

# 第6学年1組 家庭科学習指導案

## 1 題材 くふうしようおいしい食事

### 2 本題材の指導の立場

#### (1) 児童の実態

本学級の子どもたちは、家庭科の学習に関心の高い子どもが多く、意欲的に学習することができている。第5学年「食べて元気に」の学習で、五大栄養素や、食品に含まれる栄養素の体内での主な働きを理解し、第6学年「いためてつくろう朝食のおかず」で、朝食に合う簡単なおかずの調理計画を立て、調理する学習をしてきている。また、調理に必要な材料の分量や手順を考えて調理の計画を立てて、切ったり、ゆでたり、いためたりして簡単なおかずを作ったり、米飯やみそ汁を作ったりすることができるようになってきている。そこで日常の食事への関心が高まり、食生活をよりよくしようと工夫することができるようになるこの期に、本題材を取り上げる。そして、図書館資料等の情報を活用し、家族のために1食分の献立を考えて計画し、調理することを通して、調理に関心をもち、調理の基礎的・基本的な知識及び技能を高め、調理のよさや作る楽しさを実感し、調理を日常生活で工夫し活用する能力を身につけることができるようにしたい。このことは、「読書センター」としてだけでなく、「学習・情報センター」として学校図書館を活用していく子どもを育てるとともに、自分の考えを主体的に表現する子どもを育成する上からも意義深い。

#### (2) 教材の価値

本題材は、自分や家族の食生活を振り返り、調和のとれた食事のとり方や1食分の献立を考えることの大切さがわかり、家族と共に楽しく食事することをイメージして、1食分の調理の計画を立て、調理することをねらいとしている。家族のために1食分の献立を考えて計画を立て調理する学習は、食品の栄養、調理手順、調理技能等、これまでに積み上げてきた基礎的、基本的な知識や技能を生かした学習ができるものであると言える。食品のもつ働きを知り、どのように組み合わせたら食事がよりよいものになるのかを考えることを通して、食事への認識を深めることができる題材であると考えられる。また、食事には、体を成長させる・活動のもととなる・家族が集い楽しみを感じる・心を和ませる等の働きがあることに気づき、主体的に食事をとろうとする意欲をもつことができると考えられる。さらに、家庭での実践を通して家庭生活を工夫しようとする実践的な態度を育てるのに適していると考えられる。本題材の学習は、中学校における、食品の栄養的特質や中学生の1日に必要な食品の種類と概量について知ったり、中学生の1日分の献立を考えたりする学習へと発展していく。

#### (3) 指導の構え

図書館資料を活用し、栄養バランスのよい1食分の献立を立てる活動は、食品を組み合わせるいろいろな料理ができることに気づき、バランスよく食品を組み合わせるおかずとなる料理を考え、3つの食品グループのそろった具体的な1食分の献立を考えることができるようにするとともに、学習した知識及び技能を日常生活で活用する能力を育てるために適した活動であると考えられる。

本題材では、「つかむ」段階で、バイキング給食を考えて、本題材のめあてをつかみ、学習の見通しをもつ。「つくる」段階で、図書館資料を活用して栄養のバランスを考えながら、1食分の献立を立てる。「みがく」段階で、調理計画を立てて身近な食品を使った調理を行う。最後に「生かす」段階で、家族との食事を楽しくする工夫を考え、自分にできることを計画する。

特に本題材では、調理や栄養に関する図書館資料を十分に準備しておき、「みがく」段階において、献立を考える際に情報を選択・活用できるようにしたり、その献立の栄養バランスを、教科書を使って確かめたりする活動を位置づける。

### 3 目標

- (1) 自分や家族の食生活を振り返ったり、健康的な食生活のあり方に関心をもったりしながら、家族が喜ぶ1食分の献立を考えようとする。【関心・意欲・態度】
- (2) 家族の健康のために、栄養バランスを考えて食品を組み合わせ、1食分の献立を工夫することができる。【創意・工夫】
- (3) 調理計画に基づき、安全や衛生に気をつけて、材料や目的に応じてゆでたりやいためたりして手順よく調理することができる。【技能】
- (4) 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することができる。【知識・理解】

