

第 6 学年 家庭科学習指導案

日時 9月17日(金)5校時

場所 6年A組 教室

指導者 皆川 淳子

児童数 男 16名 女 18名 計34名

1 題材名 「楽しい食事を工夫しよう」

- 発見! 身の回りの野菜変身調理メニュー -

2 題材について

(1) 題材設定の理由

本題材「食事はどうしようかな」は、小学校学習指導要領の内容の「(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。」と「(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ある。

これまでの学習では、第5学年にサラダ作りを通して材料の分量・洗い方・切り方や用具、器具の扱い方を学び、「ごはん、みそ汁作り」では、ごはんやみそ汁の作り方と二つの調理が同時にできる計画の立て方と調理の仕方を学んだ。また、ここでは食べ物の栄養的な働きについても学習した。

第6学年では、「朝食作り」でたまごや野菜等を使って焼く・煮る・炒める等の調理方法を用い簡単な朝食作りを実習してきた。そこでは、1日のエネルギーのもとである朝食の意味について学習し、ゆでたり、炒めたりする調理方法を応用して、朝食に向くおかずの調理に取り組んだ。

本題材では、自分たちが食べている毎日の食事について振り返り、日常の食生活や食品に関心をもたせたい。栄養のバランスを考えたり、食品の調理法の違いや組み合わせを工夫することによって様々なメニューを作ったりすることによって、調和のよい食事のとり方がわかるようにする。そして、1食分の食事作りを計画し、実践することによって、作る楽しさや食べる楽しさを味わい、家族との楽しい食事をイメージしながら、簡単な調理の基礎を習得させることをめざしている。

(2) 児童について

本学級の児童は、明るく学習に取り組み、食べることや調理することが好きな子が多い。

調理実習では、楽しく進んで学習してきた。だが、家庭における調理の経験が多いとは言えない。子どもによっては、技能的にスムーズに動ける子がいる反面、経験が特に少なく時間がかかり、調理実習がまだまだ必要な子、自分の分担以外のところでは、なかなか動けなかったりする子とその個人差は大きい。

食に関しては、給食時に男子は食欲が旺盛な子が多く、女子の中には好き嫌いが多く、少しずつ努力している子が数人いる。また、家庭的な事情から食事ではレトルトが多かったり、朝食を食べて来なかったりする子もあり、様々な状況をかかえている子が多い。

子どもたちは、今まで朝食の必要性について学び、その調理実習を行った。そして、夏休みには、家庭の協力を得て自分の力で実践化を図った。これらの取り組みから調理に親しみをもち、楽しんで調理していく子も増えた。また、家庭で継続している児童も出てきた。この学習を通して必要に応じて自分の力で食事を作っていき力とその大切さを学ばせたい。

(3) 指導観

本題材では、自分たちが食べている毎日の食事について振り返り、日常の食生活や食品に関心をもつ中で、食事の意味を考え、食事面から家庭生活をよりよくしていくための学習をしていく。

そのためにまず始めに、食事調べを行い、その課題は何かを栄養のバランス・調理法・家族とのかわりという3つの視点から考える。そして、その視点から問題解決のためにどうすれば良いの

かを考えていく。そのためには、第一に食事調べから自分がどんな食事を家族とともにしていきたいかを考え、その思いを大切にしていきたい。そして、自分にできることの一つとして、栄養面からの課題を解決するために、身近な食品を選びその食品を使って調理をして行こうと考える。一人ひとりが選んだ身近な食品ごとにグループを作り、その食品の特性をミニ調理の中で学習し、次へのまとめの調理に生かしていく。その後グループごとの交流会をすることにより、自分たちの選んだ食品だけでなく他の食品にも興味を持っていけるようにしていきたい。一方では、本やインターネットで調べたり、家族や学校の栄養士の先生・調理員の先生から聞いたり情報収集も行いながら調理計画を考えていく。これらの学習を通して、身の回りにあった野菜が子どもたちの紹介とアイデアでさらにおいしくイメージアップし、魅力ある変身調理メニューになっていくことを感じさせたい。これらの学習を通して、子どもたちの今後の食生活が広がっていくことを願っている。

