

## 第6学年家庭科学学習指導案

日時 平成16年9月17日(金) 5校時  
場所 九戸村立伊保内小学校 家庭科室  
児童 6年(野11名、好13名、計24名)  
指導者 藤村 裕子

### 1 題材名 「楽しい食事をくふうしよう ― 私のおすすめクッキング ― 」

#### 2 題材について

本題材は、小学校学習指導要領「内容4 日常の食事に関心をもって、調和のよい食事のとり方が分かるようにする」「内容5 日常よく使用される食品を用いて簡単な調理ができるようにする」を受けて設定したもので、日常の食事によく使われる食品を用いた調理を通して、ゆでたりいためたりする調理に関する基礎的な技能を身につけ、日常生活に活用できるようにすることをねらいとしている。

最初に日常の食事を見直し、食品のはたらきの各グループからバランスよく食品を組み合わせてとることや、同じ食品でも調理法や食品の組み合わせによってバラエティーに富んだメニューができることに気づくようにする。家族や近隣の人々、給食を作っている人などから食事作りの情報を収集し、自分の食事作りに生かしていくなど、楽しい食事を工夫していこうとする実践力を育てていく。

その上で、日常の食事に関心を持ち、調和のよい食事のとり方がわかるようにするとともに、朝食などを1食分の食事としてとらえることや、家族との楽しい食事をイメージさせながら、1食分の簡単な調理ができることをめざしていく。

子供たちは、「ゆでてみよう」で、ゆでて食べるよさを知り、ガスこんろの安全な使い方やゆでる調理に関する基礎的な技能を身に付けた後、ゆでる調理の学習を生かして、いためる調理のよさをみつけていく試行調理に取り組ませる。

子供たちにとっていためる調理は、おかずとして野菜炒めや炒り卵などを食べていたり、手軽に調理できる食事として焼きそばやチャーハンをあげたりと身近な調理法である。少量の油を使って強火にし、短時間でいためるので、目的に応じて材料を切ったり、フライパンを安全に取り扱ったり、いためる順序やいため方を考えたり味付けを工夫したりと学習課題も多い。

後半では、一人一人の願いにより家族や友達におすすめの一品の計画を立て、情報を交換しながら実際の生活を見通した実習をすることにより、互いによさを学び合い生活に生かしていこうとする力を育てていきたい。本題材によって、おかずや1食分の調理に応用でき、食生活に創意工夫し実践しようとする態度を育てることができると考える。

#### 3 児童について

子供たちは、明るく素直で体を動かすことが好きで、休み時間などは、元気に体育館や外で遊んでいる。学習では、ほとんどの子はきちんと話を聞くことができるが、最後まで話を聞かないで、話し出す児童がいる。指示をきちんと聞いてから行動するように心がけさせている。指示されたことは、しっかりとできるが、自分から進んで何かに取り組むということは、苦手な子が多い。作業面では、全体的に時間のかかる子が半数いる。

家庭科の学習は、ほとんどの子が好きである。第5学年では、ご飯とみそ汁を作る調理実習をしてきている。1学期は、洗濯や卵を使った調理実習を積極的に取り組んでいた。特に、食については、興味・関心があり、家庭でも手伝いをしたり、簡単な卵料理を作ったりしている子もいる。野菜については、本題材で初めて学習することになる。包丁を使って切ることは、まだごちないが、ゆっくり切らせている。フライパンを使っての調理が初めての児童は、3名いる。他の児童は、家庭でも使ったことはある。炒めることは、ほとんどの児童が、初めてである。

#### 4 題材の目標

- 1 日常の食生活や食品に関心を持ち、健康や成長を考えて家族のために進んで実践しようとする態度を育てる。  
【家庭生活への関心・意欲・態度】
- 2 調理計画や実習を通して、地域でとれる食材や身近な食品を使った調理の工夫をできるようにする。  
【生活を創意工夫する能力】
- 3 必要な材料や用具を自分で準備し、調理計画に基づいて手順よく食事を整えることができるようにする。  
【生活の技能】
- 4 楽しく調和のよい食事のとり方がわかるようにする。  
【家庭生活についての知識・理解】

