

第6学年 家庭科学習指導案

日時 平成16年11月10日(水)5校時
児童 6年2組 男子16名 女子16名 計32名
場所 家庭科室
指導者 伊藤 耕利

1 題材名 毎日の食事を見直そう

2 題材について

(1) 題材観

本題材は、学習指導要領の内容項目(1)「家庭生活に関心をもって、家庭の仕事や家族との触れ合いができるようにする」、(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。

食事は、健康な生活を送る上で不可欠である。また、家族との触れ合いを考えてみても食卓の果たす役割は大きい。ところが、近年食に関する様々な問題がクローズアップされてきている。摂取食品の偏り、外食の増加、欠食、孤食、個食等である。

本題材では、日常の食事に関心をもち、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、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。その際、作る楽しさ、食べる楽しさを味わわせながら実践力を育んでいきたい。

(2) 児童観

本学級の子どもたちは、食べることが大好きである。4月に、この1年何かで校内一を目指そうと投げかけた際にも、「校内一給食を残さない学級にしよう」という目標が決まったほどである。その際、何でも食べて健康な体を作る、作る人たちに感謝の気持ちをもつなどという理由が挙げられた。

しかし、調理となると消極的な子が目立つ。家庭での調理経験を尋ねたところ、3割強の子どもたちは、月に1回も調理をすることがないという結果であった。調理をしない理由は、「面倒だから」「できない」「親からやるなど言われている」「時間がない」等である。この傾向は男子に多い。6割強の子どもたちは、週に1~2回調理をしているということだが、お腹が空いた時、親が忙しい時等に空腹を満たすための調理という程度で、バランスを考えた調理とは言い難い。

経験は少ないものの、調理を好きだと感じている子どもたちは半数近くある。その理由は、楽しいからというものが最も多い。数人だが、家族の役割分担として調理を行い、家族からおいしいと言われることに喜びを感じている子もある。

本題材では、この楽しさや喜びを大切にしながら、実践につなげていきたい。

(3) 指導観

本題材では、これまでの各自の食事を振り返り、改善点を考えることから始める。改善点を考える上で、最初に理想的な食事はどうあればよいのかを話し合い、栄養のバランス、欠けている食品、家族の団らんを考えた食卓等の自分に欠けていた視点に気づかせたい。その後、家庭での実践に向け、個人やグループで「調べる」「考える」「試す」といった活動を展開させていく。

その際、技能的に不安をもつ子が多いため、できるだけ学校での実習時間を確保することが必要であると考え。ある程度自信をもって家庭で実践できるようにしたい。栄養素等には深入りせず、赤・黄・緑をバランスよくという程度におさえたい。

本題材を進めていく上で重要なのが、家庭との連携になる。親子で一緒に食を見つめ直す機会になるよう働きかけていきたい。

3 題材の目標

- (1) 毎日の食事に関心をもち、調和のよい食事のあり方について考えたり、家族との楽しい食事を実践していこうとしたりしている。 【関心・意欲・態度】
- (2) 食品の組み合わせを工夫して1食分の食事を考えることができる。 【創意工夫】
- (3) 調理に必要な条件を考えて調理計画を立て、調理を行うことができる。 【技能】
- (4) 調和のよい食事のとり方や衛生・安全に留意した調理の仕方がわかる。 【知識・理解】

