

家庭科学習指導案

指導者 T1 真田 紀子

T2 木庭 有美子

- 1 日 時 平成 25 年 11 月 6 日 (水) 5 校時
- 2 学年・組 第 6 学年 1 組 男子 18 名 女子 21 名 計 39 名
- 3 場 所 6 年 1 組教室
- 4 題材名 「まかせてね 今日の食事」
- 5 題材設定の理由

本題材は、小学校学習指導要領家庭科、内容「B 日常の食事と調理の基礎」の指導項目(2) 栄養を考えた食事 ウ 1 食分の献立を考えることを受けて設定した題材である。

本校の 6 年生は、全体的に食が細く、食事に時間がかかるという傾向が見られ、給食の残菜を 0 にするのも難しいと感じていた。そんな中、1 学期に実施した「食に関するアンケート」(広島県教育委員会)の結果から、次のような実態が明らかになった。

①「主食・主菜・副菜がそろった朝食か」という項目で、45%の児童は、ほとんどまたは週に 2～4 日しか、赤・青・黄 3 色揃った朝食を食べていないという結果が出た。(事前に、朝食調べを 1 週間行い、朝食の栄養バランスを意識付けるとともに、栄養を補う方法を伝えておいた。)このことから、栄養バランスを考えた食事を摂ろうという意識が弱いことが分かる。家庭でも、それぞれの事情もありそこまでの食環境を整えられないことも推測される。

②「郷土料理を知っているか」という項目で、事前に郷土料理を 30 種類紹介し、プリントの配布・掲示を行ったにもかかわらず、36%の児童は 3 種類以下しか分からなかった。「家庭で郷土料理を食べたことがあるか」という項目では、約半数の児童は 3 種類以下、9%の児童は全くないと答えた。このことから、郷土料理が知識として定着していないことが分かる。これは、家庭で食べた経験が少ないことと、郷土料理の良さを知らないことに原因があると推測した。

これらの実態から、郷土料理の良さを生かした栄養バランスの良い食事を考え、家族にも食べてもらうことで、児童の食への意識、うまくいくと食環境にも変化が見られるのではないかと考えた。そこで、本題材で、郷土料理を取り入れた栄養バランスの良い献立を実際に考え調理する活動と、その後、我が家用に考えた郷土料理を取り入れた献立を一人で調理するという活動を仕組むことにした。

6 題材の目標

家族の健康のために、栄養のバランスのよい 1 食分の献立を考え、調理することができる。

7 題材の評価規準(★特に本時)

家庭生活への 関心・意欲・態度	★生活を創意工夫する能力	生活の技能	家庭生活についての 知識・理解
これまでに習得した知識及び技能を生かして、家族の健康を考えた献立を作ろうとしている。	3つのグループの食品がそろった組み合わせや、味のバランスなどを考えて 1 食分の献立を工夫して立てている。	調理の計画に沿って、材料を準備し、ゆでる調理・炒める調理の方法を使って、安全で衛生的に調理することができる。	栄養のバランスの良い 1 食分の献立の立て方について理解している。

8 本時のねらい(5時間/13時間)

主食(ひじきご飯)に合わせた、栄養と味のバランスの良い副食・汁物の献立を考えることができる。

9 本時の展開

学習活動	指導上の留意点	◇評価規準 (評価方法)
1 本時のねらいと学習の流れを確認する。		
2 献立作りの条件を確認する。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 3つのグループ（5つの栄養素）がそろっていること ・ これまでの調理法（ゆでる、炒める）でできるもの ・ 味のバランス ・ 調理が簡単で短時間でできるもの ○色どり △生の肉・魚は使わない。 △安くて手軽に手に入る物を使う。 （ジャガイモ）	○ 条件を確認することで、献立選びの際の規準にできるようにする。 T 2：グループで事前に考えていた献立案と関連付けて、具体的なアドバイスを全体に向けてする。	
3 班ごとに、おかずやみそ汁の献立案を出し合い、献立を決める。 <p>① 3人組で考えた献立案を、理由を付けて出し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 3つのグループ（5つの栄養素）がそろっている ・ これまでの調理法（ゆでる、炒める）でできる ・ 味のバランスがよい ・ 調理が簡単で短時間でできる ・ 色どりがよい <p>② 1つの献立案をベースに、よりよい献立に作り上げる。</p>	○ 話し合い方・発表の仕方を知らせることで、話し合いの見通しがもてるようにする。 ○ お互いにワークシート（献立案、栄養素を分析したもの）を使って説明することで、話し合いの中心が栄養バランスになるようにする。 T 1・T 2：机間巡視しながら、個別にアドバイスしたり、相談にのったりする。	◇ 3つのグループの食品が揃った組み合わせや味のバランスなどを考えて、献立を選んだり決めたりして考えている。 （発言、ワークシート）
4 決まった献立を発表する。	○ 献立名と選んだ理由・おすすめの点を発表することで、自分たちの班・我が家の献立作りの参考にできるようにする。 T 1・T 2：各班の献立について、講評する。	
5 本時の学習を振り返り、次時につなげる。	○ 本時を振り返り、自分達の班・我が家	
・ 3つのグループ（5つの栄養素）がバランスよく入るだけでなく、味のバランスも考えて献立を作ることができた。 ・ 同じ食材にかたよっているので、もう少し献立を考え直したい。		