

第5学年 家庭科学習指導案

日 時 平成26年5月20日(火) 第5校時
学 級 5年 17名(男子8名 女子9名)
場 所 家庭科室(北舎1F)
授業者 (T1) (T2)

1 題材名 1. 見つめよう家庭生活 (3) ゆでる調理をしよう

2 指導の立場

(1) 題材について

本題材は、家庭科学習の入り口となる題材である。「どんな学習をするんだろう」「何を作るんだろう」と期待する児童の思いに応える学習としていきたい。併せて「何のために学習するのか」についても考えさせていきたい。

家族は互いに協力し合い、支え合って生活しているかけがえのない存在である。家庭科の学習では自分がその家族の一員としてどのように役割を果たしていくのかを考え、より良い家庭生活をつくり出そうとする態度を育てたい。この題材では、まず一日の生活を「家族との関わり」という視点から振り返る。ほとんど家族に任せきりで生活している児童がいる一方で、家庭の仕事を任せられ、頼りにされている児童もいる。児童の生活体験をもとに、友達との交流を通して自分の家庭生活における課題に気付かせ、自分も家庭生活を共にする家族の一員であるという自覚をもたせたい。

本題材では、ガスコンロを使って湯を沸かし、お茶を入れたり、包丁を使って野菜を切ったり、サラダを作ったりと、家庭の仕事や団らんにつながる簡単な仕事を体験する。それらを通して、家庭科の内容や方法の基礎を学び、よりよい家庭生活を目指して自分なりに活用したり工夫したりして、粘り強く課題を解決していくことができる実践力を育てていきたい。

(2) 児童の実態について

男子8人、女子9人、計17人の少人数の学級である。男女ともに身体を動かすことが好きであり、家庭科の裁縫や調理実習などに非常に興味を示している。真面目さがあり、課題にも一所懸命に取り組もうとする児童が多い。

給食の時間には、普段ほとんど残菜が出ることはないのだが、一緒に給食を食べながらいろいろ話をしてみると、思った以上に「食べられない(好きではない)野菜がある」という返事があった。家庭科の学習を始めるに当たり、以下のようなアンケート形式の実態調査を行った。〈調査人数16人〉

1. あなたは家でも野菜を食べられますか。		
㊦好きなので、だいたい食べられる(10人)	㊩好きではないが、だいたい食べられる(3人)	
㊧好きではないので、食べられないものがある(2人)	㊪好きではないので、食べられない(1人)	
2. あなたが好きな野菜は、どんな野菜ですか。名前を書きましょう。		
○きゅうり(7人)	○トマト(2人)	○じゃがいも(3人)
○ピーマン(3人)	○パプリカ(2人)	○レタス(3人)
○ブロッコリー(1人)	○大根(3人)	○モロヘイヤ(1人)
○野菜なら何でも(2人)	○ない(無答)	○キャベツ(3人)
		○すいか(1人)
		○人参(4人)
3. あなたが好きではない野菜は、どんな野菜ですか。名前を書きましょう。		
●ピーマン(7人)	●なす(3人)	●ゴーヤ(5人)
●パプリカ(2人)	●玉ねぎ(1人)	●長ネギ(1人)
●緑の野菜(1人)	●大根以外(1人)	●ない(無答:1人)
4. 人が野菜を食べなければならないのは、なぜだと思いますか。		
・健康によいから(体調を整えるため)。(5人)	・栄養やビタミンを摂るため。(4人)	
・食事(栄養)のバランスのため。(3人)	・身体をすっきりさせるため。(1人)	
・緑を摂るため。(1人)	・筋肉を付けるため。(1人)	・残したらだめだから。(1人)
5. 家庭科で行う野菜の調理実習は楽しみですか。		
㊦楽しみ(15人)	㊩楽しみではない	㊧わからない(1人)
理由	・みんなと協力してできるから。(2人)	
・作るのが楽しそうだし、好き。(7人)	・いろいろ経験できそう。(1人)	
・いろいろやったり、作ったりできるから。(1人)	・野菜が好きだから。(1人)	
・いろいろ学べるし、家でもできそうだから。(1人)	・理由なし。(1人)	
・自分たちで作れるから。(1人)		
・嫌いなものを作る時はいや。(1人)		

