

# 第5学年 家庭科学学習指導案

## 1. 題材名

「食べて元気！ご飯とみそ汁」

## 2. 題材について

学習指導要領に示されている本題材に関わる目標は、以下の通りである。

### B 衣食住の生活

#### (1) 食事の役割

ア 食事の役割がわかり、日常の食事の大切さと食事の仕方について理解すること

イ 楽しく食べるために日常の食事の仕方を考え、工夫すること。

#### (2) 調理の基礎

ア(オ) 伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理の仕方を理解し、適切にできること。

#### (3) 栄養を考えた食事

ア(ア) 体に必要な栄養素の種類と主な働きについて理解すること。

ここでは、毎日の食事の内容を振り返ることを通して、食生活に関心をもち、食事に含まれる五大栄養素の種類と働きについて理解し、日本の伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理が適切にでき、既習事項を生かして米飯やみそ汁の調理の仕方について考えたり工夫したりして計画を立てることができるようにする。

## 3. 児童の実態

## 4. 研究主題との関わり

よりよい生活を創り出す豊かな心と確かな実践力の育成

### (1) 題材指導計画の工夫

**・生活に生かすことを踏まえた基礎的・基本的な知識や技能の確実な定着とその活用を図る題材指導計画の作成**

毎時間の振り返りで、「今までは…」「今日の授業でできるようになったことやわかったことは…」「これからの生活に生かしたいことは…」と書く活動に取り組んできた。こうすることで、自分の生活と今日の授業がつながっていることを実感することができ、家庭での実践につながると考える。

**・小中5ヶ年を通して系統的・段階的に学ぶことができる題材構成・指導計画の作成**

教師が、見通しを持って指導することを意識している。「中学校では○○○○な事を学習できるよ。」と知らせることで、さらにレベルの高いことに挑戦できるという意欲を持たせるように配慮して言葉がけをしている。

## (2) 学習過程の工夫

### ・家庭生活や社会生活における見方・考え方・感じ方が広がる言語活動の工夫

新学習指導要領において、家庭生活や社会生活における見方・考え方・感じ方が広がる言語活動を支える4つの視点として「協力・協同」「健康・快適・安全」「生活文化の継承・創造」「持続可能な社会の構築」がある。その中でも、本単元では主に「健康・快適・安全」や「生活文化の継承・創造」(小学校では、「生活文化の大切さに気付くこと」)の視点から、振り返ったり、まとめたりすることを意識させたい。そのために、本単元導入までにアンケートを取って、食文化に興味関心を持たせた。

### ・基礎的・基本的な知識や技能の習得とその活用を図る問題解決的な学習過程の工夫

本単元では、米飯やみそ汁の調理についての基礎的・基本的な知識や技能を習得し、それらを活用して、みそ汁の家庭実践の計画を立てる。その時に、だしのとり方、実の大きさを考えて切ったり煮たりする順番、みその香りを損なわない扱い方を活用して、計画を立てる。特に、実については、柔らかくなるまで火を通すもの、中まで温めればよいもの、色や香りを大切にしたいものの3つを基本として、子ども自身や家族の好みも大切にしてお考えさせる。

### ・変容が実感でき、実践意欲が高まる評価の工夫

単元ごとに終末では、この単元の学習を通して理解が進んだり、できるようになったりしたことを書いている。そうすることで、自分もたくさんできるようになった(知識が増えた)と実感し、自分の学びに自信を持つことができると考える。

## 5. 題材の目標

- ・日常とっている食事、特に日本の伝統的な日常食である米飯とみそ汁に関心をもち、食事の役割を考えて食事を大切にしようとする。(関)
- ・おいしい米飯及びみそ汁の調理の仕方について考えたり、自分なりに工夫したりしている。(創)
- ・安全や衛生に気を付けて、ご飯とみそ汁を調理することができる。(技)
- ・五大栄養素の種類と働きや栄養を考えて食事をとることの大切さや米飯及びみそ汁の調理の仕方について理解している。(知)

6. 題材の指導計画（全 10 時間）

時	ねらい	主な学習活動 ★生活とのつながり	評価規準、教師の指導・支援 ★生活とのつながり
1	自分の毎日の食事を見つめ、どのようなものを食べているか関心をもち、食事の役割や大切さについて理解している。	自分の毎日の食事を見つめよう。 <b>自分達は何を食べているのだろうか。</b> ○教科書の写真から、食事の構成を考える。 ★自分がこの一日に何を食べたのか振り返る。 ○一か月の給食の献立から、気付くことを考える。	<b>【関】</b> ご飯を主食として汁ものとおかずを食べていることに気付き、食生活に関心を持つことができる。 ★自分が一日に何を食べたのか調べてくる。
2	食事に含まれる栄養素の種類や体内での働きに関心をもち、五大栄養素の働きを考えて食事を取ることの大切さについて理解している。	栄養素の働きを知ろう。 <b>自分達はなぜ食べるのだろうか。</b> ○食品には五大栄養素があり、体内での主な働きにより 3 つに分けられることが知る。 ○食べることの理由を明らかにして、今後、生かしていきたいことを交流する。	<b>【知】</b> 五大栄養素の種類と体内での主な 3 つの働きを理解し、食事をとることの大切さに気付いている。
3	日本の伝統的な日常食である米に関心をもち、ご飯の炊き方を調べ、調理しようとしている。	ご飯のひみつを知ろう。 <b>おいしいご飯を炊くにはどうしたらいいのだろうか。</b> ★家で聞いてきたおいしいご飯の炊き方を交流する。 ○浸水の重要性を知る。 ○米の栄養素を知る。 ○おいしいご飯の炊き方をまとめる。 ★家で米を洗ってみよう。	<b>【知】</b> おいしいご飯を炊くためには、浸水時間、水加減が重要であることを理解する。 ★おいしいご飯の炊き方を家で聞いてくる。 ★家で米を洗ってみる。
4 5	実習計画に沿って、火加減や加熱時間に気を付けてご飯の調理ができる。	ご飯をたいてみよう。 <b>おいしいご飯にどのように変わっていくのだろうか。</b> ○ガラス鍋を使ってご飯を炊く手順を確認する。 ○ご飯が炊きあがる様子を観察する。 ○炊きあがったご飯を試食して、評価する。 ★家でご飯を炊いてみよう。	<b>【技】</b> 火加減や加熱時間に気を付けてご飯の調理ができる。 ★家で電気炊飯器を使ってご飯を炊いてみる。

