

■授業で本教材をご使用になるにあたって

21世紀を生き抜くための資質・能力を育成するため、主体的・対話的で深い学び、いわゆる「アクティブ・ラーニング」が注目されています。家庭科ではこれまでも環境問題や消費者問題、グローバルな問題など何が正解かがまだはっきりしていないテーマを取り上げ、課題の解決方法を考える学習が行われてきました。本教材ではさらに、授業中に生徒たちが様々な課題に興味・関心を持つきっかけとなり、その課題が自分にかかわるものとして捉えることができるよう内容を編集・構成しています。

先生方の授業が、「主体的・対話的で深い学び」を実現したものになることを願っています。

■本教材の授業での使い方の例

① 再生までの流れ

通常のDVDプレーヤーまたはDVDが再生可能なパソコンで再生してください。

ディスクをDVDプレーヤーやパソコンに入れて再生すると「おことわり」や「NHK DVD教材」のロゴが流れたあと、項目ごとのチャプターボタンのあるメニュー画面になります。

この画面で、授業の内容に応じて該当するチャプターを選択してください。

※事前の教材研究などで全編をご確認いただく場合は、画面右下の「全編再生」ボタンをご利用ください。

各項目のチャプターボタンを押すと、その項目のみが再生され、再生後は都度メニュー画面に戻ります。

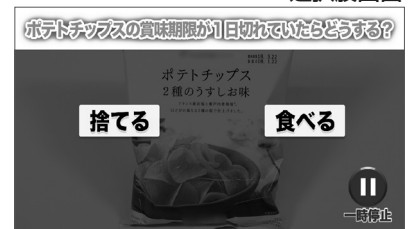
② アクティブに学ぶ1 問いかけに挑戦

再生すると、問いかけまでの短い（15秒程度）導入動画が流れ、選択肢画面（右図）が表示されます。選択肢画面では「一時停止マーク」が画面右下に点滅をしますので、ここで映像を一時停止してください。画面に選択肢が表示されている状態のまま、個人での考える時間または、グループでの話し合いの時間に入ります。どちらの選択肢が自分の意見に近いか、もしくは選択肢以外の答えがあるかを考え、ノートやワークシートなどにまとめさせた後、何人かまたは、いくつかのグループの代表に現段階の意見を発表させて、どのような意見があるかを確認しておいてもよいでしょう。一時停止を解除する前に、「最後に意見をまとめて発表してもらう」ことを事前にはっきり伝えておくことで、主体的な視聴および学習につながります。

動画リスト画面



選択肢画面



③ 本編再生

一時停止を解除し、最後まで再生します。

必要に応じて、映像中のキーワードなどを板書で再確認してください。

④ アクティブに学ぶ2 まとめ

映像の最後には、もう一度問いかけが流れます。ワークシートに記入させた後、何人かまたはいくつかのグループの代表に、根拠とともに考えをまとめて発表させ、教室内で共有してください。余力があり、より学習を深めたい場合は、ワークシート下部に記載している“Challenge”について考えてみてください。

※この流れはあくまで一例です。先生方のご指導される学校の実態にあわせてご活用ください。

※一時停止ボタンが提示される箇所以外でも、適宜一時停止ボタンをご使用ください。

※教室のICT環境などによっては、インターネットを活用した調べ学習なども適宜行ってください。

年 組 番 氏名：

DVD を見て、次の問いに答えてみよう。

1 ポテトチップスの賞味期限が1日過ぎていたら、あなたはどうしますか。○で囲み、その理由を答えてみましょう。

- ・捨てる ・食べる

理由：

自由記述

2 消費期限と賞味期限を比較した以下の表を埋めてみましょう。

	表示される食材	特 徴
消費期限	お弁当などの品質が劣化しやすい加工食品や肉や魚などの（ 生鮮 ）食品	期限が過ぎると（ 食中毒 ）を起こす危険性があるため食べないようにする
賞味期限	缶詰やスナック菓子などの（ 日持ち ）のする食品	期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない（正しく保管したとき）

3 DVD を見て、食品ロスを減らすためにどのような工夫ができるか、グループで話し合い、案をまとめてみましょう。

自由記述

4 DVD を見て、あらためて**1**の問いに答えてみましょう。また、あらためて理由も書いてみましょう。

- ・捨てる ・食べる

理由：

自由記述

Challenge もっと学習を深めよう！

- ・お店で、消費期限、賞味期限が付けられている食品を見てみよう。
- ・食品ロスを減らすために、家庭でできる工夫について考えてみよう。
- ・食品ロスを減らすために、お店や製造者の立場でできる工夫について話し合ってみよう。

年 組 番 氏名：

DVD を見て、次の問いに答えてみよう。

1 あなたは自分の体型をどう思いますか。○で囲んでみましょう。

・太り気味 ・標準 ・やせ気味

2 自分のBMIを計算してみましょう。また、判定基準に照らして自分の体型を評価してみましょう。

(解答例)

$$\frac{\text{体重 (55) kg}}{\text{身長 (1.6) m} \times \text{身長 (55) m}} = \text{(21.48...)}$$

評価：(通常体重)

※判定基準：低体重 (やせ) 18.5 未満 / 通常体重 18.5 以上 25 未満 / 肥満 25 以上 (日本肥満学会)

3 DVD を見て、以下の空欄に入る言葉を答えてみましょう。

無理なダイエットを行うことは、摂食障害を引き起こすことがある。摂食障害には大きく (① **拒食症**) と (② **過食症**) がある。骨が太くなり、(③ **身長**) も伸びる成長期に、無理なダイエットを続けると、将来 (④ **骨粗鬆症**) という病気にかかる危険性が高まる。また、ダイエットによる栄養不足で (⑤ **脳**) が縮んでしまうこともあり、記憶力や思考力、集中力の低下が指摘されている。

