

■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** お腹がすいてコンビニで食べ物を買うとき、まず何を基準にして選びますか。4つの選択肢の中からひとつ選び、○で囲み、その理由を答えてみましょう。

・好み ・量 ・値段 ・栄養バランス

理由：

- 2** PFC 比率について、以下の空欄に入る言葉を答えてみましょう。

栄養のバランスを判断する指標のひとつに、PFC 比率というものがある。P は ① ()、F は ② ()、C は ③ () を表す。食事から摂取するエネルギー全体を 100% とし、P が 13%、F が 27%、C が 60% であるとバランスの良い食事といえる。

- 3** 以下の①～⑤の文を読んで、その内容が正しければ () 内に○、誤っていれば×を書きましょう。

- ① () 現代の日本の食生活では、炭水化物の摂取量が理想より多く、脂質が少ない傾向にある。
 ② () たんぱく質は体内でアミノ酸に分解され、筋肉や皮膚や血液などを形成する。
 ③ () 無機質とは、体を構成している酸素や炭素、水素、窒素のことを指す。
 ④ () 現代の日本の食生活では、カルシウムやナトリウムの不足が深刻である。
 ⑤ () ビタミンは体内で必要量を合成できないため、食品から摂る必要がある。

- 4** DVD を見て、お腹がすいてコンビニで食べ物を買うとき、まず何を基準にするかももう一度考えてみましょう。基準にすることと、その理由について答えてみましょう。

基準にすること：

理由：

Challenge もっと学習を深めよう！

- ・コンビニで売っている商品から 1 食分を選び、栄養成分表示を書き出してみよう。そして、「日本人の食事摂取基準」の数値と比較して評価してみよう。
- ・無機質やビタミンの摂取量について、どのような欠乏症や過剰症の危険性があるか調べてみよう。

年 組 番 氏名:

DVD を見て, 次の問いに答えてみよう。

1 昼ごはん用に買っておいたおにぎりが食べきれないとき, あなたならどうしますか。3つの選択肢の中からひとつ選んで○で囲み, その理由を答えてみましょう。

- ・後で食べる ・人にあげる ・とりあえず冷蔵庫にしまう

理由:

2 DVD を見て, 以下の①～③の3つの言葉を説明してみましょう。

① 食品ロス

② ドギーバッグ

③ エコフィード

3 貴重な食料を捨てないために, わたしたちにどのようなことができるでしょうか。家庭での食品ロスを減らす工夫を考えてみましょう。

Challenge もっと学習を深めよう!

- ・日本国内で発生する食品ロスは, 飢餓で苦しむ人々に向けた世界の食料援助量を大きく上回っている。このような状況について, あなたはどう感じるか考え, 話し合ってみよう。
- ・食品ロスを減らすため, 賞味期限を見直す動きが出ている。どのような動きか調べてみよう。

年 組 番

DVD を見て、次の問いに答えてみよう。

1 食品添加物は必要だと思いますか。あなたの考えに近い方を ○で囲み、その理由を答えてみましょう。

・必要

・不要

理由：

2 DVD を見て、食品添加物について書かれた以下の文の空欄に入る言葉を答えてみましょう。

食品添加物は、食品をつくる際に加えられるもので、食中毒を予防して食品を長持ちさせる (①)
 や見た目を良くするために色をつける (②)、色をよくする (③) など、さ
 まざまなものがある。

食品添加物の表示方法は 2015 年に変更され、他の原材料名と分けて表示することになった。食品添加物による健康
 被害がないように、国立医薬品食品衛生研究所が検査を行い、安全性の確認や (③) の作成
 を行っている。

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。

・必要

・不要

理由：

気づいたこと：

Challenge もっと学習を深めよう！

- ・加工食品の食品表示を見て、含まれている食品添加物について調べ、発表してみよう。
- ・食品添加物の使用基準は国によって異なる。食品を輸入する際は、どちらの基準が適用されるか調べてみよう。
- ・食品添加物などの安全性の基準に、一日摂取許容量 (ADI) がある。どのようなものか調べてみよう。

年 組 番 氏名：

DVD を見て、次の問いに答えてみよう。

- 1** あなたが選ぶとしたら、198 円のきれいな形をしている大根と、100 円の見た目が悪い大根、どちらを買いますか。どちらかを選び、○で囲み、その理由を答えてみましょう。

・ 198 円のきれいな形の大根

・ 100 円の見た目が悪い大根

理由：

- 2** DVD を見て、野菜の規格について書かれた以下の文の空欄に入る言葉を答えてみましょう。

野菜には取り引きするための形や大きさ、重さの規格が決められている。

形や大きさがそろっていないと、梱包や (①) がしにくく、せっかく (①) しても消費者に不人気で売り上げにつながらない。しかし、規格外でも基本的に味や (②) は変わらないため、安く販売する業者も増えている。

- 3** DVD を見て、規格外野菜を使ってどのような活用ができるか考えてみましょう。また、考えた活用方法について、他の人にアピールするポイントを書いてみましょう。

使用する野菜：

活用方法：

アピールポイント：

Challenge もっと学習を深めよう！

- ・規格外野菜の活用が、販売する農家にとってマイナスになるという意見もある。このような意見について調べ、話し合ってみよう。
- ・規格外野菜の活用法として、野菜シートが注目されている。どんなものか調べてみよう。

年 組 番 氏名：

DVD を見て、次の問いに答えてみよう。

1 以下の3つの食事のうち、あなたが経験したことのある食事を○で囲んでみましょう。複数ある場合は、もっとも経験の多いものに◎をつけてみましょう。

- ・ひとりで食べる
- ・家族一緒でも、一人ひとり異なる料理を食べる
- ・同じものばかり食べる

2 DVD を見て、食事の機能について書かれた以下の表の空欄をうめてみましょう。

() 的な機能	健康を維持・増進し、また病気の予防・治療に必要な () を過不足なく摂取する機能。
心理的な機能や () 的な機能	家族や友人と楽しく食事することで心の満足感を得ることができたり、人と人の結びつきを強めたりすることにつながる機能。
() 的な機能	国や地域の食文化や、食習慣を伝承していく機能。

3 DVD を見て、以下の問いに答えてみましょう。

「中食」とは何か、外食と比較して説明してみましょう。

4 DVD を見て、あなたの食生活で見直すところを探してひとつあげ、その理由を考えてみましょう。

見直すところ：

理由：

Challenge もっと学習を深めよう！

- ・DVD で紹介した以外にもさまざまな「こ食」がある。調べてみよう。
- ・食事の心理的な機能や社会的な機能を感じた場面についてあげ、他の人と比較してみよう。
- ・社会の変化が、私たちの食事にどのような影響を与えているのか、話し合ってみよう。