

## 技術・家庭科

### 【研究主題】

多様な関わりから、社会を見つめ、よりよい生活をつくり出す生徒の育成

### 【研究副主題】

社会や生活と自分のつながりを「見える化」する学習の展開

### 公開授業

学級：1年2組 授業者：守屋 幹子



## 食生活をマネジメントしよう～私の食生活は私がつくる～

日本は世界でも最高水準の平均寿命を誇る一方で、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）との差をいかに縮めるかが課題となっています。本県においても、令和6年3月に「健康ながさき21（第3次）」が示され、個人の行動と健康状態の改善が重要視されています。このように、生涯にわたって健康でよりよい生活を送るためには、食生活を主体的に見直し、改善していく力が重要です。特に中学生の時期は、その基盤を育む大切な時期であり、技術・家庭科では、生活の中から問題を見だし、課題を設定し、他者との関わりを通して多面的に考えながら、よりよい生活を主体的に工夫し実践する力を育成する役割を担っています。

本時は、“**中学生のよりよい食生活について、多面的に考えながら課題を解決する学び**”を御提案いたします。

今回の公開授業では、ある中学生の食事内容について、問題を見だし、食生活改善プランを考え、提案する学習活動を行います。これまでに学習した食事の役割や栄養素の特徴、中学生に必要な栄養についての内容を基に、改善案を構想し、他者との対話を通して自分とは異なる考えや改善方法に触れながら、よりよい提案へと見直していきます。学んだ知識を生かして問題の解決に主体的に取り組もうとする生徒の姿を御覧ください。

## メタ認知との関わり

よりよい食生活に向けての課題を解決するために、家庭分野の学習に有効なメタ認知的知識「**他者の意見や実践例と比べながら、自分の考えを見直すとよい**」を基にした活動を促します。自他の考えや実践例を比較することで「その改善案は本当に実行可能か」「健康を支える食事になっているか」を問い直し、自らの考えを調整できるようにします。このような学習活動を通して、生徒は多面的に考えながら、よりよい食生活を主体的に選択・判断する力を身につけます。

詳細はこちら

長崎大学教育学部附属中学校研究発表会

令和8年6月26日（金） 9:20～16:10

