

# 第5学年 家庭科学習指導案

公開

学級 第5学年 16名 男子7名 女子9名

授業者 T1 T2

## 1 単元名 「3 おいしいね 毎日の食事」

### 2 指導の立場

#### (1) 単元について

食事は、わたしたちの毎日の生活に欠かせない大切なことである。家庭科の学習を通して、児童一人一人が生活の主体者として食に関心を持ち、健全な食生活について考え、主体的に食生活を営もうとする態度を育てたいと考えている。

この単元では、まず、自分自身の毎日の食事を見つめることから始め、自分がどんな物を食べているのかに着目させる。その上で、日本で伝統的に主食として食べられてきたご飯と、汁物として食べられてきたみそ汁を取り上げ、調理できるようにする。ご飯とみそ汁を作る実習を通して、手間をかけて自分たちの作った食事がおいしく、健康的であることを実感させたい。そして、健康に生活し、健やかに成長するためには、毎日の食事ではいろいろな食品をバランスよく摂ることが必要不可欠であり、そのために食品の栄養についての知識、つまり食品に含まれる栄養素が体の中でどのような働きをするのかを知るとともに、自分の食生活をしっかり見つめ直すことが必要となる。さらに、この単元の学習を通して、成長期にある児童が栄養的にバランスのとれた食生活を送ることの重要性を理解し、それを心がけることができるように育てていきたいと考えている。

#### (2) 児童の実態について

男子7人、女子9人、計16人の少人数の学級である。男子は真面目でおとなしく、女子は活発であり様々な面で前向きに活動のできる児童が多い。家庭科の授業に興味を持ち、楽しみにしている児童がほとんどである。

家庭科の学習では、1学期に「1 見つめよう 家庭生活」の単元で、ゆで野菜サラダ作りを行った。調理をするのが初めてという児童もいたが、調理実習にとっても意欲的であり、家庭でも実習で作ったゆで野菜サラダに全員が挑戦している。しかし、現在も継続して家庭で調理しているという児童は見られない。

本単元の学習に入る前に、朝食と夕食の様子に関するアンケートを行った。家庭での協力もあり、朝食を摂らない児童は見あたらず、全員が三食きちんと食事を摂っていることが分かっている。「バランスのとれた食事」についての理解と実践を尋ねると、児童からは次のような回答結果が得られた。

1. 自分の考えているバランスのとれた食事とは？(自由記述)	人数
赤・黄・緑がそろっている食事	11人
ご飯(主食)とおかず(主菜・副菜)がそろっている食事	4人
ご飯(主食)と汁物を含む食事	1人

2. あなたはバランスのとれた食事がとれていますか？(二択)	人数
とれている	7人
とれていない	4人
わからない	5人

《その理由》	
とれている	
赤・黄・緑がそろっているから。(2人)	母が作っているから。(2人)
主食と副菜がそろっているから。(2人)	いつも野菜や肉、牛乳などが入っているから。(1人)
とれていない	
時間がない中、食べているから。(1人)	朝はパンしか食べていないから。(1人)
野菜をあまり食べていないから。(1人)	あまりいろいろ食べていないから。(1人)
わからない	
気にせずに食べているから。(3人)	いつも同じ食事ではないから。(2人)

この結果を見ると、児童は「赤・黄・緑」がそろえばバランスのよい食事であると考えている児童の多いことが分かる。これは3年生での学級活動の時間での食育の成果である。また、「主食・主菜・副菜」は4年生の保健の学習内容であるが、見た目にも豊かと感じられる日本型の食事の一膳分の組み合わせを表すものであり、その組み合わせに栄養バランスの概念はない。

ここではさらに五大栄養素の視点から見て、無機質(ミネラル)の摂取などについてよく考えた上で食事を摂ることが、よりバランスのとれた食事につながるということを発展的にとらえさせる。この題材の学習がす

ぐに生活に役立つようにするために、栄養教諭（今回は食に関する知識のある教員）の話の聞いたり、調理実習を体験したりすることを通して、バランスのよい食事を意識させ、「自分で作ろう」と実践できる児童を育てていきたい。

