
8	13	<p><食事の栄養・食品></p> <ul style="list-style-type: none"> ・脂質の種類と働きについて理解する。 ・脂質を多く含む食品の栄養的特質について理解する。 	○	○	<p>【指導上のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脂質の種類と働き、脂質を多く含む食品の栄養的特質について理解できるようにする。 <p>【評価のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脂質の種類と働きについて理解している。(知)(定期テスト) ・脂質の栄養的特質を理解し、栄養バランスの整った食事を工夫することができる。(思)(ワークシート)
9	14 ・ 15	<p><調理実習></p> <ul style="list-style-type: none"> ・中国料理の特徴を理解し、調理技術を身に付ける。 	○	○	<p>【指導上のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中国料理の基本的な調理技術を身に付けられるようにする。 ・効率的な調理について考察できるようにする。 <p>【評価のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・中国料理の特徴を理解し、基礎的な調理技術を身に付けている。(知)(定期テスト) ・グループで協力し、主体的に取り組もうとしている。(態)(観察)
10	16	<p><食事の栄養・食品></p> <ul style="list-style-type: none"> ・たんぱく質の種類と働きについて理解する。 ・たんぱく質を多く含む食品の栄養的特質について理解する。 	○	○	<p>【指導上のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たんぱく質の種類と働き、たんぱく質を多く含む食品の栄養的特質について理解できるようにする。 <p>【評価のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たんぱく質の種類と働きについて理解している。(知)(定期テスト) ・たんぱく質の栄養的特質を理解し、栄養バランスの整った食事を工夫することができる。(思)(ワークシート)
11	17 ・ 18	<p><調理実習></p> <ul style="list-style-type: none"> ・洋食の特徴を理解し、調理技術を身に付ける。 	○	○	<p>【指導上のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・洋食の基本的な調理技術を身に付けられるようにする。 ・効率的な調理について考察できるようにする。 <p>【評価のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・洋食の特徴を理解し、基礎的な調理技術を身に付けている。(知)(定期テスト) ・グループで協力し、主体的に取り組もうとしている。(態)(観察)
12	19	<p><食事の栄養・食品></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ビタミン・ミネラルの種類と特徴について理解する。 ・ビタミン・ミネラルを多く含む食品の栄養的特質について理解する。 	○	○	<p>【指導上のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ビタミン・ミネラルの種類と特徴、ビタミン・ミネラルを多く含む食品の栄養的特質について理解できるようにする。 <p>【評価のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ビタミン・ミネラルの種類と特徴について理解している。(知)(定期テスト) ・ビタミン・ミネラルの栄養的特質を理解し、栄養バランスの整った食事を工夫することができる。(思)(ワークシート)

13	20 ・ 21	<p><調理実習></p> <ul style="list-style-type: none"> ・洋食の特徴を理解し、調理技術を身に付ける。 	○	○	<p>【指導上のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・洋食の基本的な調理技術を身に付けられるようにする。 ・効率的な調理について考察できるようにする。 <p>【評価のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・洋食の特徴を理解し、基礎的な調理技術を身に付けている。(知)(定期テスト) ・グループで協力し、主体的に取り組もうとしている。(態)(観察)
14	22	<p><まとめ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・単元のまとめとして【単元を貫く問い】に対して、自らの考えを記入する。 		○	<p>【指導上のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習の前後や過程を振り返り、どのような知識や技術を身に付けたか、自分の考えがどのように変化したか、今後どのように食生活を送ろうと考えているかなどについて記入させる。 <p>【評価のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・安全で健康や環境に配慮し、自立した食生活を送るために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、自分や家庭の生活の充実向上を図るために実践しようとしている。(態)(ワークシート)

カ 授業実践例 (7時間目/22時間)

学習活動(指導上の留意点を含む)	評価の観点(評価方法)
<p>1. 本時の学習内容の説明と目標の確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時の内容を知る <p>2. グループで1テーマについてディスカッションし結論を出す</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前回調べたテーマについて8人でディスカッションをする <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <ul style="list-style-type: none"> ・議論が活発になるように相手への質問を考える <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>3. 各テーマの結論発表</p> <ul style="list-style-type: none"> ・5テーマについて発表をする <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <ul style="list-style-type: none"> ・発表を聞き、前回選んだ食生活の選択について改めて考える 	

