

# 第6学年 家庭科学習指導案

公開

学級 第6学年28名(男子15名 女子13名)

授業者 T1 T2

## 1 題材名 まかせてね 今日の食事(5/13)

## 2 指導の立場

### (1) 題材について

本題材は、小学校の食領域の出口の題材であり、2年間の食に関わる家庭科学習のまとめの題材である。

児童たちはこれまでに「ゆでる」「炒める」の加熱料理について基礎的・基本的技能を身に付け、調理に対する興味や関心も高まっている。また、食べ物の組み合わせを考えて、いろいろな食品をバランスよく食べることが健康のためにも必要であることも学習してきている。本題材では、これらの知識や技能を生かして、家族の1食分の食事の献立を立てるときに必要なことを考え、調理計画をして調理する。家族が喜ぶおかずを作るときには、これまで扱った食材や調理法の知識をもとに、自分でできそうな組み合わせを考えて工夫して行うように一人一人の思いを大切に指導したい。

また、消費者の立場から、新鮮でより安全、安価な食品の選び方や買い方を考えることによって、自分や家族のことを思い、家庭で実践する意欲を高めたい。さらに楽しい食事をするためにどんな工夫をしたらよいかを考えさせ、食事が栄養を摂るだけでなく、心のつながりを深める大切な役割があることもおさえていきたい。

### (2) 児童の実態について

家庭科の学習では、1学期には「朝食のおかず作り」の調理実習を行ったが、包丁を慣れた手つきで使う姿や火を怖がらずフライパンを扱う姿が多く見られた。また、自分なりに材料や切り方を工夫したり、盛り付けにこだわったりするなど大変意欲的であった。7月には、岐阜県より『家庭の食育マイスター』の委嘱を受け、夏休みには「大和クッキングマイスター」に取り組んできたこともあり、家庭での調理の機会が増えた。

本題材に入る前に、食事に関するアンケートを行った。アンケート項目と結果は以下の通りである。

家庭科の学習が好きか。	好き	27名	嫌い	1名					
家で食事の準備や片づけを手伝いますか。									
・1週間に数回(手伝う).....	13名(47%)	・1ヶ月に1回くらい(手伝う).....	13名(47%)						
・数回作った.....	2名(6%)	・やったことがない.....	0名(0%)						
家で調理をしたことがありますか(献立を決めて作ったことがありますか)。									
・ある...22名(79%)		そのうち献立を決めて作った13名							
カレー	8名	味噌汁	16名	たまご料理	8名	野菜炒め	7名	チャーハン	5名
・ない	1名								
揖斐川町で作られている食材を知っていますか。									
お茶(23名)	あゆ(9名)	米(2名)	しいたけ(2名)	大豆(2名)	豚肉(3名)				
あなたは家庭で旬の食品を食べていますか。									
よく食べる	8名	ときどき食べる	18名	あまり食べない	2名				
食事の献立を考えると、大切なことは何だと思えますか。									
・栄養バランス	14名	・五大栄養素をそろえる.....	7名	・味や量.....	5名				
・見た目.....	4名	・赤・黄・緑の食品をそろえる.....	4名						

これらのアンケートから明らかになったことは以下のことである。

子ども達は、調理することへの関心が高く、夏休みに「大和クッキングマイスター」に取り組んだ時に自分で1食分の献立を考えて作ったことがある児童が半数ほどおり、ほとんどがその時が初めてであったため献立を考えた経験は少ないことが分かった。また、地元で生産されている食材や旬の野菜などについてはお茶のことは3年で学んでよく知っているが、その他はあまり知らないという実態である。

これらの実態から、児童にとって1食分の食事を作ることは簡単ではない課題であるといえる。そこで、本題材での献立作りから食材選びや購入の仕方、調理までの食事作りの学習を通して、家族が喜ぶ1食分の食事を作る方法が分かり、食べる人のことを考えて工夫して進んで食事を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

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、よりよい食生活を目指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の工夫

食材地図を使って地元産の食材について紹介し、地元で作られている食材に関心をもてるようにする。また、旬の食材を取り上げ、この時期の食材に関心をもたせ、これらの食材を使った献立を立ててみたいという意欲を引き出し、必然性のある課題づくりを行う。