好き嫌いせず食べられる児童もいるが、一部の児童の思いの中の、「野菜が好きではないのだが、学校(給食)では食べるようにはしている」ことや、「家では無理に食べようとはしていない」ことが浮かんできた。また、「野菜を食べなければならないのはなぜ」の問いかけに対し、漠然とだが「野菜は身体に良く、食べないより食べた方がよい」との認識のあることが分かる。

野菜を食べることは健康な身体づくりをするためには欠かせないこととなる。普段は自分の思い込みから苦手に感じている野菜も、調理の仕方によっては自分の好みに近付けることができたり、新たな発見が苦手克服につながったりするきっかけにもなり得る可能性を秘めている。食に関する新たな発見や感動を、授業を通して伝えたい。

食の楽しさや大切さに気づき、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

- ① 給食の時間や学級活動、教科指導、総合的な学習の時間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。
- ② 学校における食育推進の取組を家庭・地域との連携・協力を得て行うことで、児童の食生活の改善が図られ、児童が家庭地域においてよりよい食生活をめざし実践に移すことができるであろう。

《教科指導》

- (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の工夫
児童の実態や意識を把握するための実態調査を行い、自分たちの生活の中から課題を見付けることができるよう、投げかけていく。また、一日に必要な野菜の量を、調理前の姿で児童に提示しながら「こんなにたくさん量の野菜を摂るためには、どんな調理の仕方をしたらよいのだろう」という調理の必然性につなげていく。
- (2) 児童の思考を深めるための課題追究のあり方
自らの生活経験を生かしながら、「食べやすく切断する」「味を変える」など、まずは児童に自由に考えさせ、一人一人が意見をもつことができたところで交流を行う。また、一日に必要な野菜摂取量が現物の食材を目で見て確かめられ、そのカサの多さを実感させる。さらにそれを意見交流後に実際に試食することで味や食感、量の変化を児童の五感を通して実感できるようにする。
- (3) 学んだことを自分の生活に活かすための終末の工夫
本時に学んだ野菜を加熱すると「量が減少する」「軟らかくなる」「おいしくなる」ということを、児童の共通した食体験としての給食を土台に考えさせたい。そのために、給食の野菜の調理について献立表で確かめることで、給食でも様々な調理の工夫がしてあるのだと気付くことができるようにする。

4 題材の目標と評価の観点

- (1) 題材目標
家庭生活を見つめ直して、家族の一員として自分にできる仕事を増やしていくことができる。
- (2) 評価の観点
 - ・自分の家族や一日の生活を振り返り、家族と家庭生活の大切さに気づき、家族に協力しようとすることができる。〔関心・意欲・態度〕
 - ・自分のこれまでの家庭生活や生活時間を振り返り、できる仕事を分担したり、家族とふれあいの時間をもとうと自分なりに工夫して計画したりすることができる。〔創意工夫する能力〕
 - ・家族の一員として責任をもって仕事を分担し、実行するための基礎的・基本的な技能を身に付けることができる。〔生活の技能〕
 - ・家族は協力し合い、支え合って家庭生活を営んでいることや、家庭生活には自分や家族の生活を支える仕事があることが分かり、家族の一員としてそれを分担することの大切さを理解している。〔知識・理解〕
- (3) 食に関する指導目標
 - ・栄養のバランスを考えた食事の大切さを知り、意識して食事をすることができる。(食事の重要性)
 - ・家族のために、好みや栄養のバランスを考えて調理することができる。(心身の健康)

5 題材指導計画 『見つめよう家庭生活』(全18時間)