<p><ワークシート></p> <p>8 グループごとにディスカッションの内容と結論を発表 発表を聞いて自分はどちら派か○を付け理由も記入しましょう。</p>		<p>【思考・判断・表現】 食生活に関する様々な選択肢から自分に合ったものを考え、選択し、普段の生活と結び付けながら考察したことを論理的に表現している。 (ワークシート)</p>
A	<p>朝ごはんを食べるなら？</p> <p>理由:</p> <p>発表グループの結論(パン or ご飯) 自分の考え(パン or ご飯)</p>	
B	<p>修学旅行までに健康的なダイエットを行うなら？</p> <p>理由:</p> <p>発表グループの結論(糖質制限 or 置き換えダイエット) 自分の考え(糖質制限 or 置き換えダイエット)</p>	
C	<p>仕事を始めて自分の収入で食品を購入するようになったら？</p> <p>理由:</p> <p>発表グループの結論(国産 or 海外産) 自分の考え(国産 or 海外産)</p>	
D	<p>1人暮らしを始めたいきょうだいに勤めるなら？</p> <p>理由:</p> <p>発表グループの結論(一汁三菜 or 完全栄養食) 自分の考え(一汁三菜 or 完全栄養食)</p>	
E	<p>貧血に悩んでいる同級生に勤めるなら？</p> <p>理由:</p> <p>発表グループの結論(鉄を多く含んだ貧血食 or 保健機能食品) 自分の考え(鉄を多く含んだ貧血食 or 保健機能食品)</p>	
<p>4. 各自のまとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> 発表を聞き自分の選択が変わったか考えがどのように変わったかをまとめる 		

研究実施校：神奈川県立二俣川看護福祉高等学校(全日制)
 実施日：令和5年10月4日(水)
 授業担当者：可児 綾佳 教諭

キ 本時の評価規準Aと判断される状況とCと評価する生徒への手立て
【思考・判断・表現】

「概ね満足できる(B)」と判断できる状況(評価規準)	調べたテーマの課題を見い出して設定し、食生活に関する様々な選択肢から自分に合ったものを考え、選択し、普段の生活と結び付けながら考察したことを論理的に表現して課題を解決する力を身に付けている。
「十分満足できる(A)」と判断される状況	調べたテーマの課題を多面的・多角的な視点で見いだし、食生活に関する様々な選択肢から自分に合ったものを考え、選択し、普段の生活と結び付けながら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。
「努力を要する(C)」と評価した生徒への手立て	資料や学習内容、ワークシートの事例から調べたテーマの課題や、解決策を構想させる。

(2) 「指導と評価の一体化」の視点を踏まえた主体的・対話的で深い学びの実現に向けた指導と評価のポイント

ア 「指導と評価の一体化」の視点を踏まえた主体的・対話的で深い学びについて

『解説』に、家庭科の各科目の性格と目標及び、内容を取扱うに当たっての配慮事項が示されている。本研究の科目の「家庭総合」の目標の一つに、「家庭や地域及び社会における生活の中から問題を見い出して課題を設定し、解決策を構想し、実践を評価・改善し、考察したことを科学的な根拠に基づいて論理的に表現するなど、生涯を見通して課題を解決する力を養う。」(『解説』p.46)と示されている。その内容を取扱うに当たっての配慮事項として「習得した知識及び技能を活用し、思考力、判断力、表現力等を育成することにより、課題を解決する力を養うことを明確にしたものである。」(『解説』p.49)と示されている。