6	<p>おいしいみそ汁を作るには、だしを取ることや実の切り方や大きさに気を付けることが大切であることがわかる。</p>	<p>おいしいみそ汁のひみつを知ろう。</p> <p>おいしいみそ汁はどのように作るというのだろう。</p> <p>★家で聞いてきた、おいしいみそ汁の作り方を交流する。</p> <p>○だしの入ったみそ汁と、だしの入っていないみそ汁を飲み比べる。</p> <p>○実のだいこんを味わって、切り方の違いを確かめる。</p> <p>○おいしいみそ汁のひみつをまとめる。</p>	<p>【知】おいしいみそ汁を作るには、だしを取ることと実の切り方や大きさに気を付けることが大切であると理解している。</p> <p>★家で、おいしいみそ汁の作り方を聞いてくる。</p>
7 8	<p>だしの取り方や、実の切り方、実を鍋に入れる順番、みそを入れるタイミングが分かり、おいしいみそ汁をつくることができる。</p>	<p>おいしいみそ汁を作ろう。</p> <p>おいしいみそ汁のひみつを生かしてみそ汁を作ろう。</p> <p>○みそ汁を作る手順を確認する。</p> <p>○できあがったみそ汁を試食し、評価する。</p>	<p>【技】だしの取り方や、実の切り方、実を鍋に入れる順番、みそを入れるタイミングが分かり、おいしいみそ汁をつくることができる。</p>
9	<p>ご飯やみそ汁の調理で学んだことを生かして、オリジナルみそ汁の計画することができる。</p>	<p>オリジナルみそ汁を計画しよう。</p> <p>おいしいみそ汁の作り方を生かして、オリジナルみそ汁の計画を立てよう。</p> <p>○おいしいみそ汁の作り方を確認する。</p> <p>○自分一人で作るオリジナルみそ汁の計画を立てる。</p> <p>○栄養教諭から、みそ汁づくりのアドバイスをもらう。</p> <p>○仲間とオリジナルみそ汁の計画を交流する。</p> <p>○自分の工夫する点をまとめる。</p>	<p>【創】ご飯やみそ汁の調理で学んだことを生かして、オリジナルみそ汁の計画を工夫している。</p> <p>★家でオリジナルみそ汁を作ろう。</p>
10	<p>みそ汁作りの交流を通して、自分の食生活がよりよくなるように考えることができる。</p>	<p>毎日の食生活に生かそう。</p> <p>交流から自分の食生活に生かせることをみつけよう。</p> <p>○みんなとの交流から自分ができることを考える。</p> <p>○いろいろなだしの種類や米やみそを使った郷土料理を知る。</p> <p>○自分の食生活に生かせることをまとめる。</p>	<p>【関】自分の食事に関心を持ち、食生活をよりよくしようとしている。</p>

	★自分ができることを食生活で実践しよう。	
--	----------------------	--

## 7. 本時のねらい

ご飯やみそ汁の調理で身に付けたことを生かして、オリジナルみそ汁の計画を立てることができる。

## 8. 本時の展開（9／10）

場	学習活動と児童の姿	願う児童のすがたを具現するための指導・援助
つかむ	1. 今までの学習を振り返り、おいしいご飯とみそ汁の作り方を想起する。 ご飯：しっかり吸水させる。米を洗う時にやさしく洗う。 みそ汁：だしをとる。実の大きさを考えて切る。実をなべに入れる順番を考える。みそを入れたら煮立たせない。	・おいしい作り方はフラッシュカードにしておく。
深める	おいしいみそ汁の作り方を生かして、オリジナルみそ汁の計画を立てよう。 2. オリジナルみそ汁の計画を立てる。 <実を選ぶ> ・家族の好みの実を入れたい。 ・揖斐郡で取れる食材を入れたい。 <なべに入れる順番を考える> ・火が通りにくい食品→火が通りやすい食品→みそ→色やかおりを大切にしたい食品 <実の切り方を考える> ・同じ切り方でも、厚さをかえると火の通る時間が変わる。	・好きなみその味、好きなみそ汁の実アンケートを用意する。 ・岐阜県の地みそや、揖斐郡で取れる食材を知らせる。
まとめる	3. 栄養教諭の話を聞いたり、仲間と交流したりしながら自分の計画を見直す。 ・なべに入れる順番はどうかな。切り方はどうかな。 ・切り方をかえて、火の通る時間を短縮したい。 4. オリジナルみそ汁への意気込み ・今までは、家族にばかりみそ汁を作ってもらっていた。今日の学習を通して、自分でもオリジナルみそ汁を作ってみたと思った。今度の休みの日に、実の切り方やなべに入れる順番を考えて、みそ汁を作りたい。	・火が通りにくい食品、火が通りやすい食品、色や香りを大切にしたい食品の見本を用意する。 ・切り方を教科書で確認する。 *栄養教諭の話：給食の汁物に入れる材料は、切り方をそろえて、火の通りや見た目をよくする。具材の存在感を出すため大きめに切る。歯ごたえをよくする切り方をする。