##### (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栄養教諭による TT 授業の工夫

栄養教諭から、学校給食の献立を立てる上で、栄養面以外で「地元の食材や旬の食材を取り入れること」を工夫しているという話を聞く。その後、給食で地元産の食材や旬の食材を使うのはなぜかについて考える活動を通して、地産地消のよさに気づき、積極的に地元産の食材や旬の食材を使った献立を工夫して立てることができるようにする。また、献立の見直しでは、工夫の手掛かりになるよう、献立カードや食材地図を掲示し、活用できるようにする。

##### (3) 学んだことを自分の生活に活かすための終末の工夫

本時学習した「地元の食材や旬の食材を使うことのよさ」を家族に伝える活動として、自分の家庭での献立に使われている食材の産地や旬の食材について調べる活動を位置付ける。これにより、家庭でも地元産の食材や旬の食材に関心をもてるようにしていきたい。

### 4 題材の目標と評価の観点

#### (1) 題材目標

家族が喜ぶ食事会を計画することを通して、栄養バランスや家族の好み、予算などを考えて、自分なりに献立や食材を工夫することの大切さを知り、1食分の献立を考え、調理することができる。

#### (2) 評価の観点

- ・自分の食生活を振り返り、家族に喜ばれるおかずを作ろうとすることができる。 (関)
- ・家族が喜ぶ1食分の献立を立てたり、食品の組み合わせを工夫して作ったりすることができる。(創)
- ・これまでの学習を活かして調理計画を立て、安全や衛生に気を付けて調理することができる。(技)
- ・食品の選び方やいろいろな調理の仕方を理解している。(知)

#### (3) 食に関する指導目標

- ・家族のために、好みや栄養のバランスを考えて1食分の献立を立てることができる。(心身の健康)
- ・を考えながら、家にある食材や地元で生産された新鮮で安全な食材などを選んで献立を立てたり、調理をしたりすることができる。(食品を選択する能力)
- ・地元で生産されている食材の新鮮さや安全性、旬の食べ物の栄養価などを知り、積極的に調理実習や家庭の食事に活かそうとすることができる。(食文化)
- ・家族や食に関わる人々の工夫や努力を知り、家族が喜ぶ献立を立てたり調理したりすることができる。(感謝の心)

## 5 題材指導計画 まかせてね今日の食事(全13時間)

	ねらい(食に関する指導目標)	主な学習活動	評価規準
1	1食分の献立を立てる活動を通して、学校給食の献立が主食・主菜・副菜の基本形態になっていることに気付き、1食分の献立を考える時には、主食・主菜・副菜をそろえると栄養のバランスがよくなることが分かる。(食品を選択する能力・食文化)	<p><u>1食分の献立を工夫しよう</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>「紙上バイキング給食」をして、気付いたことを発表する。 <u>1食分の献立の立て方を考えよう</u></li> <li>給食の献立の主食・主菜・副菜を調べる。</li> <li>栄養教諭から、栄養バランスのよい献立の立て方などについて話を聞く。</li> <li>自分の献立を見直し、交流する。</li> <li>家庭で献立を調べてくることを確認する。</li> </ol>	<p>食べ物を組み合わせて1食分の食事を考えることに興味をもっている。(関)</p> <p>基本形態(主食・主菜・副菜)をそろえると、栄養バランスの整った献立になることが分かる。(知)</p>
2	家族が栄養のバランスや家族のためにという思いで献立を考えて調理していることが分かり、自分も家族のために1食分の食事を作りたいという意欲をもつことができる。(心身の健康)	<ol style="list-style-type: none"> <li>我が家の1食分の献立の組み合わせを振り返る。 <u>1食分の献立を立てる時に気を付けることは何か考えよう。</u></li> <li>家の人が気を付けていることについて発表する。</li> <li>栄養教諭から、給食の献立を考える時に気を付けていることや検討されていることなどについて話を聞く。</li> <li>次は自分で献立を立てることを確認する。</li> </ol>	<p>家族のために1食分の献立を立てるための学習の見通しをもつことができる。(関)</p> <p>家族のことや食べる人のことを考えて、工夫することが必要であることを理解することができる。(知)</p>
3	自分の朝ごはんの献立を考えることを通して、1食分の献立の立て方を理解することができる。(心身の健康・食品を選択する能力)	<ol style="list-style-type: none"> <li>献立作りの手順を確認する。 <u>栄養バランスのよい朝ごはんの献立を考えよう。</u></li> <li>材料の組み合わせや調理方法を考え献立を考える。(主食をご飯、汁物を味噌汁として、主菜、副菜を考える。)</li> <li>栄養バランスを確かめる。</li> <li>家族の好みや調理の上で注意していることなどを聞いてくることを確認する。</li> </ol>	<p>栄養バランスのよい、1食分の献立の立て方について理解することができる。(知)</p>
4	自分で、家族の好みや調理法・栄養のバランスを考えながら、主食、汁物から献立を組み立てることができる。(心身の健康・食品を選択する能力)	<ol style="list-style-type: none"> <li>家族のために献立を作るときに気を付けたいことを交流する。 <u>家族の好みと栄養バランスを考えて、献立を立てよう。</u></li> <li>テーマをもとに、献立を立てる。</li> <li>立てた献立を交流し、よいところや改善点を交流する。</li> <li>家の冷蔵庫に常備されているものや買い物方法について調べてくることを確認する。</li> </ol>	<p>3つのグループの食品のそろった組み合わせや、家族の好みなどを考えて、自分なりに工夫して1食分の献立を立てている。(創)</p>
5 本 時	地元の食材や旬の食材を使うことのよさを考える活動を通して、「新鮮で栄養価が高く」「経済的」「安心安全」であることが分かり、地元の食材や旬の食材を使った献立になるよう工夫することができる。(食品を選択する能力・食文化)	<ol style="list-style-type: none"> <li>地元の食材や旬の食材について知る。 <u>地元産の野菜や旬の食材を使った栄養バランスのとれた献立を立てよう。</u></li> <li>地元の食材や旬の食材を使うよさについて考える。</li> <li>給食で地元産の食材や旬の食材を使うよさについて栄養教諭から話を聞く。</li> <li>地元の食材を利用して、自分が作れる献立を考える。</li> <li>立てた献立を交流し、よいところや改善点を話し合う。</li> </ol>	<p>地元の食材や旬の食材を活かしながら、栄養バランスの整った献立になるよう、自分なりに工夫することができている。(創)</p>