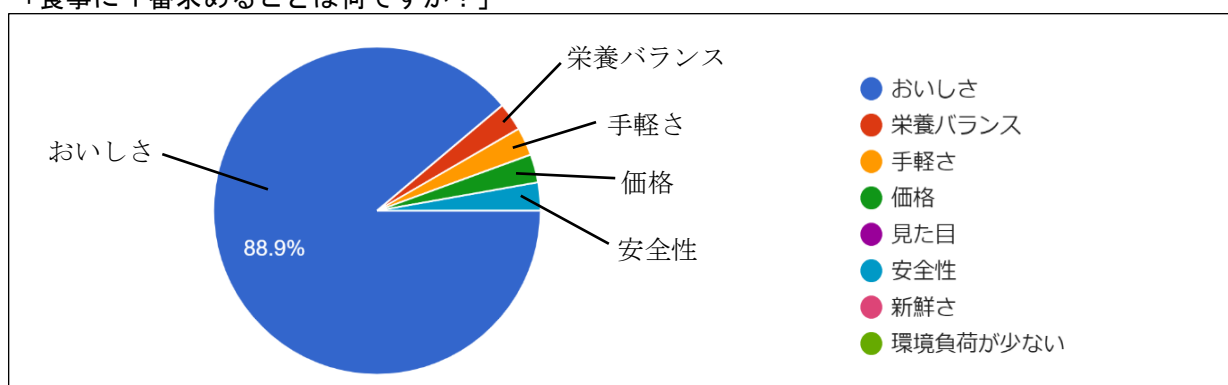
本研究では、知識及び技能を習得・活用して、生徒が生活の問題を見い出して課題を設定した。そして解決方法を検討し、計画・実践、評価・改善する一連の学習過程から指導と評価の一体化の視点を踏

また主体的・対話的で深い学びの実現に向けた単元の指導と評価の計画及び授業展開を構想した。さらに課題解決においては、「家庭や地域及び社会における生活の問題から解くべき課題を設定し、その解決に取り組むプロセスを通して、思考・判断し、結果を表現する力を育むことを意味している。」（『解説』p. 49）と示されているので、次のように設定した。生徒が課題を設定し、解決するために習得した知識及び技能を活用して、考察（思考・判断）し、科学的な根拠を用いて論理的に表現できるように学習内容を工夫した。また、学習評価においては「思考・判断・表現」で評価することとし、指導と評価の一体化の視点による授業を展開することとした。これらを踏まえ、本研究では、「食生活の科学と文化」の食生活を取り巻く課題の現状や変化、生涯を通して健康や環境に配慮した食生活の選択を考える授業実践を行った。

授業実践前に、Googleフォームによる事前アンケート調査を実施した（資料1）。「食事に1番求めることは何ですか？」の問いでは、「おいしさ」と回答した生徒が88.9%、「栄養バランス」、「手軽さ」、「価格」、「安全性」と回答した生徒が2.8%であった。

（資料1）事前アンケート（Googleフォームのアンケート回答の一部）

・「食事に1番求めることは何ですか？」



授業実践の工夫として、指導と評価の一体化の視点を踏まえた主体的・対話的で深い学びの実現に向けて、調べ学習とディスカッションを用いた。単元を貫く問いである「安全性や健康、環境に配慮し、自立した食生活を送るためには何が必要か。」について考えやすくするために基本的な知識・技能を身に付けさせた上での授業実践とした。授業の導入としてディスカッションのテーマとなる食生活を取り巻く課題を授業者が具体的に設定して、生徒個人にワークシートへ記入させた。調べ学習及びディスカッションは「A 朝食」、「B ダイエット」、「C 食品の購入」、「D 食事形式」、「E 貧血食」の5テーマとし、それぞれの食生活を取り巻く課題について、グループで調べることにした。調べ学習及びディスカッションのテーマは生徒自身に選択させることにした。最初に、生徒に自分自身の食生活の選択について考えさせ、さらに授業後の食生活の選択についての変容を生徒自身が確認できるようワークシートを工夫した。

次に、食生活を取り巻く課題について調べ学習をさせ、調べた内容は生徒個人のワークシート、Google Jamboardの付箋機能を活用してまとめさせることで、調べた内容の整理及び見せ方の工夫ができるようにした（資料2）。また、相手への質問事項を考えさせて、A～Eのグループごとにディスカッションを行った。ディスカッションの時間は20分とし、片方のグループが立論した後、質疑応答、交代とした。その流れについてはワークシートにも記載して、さらに事前説明を行うことで生徒の活動を円滑にした。またディスカッションでは、食生活の選択として、どちらが良いと考えたのか、ディスカッションの結論を出させることにした。

生徒は、食生活を取り巻く課題に沿ったメリット、デメリットや課題解決に向けたアイデア等、科学的な根拠から議論し、結論を導き出すことができていた。また、グループ全員が調べ学習の内容について発言していた。ディスカッションを行うことにより、習得した知識及び技能を活用して、食生活の課題の設定・解決に向けて食生活のより良い選択について結論を出すために、論理的に表現する様子が見られ、主体的・対話的で深い学びの視点での授業展開が実践できたといえる。