子どもたちは、技能的に大きな個人差がある。その個人差を埋めるため、授業の中で切る練習を行いたい。調理に親しむことが「自分にもできる」そして、食べておいしいことや家族においしいと言われたり、感謝されたりすることが次への調理実践につながっていくと思う。その中で、調理を楽しみ、実践していく心と技能を育てていきたい。

本時では、前時でのグループごとのミニ調理実習を受け、自分たちの選んだ身近な食品が火によって食品がどのように変化するのかを学び合うことによって、食品の特性を知り食品の生かし方を考えられたらと思う。それが次からの調理実践への温かな思いとエネルギーとなることを願っている。本時は実践的・体験的な活動のもととなる意欲化への大きなパワーを膨らませる時間でありたい。このことが、本単元の中で次から始まる身近な野菜を生かして調理を楽しみ、これから生涯にわたって健康な生活をする上での一歩になってほしいと願う。

そして、この題材を通して、毎日の食事が自分の体を成長させたり活動のもとになったり、家族が楽しんだり心を和ませたりする働きがあることに気づき、主体的に食事ができるような心と技能をそだてたい。

3 題材の目標及び評価規準

(1) 観点別目標

家庭生活への 関心・意欲・態度	生活を 創意工夫する能力	生活の技能	家庭生活についての 知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・ 日常の食生活や食品に関心を持ち、調和のよい食事のとり方をしようとしている。 ・ 調理に関心を持ち、日常よく使用される食品を用いた簡単な調理をしようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食生活を見直し、健康や成長を考えた調和のよい日常の食事について考えたり、自分なりに工夫したりしている。 ・ 日常よく使用される食品を用いた簡単な調理について考えたり、自分なりに工夫したりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 調和のよい日常の食事のとり方に関する基礎的な技能を身につけている。 ・ 日常よく使用される簡単な調理に関する基礎的な技能を身につけている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 調和のよい日常の食事のとり方について理解している。 ・ 日常よく使用される調理に関する基礎的な事項について理解している。

(2) 題材の評価規準

家庭生活への 関心・意欲・態度	生活を 創意工夫する能力	生活の技能	家庭生活について の知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・ 日常の食生活を振り返る中から課題を見つけ、課題解決のために意欲的に取り組んでいる。 ・ 学習計画にそって協力して調べたり、調理をしたりしようとしている。 ・ 学習したことを家でも進んで実践しようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 疑問を持ったことは聞いたり、調べたりして進んで情報を収集しようとする。 ・ 日常の食事を振り返り、より良い食生活をめざし自分の思いを生かそうと食事を改善したり、工夫しようとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 必要な材料や用具を準備し、調理計画に基づいて協力して調理実習をすることができる。 ・ 今まで学んだ調理の仕方を「ゆでる」「炒める」等の調理を使って、材料を組み合わせ、栄養のバランスを考えて1食分の調理をすることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 栄養のバランスを考えた1食分の整え方が分かる。 ・ 材料や目的に合わせた調理の仕方を理解している。

4 題材の指導計画 (全 1 3 時間)

小題材名	時間	学習目標	・主な学習活動	評価	・支援及び留意点
1 毎日の食事を見直そう	1 (1)	<p>今までの自分の食事について振り返り、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と共に、自分の食事の改善点を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の食事カードから食事がどのように作られているか話し合う。 ・ 自分の食事の実態と願いから改善点を考える。 	<p>自分の食事を振り返り、毎日の食事に関心をもつことができたか。(関)</p> <p>(食事カード・発言)</p> <p>栄養的に調和のよい食事のとり方について理解したか。(知)</p> <p>(食事カード・発言)</p> <p>日常の食事を振り返り、より良い食生活をめざし自分の思いを生かそうと食事を改善したり、工夫しようとしたか。(創)</p> <p>(食事カード・発言)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 食品分類カードに調べてきた食事に印をつけ、自分の食事の傾向をつかむ。 ・ 傾向を書くことができない子には、栄養面やだれが、どのくらいの時間をかけ準備しているかに視点を与え、調べて分かったことや思ったことをカードに書き入れる。栄養の偏りが自分たちにどんな影響があるか考える。 ・ 自分たちの願う食事の視点から(楽しい食事時間の語り・栄養のバランス・おいしさなど) から自分たちにできるこ 		