★の授業は T1:担任 T2:栄養教諭

時数	ねらい	主な学習活動	評価規準
1	わたしと家族を見つめよう 自分の生活を振り返って見つめ直す中で、家族と家庭生活の大切さに気付くことができる。	1 わたしと家族を見つめよう 1. 自分の家族との生活を振り返る。 <u>家族はどんな時に協力し、支え合っているのだろう。</u> 2. 家族にしてもらい、うれしかったことはどんなことがあるかを考える。 3. 地域の人にしてもらい、うれしかったことはどんなことがあるのかを発表する。 4. 自分が家族の一員としてできることを考える。 5. 題材の学習の見通しをもつ。	自分の生活を振り返り、家族と家庭生活の大切さに気づき、意欲的に学習を進めようとしている。 (関心・意欲・態度)
2	家庭の仕事を見つめよう 家庭の一日を見つめ、家族の一員として家庭の仕事に協力し、家族との団らんの時間を過ごすために自分のできることを自分なりに考えたり、工夫したりすることができる。	2 できる仕事から始めよう 1. 前時の学習を振り返る。 <u>家庭生活を見直して、自分にできる仕事を増やそう。</u> 2. 「しょうたさん」の一日を参考に、自分の生活を振り返って気付いたことを発表する。 3. 自分や家族がしている家庭の仕事を調べて表にし、気付いたことを交流する。 4. 家庭の仕事をしてうれしかったことや困ったことを交流する。 5. 家族の一員として家庭生活で大切にしたいことや、これから自分にできそうな家庭の仕事を見付ける。	家族の一員として家庭の仕事に協力し家族との団らんの時間を過ごすために自分にできる仕事を自分なりに考えたり、工夫したりすることができる。(創意工夫する能力)

