

第5学年家庭科学学習指導案

日時 平成15年9月10日(水) 5校時
児童 5年3組 男子14名 女子17名 計31名
指導者 宮古市立千徳小学校
教諭 布田 奈美

1 題材名

作っておいしく食べよう

2 題材について

(1) 題材観

本題材は、小学校学習指導要領内容(4)「食事への関心」と内容(5)「簡単な調理」に関連させて設定したものである。

本題材では、日常の食事の組み合わせ、日本の伝統的な日常食であるご飯とみそ汁の調理、栄養的にバランスのとれた調和のよい食事を楽しくとることの大切さを学習し、日常生活に生かしていこうとする実践的な態度を育成しようとするものである。

本題材は、「毎日どんなものを食べているのかな」「おいしいごはんとみそ汁を作ろう」「なぜ食べるのだろうか」の3つの内容で構成している。「毎日どんなものを食べているのかな」では、食事が「主食+汁物+おかず」の組み合わせでできていることに気付かせ、日本の食文化の基本である「米飯とみそ汁」に目を向けさせたいと考える。「おいしいごはんとみそ汁を作ろう」では、米とみそ汁の栄養やその調理の仕方について調べ、その過程で生じた課題を解決していく「試し作り」の活動を通して、調理の基礎・基本をより一層身に付けていくことができると考える。「なぜ食べるのだろうか」では、実習を通して深めた食生活に関する関心を栄養的な関心にまで高め、日常生活の中で実践しようとする態度を育てたいと考える。

(2) 児童観

子どもたちは、第5学年で新しく始まった家庭科の学習にたいへん興味をもっている。「私のとおき野菜サラダ」では、子ども一人一人が自分の使いたい野菜でサラダ作りに取り組み、調理に対する意欲と自信を高めることができた。また、家庭からの協力や励ましもあり、子どもたちのやる気にもつながっている。

多くの子どもたちは、家庭でも調理を経験しているが、家の人に手伝ってもらいながら調理していることがほとんどで、調理の基礎・基本を意識しているとはいえない。米をどいだり炊いたりしたことがある子どもは3分の2を占めているが、全員が炊飯器の目盛に合わせ水をはり、炊飯器のスイッチを入れるといった程度である。また、みそ汁を作ったことがある子どもは13名(家族と12名・一人で1名)、学級全体の約42%である。それ以外の子どもは作ったことがなく、入っているものはみそ、みそ汁の実以外よくわかっていない。また、作ったことがある子どもたちも、どのような手順でみそ汁が仕上がっていくのか説明できる子どもは少ない。その他、包丁やガスコンロの使い方に不安を抱いている子どもも5名ほどいるので、基本的な技能の定着を図るためにも、どの子どもにも経験できるように支援していかなければならない。

(3) 指導観

子どもたちは、「わたしのとおき野菜サラダ」で用具の使い方・野菜の洗いや切り方・後始末の仕方等を学習してきた。一つの料理ができあがるまでに手間や時間がかかることや各家庭の工夫やコツに気付き、家庭の食生活に対する関心が少しずつ高まってきている。そこで、指導にあたっては、ご飯を炊いたりみそ汁を作ったりした経験の少ない子どもたちに、「米飯とみそ汁」についてじっくり考えさせながら様々試すことができるように、炊飯とみそ汁作りの「試し作り」の時間を設け、基礎的な知識や技能を十分身に付けさせたい。

「毎日どんなものを食べているのかな」では、給食の献立や食事調査をもとに、毎日食べている日常の食事について調べ、食事は「主食+汁物+おかず」の組み合わせであることに気付かせ、日本人に古くから親しまれている「米飯とみそ汁」に目を向けさせたい。

