

家庭科学習指導案

平成 20 年 11 月 25 日 5 校時
名護市立大宮小学校 6 年 1 組
男子 19 名 女子 18 名 計 37 名
授業者 砂川智恵
糸数睦子（栄養士）

1 題材名 「心をこめたランチを作ろう」(一食分の食事作り)

2 題材設定の理由

(1) 題材観

本題材は日常の食生活を振り返り食事を作るときの視点に気づき、食事のはたらきについて理解する。また、栄養的なバランスや地域食材の活用を考えた 1 食分の食事の調理計画を立て調理実習をしていく。調和のよい食事作りのために、自ら進んで調理技能を習得しようとしたり地域食材を活用したりする食生活の自立者としての基礎を培い、自らの食生活を見直すきっかけとする内容となっている。

また、来年度から移行措置に入る新学習指導要領の内容(B)「日常の食事と調理の基礎」「(1) 食事の役割」「(2) 栄養を考えた食事」「(3) 調理の基礎」を受け一食分の食事作りを通して、調理に関する基礎的な知識と技能を習得していくことをねらいとしている。

内容「(2) 栄養を考えた食事」においては、これまでの「体内での主な働き」に「栄養素の種類」(五大栄養素)を加え学習を深め、自らの食生活を見直すきっかけとする。

また、新学習指導要領家庭科の目標には「家庭生活を大切に作る心情をはぐくみ」という文言が挿入され、希薄化した家族との絆のへの働きかけがあげられている。そこで、本題材では「心をこめたランチを作ろう」と題し、簡単な調理の基礎と家族への思いに視点をおき、実践力を育てることをめざして設定した。

(2) 児童観

これまで児童はごはんのみそ汁、ゆでるいためるの調理を学習しており、栄養素の働きについても多少理解し、考えながら食事をとっている。しかし、授業で学んだ技術を家庭で実践している児童は少なく、家族のために作ってあげたいという思いはあっても実践化へは至っていない。そこで、本題材では、家族との関わる機会を多く持たせ、家庭で自信を持って実践できるようにするために基礎的な知識と技能を確実に身に付けさせていきたい。

また、実践化へ向けて家族に対する想いをふり振り返り「家族のために自分にできることを何かしたい」という生活をより良くする実践的な態度を育てていきたいと考える。

(3) 指導観

食事を作ることは健康を考えたり、満足感を味わったり、愛情が伝わってくるものである。食事を通して、家族の思いを知り、家族の一員であることを実感し、積極的に家庭生活に関わっていくと考える。

そこで、実践的な態度の育成に向け、児童一人ひとりに問題意識を持たせ、基礎的な技能を確実に身に付けさせるために「気づく」「考える」「やってみる」「生かす」の流れで問題解決的な学習を展開していきたい。

また、自らの課題を解決するために言葉や絵などを用いて生活をより良くする方法を考えたり、説明することで知的活動や意思伝達、さらに感性・情緒の基盤である言語活動の充実を図りたいと考える。

本題材では地域の特産物や郷土料理にも触れ、自分が生まれ育った地域の自然環境を考える機会としたい。さらに、季節ごとの地域食材を利用することにより地産地消の良さを知り、これからの食事作りに役立てるようにしていきたい。

3 研究主題との関わり

家族との心豊かな関わりの中、実践力を育てる家庭科教育

～一人一人に基礎・基本を身につけさせるための手だてを通して～

課題1 「基礎・基本」の習得

- ①基礎基本の明確化
- ②T Tによる個に応じた支援(栄養士)
- ③繰り返し学習、試し調理(ペア調理)

課題2 実践化への手だて

- ①活動意欲を高める自己評価・相互評価
- ②学習の記録(自己の成長を実感させる)
- ③家庭実践の継続化

課題3 「家族への思い」をふり返る学習

- ①家族へのインタビュー調査
- ②ワークシートの工夫(家族への思いを記入する)
- ③家庭実践化報告会への取り組み

4 題材の目標

- (1) 自分の食生活に関心を持ち、健康や成長を考えて家族のために進んで実践しようとする。
【関心・意欲・態度】
- (2) 調理計画や実習を通して、地域の食材や身近な食品を使った調理の工夫ができる。
【創意工夫】
- (3) 必要な材料や道具を自分で準備し、調理計画に基づいて安全に順序よく調理することができる。
【技能】
- (4) 調和のとれた食事の大切さや、とり方が分かる。
【知識・理解】

