

兵庫県立須磨友が丘高等学校 食育実践「家庭基礎」の取り組み

テーマ：「食生活の自立に向けて『おうちの食事』で実践に挑戦」



食育の視点 【食事の重要性】・【心身の健康】・【食品を選択する能力】

科目名	「家庭基礎」	対象者	1年 240名
科目の特徴	「家庭生活を中心にした人間の生活」について学ぶ。日常生活にかかわる多様な分野の知識・技術を統合しながら主体的に考え行動できるようになることが目標。		
実践内容	<p>本校では1年間(2単位)で家庭科を学ぶ。食分野でもっとも身につけさせたい力は、健康の維持増進を目指して主体的に食事を摂取できる力である。全てを自らが調理できなくても、適正に選択できることが大切と考え、献立を立てる課題を2回実施した。調理に関しては、夏季課題では1品を3回、冬季課題では1食分と段階的に進められるようにした。</p> <p>夏季課題提出の後に、専門家による指導と夏季課題への助言をいただき、冬季課題への取り組みに生かせるようにした。</p> <p>別途資料添付</p>		
協力先	料理研究家 サカモトキッチンスタジオ 坂本佳奈 氏		

◇単元計画

【事前指導】 (1)食生活をつくる	「私たちと食事」「食生活の変化」「食品群別摂取量のめやす」	6月
(2)食生活をつくる 夏季課題の説明	「人体と栄養」「計量」 「食生活の自立に向けて『おうちの食事』で実践に挑戦」	7月
(3) 夏季課題	①いつもの食事のうち1品を担当する(3回実施) ②「おうちの食事」1日分の献立を担当する	9月1日
(4) 専門家による指導と夏季課題への助言 (講師) 料理研究家 坂本佳奈 氏	2クラスずつ 献立の立て方 各クラス3～4名の課題を講評	9月
(5) 冬季課題	【必須】「おうちの食事」家族誰かの1日分の献立を作成 【自由】上記の1食分を調理し、記録レポートを作成する	1月
【事後指導】 (6) 食生活の自立への意識	まとめ	今後実施

(4)授業の様子