			とを考え、これからの学習のねらいを明確にする。
2 毎日の食事作りについて考えよう	6 (2) (3) (4) (5) 本時 4 4	<p>自分の食事を改善するためにグループになって自分たちの食事作り計画を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> 食品の特性を生かすためにミニ調理実習の計画や食品についての調べ学習の計画を立てる。 グループごとにどんな料理を作るか考える。 <p>課題にそって調べたことをまとめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> 調べたことをまとめる。 ミニ調理の役割分担をする <p>自分たちが選んだ食品を使ってミニ調理実習をし、その特性を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分たちが選んだ食品をいたため、時間とともにどのように変化するか観察する。 自分たちが選んだ食品を使って簡単な調理を作る。 <p>ミニ調理実習を通して学んだ食品の特性を発表しあい交流する。</p> <ul style="list-style-type: none"> グループごとに調理実習の結果を発表する。 交流をして学んだことを発表する。 	<p>自分たちの決めた食品を使って作る調理を調べたり、考えたりしようとしているか。(創)</p> <ul style="list-style-type: none"> 最終的にどんな調理を作りたいか考える手がかりとなる方法を確認する。 疑問に思ったことは、質問し、作りたい調理の方向性を確認する。 <p>課題にそって自分たちの食品について友達に推薦したいことを調べまとめられたか。(創)</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分たちの選んだ食品の良さは、食品コマーシャルとして発表の練習をしておく。 <p>必要な材料や用具を準備し、調理計画に基づいて協力して調理実習をすることができたか。(技)</p> <p>自分たちが選んだ食品を調理し、食品の特性を知ることができたか。(知)</p> <p>調理実習を通して学んだ食品の特性を交流しあい、知ることができたか。(知)</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分たちが選んだ食品の良さを発表できるようにする。 他のグループの食品も自分たちの今後の調理に生かすことができるように考えて聞く。
3 食事作りをしよう	5 (1)	<p>グループごとに考えた調理の実習計画を立てる。</p> <ul style="list-style-type: none"> 食品の良さを生かしながら調理実習計画を立てる。 	<p>思いや願いを生かして、栄養的に調和のよい食事となるように、食品の組み合わせなどを考えたり、自分なりに工夫したりして、1食分の食事の計画をたてることができたか。(創・技)</p>

	(2) (3)	調理実習計画にそって、衛生・安全・能率に留意し、協力しながら実習することができる。 ・ 計画に従って調理実習をする	・ 友だちのアドバイスを参考にして自分たちの思いや願いを生かして調理計画を立てる。 調理実習計画にそって学んだことを生かしてグループで協力しながらも、一人一人が切ったり炒めたりなど進んで調理することができたか。(関・技)
	(4)	実習を振り返りこれからの調理のありかたを考える。 ・ 調理実習を振り返る。	実習を振り返り、より良い食生活をめざし自分の思いを生かそうと食事を改善したり、工夫したりしようとする。(創) ・ 各視点にそって調理実習を振り返る。
	(5)	実習を振り返り家庭での調理実習を計画する。	食事作りの工夫を生かして、家でも進んで食事作りのために必要な計画を立てることができる。(関) ・ より良い食事にするために、工夫や願いが生かされているかに気を付けさせる。
4 家族との楽しい食事をしよう。	1 (1)	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実践意欲や態度を育てることができる。	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、進んでよりよい食事をしていこうとする意欲や態度を育ったか。(関)

