

単元名 環境としての「食」を考える

1. 単元の目標・ねらい(題材設定の理由など)

人類の歴史は、太古の昔から食べる物の獲得と手に入れた食べ物をいかに上手に保存するかということに一生懸命になってきたことであると言える。それは、それまでの環境の中では、人間は常に飢えた状態にさらされていたためである。この状態は、日本の社会においてはごく最近(1960年頃)までの状態でもあった。しかしながら今の日本は、食料の自給率が低く輸入に頼っている部分が多いにもかかわらず「飽食の時代」と言われ、毎日多くのモノが食べ残され捨てられているのが現実である。地球上では、まだ多くの地域で飢えのために死ぬ人も大変多いというのにだ。わたしたちの社会は、食べるということに関して、どこかで道を誤ってしまったと言わざるを得ないのではなかろうか。そして今や、生きるためだけに食べるのではなく、古代ローマが犯した過ちのように、「食うために吐く、吐くために食う」といった、滅びへの道を確実に歩いているような気がしてならない。珍しいものがどこそこにあると聞けば、それを食べんがために、飛行機を飛ばしても手に入れようとするくせに、挙げ句の果てには気に入らなければ口にしないというような、そんな自分勝手な食べ物に対する行いが、今までの歴史の中であったであろうか。今こそ、「食べること」に関する考え方や行動を見直さなければならない時期になっていると言えよう。

また、健康の面から「食べること」を考えたときにも、現在の私たちは大きな問題にぶつかっている。第二次大戦後、日本の食生活は、国の政策転換によって大きく変化した。それは、従来の米食・魚肉型食生活から、体位の向上と栄養改善を目指した「栄養改善法」の施行による欧米型のパン食・肉食型への変化ということである。テレビのコマーシャルでも、1960年代の初めまでは「♪タンパク質が足りないよ♪」という歌とともに、ちゃぶ台の上のご飯とみそ汁、漬け物に焼き魚といった典型的な食事の様子が映し出され、食生活の改善が叫ばれていた。それ以前は、良質のタンパク質の摂取不足のための脳血管疾患(脳出血)も多かったのも事実である。その改善運動の結果、所期の目的は達成されはしたが、その反面、欧米型の肥満の問題と中高年齢者の高血圧症、脳梗塞の増加、心臓病、糖尿病などの栄養のとり過ぎとアンバランスを原因とする疾患が増え続けるという大きな問題を抱え込むようになり、食生活と健康の関係に大きな注意と関心を払わざるを得なくなってきた。

とりわけ、生活習慣病の問題は、それまで「成人病」と称されていたものが「生活習慣病」というようにわざわざ名称変更されたように、ある年齢に達したところで突然訪れるという病気ではなく、それまでの不摂生な日常生活全般の積み重ねのツケが回ってきた結果として出てくるものである。目には見えないけれども、水面下で密かに進行しているであろう身体の変化の状態について、注意深く付き合っていけるだけの、知識と能力・態度を、幼いときから培う必要性に迫られている。万人が健康を願う世の中であって、現代は生活習慣病時代とまでいわれるほどになり、この問題を克服するためには、毎日の暮らしの中に健康習慣を確立する以外に克服の道はない。人間の健康は、天から自然に与えられるものではなく、自らの知恵と努力で、自ら築きあげるものである。食生活を中心に、自分の健康全般を今から注意深くコントロールできるようにしたいものである。

「生きるために食べる」ことを支えてきた食欲という本能、そして、ただ食べるだけでなく、そのものをおいしく食べるということは、身体にとっても、心にとっても、豊かに生きるためにも大切なことである。では、「よりよく生きるために食べる」ためにはどうしたらよいか。そのことに関係した「動く」・「休む」・「出す」・「生活のリズム」といった「生きる」ことを支える基本的なこと全体にも自分から迫り、それらのことを単に知識として知るだけでなく、日々の生活の中の知恵として生かすことができる力をそれぞれの人の中に育ていきたいと思う。

2. 評価の方法・観点

概念的な理解と概念に裏打ちされた具体的な理解がなされているのかを評価することが大切であろう。概念的な理解とは、より好ましい行動を支える意志決定や行動選択という概念や法則を認識したかどうかであり、具体的な理解とは、概念に基づいて、日常生活の中から具体的に適用して意思決定や行動選択ができるような理解となっているかどうかである。単に概念の、語句や対処法を再現できればよいというものではない。前者は球心的に具体例から抽象的な概念に向かって分析しながら発見的に認識形成をしていく。後者は獲得した概念から、遠心的に具体例へと適用して、行動化への準備を進めるのである。評価及び指導はこの両者のプロセスと理解による形成が高まっているかという観点に留意して、行われることが重要になる。

(1). 評価の方法<ポートフォリオの積極的な利用>

- ①自分で決めたことをどう実現しているのか。
- ②情報をどのように並べ、構成しているのか。
- ③何を大切にし、何を变えているのか。ということをも、常に振り返りながら「体験の構成」を中心に据え、結果だけでなく学習の過程を含め、生徒自身・教師共に、形成的に評価する。