6	<p>予算と必要量を決め、情報を集めて調理の計画を立てることができる。</p>	<p><b>家族が喜ぶ食事を作る</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 献立で考えたおかずを調理するための計画を立てることを確認する。 調理に必要な材料と分量、購入する物や予算などを調べよう。</li> <li>2. 家にあるものを確認したり、広告で購入する物の値段を確認したりしながら材料や分量などを決める。</li> <li>3. 食品の日付表示について知る。</li> </ol>	<p>調理に必要な材料の分量や購入する材料について理解することができる。(知)</p>
7	<p>調理の手順や時間配分を考えるとよいことが分かり、調理計画を立てることができる。</p>	<p><b>出来上がりの時間がそろよう、調理実習計画表を作る。</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 調理の手順と時間配分を考えて、調理の計画を立てる。</li> <li>2. 皿の準備や道具の片づけのことも考えながら調理の分担をする。</li> </ol>	<p>調理の手順や時間配分を考えて、出来上がりの時間をそろえた調理計画を立てることができる。(技)</p>
8 9	<p>調理に必要な材料を、値段や鮮度・生産地などを確かめながら、購入することができる。 (食品を選択する能力・食文化)</p>	<p><b>必要なものを計画に基づいて購入しよう。</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 値段や鮮度、産地などを確かめながら購入する。</li> <li>2. 欲しいものがない場合は、栄養面や価格を考え、代わりになるものを探して購入する。</li> <li>3. 計画通り購入できたか、振り返る。</li> </ol>	<p>材料の選び方や買い方に関心をもち、適切に購入しようとしている。(関) 目的や品質を考えた選び方や買い方を理解し、実践することができる。(技)</p>
10 11	<p>調理計画をもとに、調理を行うことができる。(感謝の心・社会性)</p>	<p><b>見通しをもって調理し、おいしいおかずを作る</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 身支度・道具の準備などをする。</li> <li>2. 計画に沿って調理実習をする。</li> <li>3. 試食し合い、交流する。</li> <li>4. 後片付けをし、実習を振り返る。</li> </ol>	<p>安全や衛生に気を付けて、実習計画に従って調理することができる。(技)</p>
12	<p>食事が健康や成長のために必要なだけでなく、家族や親しい人との心のつながりを深めることという、大切な役割をもつことを理解することができる。(社会性)</p>	<p><b>調理実習を交流し、食事の役割について考えよう。</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 実習の振り返りを交流する。</li> <li>2. 食事の役割について話し合う。</li> <li>3. 食事の挨拶やマナーも楽しい、食事につながることを知る。</li> </ol>	<p>食事が家族や親しい人との心のつながりを深める大切な役割をもつことがわかる。(知) 楽しく食事をするためのマナーについて理解している(知)</p>
13	<p>この学習を振り返り、今後に生かすことを考え、実践の計画を立てることができる。</p>	<p><b>家族と楽しく食事をするために工夫できることを考えよう</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 題材全体を振り返り、今後活かせることを考える。</li> <li>2. 楽しい食事をするために、もっと工夫できることを考える。</li> <li>3. 家族の食事の計画を立てる。</li> </ol>	<p>楽しい食事をするために、食品選びや盛り付けを考えたり、食べる人に喜んでもらうために自分なりに工夫したりすることができる。(創)</p>