(資料2) 生徒が作成したGoogle Jamboardの一部 Aグループ 「パン派」「ご飯派」

A パン

- パンは軽い
- 後片付けが楽
- いつでもどこでもすぐ食べられる
- 準備が楽
- 片手で食べられる
- 使う食器が少ない
- 熱くても常温でも美味い
- 単品で満足できる
- 調理方法がたくさんある
- 付け合せが考えやすい
- 生野菜と一緒に摂りやすい
- 甘いものといしょっぱいものがある
- パンの方が栄養が高い
- 三大栄養素がご飯の1.5倍

A ご飯

- ビタミンB群が入っている
- 認知機能のサポート、うつ病リスクの軽減
- 眠くなりにくい
- 血糖値が急上昇しにくく、太りにくい
- 通 (お菓子と一緒に食べられて栄養バランスがいい)
- プロテインになるから集中できる
- 食物繊維と水分が含まれている
- 食物繊維が入っている
- 消化器を整える
- ホルモンによって体脂肪の燃焼を促される
- 代謝が良くなる
- 体脂肪の燃焼を促される
- どんなときでも美味しく食べられる
- 噛む回数が多いと満足感up
- 脂持ちがいい
- 朝食の回数を減らせる

各グループでのディスカッションを行った後、Google Jamboardを用いて、各グループの代表者が全体発表を行った。

各グループの発表時間は3分とした。全体発表後、各ディスカッションの結論と、自分の導き出した考え及び理由について、ワークシートに記入させた。各グループの発表生徒は、ディスカッションの内容を集約・整理して、根拠に基づいた結論をわかりやすく発表することができた。

授業の振り返りに、「自分の生活を振り返って考えがどのように変わったか」をまとめさせた(資料3)。授業の導入で考えた食生活の選択と、授業後の自分の導き出した考え及び理由の変容について考える様子が見られた。変容がある、なしに関わらず、調べ学習及びディスカッションを通して、知識及び技能を習得・活用し、科学的な根拠に基づいた課題解決ができたと考える。

(資料3) 自分の生活を振り返って考えがどのように変わったかをまとめる(生徒の記述より、一部修正)

【テーマ】

- A 朝ごはんを食べるなら？ パン or ご飯
- B 修学旅行までに健康的にダイエットを行うなら？ 糖質制限 or 置き換えダイエット
- C 仕事を始めて自分の収入で食品を購入するようになったら？ 国産 or 海外産
- D 1人暮らしを始めたきょうだいに勧めるなら？ 一汁三菜 or 完全栄養食
- E 貧血に悩んでいる同級生に勧めるなら？ 鉄を多く含んだ貧血食 or 保健機能食品