「おいしいごはんやみそ汁をつくろう」では、はじめに、ごはんやみそ汁の栄養に触れ、どんなごはんやみそ汁を作りたいか具体的にイメージをもたせ、意欲を高めていきたい。次に、ご飯の炊き方について、自分の家庭の様子を調べ、交流し合い、米の洗いや水の分量、浸水時間、火加減等について課題をもたせたい。そして、自分が解決したい課題にそって試し炊きをし、おいしいご飯を炊くための工夫に気付くようにしたい。また、みそ汁についても、家庭から持ち寄ったみその味を比べたり、みそ汁の実の組み合わせ等を調べたりしながら、だしの取り方や実の組み合わせ方、切り方、みそを入れるタイミング等について課題をもてるようにしたい。

本時は、それらの課題の中で、実の加熱の仕方を取り上げ、試し作りをする。導入では、実の加熱の仕方を工夫していないみそ汁を試食することで、子どもたちの課題への興味・関心、意欲を高めていきたい。切り方の実物や写真での見本を用意したり、グループの構成を工夫したりして、一人一人が課題解決に向かって創意工夫していけるようにしたい。試食のときは、おいしいみそ汁を作るために実の加熱における適切な時間や工夫を見つけさせ、次の実習への期待や課題をもたせたい。

「なぜ食べるのだろうか」では、「診断カード」での食事チェックや「おすすめレシピ」作りを通して、自分の日頃食べているものやレシピとして選んだ食品の栄養的な特徴を調べさせる。この活動を通して、3色食品群を満たすために食品を組み合わせる活動に興味あるものにしていくとともに、食品の栄養的な特徴や調和を考える力を定着させたい。

3 題材のねらい

- ・ 日常の食生活や食品の栄養的な特徴に関心をもち、栄養バランスのよい食事をとろうとする。

【家庭生活への関心・意欲・態度】

- ・ 材料や分量、手順を考えた調理計画を立て、自分なりに工夫することができる。【生活を創意工夫する能力】

- ・ ご飯を炊いたりみそ汁を作ったりすることができる。【生活の技能】

- ・ 米とみその特徴を知り、ご飯の炊き方とみそ汁の作り方がわかる。【家庭生活についての知識・理解】

4 題材指導計画と評価規準 (総時間数 10時間)

