

第5学年 家庭科学学習指導案

日時 平成16年 9月10日(金) 5校時
児童 男子5名 女子5名 計10名
場所 家庭科・理科室
指導者 山口 裕子

1. 題材名 「おいしいごはんのみそしるを作ろう」 ～ おいしさのひみつを調べよう ～

2. 題材について (1) 題材について

本題材は小学校学習指導要領の「2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。」「(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。

本題材の「ごはんのみそしる」は、(4)の「ア 食品の栄養的な特徴」(5)の「ア 調理に必要な材料の分量」「エ 米飯及びみそ汁の調理」の3つの指導内容から構成している。この学習を通して、米飯とみそ汁に関する基礎的な技能を身に付けるとともに、食品を組み合わせるとることの必要性に気付き、日常生活で実践できるようにすることをねらいとしている。ここでは、米の調理性を理解して炊飯をしたり、だし、みそ、実を考えてみそ汁を作ったりする。また、それだけで1食分の食事とした場合、どんな食品を加えれば栄養的に調和がとれるのか、1食分の食事を考える糸口となる学習をする。このようにして身に付けた知識や技能を活用してよりよい食生活をしようとする意欲や態度を育てたいと考える。

米飯とみそ汁は日本の典型的、伝統的な食事の一つである。しかし、最近では食生活の多様化から、米飯とみそ汁が毎朝作られない家庭も見られるようになった。電気炊飯器の普及によって水加減や火力を調整しながら米飯を炊くこともほとんどなく、インスタントみそ汁などの普及もあって、米の炊き方・みそ汁の作り方を知らなくても生活していけるというのが現状である。そこで自分の国の伝統的な日常食である「米飯とみそ汁」について、じっくり考えたり、試したり、実践したりする時間を設け、基礎的な知識や技能を身に付けさせていきたい。

(2) 児童について

子どもたちは、今までに、「家族の生活」や「簡単な調理」、「身の回りの整理整頓」、「針と糸を使って小物作り」について学習してきた。「簡単な調理」では、ふきん・まな板・包丁の使い方、野菜の洗い方・切り方、コンロの使い方、ゆで方などの調理実習に取り組んできた。生活経験の違いから生ずる基礎的な技能の個人差は大きく、実習の様子を見ているとやはり個人差があったが、どの子も最後までやり遂げるよう頑張っていた。

本校では夏休み前に全校キャンプを行うので、子どもたちは飯ごう炊飯の体験はあるが、自分で火加減を調節しながら炊いた経験のある子は4名であった。子どもたちはこれまでの生活経験から、米をといで水を入れてスイッチを入れると米飯ができるし、みそ汁には「みそ」と「だし」が入っているという知識はある。しかし、「なぜ、そうするのか」「具体的においしく炊くにはどのようにするのか」については、米飯とみそ汁は日常的で、あまり疑問をいだいたり、意識したことはないようである。

(3) 指導にあたって

指導にあたっては、「おいしさのひみつ」を調査する活動を通して、米飯の技能を身に付け、理解することができるように、「ご飯とみそ汁」の調理実習の前に、米飯の課題別実験炊飯を取り入れていく。

米飯の学習では、米とご飯を比較したり、観察したり、食べ比べたりすることにより、普段よく食べている「ご飯」に関心を持たせていく。固い米と柔らかいご飯を比べて観察する中で、水と熱の必要性に気付かせ、米飯の基礎・基本の技能である「米の洗い方、水加減、吸水時間、加熱の仕方」に興味・関心をもたせたい。実験炊飯は米の変化がはっきりと見られるように、目盛りのあるピーカーを用いて行い、おいしさのひみつを明らかにしていきたい。

みそ汁の学習では、だしなしとだし入り、固い具と柔らかい具、加熱しすぎと調度よいものなどを比較して「おいしい作り方」に関心を持たせていく。だしの取り方は家庭によってまちまちであるので、教科書のものだけに限定せず、5年生段階では、だしを入れる、具を入れるタイミングがある、という意識を持たせることを大切に学習させていく。

「ご飯とみそ汁」の調理実習では、米飯とみそ汁を組み合わせると計画し、能率的に調理をするよさに気付かせたい。また、1食分の食事を考える学習においては、食品を組み合わせるとる必要があることに気付かせていく。

3. 題材の目標

- (1) 米飯、みそ汁、並びにそれを中心とした1食分の食事のとり方に関心を持ち、よりよい食生活をしようとしている。
(家庭生活への関心・意欲・態度)
- (2) おいしい米飯とみそ汁の作り方を考えたり、自分なりに工夫したりしている。
(生活を創意工夫する能力)
- (3) 安全に気をつけながら、米飯とみそ汁を作ることができる。
調理に必要な材料の分量を計量したり、手順を考えて調理計画を立てたりすることができる。
(生活の技能)
- (4) 炊飯の仕方、みそ汁の作り方を理解している。
食品の栄養的な特徴を知り、食品を組み合わせるとることの必要性を理解している。
(家庭生活についての知識・理解)