4 もし、まわりに無理なダイエットをしようとしている人がいたら、あなたはどんなアドバイスをしますか。その理由についても考えてみましょう。

アドバイス：

自由記述

理由：

自由記述

Challenge もっと学習を深めよう！

- ・成長期に無理なダイエットを行うことが、女性の体に与える悪影響について調べてみよう。
- ・炭水化物の働きについて調べて、発表してみよう。
- ・ダイエットをしたいと思う人は、どうすれば健康的にやせることができるか、考えてみよう。

年 組 番 氏名：

DVD を見て、次の問いに答えてみよう。

- 1** あなたは、ひとり暮らしを始めたらどう食事をとりますか、○で囲んでみましょう。また、その理由を答えてみましょう。

・自炊 ・惣菜を買う ・外で食べる

理由：

自由記述

- 2** DVD を見て、以下の空欄に入る言葉を答えてみよう。

食材を使って、家庭で調理して食べることを、(① **内食**)、レストランなどの飲食店で料理を食べることを(② **外食**)、惣菜などの調理済みの料理を自宅で食べることを(③ **中食**)という。(②)や(③)の食材は(④ **輸入**)に頼りがちであり、また冷めても美味しく食べられるように味が(⑤ **濃い**)ものが多かったり、長く持たせるためなどにさまざまな(⑥ **添加物**)が使用されていたりして

- 3** DVD を見て、内食、中食、外食それぞれのメリット、デメリットを話し合ってみましょう。(解答例)

内食のメリット・デメリット：**メリット：素材から調理するので栄養バランスをとりやすい。**
デメリット：買い物や調理に手間と時間がかかる。

中食のメリット・デメリット：**メリット：買って帰ればすぐに食事をとることができる。**
デメリット：冷めても美味しいように味の濃いものが多い。

外食のメリット・デメリット：**メリット：プロの味を味わうことができ、片付けが不要。**
デメリット：費用がかかり、栄養が偏りがちである。

- 4** DVD を見て、あらためて**1**の問いに答えてみましょう。また、あらためて理由も書いてみましょう。

・自炊 ・惣菜を買う ・外で食べる

理由：

自由記述

Challenge もっと学習を深めよう！

- ・内食、外食、中食それぞれのメリット・デメリットをまとめてみよう。
- ・中食を活用するとき、栄養がかたよらないためにどのような工夫が考えられるか話し合ってみよう。
- ・近年、中食の利用率が増加している背景として考えられることをあげてみよう。

年 組 番 氏名：

DVD を見て、次の問いに答えてみよう。

1 あなたは、ブロッコリーの買い物を頼まれたらどちらを選びますか。○で囲み、その理由を答えてみましょう。

・近所のスーパーマーケット（国内産） 185 円

・少し離れた直売所（地元産） 150 円

理由：

自由記述

2 DVD を見て、以下の空欄に入る言葉を答えてみましょう。

地元で採れた農産物などを、地元で消費するのが（① **地産地消** ）である。消費者にとっては、地元産の採れたての食材を買うことができる一方、輸送距離が短いため、輸送のための燃料があまり多くかからず環境負荷が低減できるメリットがある。しかし、（② **天候** ）などの影響で生産物を出せなくなってしまうことがあったり、地域によって栽培・生産できるものが限られることもあり、全ての食材が地元で手に入る訳ではない。

3 DVD を見て、あらためて**1**の問いに答えてみましょう。また、そのように考えた理由や気づいたことを書いてみましょう。

・近所のスーパーマーケット（国内産）

・少し離れた直売所（地元産）

理由：

自由記述

理由／気づいたこと：

自由記述

Challenge もっと学習を深めよう！

- ・輸入食材が増えている現状を踏まえ、食料を海外に依存していることによる問題点を考えてみよう。
- ・自分の住んでいる地域で栽培・生産されている食材を調べてみよう。
- ・地元の食材を使って、新しい地元の名物料理を考えてみよう。

年 組 番 氏名：

DVD を見て、次の問いに答えてみよう。

1 あなたは、どうやってビタミンを摂取しますか。○で囲み、その理由を答えてみましょう。

- ・野菜・果物から摂る ・サプリメントから摂る

理由：

自由記述

2 DVD を見て、以下の空欄に入る言葉を答えてみましょう。

私たちは、毎日の食事によって(① **栄養素**)を体に取り込んでいるが、不足しがちなものは(② **サプリメント**)や健康食品で補うことができる。例えば、妊娠中の女性に不足しがちな(③ **葉酸**)や鉄を補うものなどがある。しかし、(④ **サプリメント**)だけでは健康を維持し続けることはできないので、あくまで栄養補助食品と考えて、栄養バランスの良い食事を心がけることが大切である。

3 DVD を見て、あらためて**1**の問いに答えてみましょう。

- ・野菜・果物から摂る ・サプリメントから摂る

理由：

自由記述

4 DVD を見て、サプリメントを利用する際の注意点をまとめてみましょう。

(解答例)

Challenge もっと学習を深めよう！

- ・店頭と並ぶサプリメントの表示を見て、その栄養素を摂取するためにはどのような食材を、どのくらい摂ればよいか食品成分表を使って調べてみよう。
- ・将来、サプリメントだけで生活する時代がくると思うだろうか。その理由も考えてみよう。