4 題材の指導・評価計画（総時数 13時間）

時	主な学習内容・活動	指導上の留意点	評価
1	いい食事とはどんな食事か考える。	・単に料理を考えるだけではなく、栄養バランスや家族との関係等にも目を向けさせる。	・いい食事とは、どんな食事か経験を基にして考えようとしていたか。 (関心・意欲・態度)
2	普段の食事を振り返る。 ・自分の食事の問題点を考える。 ・今後の学習課題を考える。	・赤、黄、緑の中で欠けがちなものや、改善点を考えさせる。 ・家庭での実践に向けた課題を考えさせる。	・自分の食事の問題点から課題を考えようとしていたか。 (関心・意欲・態度)
3 4	副菜の調理法を調べる。 ・野菜ごとの特性、栄養、調理法を調べる。 ・野菜の切り方等を練習する。	・副菜に用いることを前提にして考えさせる。 ・衛生面・安全面は特に気をつけさせる。	・野菜の特性に応じた調理方法を調べ、実践しようとしていたか。 (関心・意欲・態度、技能)
5 6 本時	副菜を考える試し実習をする。 ・自分が選んだ野菜の調理法を試す。 ・他の野菜を選んだグループと情報を共有する。	・時間、色、かたさなど調べるポイントを明確にさせておく。 ・他のグループの発表から自分の副菜に用いる手がかりを見つけさせる。	・グループで協力して野菜の調理法を試すことができたか。(技能) ・副菜を考える手がかりを見つけようとしていたか。(創意工夫)
7 8	1食分の食事を考える。 ・食品の組み合わせを考えて1食分の献立を立てる。	・赤・黄・緑のバランスがとれていて、無理のない調理法を考えさせる。	・1食分の献立を立てることができたか。 (知識・理解、技能)
9 10 11 12	調理計画を立てる。 ・手順や時間を考えて調理計画を立てる。 ・安全に留意して手際よく調理する。 ・実習を振り返り、家庭での実践に向け、計画を練り直す。	・各自の調理計画を基に、近い献立でグループを作り、協力しあいながら調理や練り直しを行わせる。	・調理計画を立てることができる。(技能) ・衛生・安全に留意して協力しながら調理していたか。(技能) ・家庭での実践に向けた練り直しができたか。(技能)
課外	各家庭での実践を行う。	・各家庭に協力を依頼しておく。	
13	家庭での実践交流を行う。	・実践に対する家庭からのコメントを用意しておく。	・家族の一員として、さらに実践を重ねていこうとする意欲を持つことができたか。(関心・意欲・態度)

5 本時の指導（4・5校時の2時間続きの授業で、5校時が本時）

(1) 目標

- ・材料や目的に応じた調理法を試し、副菜を考える手がかりを見つけようとしていたか。
(技能、創意工夫)

(2) 展開

段階	学習内容・学習活動	教師の支援（評価）	備考
つかむ 3分	1 学習課題を確認する。 選んだ野菜の調理法を試し、 どんな副菜を作るか考えよう。	・前時までの学習を想起させ、本時の学習内容をつかませる。 ・各グループで何を確かめるための調理なのかを明確にさせる。	
深め 42分	2 材料・調理器具を用意する。 3 グループで試しの調理を行う。 ・洗う・切る ゆでる 炒める 4 結果をまとめ、発表内容を相談する。 5 後片づけをする。	・グループで協力させる。 ・材料は大目に用意しておく。 ・各グループの計画表に基づいて調理させる。 ・調理前と比較してみるなど、結果は、目や鼻、舌をしっかりと使って確かめさせる。 協力して、選んだ野菜の調理を行うことができたか。 ・協力して片づけをさせる。	・グループの計画表 ・にんじん じゃがいも たまねぎ キャベツ ほうれん草 ブロッコリー
本時 広げ る 45分	6 グループ毎に試して分かったことを発表する。（25分） 7 各グループの発表を参考にして副菜を考える。（15分） 8 次時の学習内容を確認する。（5分）	・単に発表だけではなく、試食ができるように準備させておく。 ・互いに質問し合うことができるように促す。 ・主菜にも活用できることを含めて考えさせる。 各グループの発表を参考にして副菜を考えようとしていたか。 ・副菜だけではなく主菜・主食・汁物を合わせ1食分の献立を考えることを確認する。	・学習プリント

(3) 評価

評価基準	具体的評価規準		
	A 十分満足できる	B 概ね満足できる	支援を要する児童への手立て
・材料や目的に応じた調理法を試し、副菜を考える手がかりを見つけようとしていたか。 (観察、プリント)	・試した調理法や他のグループの発表から副菜ばかりではなく1食分のバランスのよい献立を考えようとしている。	・試した調理法や他のグループの発表を参考にして副菜を考えようとしている。	・試した調理法を基にして、自分で作ることができそうな副菜を考えるよう助言する。