5 本時の指導

(1) 目標

調理交流会を通して互いの料理の良さを知り自分たちの今後の調理に生かせるようにする。

(2) 展開

段階	学習活動	指導上の留意点	支援()と評価()
つかむ	1 ミニ実習をする。(15分)	・ ポイントは丁寧に、細く切るようにすることだということを確認する。 ・ 後片付けまで手際よく行えるように声がけする。	

	<p>2 前時を振り返る。</p> <p>3 学習課題をつかむ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食事改善メニューを考えることになった経緯を振り返る。 	<p>自分たちの食事を振り返り、改善しなくてはいけないと考えたその思いを思い起こさせる。</p>
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>自分たちの考えた食事改善メニューを発表し合い、意見交換をしよう。</p> </div>		
見 通 す	<p>3 意見交換を通してどんなことを学ぶのが確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 意見交換を通して自分たちの考えたメニューを交流しあいさらに調理に生かしていくことを確認する。 	<p>意見交換をするときのポイントを板書する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分たちの食事をどのように改善しようとして調理メニューを作ったのかをはっきりさせて発表することを確認する。
深 め る	<p>4 食事改善メニュー発表会をする。</p> <p>5 他のグループの考えたメニューの良さや課題を</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分たちの課題は何か、そしてそのためにどんなことを考え、どんな工夫をし、メニューを考えたか発表する。 ・ ゲストからも自分たちの考えたメニューについてアドバイスをしてもらおうと求める。また、ゲストに食事作りに関わるインタビューをする。 	<p>みんなに伝わるような発表を心がけさせる。</p>
ま と め る	<p>6 学習のまとめをする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学習を振り返って感想を書かせる。 	<p>振り返りカードを使って、本時の学習の学びと次への意欲を確認させる。</p>

(3) 評価

評価基準	十分満足 (A)	おおむね満足 (B)	努力を要する児童への支援	評価方法
自分たちの食事改善計画を発表しあい、さらに改善するとともに次への意欲にできたか。	自分たちや友だちの食事改善計画のよさや改善点に気づき、進んで発表しているか。	自分たちの食事改善計画の良さに気付いたり、改善したりすることができる。	どんな食事をめざしてよりよい食事の自分たちの食事改善計画を発表しあい、さらに改善するとともに次への意欲にできたか。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 食事改善カード ・ 発言

食事一改善計画

()

1 チーム名

2 使う食品

3 理由 コマーシャル

~~~~~

-----

-----

-----

~~~~~

4 最後に作りたい

スペシャルメニュー (理由)

食事づくり進化カード

()

今まで食事作りを学習してきたどんなことを学びましたか。変わりましたか。
途中ですが、自分の家庭科の足跡を振り返ってみましょう。教えてください。

	学習前	学習後
準備		
調理		
後片付け		
家では		

まとめ

家庭科を通しての子どもたちの成長・変化があったら教えてください。

食事裏わざカード

()

()から聞きました。

食事裏わざカード

()

()から聞きました。

調理一達人への道

No 1 ()

夏休みに、今まで学習したことを生かして、料理を作ってみましょう。さあ、どんな料理に挑戦しようかな。六年生のめあては、1食分の食事を作れるようになることです。

計 画	できあがり
メニュー 材料	

< 調理の振り返り >

安全に、そして最後の後片付けまでしっかりできましたか。 A B C D
楽しくできましたか。 A B C D

2 調理しての感想・学んだことなど

3 おうちの人から

調理一達人への道

その2 - ()