### 3 研究主題に関わって

## 食の楽しさや大切さに気付き、よりよい食生活を生み出す子の育成

～食育の推進による健やかな体づくりをめざして～

#### 研究仮説

給食の時間や学級活動、教科指導、総合的な学習など全教育活動で食に関する指導に取り組むことで、児童が食に対する関心を高め、よりよい食生活をめざして実践に移すことができるであろう。

#### 《教科指導》研究の視点2 生活実践力につなげるための学習過程の工夫

##### (1) 児童の食に対する関心を高め、学ぶ意欲や必然性をもたせる課題づくり

自分の食生活をふり返り、問題点を見いだす手がかりとして、食生活の調査を行い、その結果を導入に用いる。また、問題点を視覚的に見つけやすくするために、食事を色分けして記録し、赤・黄・緑がそろえばよいのかを問い、課題に繋げていく。

##### (2) 児童の思考を深めるための課題追究のあり方

児童の思考を深めるための担任と専門的な知識をもった講師によるTT授業の工夫

五大栄養素が含まれている食事を摂ることの大切さや役割について、今回は食に関する知識のある講師から視覚的な資料をもとに話を聞くことで、五大栄養素を摂取することが人間の体をつくるのに必要なのだということに気付かせる。また、日本型の食事に欠かせない汁物を摂ることが、五大栄養素を無理なく摂取することにつながっていることに気付かせる。さらに、自分たちが普段食べている給食には、五大栄養素が全て含まれていることに触れ、自分の食事と比較して考えることができるようにする。

##### (3) 学んだことを自分の生活に活かすための終末の工夫

自分の食生活をもとにふり返り、五大栄養素が含まれた食事にするために理想の食事を書き込み、組み合わせる食べることの大切さを保護者に伝えるために、学習カードを活用する。また、食事に合わせた汁物を作る計画を立て、実践するカードを活用することで、五大栄養素が無理なく摂取できることを実感させる。

### 4 単元の目標と評価の観点

#### (1) 単元目標

ご飯とみそ汁の作り方がわかり、毎日の食事の摂り方をふり返り、健康で楽しい食生活を送ることができる。

#### (2) 評価の観点

- ・ 毎日の食事をふり返り、バランスのとれたよりよい食生活をめざそうとする。 (関)
- ・ おいしいご飯の炊き方とみそ汁の作り方を考え、自分なりに工夫している。 (創)
- ・ 安全や衛生に気をつけて、ご飯とみそ汁を作ることができる。 (技)
- ・ 炊飯の仕方、みそ汁の作り方を知り、いろいろな食品をバランスよく組み合わせることが大切であることや、調理の意味を理解している。 (知)

#### (3) 食に関する指導目標

- ・ 自分の食生活をふり返ることを通して、五大栄養素を含む食品を組み合わせる食べることの必要性を理解することができる。 (食の重要性)
- ・ 心身の成長にはバランスのよい食事が必要なことを理解し、様々な食品を組み合わせた食事を考えたり、調理したりすることができる。 (心身の健康)