小題材名	時	学習目標	学習内容	評価規準
1. 毎日どんなものを食べているかな (1)	1	○日常の食生活に関心をもち、毎日の食事は、ごはん・パン・めんとおかず、汁物で組み合わせで食べていることがわかる。	1 日常の食事について調べる。 2 ごはん、パン、めんの違いによる食事の組み合わせを調べる。 3 どのような食事の組み合わせが多いか考える。	○食生活を見直し日常の食事に関心をもち、【関心・意欲・態度】 ○食事の組み合わせがわかる。【知識・理解】
2. おいしいごはんのみそ汁を作ろう (8)	2	○ごはんのみそ汁の栄養についてわかる。	1. ごはんのみそ汁作りの経験について話し合う。 2. ごはんのみそ汁の栄養について調べる。 3. どのようなごはんのみそ汁を作りたいか考える。	○ごはんのみそ汁に関心をもち、その栄養について意欲的に調べることができる。【関心・意欲・態度】 ○米のみその特質がわかる。【知識・理解】
	3	○ごはんの米の吸水による米の変化を知り、おいしいごはんの炊き方を調べることができる。	1. ごはんを炊く手順についてまとめる。 2. ごはんをおいしく炊く工夫について話し合う。	○ごはんの吸水による米の変化を知り、おいしいごはんの炊き方を意欲的に調べることができる。【創意工夫】
	4	○ごはんの炊き方に関心をもち、自分なりに工夫してごはんを炊くことができる。	1. それぞれの課題毎にごはんを炊く。 2. ごはんを試食し、おいしいごはんの炊き方を話し合う。	○協力してごはんを炊こうとしている。【関心・意欲・態度】 ○調理に必要な手順を考えて工夫してごはんを炊くことができる。【技能】 ○ごはんの調理に必要な米の洗い方、水加減、浸水時間、加熱の仕方がわかる。【知識・理解】
	5	○みそやだしの種類がわかり、みそ汁の作り方を調べることができる。	1. みそ汁を作る手順を簡単にまとめる。 2. みそ汁をおいしく作る工夫について話し合う。 3. 教科書に載っているみそ汁を作り試食する。	○みそやみそ汁の作り方に関心をもち、みそ汁の作り方を意欲的に調べることができる。【関心・意欲・態度】 ○みそ汁の調理に必要な、だしの取り方、みその扱い方がわかる。【知識・理解】
	6 本時	○みそ汁に入る実やその切り方に合った加熱の仕方を工夫することができる。	1. それぞれの材料毎に加熱時間について調べる。 2. 材料毎の加熱時間について話し合う。	○進んで実やその切り方に合った加熱時間を調べようとする。【関心・意欲・態度】 ○おいしいみそ汁にするために実やその切り方に合った加熱の仕方を工夫することができる。【創意工夫】 ○みそ汁の調理に必要な実やその切り方に合った加熱の仕方がわかる。【知識・理解】
	7	○ごはんのみそ汁の調理が能率的に進められる実習計画を立てることができる。	1. 必要な材料の分量や用具について調べる。 2. 二つの調理が同時にできるように実習計画を立てる。	○全体を見通して実習計画を立てることができる。【創意工夫】
8 9	○実習計画にそって、能率的に調理できる。 ○衛生・安全に気をつけ、協力して取り組むことができる。	1. 身支度、用具の準備をする。 2. 課題、手順の確認をする。 3. ごはんのみそ汁を作る。 4. 盛り付けをする。 5. 試食する。 6. 後片付けをする。 7. 反省、まとめをする。	○ごはんのみそ汁の調理に関心をもち、取り組んでいる。【関心・意欲・態度】 ○食品に合った洗い方やみそ汁に合った材料の切り方、味のつけ方を工夫している。【創意工夫】 ○調理に必要な用具や食器、ガスコンロの安全で衛生的な取り扱い方ができる。【技能】	
3. なぜ食べるのだろう (1)	10	○食品の栄養的特徴を知り、食品を組み合わせる必要があることがわかる。	1. 日常食べている食品をいろいろなグループに分けてみる。 2. 体内での主な三つの働きグループに分ける。(三色食品群) 3. これからの食事について気をつけることを考える。 4. ごはんのみそ汁を中心とした1食分の献立を考える。	○調和のとれた食事をしようとしている。【関心・意欲・態度】 ○栄養的に調和のとれるよう食品の組み合わせを工夫している。【創意工夫】 ○栄養的に調和を考えた1食分の食事計画を立てることができる。【技能】 ○食品の栄養的特徴がわかる。【知識・理解】

5 本時の指導 (6時間目/10時間扱い)

(1) 目標

- ・進んで実やその切り方に合った加熱時間を調べようとする。【関心・意欲・態度】
- ・おいしいみそ汁にするために実やその切り方に合った加熱の仕方を工夫することができる。【創意工夫】
- ・みそ汁に必要な実の加熱の仕方がわかる。【知識・理解】