4. 題材の指導計画および評価計画

次	時	学習目標	学習活動	評価規準
私の食事	1	食生活を振り返り、学習計画を立てることができる。	<ul style="list-style-type: none"> 1週間分の主食調べの結果を分析する。 米飯とみそ汁について学習していきたいことをまとめる。 	米とみそについて関心をもっている。(関心・意欲・態度) 食事の組み合わせ方が分かる。(知識・理解)
	2	生米とご飯のちがいや炊飯の仕方が分かる。 おいしさのひみつを調べるための自己課題を持ち、調べる方法を考えることができる。	<ul style="list-style-type: none"> 米とご飯のちがいを調べる。 硬さのちがう何種類かのご飯を試食し、話し合う。 おいしいご飯にするために、何を調べればいいのかを話し合う。 	米やご飯を興味・関心をもって調べようとしている。(関心・意欲・態度) 自分の課題を解決するためのご飯の試し作りの方法を考えることができる。(創意工夫)
おいしさのひみつを調べよう	3	課題別実験炊飯を行い、米の変化する様子を観察して炊飯の仕方が分かる。	<ul style="list-style-type: none"> 1食分の米の量や吸水前後の様子を観察する。 米からご飯へ変わっていく様子を調べる。(炊飯実験) 試食し、分かったことを発表する。 	ご飯の炊き方が分かる。(知識・理解)
	4	みそ汁に必要な材料やみそ汁の作り方の手順がわかる。	<ul style="list-style-type: none"> みその特徴について知る。 味のちがう何種類かのみそ汁を試食し、おいしさのひみつについて話し合う。 みそ汁の調理手順を考える。 	みそやみそ汁作りに関心を持って調べようとしている。(関心・意欲・態度) おいしいみそ汁作りの手順をえることができる(知識・理解)
	5	おいしいみそ汁になるように、立てた手順にそって、試し作りをすることができる。	<ul style="list-style-type: none"> みそ汁の作り方を確認する。 だし、みそ、実の入れ方・切り方に注意して、みそ汁を作る。 試食し、分かったことを発表する。 	みそ汁の作り方が分かる。(知識・理解)
おいしく作る	6	おいしい米飯とみそ汁の作り方を考え、調理実習の計画を立てることができる。	<ul style="list-style-type: none"> 目的に合わせ、材料と分量、調理用具や器具を決める。 米飯とみそ汁の調理計画を立てる。 	ご飯とみそ汁作りに必要な材料と分量が分かり、工夫して実習計画を立てている。(創意工夫)
	7 8	米飯とみそ汁を作ることができる。	<ul style="list-style-type: none"> 調理計画をもとに、安全に気をつけながら、米飯とみそ汁の調理実習をする。 試食をし、感想を発表する。 	計画をもとに、米飯やみそ汁を作ろうとしている。(関心・意欲・態度) 安全に気をつけ、米飯やみそ汁の調理ができる。(技能)
これからの食事	9	食品の栄養的な特徴を知り、食品を組み合わせるとる必要があることがわかる。	<ul style="list-style-type: none"> 食品の体内での主な働きにより3つのグループに分ける。 米飯とみそ汁を中心とした1食分の食事のとり方に関心をもつ。 	食品に関心を持ち、調べている。(関心・意欲・態度) 食品を組み合わせるとる必要があることが分かる(知識・理解)

5. 本時の指導

(1) ねらい

- ・米からご飯へ変わっていく様子やおいしいご飯の炊き方が分かる。(知識・理解)

(2) 指導の手立て

- ・前時に「おいしいごはんのひみつ」の自己課題を調べる方法を考えさせる。本時では、グループ毎に課題を調べる場を設定していく。炊飯実験では、自己課題の追求のためのご飯とおいしく炊けるためのご飯の2つを用意し、比較がしやすいようにする。
- ・おいしいごはんを炊くためのポイントとしては、1) 米の計量を正確にする、2) 加水量を正確にする、3) 加熱前に吸水させる、4) 火加減を調節する、の4つが考えられる。本時では加水量のちがい、吸水時間のちがいを中心に扱い、水と米の関係、吸水時間の必要性に気付かせる。米の計量については、誤差が大きくなるようにあらかじめ計量してから与える。火加減については、強火、中火、弱火、消火の手順が分かるようにし、次の炊飯につなげていきたい。
- ・米の量や水の量、吸水前後の米の変化、炊飯後のご飯の量について実験結果が見やすいように、炊飯実験はピーカーを使用する。

