

第6学年 家庭科学習指導案

対 象 6年2組 男17名, 女23名 計40名

指導者 千葉 真智

1 題材名 くふうしよう おいしい食事 (開隆堂 わたしたちの家庭科5・6)

2 題材について

(1) 児童について

本題材にかかわる事前アンケートを行ったところ, 次のような結果となった。(39名回答)

家で一人で調理をしたことがあるか。	ある 77% (30名) ない 23% (9名) (作ったもので多かった料理) 卵焼き (16名) スクラブルエッグ (13名) 味噌汁 (9名) おにぎり (9名) ホットケーキ (7名) 野菜いため (7名) 目玉焼き (5名)
食事で心がけていることは何か。 (複数回答有)	残さず食べる (25名) 好き嫌いしないで食べる (21名) 1日3食食べる (17名) 家族と一緒に食べる (12名) おいしく食べる (1名) 食べ物に感謝して食べる (1名) 心がけていることはない (2名)
献立を考えることは難しいか。	簡単 8% (3名) どちらかという簡単 23% (9名) 難しい18% (7名) どちらかという難しい51% (20名) (難しい, どちらかという難しいと答えた理由) 栄養バランスのよい献立を考えるのが難しい, 栄養バランスよく食べるには何を食えばよいか分からないから, どのような食べ物をどのように調理するのか分からないから

これらの結果から, 8割近くの児童は家庭で調理経験をしており, 授業で取り上げて調理実習をしたものを家庭でも作っていることが分かる。また, しっかりと食事をする意識をもっていることもうかがえる。しかし, 7割以上の児童が献立を立てることにに対して難しい・どちらかという難しいと答えている。難しいと思う理由から, 児童は栄養のバランスよく食べることへの意識が高いことが分かる。

そこで, 本題材では, 児童が栄養のバランスを考えた献立を立てることができるよう料理に使われている食品や五大栄養素の働きを理解し, 献立の立て方を知り, 考えて食べることができるようになりたいと考え, この題材を設定した。

(2) 題材について

本題材にかかわり, 児童は5年生の時, 「ゆでる」調理, 米飯とみそ汁の調理を行った。「ゆでる」調理では, 食品によるゆで方の違いや「ゆでる」よさや米やみその特徴を理解し, 日常食べている食事の基本となるご飯とみそ汁の作り方を学んだ。また, 6年生の1学期には, 「いためる」調理法を学び, 材料や目的に合うおかずづくりを身に付けた。

本題材の中心となる指導事項は, B 日常の食事と調理の基礎(2)栄養を考えた食事ウ「1食分の献立を考えること」である。これまでの既習事項を踏まえ, 身近な食品を用いて考えた1食分の献立を調理し, 家庭での実践につなげていきたい。

このことは, 中学校技術・家庭(家庭分野)の指導事項A家族・家庭と子どもの成長(3)幼児の生活と家族「幼児の発達と生活の特徴を知り, 子どもが育つ環境としての家族の役割について理解すること」にもつながる。

(3) 指導について

本題材では, 栄養のバランスを中心に1食分の献立を考えたり, 身近な食品を用いた調理計画を立て, 材料や目的に応じた調理をしたりすることを学習のねらいとする。そこで, 題材のテーマを「栄養たっぷり, 献立マスター, 得意料理を増やそう」とし, 献立を立てたり調理したりする意欲を高めたい。

題材の導入では、家庭での食事の工夫を調べ発表し合うことを通して、五大栄養素の体内での働きをもとに栄養のバランスの大切さを確認する。ご飯とみそ汁を中心とした1食分の献立を考える活動では、3つのグループの食品をそろえたり、今まで調理したものをアレンジしたりする。個人で考えた献立をよりよいものにするために、ペアで話し合ったり、全体で交流したりする。さらに、身近な食品であるじゃがいもの性質や味の違いを確かめ、調理計画の中にじゃがいも料理を取り入れ、調理できる料理を増やしていきたい。最後に、家族や身近な人たちと楽しく食事をする工夫を話し合い、家庭での実践へとつなげていきたい。

