

## 家庭科学習指導案

呉市立倉橋小学校

- 1 学 年 第 6 学年
- 2 場 所 6 年教室
- 3 題材名 くふうしよう楽しい食事
- 4 題材について

本題材は、内容 B ( 2 ) 栄養を考えた食事「ウ 1 食分の献立を考えること」を柱として設定している。

この題材では、日常の食生活に必要な基礎的な知識や調理技術を生かして、家族の一員として楽しい食事を工夫しようとする態度を育てる。5 年生では、調理の基本とバランスを考えた食事について学習し、6 年生では朝食の重要性や調理方法を学習している。本題材では、いろいろな食品を組み合わせた栄養的にバランスのよい 1 食分の食事作りを通して、調和のとれた食事の取り方が分かるようにすることや、見通しをもって手順良く調理を進めることができるようにするなど、小学校の調理実践のまとめといえるものである。

ここでは、ごはんと味噌汁を中心にした、1 食分の食事計画を立て、家族に喜んでもらえるおかずを考えて調理できるようにする。家族の健康を考え、家族のためにできることをやってみたいという、食を通した家族への思いやりの心を持つことをねらいとしている。

本学級の児童は、調理に関心をもち、意欲的に取り組む児童が多い。5 年生での、ゆで卵とゆで野菜のサラダ作りでは、自分で決めたゆで加減のゆで卵やゆで野菜を計画し、オリジナルサラダに取り組んだ。また、ごはんと味噌汁づくりでは、地域でとれる食品を利用したり、材料の切り方を工夫したりして、バラエティ豊かな味噌汁づくりを経験した。また、普段は炊飯器を使って炊いていることがほとんどであるごはんを、鍋を使って炊くことで、米がご飯になる様子を知り、火加減と水加減の大切さを理解することができた。そのことで、家でも炊いてみたいという児童が多かった。

6 年生では、朝食の重要性を知り、栄養のバランスのよい朝食を考えて、いためて作るおかず作りを経験した。卵と野菜を使い簡単に手早くできるメニューを考え、彩り良くおいしいおかず作りを実践した。

指導に当たっては、楽しく食事をすることは日常大切であることを理解させる。健康であるためには、おいしい食事があること、食べ方のマナーを守ること、食事をする仲間や家族がいること、体も心も育むことができることなどを学ばせていきたい。また、ふだんの生活の中で、食事を用意してくれる家族の気持ちも理解できるようにさせたい。献立を考える・調理をするという一連の活動のすばらしさを経験することで、食の大切さを実感させたい。

## 5 題材の目標

栄養のバランスを考え、1食分の献立を立てることができる。

身近な食品を用いて調理計画を立て、簡単なおかずをつくることができる。

日常の食事の大切さに気付き、楽しく食事をしようとする。

## 6 題材の評価規準

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
<p>毎日の食事に関心をもち、1食分の献立を立てようとしている。</p> <p>食事の役割を考え家族との楽しい食事を整えようとしている。</p>	<p>栄養のバランスを考え、食品を組み合わせ、1食分の献立や調理計画を考えたり自分なりに工夫したりしている。</p>	<p>材料や目的に応じたゆで方やいため方ができる。</p>	<p>栄養のバランスを考えた1食分の献立の立て方について理解している。</p> <p>材料や目的に応じたゆで方やいため方がわかる。</p> <p>食事の役割が分かる。</p>

## 7 指導計画（全12時間）

次	時	学習内容	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
一	5	<p><u>バランスのよい献立を考えよう</u></p> <p>・1食分の計画を立てよう</p> <p>・献立の栄養のバランスを確かめよう</p>	<p>・毎日の食事に関心をもち、1食分の献立を立てようとしている。</p>	<p>・栄養的なバランスを考えて1食分の献立を工夫している。</p>		<p>・栄養のバランスを考えた1食分の献立の立て方について理解している。</p>
二	6	<p><u>身近な食品でおかずをつくろう</u></p> <p>・計画を立てておかずをつくろう</p> <p>・調理の時間配分や手順を考えよう</p>	<p>・計画を立てて調理することができる。</p>	<p>・計画に沿って工夫して調理している。</p>	<p>・材料や目的に応じたゆで方やいため方ができる。</p>	<p>・材料や目的に応じたゆで方やいため方がわかる。</p>
三	1	<p><u>家族と楽しく食事をしよう</u></p>	<p>・食事の役割を考え家族との楽しい食事を整えようとしている。</p>	<p>・家族との楽しい食事を工夫しようとしている。</p>		<p>・食事の役割が分かる。</p>

8 本時の展開

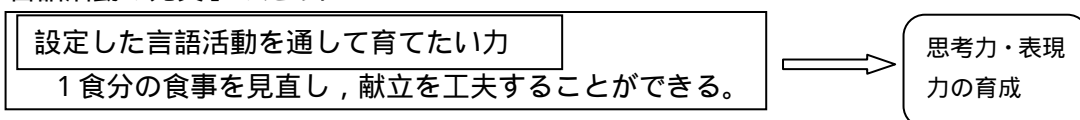
(1) 本時の目標

栄養のバランスを考え、1食分の献立を工夫することができる。

(2) 学習の展開(3時間目/全12時間)

	学習活動	指導上の留意点 (「努力を要する」状況と判断される児童への手立て)	評価規準 (評価方法)
導入	1 本時の学習課題を知る。 前時の学習を振り返る。 栄養のバランスを考えて、献立を見直そう	・自分の食べたい1食分の食事を考えた前時の学習を想起させ、課題を確認する。	
展開	2 自分の考えた献立の、栄養のバランスを確かめ、話し合う。 献立を考えたときの視点を確認する。	・ごはんと味噌汁を中心にした夕食1食分の献立であることをおさえる。 ・栄養のバランス・調理時間・調理方法・費用・旬・彩りなどのポイントを明確にして共通理解を図る。	【生活を創意工夫する能力】 栄養的なバランスを考えて1食分の献立を工夫している。 (行動観察・発言・ワークシート)
言語活動の充実	自分の考えた献立と給食の献立を比べて、気づいたことをグループで話し合う。 ・気をつけたこと ・工夫したこと	食品カードを使って栄養面のバランスや彩り・調理方法などを確かめるように支援する。 ・給食には栄養のバランスや地域の産物なども取り入れられ、多くの視点で考えられていることに気付かせる。	
	3 グループごとの代表が、献立を発表し合う。	・他のグループの発表を聞いて、いろいろな意見や考えがあることを知り、お互いの考えを認め合う場とさせる。	
まとめ	4 本時の学習のまとめをする。	・献立を考えたり、調理をしたりする楽しさを共有し、次の活動への意欲につなげる。	

「言語活動の充実」のために



指導のポイント

自分の考えた献立と給食の献立を比較して考えさせる。

- ・献立を作るときの視点に沿って、見直しをさせる。
- ・給食の献立の良さを知り、自分の献立に取り入れる。

友だちの考えや意見を聞きながら、栄養のバランスや彩りを工夫する。

- ・友だちの意見を参考にしながら、自分の工夫や意見をださせる。