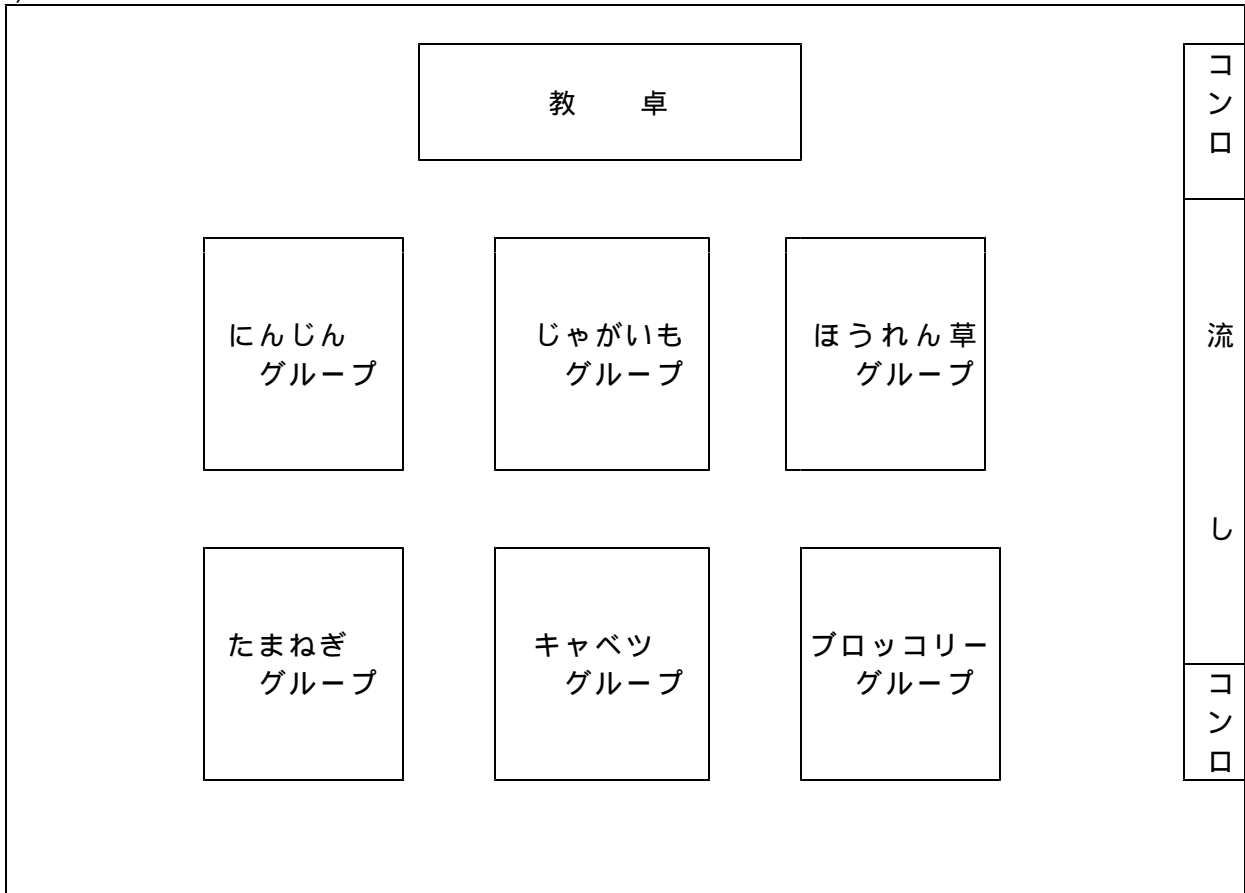
(4) 板書計画

選んだ野菜の調理法を試し、
どんな副菜を作るか考えよう。

各グループの調理計画

--	--	--	--	--	--

(5) 家庭科室内のグループ配置計画



食品を3つのグループに分けよう

名前 _____

1日の食事を振り返り、食べた食品を3つのグループに分けてみましょう。
(献立表を見ながら)

料理名	(赤) 主に体をつくる もとになるもの	(黄) 主にエネルギーの もとになるもの	(緑) 主に体の調子を整える もとになるもの
(朝食)			
(昼食)			
(夕食)			

自分の食事を振り返り、欠けている食品、不足しがちな食品は何でしょうか。また、今後どうしていけばいいでしょうか。(気づいた点、改善点)

副菜を考えてみよう

名前 _____

--

グループ

1 試して（他のグループの発表からも）分かったことを書こう。

じゃがいも	
にんじん	
たまねぎ	
キャベツ	
ほうれんそう	
ブロッコリー	

2 作ってみたい副菜を考えよう。

使いたい 野菜	上の6つから2つ以上は使おう。
選んだ 理由	色、味、・・・？
調理方法	何を、どのくらい、どうするのか。
調理の際 気をつけ たいこと	切り方、いため方、ゆで方、盛りつけ方など。