#### 4 題材の展開(全12時間)

| 段階  | 配時           | 学習活動と内容  | 教師の支援   |
|-----|--------------|--|---|
| つかむ | ②            | <p>1 休みの日の食事内容を振り返り、バイキング給食を考えて、本題材のめあてをつかみ、学習の見通しをもつ。</p> <p>(1) 休日1日分の食事内容を振り返り、栄養のバランスがよい食事をしているかを考える。</p> <p>(2) 好きな料理を組み合わせるバイキング給食を考える。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>栄養のバランスがよい1食分の献立を考え、家族が喜ぶおいしい食事を工夫しよう。</p> </div> <p>(3) ごはん、みそ汁を中心とした栄養バランスがよい、1食分の献立の立て方を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・主食→おかず→汁物や飲み物の順で考えるんだね。</li> <li>・3つの食品のグループからそれぞれ選ぶようにすると栄養のバランスがよくなるね。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 休みの日の食事内容を記録させることで、栄養バランスのよさとはどんなことかを実感をもって考えることができるようにする。</li> <li>○ 様々な料理が載ったメニュー表を提示し、バイキング給食を考えることで、本題材の学習に関心をもつことができるようにする。</li> <li>○ 1食分の献立を立てる際には、栄養や味のバランス、彩や食べる人の好みなどを考えることが大切であることを実感させ、献立作成に生かすことができるようにする。</li> </ul> |
|     |              | <p>2 身近な食品を使ってできるおかずを作る。</p> <p>(1) 身近な食品であるじゃがいもを使ってできるおかずの調理計画を立てる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・じゃがいもは、芽を取らないといけないね。</li> <li>・緑色の部分も、毒があるからしっかり取らないといけないね。</li> </ul> <p>(2) 計画に沿って身近な食品であるじゃがいもを使ってできるおかずを調理する。</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 皮むきや、芽取りの重要性を知ることができるように、じゃがいもを使ったおかずを作るようにする。</li> <li>○ 皮むきや芽取りなどの技能を習得させるために、同じおかずを個人で調理させるようにする。</li> </ul>  |
| みかく | ②            | <p>3 栄養や味のバランス、色どりや食べる人の好みなどを考えながら、家族のために1食分の献立を立て、調理する。</p> <p>(1) 1食分の献立を立てる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 図書館資料を活用し、作りたい料理の調理方法や、材料を調べる。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ バランスのよい献立を立てるためには、3つの食品グループをバランスよく献立に取り入れると良いことを確認し、図書館資料を活用して献立を立てることができるようにする。</li> </ul>  |
|     |              | <p>(2) 1食分の献立を見直し、よりよい献立になるように改善する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 栄養素のはたらきによる食品の分類表を参考にしながら、自分の考えた献立が栄養のバランスがとれているかを考え、味のバランスや色どり、食べる人の好みなどを考えて献立を改善する。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ レシピや栄養素の働きなどが記載されている図書館資料を用意しておき、献立の変更や修正、栄養バランスの確認等に活用することができるようにする。</li> </ul>   |
|     | ③            | <p>(3) 調理計画を立て、調理する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分の考えた献立の調理計画を立てる。</li> <li>○ 計画に沿って調理し、振り返る。</li> <li>・家族のことを考えて栄養バランスのよい1食分の献立を考えて調理することが大切だね。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 相互評価することで、自信をつけたり、改善点を見出したりすることができるようにする。</li> </ul>   |
| 生かす | ①<br>+<br>課外 | <p>4 家族との食事を楽しむ工夫やマナーについて考え、家庭で1食分の食事作りを実践する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食事の役割や、食事を楽しむ工夫・マナーについて話し合い、家族のために1食分の食事を作る。</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 日常の実践につなげられるように実践を記入できるノートを作成するとともに、通信等で家庭への呼びかけを行っておく。</li> </ul>   |




## 5 本時の主眼

- 献立を立てるときのポイントをもとに、材料を加えたり、変更したりして、3つのグループの食品がバランスよく揃った、家族のためのごはんとみそ汁を中心とした1食分の献立を見直すことができる。