(3) 展開

段階	学習活動	指導上の留意点 評価	資料等 準備
つかむ 5分	1. 本時の学習課題を確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">おいしいごはんをたくためのひみつを調べよう</div> ・吸水前後の米の変化の様子を観察する。	・自己課題や本時の活動の確認をする。 ・吸水前後の米の変化の様子(ふくらみ加減・水の量)を押さえる。	・白米(100ml) ・500ml ピーカー ・ピーカーの紙板書
深める 35分	2. 炊飯の比較実験をしながら、おいしいごはんのたき方を調べる。 ・米からごはんになっていく様子を調べる。 ・自己課題についてグループ毎に調べる。 ・試食し、固さや味などを比べる。 3. おいしいごはんをたくためのひみつについて話し合う。	・安全面について注意する。 ・火加減の調節の仕方を確かめる。 ・時間的なめどを示しておく。 ・必要な用具や材料は、事前に用意しておきスムーズに活動に入れるようにする。 ・共通の観察項目をあげておく。 (水の量や動き、米の動き・つぶの大きさ・かたさ、沸騰までの時間、出来上がるまでの時間、出来上がりの米の量他) ・それぞれの活動をして分かったことを発表させていく中で、おいしいごはんを炊くためのポイントは、米の量と水の量、吸水時間、(加熱のしかた・米の洗い方)であることを確認していきたい。	・ご飯の加熱の調整のしかたの表 ・観察項目のカード ・プリント ・しゃもじ、茶碗、皿、はし
まとめる 5分	4. 本時の学習をまとめる。 5. 次時の学習内容を確認する。	・課題のまとめを書かせる。 ・自己課題を調べる活動について、自己評価、グループ評価を行う。 評価 ・後片づけをグループ毎に協力して行えるように声かけをする。(本時の後片づけは水につける程度)	・プリント ・ボウル

(4) 評価

評価規準	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
おいしいごはんをたくためのポイントが分かる。 (知識・理解)	自己課題の結果と他のグループの結果から、おいしいごはんをたくためのポイントについて分かったことを発表したり、プリントに記述したりしている。	自己グループの実験と米の変化の様子の観察から、おいしいごはんをたくポイントについて分かったことを発表したり、プリントに記述したりしている。	学習したことを想起させたり、板書の大切な言葉をまとめたりするように声かけをする。	・発表の様子 ・プリントの記述

(5) 板書計画

おいしいごはんのみそしるを作ろう
～おいしさのひみつを調査しよう～

おいしいごはん

米の吸水量

おいしいごはんをたくためのひみつを調べよう

ごはんの材料と分量

おいしくたくひみつ

- ・米に合う水の量
- ・吸水時間
- ・加熱の仕方(火加減)
- ・米の洗い方(手早く)

火加減

観察のポイント
水の動き方、水の量の変化
米の動き方、つぶの大きさ
できあがりのごはんの量

	水の量が多いとき(2倍)		水の量が少ないとき(1/2)		吸水時間0分(といですく)		まとめ ・吸水時間、米に合う水の量を守るとおいしいごはんがたける。 ・米は、吸水後、加熱すると、ふくらんでやわらかくなる。
お い し い	かたさ	つぶ	かたさ	つぶ	かたさ	つぶ	
く ら べ る	かたさ	つぶ	かたさ	つぶ	かたさ	つぶ	
わ か つ た こ と							

(6) 座席表

吸水時間

M・M	S・J
M・A	G・K

水の量が多いとき

M・K	M・H
R・M	

水の量が少ないとき

M・T	N・S
	S・T

黒板

おいしいごはんのみそしるを作ろう
 ~おいしさのひみつを調査しよう~

おいしいごはんをたくためのひみつを調べよう

加熱の仕方

強火・・・中火・・・弱火・・・消火(むらす)

3～5分

沸騰するまで強火

沸騰を保ちながら中火

あふれたら弱火

水が引いたら消火

1人分 米 80グラム
 水 米の1.5倍の重さ
 $80 \times 1.5 = 120$
 実験 米 160g 水 240g
 ビーカー 500ml

おいしくたくひみつ

- ・米と水の量
- ・洗い方
- ・吸水
- ・加熱の仕方・・・そろえる

1班 水の量が多いとき

2班 吸水時間がないとき

3班 米を洗わないとき

加熱と中

米の動き

できあがりの様子

体積

固さ

大きさ

味

(6) 座席表

M・M	S・J
M・T	

M・A	G・K
R・M	S・T

M・K	M・H
	N・S

黒板