3 題材の目標

(1) 家庭生活への関心・意欲・態度

日常とっている食事に関心を持ち、食事の役割を考えて、食事を大切にしようとする。

(2) 生活を創意工夫する能力

栄養のバランスを考え、1食分の献立を工夫して調理計画を立てることができる。

(3) 生活の技能

身近な食品を用いて調理計画を立て、1食分の食事を作ることができる。

(4) 家庭生活についての知識・理解

栄養のバランスを考えた1食分の献立の立て方、食事の役割や大切さについて理解することができる。

4 指導と評価の計画

時	学習内容	主な評価規準
小5 小6	五大栄養素の体内での働きを理解する。米とみその特徴を知り、ご飯とみそ汁を作る。 【食べて元気に】 朝食の役割を理解する。 いためてつくる朝食のおかずづくりを行う。 【いためてつくろう 朝食のおかず】	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の食事に関心を持ち、栄養を考えた食事をしようとしている。(関) ・おいしいご飯の炊き方やみそ汁の調理の仕方について考えている。(創) ・ご飯及びみそ汁の調理ができる。(技) ・五大栄養素の種類と働きについて理解している。(知) ・朝食の大切さに気付き、栄養のバランスのよい朝食をつくろうとしている。(関) ・必要な材料や手順を考え、調理計画を自分なりに工夫している。(創) ・いためる調理法で、朝食に合うおかずをつくることができる。(技) ・いためる調理法の特性と材料や目的に応じたいため方について理解している。(知)
1	家庭の食事の工夫を発表し合い、1食分の献立の考え方を考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の食事に関心を持ち、栄養を考えた食事のとり方について関心をもっている。(関)
2	栄養のバランスを中心とした1食分の献立の考え方を理解する。	<ul style="list-style-type: none"> ・食品の3つのグループを組み合わせる1食分の献立の立て方を理解している。(知)
3 4	栄養のバランスを中心とした1食分の献立を立てる。	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養のバランスのよい1食分の献立の立て方について理解している。(知)
5 【本時】	自分の立てた1食分の献立について、見直しをする。	<ul style="list-style-type: none"> ・1食分の献立をよりよくするために工夫することができる。(創)
6	じゃがいもの性質や味の違いに合った調理を考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいもの調理上の性質や味の違いから、材料や目的に合った調理を考えることができる。(創)
7 8	身近な食品を使ったおかずづくりの計画を立てる。	<ul style="list-style-type: none"> ・材料や目的に合ったゆで方やいため方について考え、自分なりに工夫して調理の計画を立てることができる。(創)
9 10	調理計画に基づき調理実習を行う。	<ul style="list-style-type: none"> ・適切な材料の洗い方、味の付け方、盛り付けや配膳、後片付けをしようとしている。(関) ・自分たちで考えた献立を、調理計画に基づき、材料や目的に応じたゆで方やいため方で調理をすることができる。(技)
11	調理実習の振り返りを行う。	<ul style="list-style-type: none"> ・調理実習の振り返りを通して、家庭での実践に役立てようとしている。(関)
12	家族や身近な人と食事をする楽しさや家族との食事をする工夫を考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・食事の役割や大切さ、マナーについて理解している。(知) ・楽しく食事をするについて考えたり、自分なりに工夫したりしている。(創)

中	家族・家庭と子どもの成長	<ul style="list-style-type: none"> ・幼児の生活に関心をもち、幼児の特徴について考えようとしている。(関) ・幼児の生活について課題を見付け、その解決を目指して工夫し創造している。(創) ・幼児の生活に関する基礎的・基本的な技術を身に付けている。(技) ・幼児の生活について理解し、基礎的・基本的な知識を身に付けている。(知)
---	--------------	--