5 指導計画及び評価計画

	時	学習内容	指導上の留意点	評価規準	評価	関	創	技	知
気づく	1	・学習の流れをつかむ。 ・「心をこめたランチ」の意味を考え、家族のためにどんな調理をしたいか話し合う。	・学習の流れを示し、めあてと見通しを持たせる。 ・「心をこめた」の意味を考える。 ・食事が楽しくなる工夫を考えさせることで実践意欲を高める。	・学習のめあてを持つことができる。	○				
	2	・地域の食材や郷土料理を知る。	・直売所を見学し、食への関心を高めるようにする。 ・食品（野菜）の選び方に気づかせる。	・地域の食材や食品の選び方に関心を持っている。	○				
考える	3	・自分の食事調査と給食を比べ各々の食生活を振り返らせる。	・各々の食事を振り返り、自らの課題を持たせるようにする。 ・主菜、副菜、汁物などの組み合わせを理解させる。	・食品の数、種類、組み合わせなど食事作りに必要なことを見つめようとしている。	○				○
	4	・家族の好みと食品を組み合わせて1食分を考える。	・家族みんなが楽しめる食事を考えさせる。	・家族が楽しめる食事を意欲的に考えようとしている。	○				
	5	・献立を立てる時の工夫を知り、栄養バランスを考えて一食分の食事を見直す。 ＜本時＞	・栄養士の話聞き食品の組み合わせを見直す。 ・家族への思いをより大切にし、家族の健康を考えた栄養バランスのとれた献立を立てさせる。	・食品に含まれている栄養素を理解し、バランス良く組合せている。 ・栄養のバランスのとれた食事を考えたり、家族のために自分なりの工夫をしている。					○
やってみる	6	・一人一品の試し調理をする。 ＝前半＝	・ペア学習で試し調理をさせる。 ペアA児 →調理	・衛生や安全に気をつけて、一人で能率よく調理が出来る。					○
	7	・二人一品の試し調理をする。 ＝後半＝	ペアB児 →アドバイス や補助、評価 ・交代して調理させる。 ・試し調理で分かった改善点を話し合わせる。						
	8	・実習で作る1食分の献立をグループで考える。	・主菜、副菜、汁物などの組み合わせを工夫させる。 ・時間内にできるように計画を立てさせる。	・出来上がりの時間が揃うように手順や時間配分をくふうして調理計画を立てている。	○				
	9 10	・1食分の献立をグループで調理する。 ・試食し、各グループの工夫を見つける。	・実習計画にそって、衛生・安全・能率に留意して、調理させる。	・衛生や安全に気をつけて1食分の食事を調理することができる。					○
生かす	11	・家庭での実践を発表する。 ・学習を振りかえり、今後の家庭での実践課題を持つ。	・実践を発表しあい、それぞれの工夫や良い点を認め合い、今後の実践の意欲付けとする。 ・食事作りを通して家族とのふれあいの場を積極的に持たせるようにする。	・実践や発表を通して、調和のとれた食事にするために大切や家族の一員として取り組もうとしている。	○				

6 本時の学習

(1) 目標①栄養バランスのとれた食事を考えたり，家族のために自分なりの工夫をすることができる。【創意工夫】

②食品に含まれている栄養素を理解し，バランス良く組合わせることができる。

【知識・理解】

(2) 授業仮説

1 食分の食事作りを計画する場において栄養士のアドバイスを受けることで家族の健康を考え，栄養のバランスのとれた一食分の計画を立てることができるであろう。

(3) 展開

過程	学 習 活 動	教師の支援
導入 5分	1 今日のテーマは！ ①前時に考えた1食分の食事を発表する。 ②今日の課題 栄養のバランスを考えて一食分の食事を見直そう	・家族に対してどんな思いが込められているか発表させる。
展開 30分	2 栄養士の先生のアドバイスを聞く。 ①家族だけの好みで考えた食事を例にして1食分の食事を見直す視点を持つ。 ②こん立を作るときに気をつけることを知る。 栄養的なバランス・旬のもの 金額・好み ③自分の組み合わせを見直す。 ④見直した食事を発表する。発表に対しての感想を伝える。 (グループ内発表→全体での代表発表)	・好みだけで考えた献立をみて，栄養的にバランスのとれていないことに気づかせる。 ・主菜，副菜，汁物などの種類を確認する。 ・野菜など旬や身近で作られているものが良いことも触れる。 ・食品を栄養素の表に分け，栄養のバランスを考えさせる。 ・家族の健康や好みも考えて1食分を見直す。 ・献立づくりの視点が反れないように，視点を確認して発表を行わせる。
まとめ 10分	3 食事作りで気を付けることをまとめる。 ・調理をするときに気をつけること 加熱・切り方・味・組み合わせ 盛りつけ・衛生 食品を無駄にしない 4 試し調理のお知らせ	・調理の際に気をつけることを伝える。 ・自信を持って調理が出来るために，試し調理を行うことを伝える。

(4) 評価

- ・栄養バランスのとれた食事を考えたり，家族のために自分なりに工夫することができた。
- ・食品に含まれている栄養素を理解し，バランス良く組合わせを考えることができた。

(5) 板書計画

「心をこめたランチを作ろう」

栄養のバランスを考えて一食分の食事を見直そう



おちに作る	おちに作る	おちに作る	おちに作る	おちに作る
たんぱく質	野菜類	炭水化物	油脂	その他

食事作りで気をつけること

☆こん立を作るときに気をつける
栄養的なバランス・旬のもの
金額・好み

☆調理をするときに気をつける
加熱・切り方・味・組み合わせ
盛りつけ・衛生
食品を無駄にしない



きゅうり太郎