(2). 評価の観点

- ①問題解決能力に関して
 - 活動の意欲、課題設定する力はどうか
 - ◇内容は明確になっているか
 - ◇関心、意欲はどうか
 - 課題を追求する力はどうか
 - ◇見通しを持っているか
 - ◇工夫しているか
 - ◇解決しようと意欲的か
 - 表現する力はどうか
 - ◇どのような進歩、変容があるか
- ②学習スキルに関して
 - 調べ方は明確になっているか
 - 表現方法はどうか
- ③自分の生き方を考える力
 - 生活に生かす力はどうか
 - ◇生活との関連を考えているか



3. 単元計画 環境としての「食」を考える(配当時間 計34時間)

題目(配当時間)	学習内容	指導上の留意点
1. オリエンテーション (2時間)	◎「食」を「健康」との関係で幅広く考察し、主体的に行動できるように見通しをもつ	◎「評価の観点」に対応して、各題目ごとに次の点に留意しながら、生徒の活動の「場」を確保するように働きかける
2. 塩について考える (8時間)	◎食を支えてきた「塩」について、その働きや歴史などについて様々な角度から検討を加え考察する	○問題解決能力を高めるために ◇活動内容、課題、目標を明確にする
3. 砂糖について考える (8時間)	◎「甘み」に対する人類の熱望を様々な角度から検討し、その歴史や働きの功罪など考察する	◇課題への関心、意欲を引き出す
4. 栄養のバランスについて考える (4時間)	◎栄養素の摂取は、いろいろな食品を組み合わせてとることによって偏りなく摂取ができること。栄養のバランスについての配慮が大切であることを理解する	◇見通しを持たせる ◇工夫を引き出す ◇活動の意欲を引き出す ◇表現を助ける
5. 食事と生活習慣病について考える (4時間)	◎悪性新生物・心臓病・脳卒中と、これらの原因ともなる高血圧・動脈硬化・糖尿病などの生活習慣病の症状がすでに中学生期に現れ始めていることを理解し、それらの要因(危険因子)として、環境要因や体質に加えて食事などの長年の生活習慣の積み上げが深く関わっていることを理解する	○学習スキルを高めるために ◇調べる方法を明確にする ◇表現方法を高める
6. 栄養と運動について考える (4時間)	◎運動はからだの発達を促す作用があり、とりわけ中学生期はからだを発達させるのにもっともふさわしい時期であることを理解する。また、適度な運動は老化の進行を遅らせるのに役立つだけでなく、肥満を防いで動脈硬化を予防したり、精神の緊張を和らげることで、ストレスからくる生活習慣病の予防にも効果的であることを理解する	○自分の生き方を考える力を高めるために ◇自分を客観的に見たり、生活を見直したり、自分との関わりで学習内容を判断できるようにする
7. 栄養と生活のリズムについて考える (4時間)	◎現代生活においては、運動、食事、休養、といった日常の生活習慣のありかたが、健康の保持増進にとって一層重大な意味を持ってきていることや、それらをリズムを持って送ってゆくことが大切であること、また、そこには栄養の摂取の結果としての排泄に大きな意味があることも併せて理解する	

評価の観点と方法	教科学習とのつながりなど
<p>【関心・意欲・態度】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○自分の身体の状態に対して関心を持ち，工夫したり協力して，砂糖と自分の身体とのかかわりについて調べようとしている。 ○他の班の発表にも興味・関心をもち，テーマと心や身体にかかわるテレビや新聞の内容などからの情報も積極的に活用しようとしている。 ○新奇の体験から自分の現実世界を見つめ直し新たな発見や疑問を持つことができる。 <p>【技能・表現】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○課題を設定する技能が身についている。 ○課題へのアプローチの仕方などを企画することができる。 ○調べ学習や実験の方法を理解している。 ○整理し，結果を伝える方法が身に付いている。 ○体験の持つ意味合いや課題に対する認識を深めて，それを自己表現することができる。 ○友達と交流する能力が身に付いている。 <p>【総合的な思考・判断】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○課題をどのような資料や実験で解決するか考えている。 ○他の問題と関係づけて推論したりすることができる。 ○調べたことや実験の結果を，観点を絞り，分析的に判断しようとしている。 ○自分の調べたことが身近な生活ではどうなっているか実験等で確かめ，理解を深めている。 ○砂糖の働きや役割について，論理的に思考し判断しようとしている。 	<p>◎教科から「総合的な学習」へ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○各教科で学んだ「知識」「学習の仕方」「事象の見方・とらえ方・考え方」等を，その学習の『場』に応じてどのように活用することができるか。 ◇「健康と食事の関わりに関する知識」（保健，家庭） ◇自然や社会の事象への関心・意欲・態度（社会・理科・保健） ◇「課題の発見－仮説－検証」の方法 ◇「書くこと・話すこと・聞くこと」（国語・LIFE I） ◇自分の考えを論理的にまとめる能力（国語） <p>◎「総合的な学習」から教科へ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○課題解決のための具体的な「活動」の中から得た様々な「体験」を通して，「問題解決能力」「学習スキル」「自分の生き方を考える力」がどのように獲得されたか。 ◇意識化された問題について，自ら解決していくことができるように，問題解決学習形態を確立することができる。 ◇生活と身体の関わりや問題点を，日常の自分の生活のあり方との関係の中でとらえ整理することができる。 ◇自ら及び社会が抱える健康問題について知識や理解を深めるとともに，適切な意志決定・行動選択することができる。