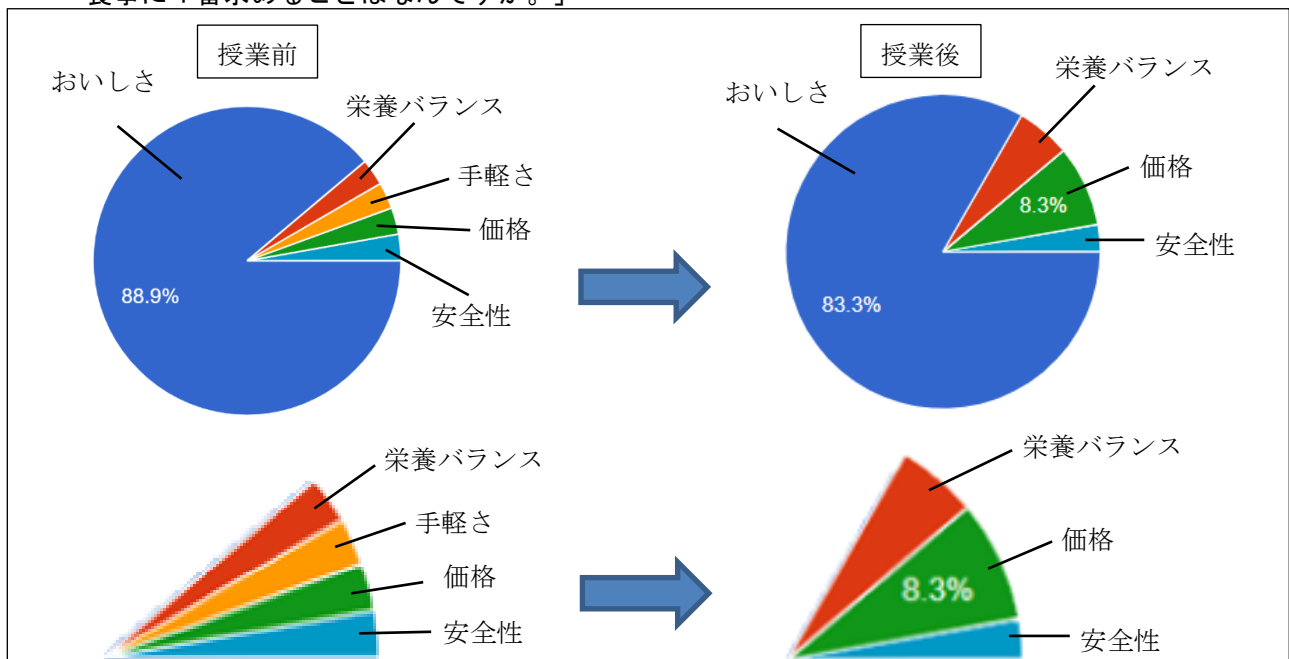
テーマ	理由
A	毎朝パンを食べるが、ディスカッションを通してご飯の腹持ちの良さや、しっかりとした栄養が摂れることが分かり良いと思った。早起きが苦手なのですぐに食べられるパンを食べてしまおうが、体のことを考えると早起きをして栄養があるものを食べたいと思った。少しの変化で大きな変化につながるものがたくさんあると思うので探していきたいと思った。
	パンとご飯はあまり違いがないと思っていたが、ご飯は手軽さやアレンジがしやすいだけでなく、うつ防止や糖分を抑えることもできることを知った。健康への影響も少し食生活を変えることで変わってくると感じたので日々の生活も気を付けていきたい。
B	置き換えダイエットが良いと思っていたが、糖質制限でお菓子だけを抜くようにした方が手軽だと思ったので糖質ダイエットが良いと思った。
	糖質制限も置き換えダイエットもメリットもあるけどデメリットも多く、迷った。糖質制限は脳のエネルギー不足による体調不良がデメリットとなり、置き換えダイエットは摂取カロリーを減らし続けると栄養失調による体調不良や摂食障害などのリスクが高くなるといわれていることに怖いと思った。
C	自分の考えではない方の意見はデメリットの方が多いと感じていたが、ディスカッションでたくさんの方の考えを聞きメリットもたくさんあることを知った。ディスカッション前は絶対に国産が良いと思っていたが、ディスカッション後は国産と海外産を時と場合によって使い分けのほうがいいのではないかと考えた。

	ディスカッションを通して、それぞれのメリットとデメリットを比較することができ、ほとんど大差がないことが分かった。今までは国産の方が高いけど安全性があるから選んでいたが、安全性についてはどちらも差が少ないことが分かったため、お金も使わない安い海外産の方が良いと考えるようになった。
	完全栄養食のことは知っていたが、メリットとデメリットをあまりよく知らなかったので、摂らなくてはいけない栄養を一度に摂れるのはすごいと思った。それに比べて一汁三菜は必要な栄養が全て摂れるとは限らないし、手間がかかると思った。しかし、ディスカッションをしてどちらにもメリットとデメリットがあり両方が大切だと思ったため、自立した食生活を送るために完全栄養食に頼りすぎず適度に利用することが大切だと思った。
D	発表を聞く前は、圧倒的に一汁三菜派だったが、完全栄養食でも一汁三菜をとることができ、コンビニでも買えること、さらに費用を抑えられることを知り、最終的に完全栄養食派になった。ディスカッションを通し、今までの自分の健康に対する意識を見直そうと思った。今回意見が変わったように、よく知らないままなんとなくの印象で健康的ということを考えていたが、それぞれのメリットとデメリットを知ることで、考えが変わることや自分に合った健康的な生活を見つけることができると思う。
	保健機能食品にあまり良いイメージがなかったが、手軽に食べられ、量もたくさん摂らなくて済むので適度に食べるのも良いと思った。
E	鉄を多く含んだ貧血食は自分で自炊を続けられることで自立に向かうことができることに対して、保健機能食品ではビタミンB ₁₂ や葉酸など他のものも一度に摂ることができるという利点があった。様々な面でのメリットとデメリットを含めて考え、あらゆる面に目を向けて考えられるようになりたいと思う。