時	ねらい (食に関する指導目標)	主な学習活動	評価基準
1 ・ 2	<b>毎日の食事を見つめよう</b> 自分の毎日の食事をふり返ることを通して、私たちが日本型の食事をしていることに気付き、日本型の食事のよさについて考えることができる。(心身の健康)	<b>1 毎日の食事を見つめよう</b> 1. 主食としてよく食べるものは何かをふり返る。 <b>毎日の食生活をふり返ろう。</b> 2. 昨日食べた物について思い出し書き出してみる。 3. 1週間の食事調べから、いろいろな食品を組み合わせて食べていることに気付く。 4. 日本型の食事とご飯のよさを考える。	毎日の自分の食事をふり返り、よりよい食生活を目指そうとしている。(関) ご飯とみそ汁は日本の伝統的な日常食であり、米もみそも日本人の食生活との関わりが深いことを理解している。(知)
3	<b>ご飯とみそ汁を作ろう</b> ご飯の炊き方を通して、お米の特色を知り、おいしいご飯の炊き方には、米の洗い方・水加減・加熱の仕方などがあることが分かる。	<b>2 ご飯とみそ汁を作ろう</b> 1. 日本型の食事とご飯のよさを確かめる。 <b>おいしいご飯の炊き方を調べよう。</b> 2. おいしいご飯の炊き方を調べる。	日本の伝統的な主食であるご飯の炊き方に関心を持ち、ご飯のおいしい炊き方を調べようとしている。(関) 米の洗い方・水加減など、ご飯の炊き方を理解している。(知)
4	地域のみそ汁を調べることを通し、みそ汁には、地域ごとに特色があることを知り、みそ汁作りに関心をもつことができる。	1. 自分のいつも食べているみそ汁を思い出し、書き出してみる。 <b>みそ汁について調べよう。</b> 2. 自分の住む地域の汁物に使われている、だしやみその種類について調べる。 3. 調べたことをまとめ、発表する。	日本の伝統的な食事であるみそ汁に関心を持ち、地域ごとの特色あるみそ汁について調べようとしている。(関)
5	調理実習の計画を立てることを通して、ご飯とみそ汁の作り方が分かり、役割分担をすることができる。	1. <b>どんなご飯がおいしいかについて話し合う。</b> <b>ご飯とみそ汁の調理実習の計画を立てよう。</b> 2. おいしいご飯の炊き方を交流し、ご飯の炊き方の手順をつかむ。 3. みそ汁の調理手順を知り、役割分担をする。	米の洗い方・水加減・浸水時間・加熱の仕方・蒸らし方など、ご飯の調理の仕方を理解している。(知) だしの取り方・実の切り方や入れ方、みその香りを損なわない扱い方など、みそ汁の調理の仕方を理解している。(知)
6 ・ 7 ・ 8	調理実習を通して、手順や調理時間を考え、計画に基づいてご飯とみそ汁を作ることができる。	1. 身支度を調べ、班ごとに器具の準備をする。 <b>ご飯とみそ汁を手順よく、おいしく作ろう。</b> 2. 調理の手順や注意事項を確認する。 3. 手順を考えて、調理する。 4. 手順や調理時間、味などを評価し合う。	おいしいご飯とみそ汁を作るために、自分なりに工夫している。(創) 正しい手順で、安全で衛生的にご飯とみそ汁を作ることができている。(技)
9 (本時)	<b>食べることの大切さを考えよう</b> バランスのとれた食事について考えることを通して、五大栄養素を組み合わせる大切さが分かり、自己の食生活で不足しているものに気付き、改善策を見付けることができる。(食の重要性・心身の健康)	<b>3 食べることの大切さを考えよう</b> 1. 今までの学習の確認をする。 <b>どのように食品をとれば、バランスのとれた食事と言えるのだろうか。</b> 2. 食品は五つの栄養素に分けられ、その役割について話を聞く。 3. 自分の食事をバランスのよい食事にするには、どうすべきか考える。	食品が五大栄養素に分けられることを理解し、自分の食事に不足しているものを見付け、自分なりに工夫改善することができている。(知・創)
10	調理の意味を学ぶ活動を通して、調理の仕方で同じ食品でも味や見た目が違う料理になることが分かり、調理には洗う・切る・熱を加える・味付けするなどの方法のあることが分かる。	1. 今までの学習をふり返る。 <b>調理の意味を知ろう。</b> 2. 調理にはどのような方法があるのか考える。 3. 調理の目的を知る。	調理には、洗う・切る・熱を加える・味をつけるなどの方法があることを理解し、調理を行うことで食品を食べやすくしているのだと気付くことができている。(知)

6 本時のねらい(9/10)

バランスのとれた食事について考えることを通して、五大栄養素を組み合わせる事の大切さが分かり、自己の食生活で不足しているものに気付き、改善策を見付けることができる。