## 6 本時の目標 ( 5 / 13 )

地元の食材や旬の食材を使うことよさを考える活動を通して、「新鮮で栄養価が高く」「経済的」「安心安全」であることが分かり、地元の食材や旬の食材を使った栄養バランスのとれた献立になるよう工夫することができる。

## 7 本時の展開

過程	ねらい	学習活動	評価規準 指導・援助 人権教育の観点	
つかむ	<p>地元の食材や旬の食材を知り、見直す視点をもつことができる。</p>	<p>1 地元で作られている食材や旬の食材にはどんなものがあるだろうか。 地元産・お茶 ・米 ・しいたけ ・大豆 旬 ・さんま さつまいも くり きのこ</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>地元産の野菜や旬の食材を使った栄養バランスのとれた献立を立てよう。</p> </div>	<p>T1 ・地元食材を食材地図に示し、多くの食材が地元でとれることに気づかせる。</p>	<p>T2 ・給食の献立の材料を示し、地元の食材を多く使っていることに気付かせる。</p>
追究する	<p>地元で作られた食品や旬の食材について話を聞き、給食にも使われているわけを知る。</p> <p>自分の立てた献立に地元の食材を活用できないか考え、献立を見直し交流する。</p>	<p>2 給食ではなぜ地元の食材や旬の食材を多く使っているのかを考える。 ・たくさん作っているから買いやすい。 ・近くで作っているから早く運べるから新鮮。 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">地産地消</span></p> <p>3 給食で地元の食材や旬の野菜を多く取り入れるわけを栄養教諭から話を聞く。 ・地元で採れた食材は新鮮で栄養価が高い。 ・生産者がはっきりわかり、安心して使える。 ・家で採れた旬の野菜を利用できる献立を立てると安価である。</p> <p>4 地元や旬のどの食材が材料として使えるかを考えながら、献立カードを使って前時の献立を見直す。</p> <p>5 見直した献立を交流する。 ・キャベツの炒め物を地元のほうれん草を使ったソテーにしてみた。新鮮だし、ビタミンが多く取れると思う。 ・前時立てた献立の肉じゃがをおじいさんが畑で作っている大根を使った煮物にして、旬の野菜を取り入れるようにした。お金も使わなくてすむと思う。</p>	<p>・家の人も旬の野菜や畑の野菜を取り入れていたことを確認する。</p> <p>・材料の置き換え方や献立の変え方を一緒にやってみる。 ・その食材を使うことでどんなよさが生まれるのかを確認しながら机間指導をする。 地域の人や農家の人の思いを理解し、進んで利用しようとする心をもつ。(行動力)</p>	<p>・旬の食材を利用するよさ、地元生産の食品のよさだけでなく、地元生産者の話を紹介することで、その思いを感じ取り、献立作りにつなげる。</p> <p>・献立の思いがけない児童に対して、食材地図や献立カードを利用して個別支援をする。</p>
まとめる	<p>今日の学習を振り返り、献立を立てる上で考えるとよいことをまとめる。</p>	<p>6 栄養バランス以外に、献立を立てる上で考えるとよいことをまとめる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>地元の食材や旬の野菜を使うと、新鮮で栄養もあり、値段も安く、安心して食べることができる。</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>評価規準 地元の食材や旬の食材を活かしながら、栄養バランスの整った献立になるよう、自分なりに工夫することができている。(創)</p> </div>	
生活に活かす	<p>今後の課題をもつことができる。</p>	<p>7 次回、実際に自分で考えた献立のおかずをもとに、家族の喜ぶおかずの調理計画を立てることを知る。</p>	<p>・本時 意欲的に工夫しながら献立の見直しをしていた児童を紹介する。</p>	<p>・栄養バランスを大切にしながら、有効に旬の野菜や地元の食材を取り入れていた児童を紹介する。</p>