授業実施後に、Googleフォームによる事後アンケート調査を実施した。「食事に一番求めることは何ですか？」の問いでは、おいしさと回答した生徒が83.3%、「栄養バランス」と回答した生徒が5.6%、「価格」と回答した生徒が8.3%、安全性と回答した生徒が2.8%であった(資料4)。次に、「食生活の選択と課題」のディスカッションに関する質問の「自分の考えが変わったテーマは全部でいくつありましたか？」という問いでは、「3つ」と回答した生徒が8.3%、「2つ」と回答した生徒が27.8%、「1つ」と回答した生徒が47.2%、「なし」と回答した生徒が16.7%であった(資料5)。大きな変容はなかったものの、ワークシートの記述等から、自らの食生活と比較した上で考察(思考・判断)しており、多角的・多面的に捉えた結果であると推測する。

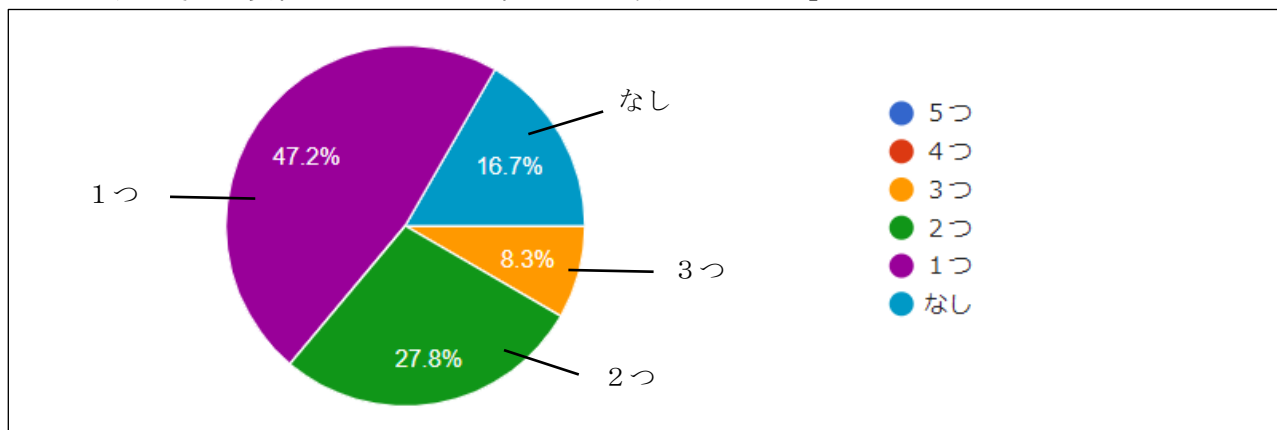
(資料4)事後アンケート(Googleフォームのアンケート回答の一部)

・「食事に1番求めることはなんですか。」



(資料5)事後アンケート(Googleフォームのアンケート回答の一部)

・「自分の考えが変わったテーマは全部でいくつありましたか？」



次に、「ディスカッションを実践して、相手に考えを伝える上で重要なことは何だと考えますか？」という記述式の問いでは、食生活を取り巻く課題と選択について、授業の前後での大きな変容はないものの、食生活の意識の変化についての記述があった。また、食生活に対する知識及び技能を活用して食生活の改善への意識が向上した生徒の記述がみられた(資料6)。

(資料6)事後アンケート(Googleフォームのアンケート回答の一部)

・「ディスカッションを実践して、相手に考えを伝える上で重要なことは何だと考えますか？」
(生徒の記述より、一部修正)