過程	ねらい	学習活動	指導・援助および【評価規準】 人権教育の観点(つけたい力)	
<p>つかむ</p> <p style="text-align: center;">追究する</p> <p style="text-align: center;">まとめる</p> <p style="text-align: center;">活かす</p>	<p>自分の食生活について見つめ直すことができる。</p> <p>五大栄養素の役割について理解する。</p> <p>自分の食事に、足りない栄養素を見つけ、バランスのよい食事を考えることができる。</p> <p>今日の学習をふり返り、今後の課題をもつことができる。</p>	<p>1 自分たちの普段の食生活をふり返り、課題を設定する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 赤、黄、緑の食材がそろっているから、バランスがよい。</li> <li>・ 主食、主菜、副菜がそろっているからよい。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>どのように食品をとれば、バランスのとれた食事と言えるのだろうか。</p> </div> <p>2 赤、黄、緑の役割について確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 赤・・・体をつくる</li> <li>・ 黄・・・エネルギーになる</li> <li>・ 緑・・・体の調子を整える</li> </ul> <p>3 食品には5つの栄養素があることを紹介する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 炭水化物.....エネルギーとなる</li> <li>・ 脂質.....エネルギーをたくさん出す</li> <li>・ たんぱく質.....筋肉や血を作る</li> <li>・ 無機質(ミネラル)...骨や歯を作る</li> <li>・ ビタミン.....身体の調子を整える</li> </ul> <p style="text-align: center;">《五大栄養素》</p> <p>4 五大栄養素の役割や大切さについて、食に関する知識のある先生から話を聞く。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 炭水化物や脂質、たんぱく質をきちんと摂ると、1日の大切なエネルギーになる。</li> <li>・ たんぱく質や無機質をきちんと摂ると、体の成長につなげることができる。</li> <li>・ 無機質やビタミンを摂ると、排便リズムを整えたり、体の調子を整えたりすることができる。</li> </ul> <p>5 班ごとに、4日分の給食のメニューを5つのグループに分ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 毎回の給食には、五大栄養素が必ず全て含まれている。</li> <li>・ 汁物に入れる食材(汁の実)を工夫して盛り込み、食べることで、五大栄養素を組み合わせる食べることができる。</li> </ul> <p>6 「現在の自分の食事」には、五大栄養素が全て含まれているかをふり返り、改善策を考える。</p> <p>7 改善策について交流する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分でみそ汁を作って、五大栄養素が全て含まれている食事を摂るようにする。</li> <li>・ ビタミンが十分とれていなかったため、ビタミンのふくまれている野菜をたくさん食べるようにする。</li> </ul> <p>8 学習をふり返り、分かったことや自分の食事に活かしていきたいことを書いて、発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 五大栄養素の役割や大切さを学び、自分の食事には無機質が足りていないことが分かったので、これからは、みそ汁にはわかめを入れて食べたい。</li> </ul>	<p>T 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「赤、黄、緑」や「主食、主菜、副菜」がそろっていれば、必ずバランスのよい食事となるのかを考えさせる。</li> <li>・ 赤、黄、緑の役割について確認する。</li> <li>・ 五大栄養素の名前の紹介と、それが含まれている食品をあげる。</li> <li>・ 五大栄養素と「赤、黄、緑」の3つの役割との関わりが分かるように板書する。</li> <li>・ 食事(食品)を五大栄養素に分類して掲示する。</li> <li>・ どの日の給食にも、必ず五大栄養素が含まれていることに気付かせる。</li> <li>・ 汁物には、多くの栄養素が含まれていることに気付かせる。</li> </ul> <p>自分の食生活を見つめ直し、改善策を見付けることができる。</p> <p style="text-align: center;">(自己啓発力)</p> <div style="border: 1px dotted black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>【評価規準】 食品が五大栄養素に分けられることを理解し、自分の食事に不足しているものを見付け、自分なりに工夫改善することができている。(知・創)</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 本時、学習活動に主体的に取り組んだ児童を紹介する。</li> </ul>	<p>T 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 朝食だけではなく、夕食にも目を向けさせる。</li> <li>・ 赤、黄、緑の役割を、見易く板書する。</li> <li>・ 五大栄養素の役割や大切さについて説明し、五大栄養素を考えてバランスよくとることが、食事として望ましいことを説明する。</li> <li>・ 確認できない児童には、教科書の巻末の食品の分類例を見るように促し、必要な栄養素について考えさせる。</li> <li>・ 自分の食事についての問題点が改善されるよう、個別に支援をする。</li> <li>・ 五大栄養素をバランスよくとる改善策を考えている児童を紹介する。</li> </ul>