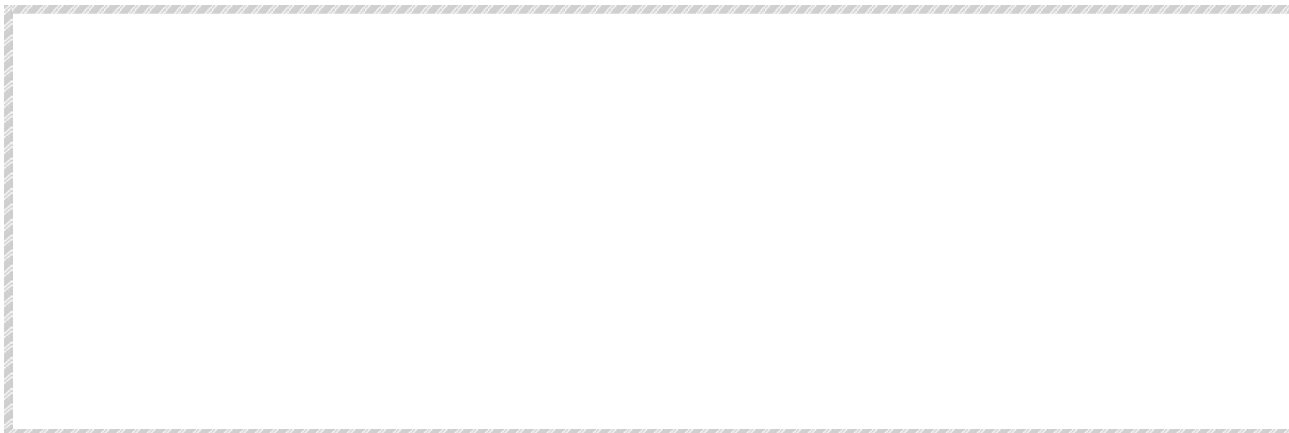
ねらい	切り方の達人になるための方法を知ろう！
ポイント	ほうちょうの使い方？
	材料の置き方？

切り方の達人になるための方法を知ろう！

ほうちょうの使い方？

材料の置き方？

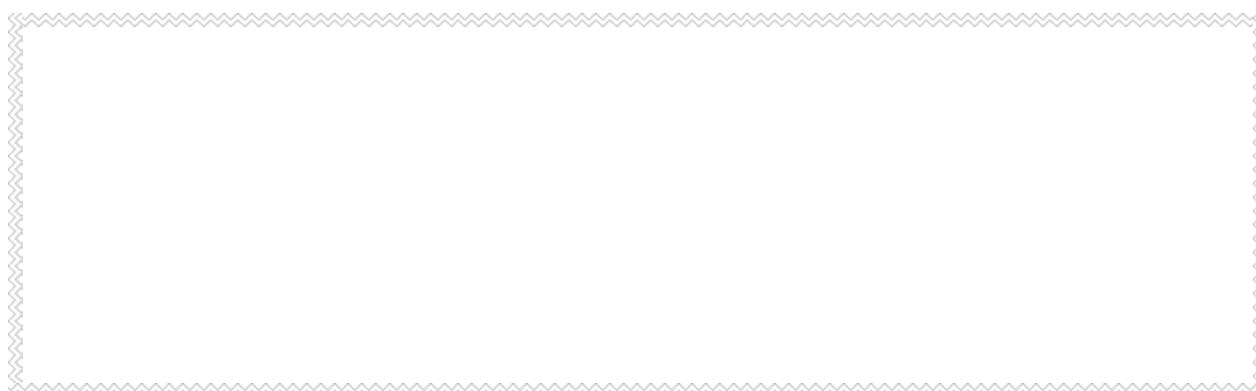
感想 (分かったこと・できたこと・できなかったこと・学んだことなど)



できあがり図



友達へのひとことアドバイス (良さ・^{かいぜん}改善)



調理一達人への道

その2 - ()

野菜をおいしく食べるには・・・？

ねらい	生のときといためたときの食品の違いを知ろう！ 火をとおす時間による変化を知る
ポイント	目で見たと様子？ (色・変化・・・など)
	やわらかさ？ (かきまぜるときのしなり具合・・・など)
	におい？

生のときといためたときの食品の違いを知ろう！

火をとおす時間による変化を知る

目で見たと様子？ (色・変化・・・など)

やわらかさ？ (かきまぜるときのしなり具合・・・など)