- ・ディスカッションや発表を通して、自分と同じ意見は自分では気づかなかったいい所などが他にも見つけられた。自分と違う意見にもそんないい所があるんだと新しい発見ができた。最終的な自分の意見はあまり変わらなかったけど、この授業を通して食に対する意識が変わったため学んだことをいかしてより良い食生活を送っていきたくと思った。
- ・自分の生活を振り返った時に、「どちらが良いのか」「メリット、デメリット」を考えずに過ぎてしまっていたけど、今回のそれぞれのディスカッションを聞いて、栄養に目を向けたり食べやすさを考えたりしていくことが大切だと感じ、考えが変わりました。自分のグループでディスカッションしたときにどちらもメリット・デメリットがあって、考えて掘り下げれば掘り下げるほどどちらがいいのか分からなくなりました。目を向けて意識しようと心が変わったのをきっかけに食生活を改善していきたくと思います。

イ 「指導と評価の一体化」の視点を踏まえた学習評価の工夫について

研究のテーマである「指導と評価の一体化」について、本時は記録に残す評価(思考・判断・表現)において実施した。主に、食生活を取り巻く課題と食生活の選択についてのワークシートの記述、調べ学習でのGoogle Jamboardの作成等から評価している。主体的・対話的な学びがどの程度行われたかを判断するために、グループ活動での調べ学習においては、各個人でワークシートに記入させ、個別の学習評価ができるよう活動の「見える化」を図った。さらに、各グループのディスカッションの内容と結論から、自分の導き出した考え及び理由、自らの食生活を振り返って考えがどのように変わったかをワークシートに記入させた。生徒が習得した知識や技能を活用して、食生活を取り巻く課題を多面的・多角的に捉え考察(思考・判断)したことを、科学的な根拠を用いて論理的に表現することができたか評価できるよう工夫した。

今回のディスカッションを用いた授業では、5つのテーマを設定した。各グループで作成したGoogle JamboardはGoogle Classroomでデータを保存しておくことで、授業内で理解しきれなかった生徒に対して、授業後に内容を共有できるようにするとともに、記録として残すことで評価材料の一つとした。また、事前、事後アンケート調査で「食事に1番求めることは何か」について回答させ、その変容をみた。本研究の授業実践は、ワークシートの工夫やGoogle Jamboardに調べ学習やディスカッションで生徒自身が導き出した考え等を記入させたことで、今後の学習評価に生かすことができる学習内容とした。

ウ 成果

前述したように、ワークシートの記入やGoogle Jamboardの作成等記録に残したり、ディスカッション前と後での自分の考えの変化をワークシートに記入させたりしたことで、学んだことを活用して考察した内容を根拠を用いて表現できているか評価することができた。また、記録に残す評価（思考・判断・表現）として「指導と評価の一体化」につなげることができた。

生徒の記述の例を紹介すると、「毎朝パンを食べるが、ディスカッションを通してご飯の腹持ちの良さや、しっかりとした栄養が摂れることが分かり良いと思った。早起きが苦手なのですぐに食べられるパンを食べてしまうが、体のことを考えると早起きをして栄養があるものを食べたいと思った。」とあり、自分の考えの変化を記入することができていた。

ディスカッションのテーマも高校生にとってわかりやすい身近な話題にすることで、生徒は自分の生活と結び付けて考えることができた。そのため、それぞれの生徒がしっかりとそのテーマについて調べ、ディスカッションでは相手の話をよく聞き、質疑応答も活発であった。ディスカッションを行うことにより、習得した知識及び技能を活用して、食生活の課題の設定・解決に向けて食生活のより良い選択について結論を出すために、論理的に表現する様子が見られ、主体的・対話的で深い学びの視点での授業展開が実践できたと考える。

生徒は普段からICTを使用した授業に取り組んでおり、今回の授業でも、ICTを効果的に活用できていた。Google Jamboardで調べ学習の内容をまとめたり、ディスカッションの際に資料を相手側に見せたりするツールとして役立っていた。

エ 課題・今後に向けて

ディスカッションのテーマについては、今回は高校生の身近な話題で、議論しやすかったと推測する。しかし、その他にも様々な食の選択があるため、今後も何をテーマにすると良いのかを考えていく必要がある。

今回、ディスカッションについては、細かいルールを決めずに、生徒の自主性に任せてディスカッションを行った。その結果、グループごとに生徒がそれぞれ考えて、議論を行ったが、各学校の様子に合わせて、ディスカッションの細かいルールづくりも必要であると考ええる。

評価規準については、ワークシート等に記入させたものを評価しやすくするために、予め、評価規準を生徒に示しておく必要があった。