3	手順を考えて安全に調理しよう 学校の家庭科室の調理器具の場所や取り扱い方を知る。	1. 家族の一員として調理を学ぶことを確認する。 <u>学校の家庭科室の調理用具や使い方を調べよう。</u> 2. 家庭科室の調理器具のある場所を確かめ、実際に用意する。 3. 用具の種類や使い方、注意事項を知る。 4. 基本の調理の手順を知る。 5. 用具のしまい方、後片付けの仕方を知り、実際に片付ける。	調理の手順や、調理に必要な用具や食器及びコンロの安全で衛生的な取り扱い方について理解している。 [知識・理解]
4	手順を考えて安全に調理し、片付けまでを行うことができる。	1. 本時に使用する用具の準備を行う。 <u>調理の手順や用具の使い方を考え安全に調理しよう。</u> 2. ガスコンロの安全な使い方やお茶の入れ方を知る。 3. 包丁の安全な使い方や、果物の切り方を知る。 4. 果物を切り、盛り合わせ、お茶を入れる。 5. 活動を振り返る。	調理に必要な用具や食器及びコンロの安全で衛生的な取り扱いができる。 [生活の技能]
5 (本時) ★	ゆでる調理をしよう 野菜を食べやすくする調理方法を考えることを通して、加熱すると「量が減少する」「軟らかくなる」「おいしくなる」ことを知り、必要な栄養を摂るために様々な調理の工夫がしてあることに気付くことができる。(食事の重要性・心身の健康)	1. クラスの実態調査の結果から、課題をつかむ。 <u>野菜を食べやすくするには、どんな調理をしたらよいだろう。</u> 2. 野菜の調理方法について考え、全体交流する。 3. 加熱調理した野菜と生の野菜を実際に食べ比べて味わい、気付いたことを交流する。 4. 栄養教諭のアドバイスを聞き、給食の献立でも様々な調理の工夫がしてあることを知る。 5. 次時の予告を聞く。	「ゆで野菜」のように加熱調理することが一日の野菜摂取量を摂るためには有効であることを知り、給食の献立にも野菜の調理の工夫のあることが分かる。[知識・理解]
6・7 ★	ゆでる調理の特徴を知り、材料や目的に応じたゆでる調理の仕方を理解し、野菜を調理することができる。(心身の健康)	1. 計画に従い、調理実習の準備を行う。 <u>材料や目的を考えて、ゆで野菜のサラダをつくろう。</u> 2. いろいろな野菜をゆでて調理し、盛りつけ、試食する。 3. 後片付けをする。 4. 調理実習を振り返る。	材料や目的に応じた野菜のゆで方ができる。[創意工夫する能力]
8・9 ★	ゆでる調理の特徴を知り、材料や目的に応じたゆでる調理の仕方を理解し、卵や自分で選んだ野菜を調理することができる。(心身の健康)	1. 計画に従い、調理実習の準備を行う。 <u>材料や目的を考えて、ゆで卵を作り、ゆでる調理をしてみよう。</u> 2. 卵や自分で選んだいろいろな野菜をゆでて調理し、盛りつけ、試食する。 3. 後片付けをする。 4. 調理実習を振り返る。	材料や目的に応じた卵や野菜のゆで方ができる。[創意工夫する能力]
10	針と糸を使ってみよう 裁縫用具の名前や使い方を知り、針の糸通しや糸の玉結び、玉どめ、合わせ縫いなどの練習を行う中で、針と糸を自在に使うことができるようにする。	1. 家庭の仕事で、針と糸をどんな時に使っているか話し合う。 <u>裁縫用具の種類と、それらを使う時の注意を確かめよう。</u> 2. 裁縫用具の種類と使い方、使う時の注意点について知る。 3. 針と糸を使って、どんなことに役立てていきたいか、何ができるようになりたいか、学習計画を立てる。	製作に必要な用具の種類や名前と安全な取り扱い方を理解している。 [知識・理解]
11 17	針と糸を自在に使うことができるようにする。	1. ナップサック作りの作業の見通しをもつ。 <u>針と糸が使えるようになるう。</u> 2. 針に糸を通す練習をする。 3. 糸の端の玉結びや、玉どめの練習をする。 4. 「ナップサック」の完成品を手に取り、作業手順を確認する。 5. 印の付け方やまち針の打ち方を知り、実際に行う。 6. ミシンの使い方を知り、直線縫いの練習をする。 7. ひもを取り付けて、完成させる。 8. 学習したことを振り返り、カードに記入する。 9. 作品発表会を行う。	針に糸を通したり、糸の端を玉結び・玉留めしたり、布を合わせて縫ったり、ボタン付けをしたりすることができる。[生活の技能]
18	地域の人とのかかわりを考えよう 地域の中での関わりについて考え、みんなが快適に過ごすために自分ができるようなことを探すことができる。	3 地域の人とのかかわりを考えよう 1. 地域の方に自分がしてもらったことはないかを振り返る。 <u>地域の中で、自分にできそうなことがないかを考えよう。</u> 2. 自分の家庭生活と地域との関わりにどんなことがあるか考える。 3. みんなが気持ちよく安心して生活していくために、どんなことができるのか、工夫できることを話し合う。 4. 自分なりにできそうなことを見付け、計画を立てる。	地域の人々とのかかわりについて見直し、快適に生活するための方法について考えたり、自分なりに工夫したりしている。 [創意工夫する能力]

6 本時の目標

野菜を食べやすくする調理方法を考えることを通して、加熱すると「量が減少する」「軟らかくなる」「おいしくなる」ことを知り、必要な栄養を摂るために様々な調理の工夫がしてあることに気付くことができる。