5 指導計画および評価計画（15時間）

次	時	学習目標	学習内容	評価規準	努力を要する児童への手立て
栄養のバランスを考えよう	1	○毎日の食事は食品の数・種類・組み合わせなど、いろいろな工夫がされていることに気づくようにする。	1 1日の食事を調べて毎日の食事を見直す。 2 よりよい1食分の食事について考える。 3 これからの学習の進め方を決める。	○栄養的に調和のよい食事のとり方について理解している。【知識・理解】	・毎日の食事や給食のメニューから観点を与え想起させる。
	2 ・ 3	○毎日の食事作りについて情報を集め自分たちの食事作りに生かそうとする。	1 食事作りのために必要な情報を集める。	○食事作りの工夫について考え、自分なりに工夫している。【創意工夫】 ○毎日の食事作りに関心を持ち、進んで調べようとしている。【関心・態度】	・お母さんにインタビューさせる。 ・図書室にある本で調べさせる。 ・給食センターに勤めているお母さん方にインタビューして調べる。 ・家でのお母さんの食事作りの様子を見学させる
	4	○栄養のバランスについて考える。	1 野菜や卵料理について考える。	○調和のよい食事のとり方を理解している。【知識・理解】	・栄養のバランスを考えさせる。
ゆでてみよう	5 ・ 6	○身近な食品をゆでてみる試行調理をとおして、ゆでて加熱する調理のしかたや、そのよさを理解できるようにする。	1 ゆで方を調べる。 2 ゆでて、試食してみる。 3 わかったことや気づいたことを発表する	○材料や目的に応じてゆでるときの手順や、切り方（大きさ）による、かかる時間の違い、加熱による変化などがわかる。【知識・理解】	・野菜の大きさやかさ、味や加熱する時間を調べるように支援する。 ・野菜の大きさや加熱する時間、味などに注目させ、ゆでることのよさや特徴を理解させる。
	7 ・ 8 本時	○身近な食品をいためてみる試行調理をとおして、いためて加熱する調理のしかたや、そのよさを理解できるようにする。	1 いため方を調べる。 2 いためて、試食してみる。 3 わかったことや気づいたことを発表する	○材料や目的に応じていためるときの手順や、切り方（大きさ）による、かかる時間の違い、加熱による変化などがわかる。【知識・理解】	・野菜の大きさやかさ、味や加熱する時間を調べるように支援する。 ・野菜の大きさや加熱する時間、味などに注目させ、いためることのよさや特徴を理解させる。
調理の計画を立てて作ってみよう	9 ・ 10	○ゆでたり、いためたりする調理方法を応用して、調理実習の計画を立てることができるようにする。	1 1食分の食事作りの計画を工夫する。 2 調理実習計画を見直す。	○1食分の食事作りの計画を時間や手順などを考えて立てている。【創意工夫】 ○調理に必要な条件を考えて調理計画を立てることができる。【技能】	・試行調理をもとにして計画を立てさせる。 ・時間や手順を確かめながら、無理がないか支援する。 ・必要な調理器具や材料などを確認する。
	11 ・ 12 ・ 13 ・ 14	○既習の知識や技能を生かし、実習計画にそって衛生・安全・能率に留意して協力しながら実習することができるようにする。	1 衛生や安全に気をつけ、協力し合って能率的に実習する。 2 楽しい食事をする。 3 食事の後片付けをし実習の反省をする。 4 家庭実践に向けて、計画を立てる。	○安全に留意し、手際よく調理を行うことができる。【技能】	・計画に基づきながら、進めるように声をかける  ・ガスコンロや包丁を使う場合は、補助する。
家庭食事を楽しもう	15	○家庭での食事作りの様子や工夫などについて発表し合い、さらに楽しい食事をしていこうとするようにする	1 発表会をする。 2 学習のまとめをする	○楽しく食事をするための工夫を考えている。【創意工夫】 ○学習したことを生かし、さらに楽しい食事をしていこうとしている。【関心・態度】	・これまでに調理実習してきた内容や学習を想起させて、楽しく食事をするための工夫を考えさせ発表の支援をする。



7 具体の評価規準

評価規準	十分満足 (A)	概ね満足 (B)	努力を要する児童への支援
・いためる前といためた後の野菜の変化を調べる活動を通して、いためることによさを理解することができる。	・野菜をいためて加熱する調理のしかたや、いためることによさを理解することができる。	・野菜をいためて加熱する調理のしかたを理解することができる。	・いためる前といためた後の野菜を比べさせ、野菜の大きさや加熱する時間・味などに注目してよさや特徴を理解させる。

8 板書計画

<p style="text-align: center;">— 課題 —</p> <p style="text-align: center;">いためるよさを みつけよう。</p> <p>予想 人参  キャベツ  玉ねぎ  ピーマン</p>	<p style="text-align: center;">— いためてみよう —</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th></th> <th>時間</th> <th>見た目</th> <th>食感</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>人参</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>キャベツ</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ピーマン</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		時間	見た目	食感	人参				キャベツ				玉ねぎ				ピーマン				<p style="text-align: center;">— まとめ —</p> <p style="text-align: center;">いためるよさ</p> <p>〈時間〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・短時間で出来上がる。</li> </ul> <p>〈見た目〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・色がきれいになる。</li> </ul> <p>〈食感〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・歯ごたえがありやわらかくなる。</li> <li>・香りがよくなる。</li> <li>・味にあまみができる。</li> <li>・いろいろな味が楽しめる。</li> </ul> <p>〈その他〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・殺菌される。</li> </ul>
	時間	見た目	食感																			
人参																						
キャベツ																						
玉ねぎ																						
ピーマン																						

# いためてみよう

名前 \_\_\_\_\_

<めあて>

<いためるとどうなるかな？>

<いためてみよう>

選んだ野菜 \_\_\_\_\_

	時間	見た目 生と比べて	食感 生と比べて	その他
いためたもの (細い)				
いためたもの (厚い)				

\*気がついたこと、わかったこと

<まとめ>

<感想>

---

---

---

---

---

---

---