(2) 展開

過程	学習活動	支援と評価	資料等
課題をもつ 5分	1 本時の学習課題をつかむ。	<ul style="list-style-type: none"> ・前時の活動を想起させながら、みそ汁作りの手順を確認する。 ・実の加熱時間を工夫していない見本のみそ汁を試食させ、おいしいみそ汁を作るためには実の組み合わせや切り方だけでなく、加熱の仕方も大切であることに気付かせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・みそ汁作りの手順 ・みそ汁の見本
見通す 2分	2 課題解決の方法について見通す。 [加熱する実の種類] <ul style="list-style-type: none"> ・ジャガイモ等の煮えにくい野菜 ・白菜等の煮えやすい野菜 ・ワカメ等の海藻 ・豆腐 等 	<ul style="list-style-type: none"> ・材料毎にどのくらい時間がかかるか調べるために、時間を計りながら固さを確認め、メモを取っていくことを確認する。 ・加熱を開始するだしの状態や何分ごとに計るかを明確に計画させるために、実を入れるタイミングや火加減、加熱時間について調べてきていることを発表させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習カード ・調べ方の手順
進める 35分	3 グループ毎に計画にしたがって実を加熱・試食し、思ったことやわかったことを話し合う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">材料を切る</div> <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">時間を計りながら加熱する</div> <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">時間毎の実を試食する</div> <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">適切な時間について話し合う</div>	<ul style="list-style-type: none"> ・本時で調べる実の実習で入れる予定のものの中から1種類準備させる。調理実習とつながっていることを意識させたい。 ・だしはあらかじめ前日から準備しておいたものを使わせる。 ・互いにアドバイスし合えるように選択した実を考慮してグループを構成する。 ・材料の切り方の見本や手順を示す紙板書を掲示し、必要に応じて活用させる。 ・材料の切り方や加熱の仕方等のつまづきを解決できるように、資料の活用を促したり示範を行ったりする。 ・新たな課題を見つけたグループは、時間によっては再び試し作りをしてもよいことにする。 <p style="text-align: right;">◇ 評価① (発言・活動の様子・学習カード)</p> <p style="text-align: right;">◇ 評価② (活動の様子・作品・学習カード)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・調理用具 ・だし汁 ・みそ汁の実 ・ストップウォッチ ・材料の切り方の見本 ・材料の切り方の手順
まとめ 3分	4 全体で試し作りをした結果を話し合う。	<ul style="list-style-type: none"> ・他のグループの発表のなかで必要なことはメモを取らせる。 ・火からおろしてから加熱が進むことや切り方によって同じ材料でも加熱時間が変わってくることに気付かせたい。 ・うまくいかなかった例があった場合は、原因や解決策を全体で考え、次への課題を明らかにする。 <p style="text-align: right;">◇ 評価③ (発言・学習カード)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・結果用紙(黒板掲示・発表用)
	5 本時の学習を振り返り、次時の課題を明確にもつ。	<ul style="list-style-type: none"> ・加熱時間を材料毎に整理しながら確認する。 ・次の実習に生かしたいことや課題として取り組みたいことも発表させる。 <p>ノートには、自己評価だけでなく、友達の様子も記入していくことで、互いの活動の頑張りやよさを学び合わせる。</p>	

(3) 評価

判断基準	A: 十分満足できる	B: おおむね満足できる	C: 努力を要する (具体的な対応・手立て)
①進んで実やその切り方に合った加熱時間を調べようとしている。【関心・意欲・態度】	進んで資料や情報を活用し、計画的に活動しようとしている。	資料や情報を活用し、計画にそって活動しようとしている。	資料や情報を活用し、計画にそって活動しようとしなない。 (学習カードや資料を参考にさせながら一緒に活動を確認する。)
②おいしいみそ汁にするために実やその切り方に合った加熱の仕方を工夫しようとしている。【創意工夫】	適切に食品を扱い、みそ汁作りに生かす方法を考えながら、火加減などの加熱の仕方に注意して加熱時間を調べようとしている。	適切に食品を扱い、火加減などの加熱の仕方に注意しながら加熱時間を調べようとしている。	適切に食品を扱えず、火加減などの加熱の仕方に注意しながら加熱時間を調べようとしなない。 (一つ一つの作業を一緒に確認する。また示範と一緒に活動する。)
③みそ汁に必要な実の加熱の仕方がわかる。【知識・理解】	調べたことから、みそ汁に入れる実の加熱の仕方がわかり、実の組み合わせ方や切り方等についても考えることができる。	調べたことから、みそ汁に入れる実の加熱の仕方がわかる。	調べたことから、みそ汁に入れる実の加熱の仕方がわからない。 (結果を整理したものを一緒に確認し、自分が入れる実はどうなのを考えさせる。)