7 本時の展開（5／16）

過程	ねらい	学 習 活 動	指導・援助および【評価基準】 ※人権教育の観点（つけない力）
課題を把握する	自分の食事の摂り方についての問題点を見付けることができる。	1 クラスのアンケート調査の結果を提示し、問題点やその原因について考える。 2 課題をつかむ。 ・家ではほとんど野菜を食べない人もいる。 ・野菜を食べるってそんなに大事なの？ ・一日にどれくらい食べなきゃいけないの？ 3 一日一人あたりに必要な野菜の種類と量を知る。 野菜を食べやすくするには、どんな調理をしたらよいだろう。	T1（担任） 資料①《貼付》 アンケート結果 ・クラスのアンケート調査の結果を提示し、問題点を探りながら、野菜摂取の必要性について伝えるためにT2につなぐ。 ・たくさんの量の野菜を簡単に食べる方法はないかな。 ・机間指導を行い、個別に指導援助を行う。
課題を追求する	野菜を効率よく摂取するための方法を考える。	4 班で野菜の調理方法を考え、全体で交流する。 ・生で食べた方が、栄養が壊れなくてよい。 ・生ジュースにしたら簡単に飲める。 ・切って小さくすればカサが減る。 ・好きな肉料理にすればいい。 ・炒めたり焼いたりして熱を通したら小さくなる。 5 加熱調理した野菜と生の野菜を実際に見て、食べ比べて味わい、気付いたことを交流する。 ・生野菜と、湯を通した野菜とを比較しながら見る。 ・加熱して水分を絞ることで、重さも減ることを話す。 ・調理をすると「量が変わった」「おいしくなった」「やわらかくなった」。 ・煮たり炒めたりしても、同じことが言えるのかな。 6 栄養教諭から、今日の給食の献立にも野菜を食べやすくするための工夫があった話を聞く。 ・団子にしてあった蓮根。煮物だと苦手な人もあるけど、細かくして丸めて汁物に入れると食べやすい。繊維も摂れるのでぜひ食べてほしいから。 ・ほうれん草も火を通すとカサが減る。汁物に入れるとたくさん食べられる。 ・栄養も大切だけど、玉ねぎをよく炒めるとおいしくなる。 ・給食だけでなく、家でも工夫して野菜を食べている。	T2（栄養教諭） ・一日一人当たりの必要な野菜は、緑黄色野菜が100g、その他の野菜が200gです。必要な食物繊維や栄養がとれます。 資料②《提示》 現物の野菜一日分 ・実際の量はこれだけです（現物を提示）。 ・机間指導を行い、個別に支援を行う。
生活に活かす	調理の仕方、一日の野菜の摂取量が食べやすくなることを理解することができる。	7 学習したことをまとめる。 野菜を食べやすくするには、「量が少なくなる」「やわらかくなる」「おいしくなる」から、野菜を切ったりゆでたり、煮たり炒めたりする調理をするとよい。 8 今日の授業の振り返りを行う。 9 次時、ゆで野菜サラダをつくる調理実習を実際に行うことを聞く。	資料③《提示》 千切り野菜、ゆで野菜 ・現物で児童の目の前に提示し、加熱することで葉物野菜の量が少なくなることを確認する。 ・蒸した人参を児童の目の前でつぶし、やわらかくなったことを確認する。 試食品 4つの班に分けて準備する ・試食の指示をする。 ・加熱すると、野菜の甘みが強くなることを確認する。 【評価規準】 切ったりゆでたり、煮たり炒めたりという調理をすることが野菜を食べやすくするためには有効であることを知り、そのことをこれからの食生活や調理実習に生かそうとしている。（知識・理解） ・意欲的に野菜の調理の工夫を探し出そうとしていた児童を紹介し、価値付ける。

1. 見つめよう 家庭生活 ～ゆでる調理をしよう～

5年1組 番 名前

学習課題 野菜を食べやすくするには、どんな調理をしたらよいだろう。

◇加熱調理した野菜を試食しよう。

《試食して感じたこと》	1. にんじん	2. キャベツ	3. 玉ねぎ
加熱前			
加熱後			



◇今日の授業で学習したことをまとめよう。

--

1. 見つめよう 家庭生活 ～わたしと家族を見つめよう～

5年1組 番 名前

学習課題

◇家族にしてもらって、うれしかったことにはどんなことがありますか。

◇地域の人にしてもらって、うれしかったことにはどんなことがありますか。

◇自分が家族の一員としてできそうなことには、どんなことがありますか。