## 6 準備

図書館資料

## 7 本時の展開(45分)

| 段階  | 学習活動と内容  | 教師の支援          |                      |            |            |    |  |  |     |              |           |                |                      |             |     |      |    |                   |              |             |  |  |
|---|--|----------------|----------------------|------------|------------|----|--|--|-----|--------------|-----------|----------------|----------------------|-------------|-----|------|----|-------------------|--------------|-------------|--|--|
| <p>つかむ</p> <p>つくる</p> <p>みがく</p> <p>生かす</p> | <p>1 前時までの学習を振り返り、本時のめあてをつかむ。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>家族の〇〇のための1食分の献立を、栄養のバランスなどを確認しながら、さらによりよいものに仕上げよう。</p> </div> <p>2 ごはんとみそ汁を中心とした1食分の献立に含まれる食品を書き出し、個人で栄養や味のバランス、色どりや好みなどを確かめ、グループで交流し、互いにアドバイスをする。</p> <p>(1) 献立に含まれる食品を書き出し、栄養素のはたらきによる食品の分類表を参考にしながら、栄養のバランスを確かめる。</p> <table border="1" data-bbox="373 943 1003 1169"> <thead> <tr> <th></th> <th>主に体をつくる</th> <th>主に体の調子を整える</th> <th>主にエネルギーになる</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>主食</td> <td></td> <td></td> <td>ごはん</td> </tr> <tr> <td>主菜<br/>(オムレツ)</td> <td>卵<br/>ベーコン</td> <td>さやいんげん<br/>にんじん</td> <td>じゃがいも<br/>バター<br/>サラダ油</td> </tr> <tr> <td>副菜<br/>(酢の物)</td> <td>わかめ</td> <td>きゅうり</td> <td>砂糖</td> </tr> <tr> <td>みそ汁<br/>(かぼちゃの味噌汁)</td> <td>油揚げ<br/>みそ、豆腐</td> <td>かぼちゃ<br/>玉ねぎ</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <div style="margin: 10px 0;">  <p>3つのグループの食品は全て入っているけど、〇〇の食品が少ないな。</p> </div> <p>(2) 考えた献立をグループで交流し、栄養や味のバランス、色どりや食べる人の好みなどを互いに確認し、アドバイスし合う。</p> <div style="margin: 10px 0;">  <p>主菜に使う食品の〇〇を〇〇に変えると、栄養のバランスがもっとよくなるんじゃないかな。</p> </div> <p>3 食品を書き出した表や、友達からのアドバイスをもとに考えた1食分の献立の内容や、工夫したところなどを交流する。</p> <p>(1) 栄養や味のバランス、彩や食べる人の好みなどを考えて、メニューを変えたり、不足している食材を足したりするなどの工夫をする。</p> <div style="margin: 10px 0;">  <p>彩をよくするために、オムレツの横にミニトマトとブロッコリーを飾ろう。</p> </div> <p>(2) 考えた献立を全体で交流する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>3つのグループの食品を偏りなく入れたり、色どりや好みを考えたりすると、家族の喜ぶ献立を立てることができる。</p> </div> |                | 主に体をつくる              | 主に体の調子を整える | 主にエネルギーになる | 主食 |  |  | ごはん | 主菜<br>(オムレツ) | 卵<br>ベーコン | さやいんげん<br>にんじん | じゃがいも<br>バター<br>サラダ油 | 副菜<br>(酢の物) | わかめ | きゅうり | 砂糖 | みそ汁<br>(かぼちゃの味噌汁) | 油揚げ<br>みそ、豆腐 | かぼちゃ<br>玉ねぎ |  | <p>○ 前時までのワークシートを振り返らせることで、献立をよりよいものにするというめあてをつかむことができるようにする。</p> <p>○ 図書館資料や、教科書P. 110「栄養素のはたらきによる食品の分類」の図をもとに献立に含まれる食品を書き出させることで、3つのグループの食品が含まれている献立になっているかを確認することができるようにする。</p> <p>○ グループで交流することで、栄養や味のバランス、色どりや好みなどを一緒に確認してアドバイスし合い、献立をよりよいものにするようにする。</p> <p>○ 観点に合った献立にするために図書館資料を準備しておき、献立の変更や修正に活用できるようにする。</p> <p>○ どのように考えて献立を立てたり、工夫をしたりしたかを発表させることで、他の児童が再確認したり、付加修正したりすることができるようにする。</p> <p>※ 図書館資料を活用し、ごはんのみそ汁を中心とした3つのグループの食品がバランスよくそろった1食分の献立を考えている。</p> |
|   | 主に体をつくる  | 主に体の調子を整える     | 主にエネルギーになる           |            |            |    |  |  |     |              |           |                |                      |             |     |      |    |                   |              |             |  |  |
| 主食  |  |                | ごはん                  |            |            |    |  |  |     |              |           |                |                      |             |     |      |    |                   |              |             |  |  |
| 主菜<br>(オムレツ)                                | 卵<br>ベーコン  | さやいんげん<br>にんじん | じゃがいも<br>バター<br>サラダ油 |            |            |    |  |  |     |              |           |                |                      |             |     |      |    |                   |              |             |  |  |
| 副菜<br>(酢の物)                                 | わかめ  | きゅうり           | 砂糖                   |            |            |    |  |  |     |              |           |                |                      |             |     |      |    |                   |              |             |  |  |
| みそ汁<br>(かぼちゃの味噌汁)                           | 油揚げ<br>みそ、豆腐   | かぼちゃ<br>玉ねぎ    |                      |            |            |    |  |  |     |              |           |                |                      |             |     |      |    |                   |              |             |  |  |