(4) 板書計画

実の加熱時間を調べよう

みそしるの作り方

だしをとる	実を煮る	みそを入れる	盛り付ける
-------	------	--------	-------

調べ方

- ① 材料を切る
- ② 時間を計りながら加熱する
- ③ 固さを確かめる
- ④ ちょうどよい時間を話し合う

だいこん (予想)	じゃがいも (予想)	にんじん (予想)	はくさい (予想)	わかめ (予想)	とうふ (予想)	根菜・・・10分くらい煮るとよい ただし、じゃがいもは煮すぎるとくずれる 葉・・・1分くらい わかめ・・・いれてわいたらよい (みそを入れてからでもいいかも) とうふ・・・入れてわいたらよい
(結果)	(結果)	(結果)	(結果)	(結果)	(結果)	

(5) 学習カード

5年 家庭科「おいしく作って食べよう」④

5年 組 番 名前 _____

実の加熱時間を調べよう

調べる材料とその切り方

時間	調べたこと
加熱開始	冷たいだしから ふっとうしただしから
	固い やや固い ちょうどよい やや柔らかい 柔らかい
	固い やや固い ちょうどよい やや柔らかい 柔らかい
	固い やや固い ちょうどよい やや柔らかい 柔らかい
	固い やや固い ちょうどよい やや柔らかい 柔らかい
	固い やや固い ちょうどよい やや柔らかい 柔らかい

→ ちょうどよい加熱時間は _____

感想 _____

5年家庭科「おいしく作って食べよう」④原板紙専用

調べるもの (_____) 切り

予想時間 _____

結果

冷たい・ふっとうした だしから

(時間)

煮るとよい

気付いたこと _____

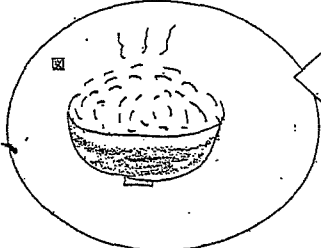
1時…自分の作りたいみそ汁とご飯 (計画カード)

5年 家庭科 (楽しく作って食べよう)①

5年 3組 番 名前

おいしいごはんのみそ汁をつくろう

どんなごはんをたきたいかな?



言葉で
かきかして、甘
み米がある、ねほり
尻のあるコ炭をた
きたいです。

どんなみそ汁をつくりたいかな?

名前 スペシャルみそ汁



実として入れたいものは?
・とうふ
・大根
・人参

実の大きさや切り方は?
・とうふ→角切り
・大根→半月切り
・人参→おろしおろし

2時…ご飯とみそ汁について調べる (学習ノートより)

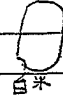
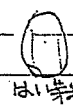
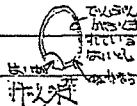
ごはんとお米のちがいは?

ごはんは炊いた米、お米は生の米

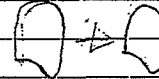
お米は炊くから 白米と黒米 炊きかえているから

米について 3種類 あるよ!

雑穀



米→ごはん、大きくわけて 3段階



炊きかえ? 炊きかえは、お米を炊くこと!

炊きかえた米は、ごはんの米のこと

ごはんの種類

チャーハン、カレー、ピラフ、クワイ、セロリ

ごはん → 炊きかえ → エネルギー

みそ → 炊きかえ → 香気、たんぱく質、ビタミン

みそ汁 → 炊きかえ + みそ

5時…自分のうちのみそ汁の作り調べ (学習ノートより)

おいしいみそ汁の作り方を調べよう

- ① だし
- ② 実を切って入れる
- ③ みそを入れる

自分のうちのみそ汁の作り方

1. だしパックを使用 (味=甘いというよりしょっぱい)
だしパックの水、お湯を温めに入れる。
 2. すきを具を食しやすい大きさに切って入れる。
 3. たけだらみそを入れる。(味を見ながら) (弱火)
 4. (お湯をこぼれないよう注意)
とうふ、かまゆめのようにすぐ火が通る物はみそを
入れてから入れます。(ねぎは最後)
- かまゆめは水洗いして10分ぐらし水におき、塩ぬきします。