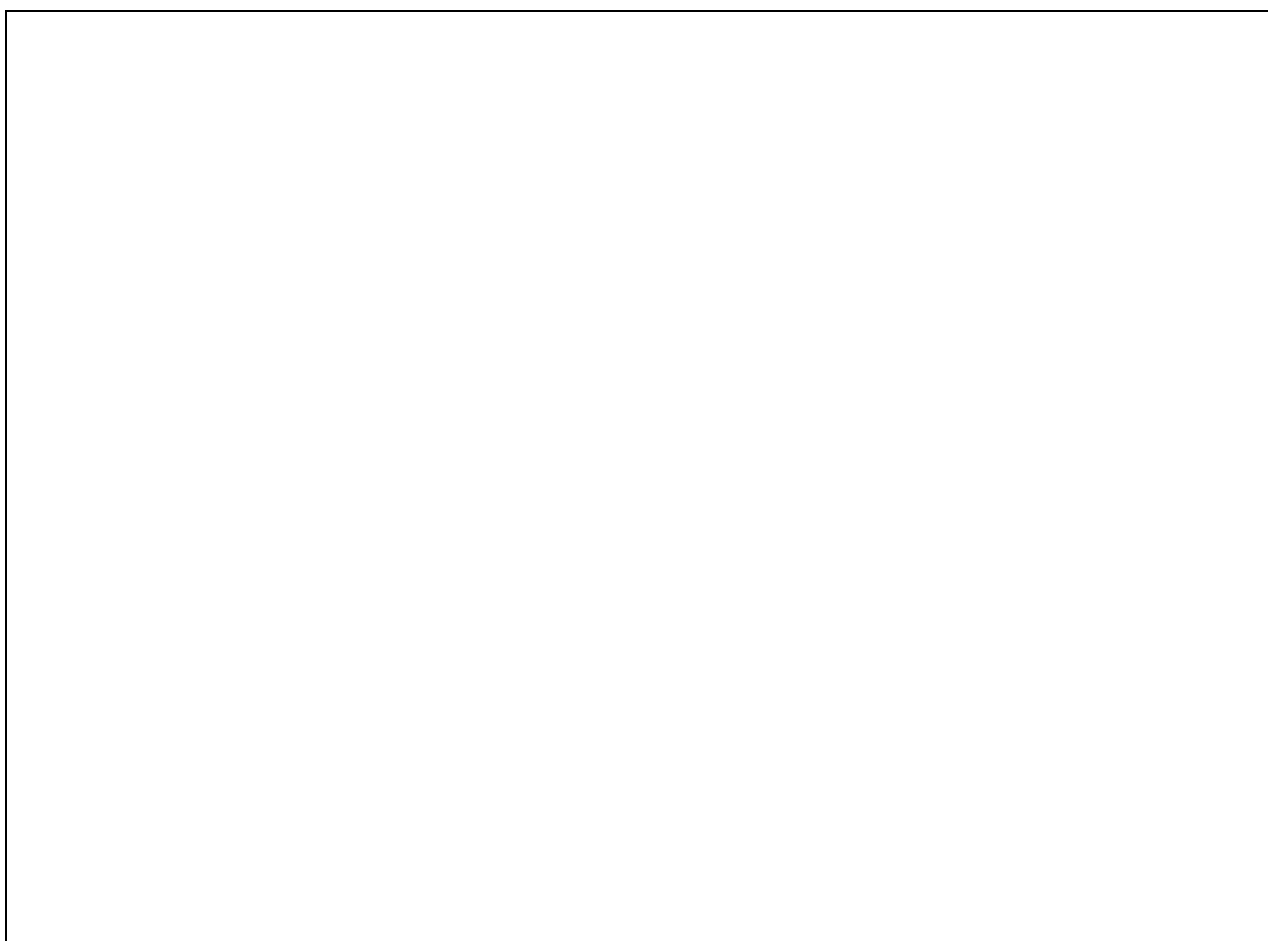
におい？



まとめの感想 (分かったこと・できたこと・できなかったこと・学んだことなど)



できあがり図



毎日の食事を見直そう

()

自分たちが食べている食事をふりかえてみよう。

1 調べた結果から分かったこと

2 感想（ 思ったこと・考えたこと・学んだことなど ）

3 調べたことから、自分の食事のどんなところを改善すれば良いと思いましたか？