5 本時の指導

(1) 目標

献立の立て方に沿って、1食分の献立を見直すことができる。

(2) 評価規準

評価の観点	評価規準
生活を創意工夫する能力	栄養のバランスや調理の仕方を考えて食品の組み合わせを考え、1食分の献立をよりよくするために工夫している。

(3) 展開

段階	学習活動	●指導上の留意点 ◎評価
導入 5分	1 前時の想起 個人ごとに献立を考えたことを確認する。 2 課題の確認 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> 栄養満点こん立てを完成させよう。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ● ご飯とみそ汁を中心とした献立を立てていたことを確認する。 ● 見通しとして、本時は、ポイントにそって献立を見直すことを理解させる。
展開 35分	3 課題の解決 (1) 献立を見直すポイントを確認する。 <ul style="list-style-type: none"> ・栄養のバランス…3つのグループの食品があるか？ ・調理のバランス…いためる？ ゆでる？ ・味つけのバランス…同じ味ばかりでいいか？ ・見た目のバランス…色どりは？ (2) 自分の考えた献立を見直す。 <ul style="list-style-type: none"> ・3つのグループの食品の表に合わせる。 ・同じ調理法になっていないか。 ・同じ味付けになっていないか。 ・同じ色になっていないか。 ・おかずを1品増やす。 ・おかずを変える。 ・食品を加える。 (3) ペアで見直した献立を交流し合う。 <ul style="list-style-type: none"> ・緑が足りなかったから、野菜のためにピーマンを足したよ。 ・スクランブルエッグにほうれん草を入れると緑が多くなるよ。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 料理のアレンジについては前時に確認しておく。 ● 献立を見直すポイントの確認は短時間で済ませるようにする。 ● 例を示し献立の見直し方を理解させる。 ● 献立の見直しは、3つのグループの食品表に当てはめたり、教科書P110の「栄養素のはたらきによる食品の分類」を参考にしたりしてよいことを伝える。 ● どのような工夫や修正をしたのかの具体を話させる。 ● 友達の献立についてアドバイスをしたりよいものは認めたりするようにさせる。

	<p>(4) 交流したことを生かして献立を完成させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アドバイスしてもらったことを献立に取り入れる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 友達のアドバイスを生かし、さらに修正してもよいことを話す。 ◎ 栄養のバランスや調理の仕方、食品の組み合わせを考え、1食分の献立をよりよくするために、ポイントにそって自分なりに工夫している。(ワークシート・観察)
	<p>【本時における目指す児童の姿】 例) ほうれん草だけでなく、もやしも入れておひたしを作ろう。 例) しょうゆ味だけになったから、一つは塩とこしょうで味付けをしようかな。</p>	
	<p>(4) まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・完成した献立を発表し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 発表された献立は黒板に掲示する。
終末5分	<p>4 振り返り</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 話し合ったことや分かったこと、気付いたこと、友達のよさなどについて、本時で思ったことを文にまとめさせ、実践の意欲へとつなげたい。
	<p>【振り返り 例】 今まででは献立を立てたことはなかった。今日、献立の見直しをしてみて、栄養のバランスや味付けなどに気を付けることが大事だと思った。これからは、自分で考えて献立を立てて料理をしてみたい。</p>	
	<p>5 次時の確認</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 次は、じゃがいもについて学習することを伝える。

(4) 板書計画

<p>栄養満点のこん立てを考えよう。</p>	<p>献立 1</p>	<p>栄養→野菜いためにピーマンを増やした。</p>
<p>見直すポイント→4つのバランス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養…3つのグループの食品があるか？ ・調理…いためる？ゆでる？焼く？ ・味つけ…同じ味ばかりでいいか？ ・見た目…色どりは？ 	<p>献立 2</p>	<p>調理→野菜いためとゆで卵にした。</p>
	<p>献立 3</p>	<p>味つけ→野菜いためはしょうゆ目玉焼きは塩・こしょうにした。</p>
	<p>献立 4</p>	<p>色どり→ポテトサラダににんじんを足した。</p>
<p>こん立てを見直すときは4つのバランスに気を付けると考えやすい。</p>		