5時…基本のみそ汁作り学習カード

5年 家庭科 (楽しく作って食べよう)①

5年 3組 番 名前

おいしいみそ汁の作り方を調べよう

15分 30分

1 みそ汁の材料と分量を知ろう

1人分のめやす
水...170g (170ml)
にぼし...3g (2匹くらい)
みそ...15g (大さじ1杯)
油あげ...7g (小さじ1杯)
ねぎ...5g~15g
(みそ、ねぎの分量は、
種類によって変える)

(2) 2人分だと...
水...340g (340ml)
にぼし...6g (4匹くらい)
みそ...30g
油あげ...14g
ねぎ...10g~30g
(みそ、ねぎの分量は、種類によって
変える)

2 みそ汁の作り方を調べる

① だしパックに水を入れる
だしパックは、お湯と一緒
に入れて、お湯を温め
ながら、だしパックを
小さく砕いて入れて
おく。

② ねぎを洗って材料を
切る。
ねぎ→2cm角切り
油あげ→たんざく切り

③ だしをとる
にぼしを入れただし
パックをコンロにかけて
強火で加熱する。

④ みそを入れる。
みそをふと入れたら
少量のだしパックを
入れ、みそを入れる。

⑤ 材料を入れる。
しるから、そうしたら
中火にして7分た
たか、油あげを入れ
る。

⑥ できあがり
ふとうしたら、火を
消す。

感想
「だしがきいて、おいしかった。みその量もちょうどいい!
「がらいいした。切り方やじゃんぼも最後までいい!
いじりました。 にぼしだしとでもおいしかったね。」

家庭科アンケート

名前 _____

1 お米をといたことがありますか。 **ある(21)** **ない(10)**

2 ご飯をたいたことがありますか。 **ある(15)** **ない(16)**

3 2であると答えた人は、どんな方法でたきましたか。 炊飯器 (15)

4 みそしるは好きですか。 **はい(30)** **いいえ (1)**

理由 【好き】

- ・ おいしい (12)
- ・ いろいろな具が入っている (10)
- ・ みその味が好き (5)
- ・ だしがおいしい (4)
- ・ 体が温まる (3)
- ・ 日本の伝統料理、ご飯に合う (1)

【嫌い】

- ・ 嫌いな具が入っている (1)

5 みそしるをつくったことがありますか。 **ある(家族と)(12)** **ある(一人で) (1)** **ない(18)**

6 おうちのみそしるは、どんな具が入っていますか。

とうふ (26) わかめ (24) ジャガイモ (21) なめこ (16) だいこん (14)
にんじん (13) ねぎ (11) 貝 (7) もやし、油揚げ、たまねぎ (5)
たまご、にら、キャベツ、しいたけ (3) ほうれんそう、きのこ (2)
肉、みょうが、ふのり、きくらげ、かぶ、マイタケ、しなたけ、ごぼう、さやいんげん、だいこんの葉、はくさい、わらび (1)

7 みそしるにはどんなものが入っているか、知っているものを書きましょう。

みそ (21) にぼし (15) だし、具、分からない (5) こんぶ (3)
しいたけ、ほんだし (1)

8 料理をするとき、何か心配なことはありますか。 **ある(5)** **ない(26)**

9 8であると答えた人は、何が心配ですか。

けがをしそうだから (4) 火の取り扱い (2) こぼしたらどうしよう (1)

10 料理をしてみた感想を書きましょう。

おいしかった (11) 楽しい (8)
思ったよりうまくできた、これからもやりたい、たいへんだ (6)
みんなに喜んでもらえてうれしい (3) おもしろい (2)
一人でもできるようになってきた、安全に注意していきたい、健康について考えた料理には工夫やコツがあるんだなということが分かった (1)