

第5・6学年複式 家庭科学習指導案

日 時	平成25年	10月	9日(水)	5校時
児 童	第5学年	男子0名	女子5名	計5名
	第6学年	男子4名	女子4名	計8名
指導者	教 諭	笹 川	純 子	

《5 学年》

1 題材名 7 元気な毎日と食べ物

2 題材について

(1) ねらい

本題材は、学習指導要領、内容B「日常の食事と調理の基礎」の(1)「食事の役割」、(2)「栄養を考えた食事」及び(3)「調理の基礎」を受けて設定したものである。

ここでは、日常の食事と調理の学習を通して、日常の食事への関心を高め、食事の大切さに気付くとともに、調和のよい食事と調理に関する基礎的・基本的な知識及び技能を身に付け、食生活をよりよくしようと工夫する能力と実践的な態度を育てることをねらいとしている。

(2) 児童の実態

児童は家庭科の学習に高い興味や関心をもっており、特に食に関する学習への意欲は高い。

1学期には卵や野菜を「ゆでる」学習をしており、ガスコンロや調理器具の扱い方も学習している。さらに、もっといろいろな調理をしてみたいという意欲は高く、本題材の学習をととても楽しみにしている。実態調査では、5名全員が毎日朝食を食べているが、主食、汁物、主菜、副菜が揃った朝食を食べている児童は2名だけである。また、先月のグリーンキャンプで初めて野外炊飯を経験したが、家庭で米をといでご飯を炊いたことがある児童は4名で、いずれも炊飯器を使つての経験である。また、みそ汁作りは4人が経験しているが、だしをとることは経験していない。

これまで児童は、栄養士による栄養バランスの指導を受けたり、給食時には委員会の活動である栄養黒板での食品の分類を経験したりしており、栄養に関する知識は多少もっているといえる。しかし、日常の食事と自分の身体の成長や健康との関係を意識して毎日の食生活を送っているかといえ、そうとは言いきれない。したがって、成長期であり、調理への興味・関心が高いこの時期に「なぜ食べるのか」を考え、自分の食生活を見直すことはとても重要なことであると考え。

(3) 指導にあたって

本題材では、毎日の食事や学校給食で使われている食品に関心をもち、栄養を考えた食事のとり方に関する基礎的・基本的な知識を身につけることができるようにする。

第1, 2, 3次では、五大栄養素の種類と働きについて理解し、食品を組み合わせで摂ることにより、栄養のバランスがよい食事になることを理解できるようにする。そのために、まず食品クイズや食品カードを使ったグループ分けを通して、ふだん食べている食品に対して興味と関心をもたせ、最終的には五大栄養素の種類と食品のグループとの関係に基づいた分類ができるようにしていきたい。さらに給食や家庭の食事を調べることにより、栄養のバランスがとれていることや、食事を作る人の思いを知り、日常の食事の大切さに気づかせ、食事を大事にしていこうとする気持ちを育てたい。

第4次では、日本の伝統的な日常食のごはんとみそしるに関心をもち、ごはんとみそしるの調理ができるようにする。その際、6年生のおかずの調理と合わせ、食品の組み合わせを考えてみそしるの具を工夫した調理の計画を立て、栄養のバランスを考えた食事についての理解を深めさせ、本題材で身につけた知識と技能を生かして「家族のためのみそしるづくり」を計画し、実践に結びつけたい。

3 題材の指導計画と評価計画

(1) 指導目標

- ・毎日の食事や使われている食品に関心を持ち、バランスを考えた食事をしようとする。
- ・食品の栄養的な特徴や食品の組み合わせに関心をもつ。
- ・ごはんとみそしるに関心を持ち、調理することができる。

(2) 指導計画

《5年》12時間

《6年》12時間

次	時	小題材	学 習 活 動	次	時	小題材	学 習 活 動	
				1	1	バランスのよい こんだてを考えよう	1 食分の食事をバイキングから 選び、献立について考える。学 習計画。	
1	1	どんな食品を食 べているだろう	毎日食べている食品を 調べ、3つのグループに 分ける。学習計画。		2		献立の立て方をまとめ、1 食分 の献立を立てる。 (バイキングから)	
2	2	五大栄養素のは たらきと食品の グループ	五大栄養素のはたらき について知り、栄養素に ついて考える		3		栄養のバランスを確かめる。	
3	3 (本 時)	バランスのよい 食事をしよう	給食の献立の食品をグ ループに分ける。		4 (本 時)		栄養のバランスが偏っている ときはどうすればいいのか考 える。	
	自分の食生活を振り返 り、バランスの良い食事 を考える。		5		献立を修正し、自分の献立を完 成させる。			
4	5	ごはんのみそし るをつくろう	ごはんを米、みそしると みそについて調べ、栄養 素や特徴が分かる。	2	6	身近な食品でお かずをつくろう	じゃがいもについて話し合い、 どんなおかずがつかれるか調 べる。	
	6	ごはんをたいて みよう	おいしいごはんについ て考え、おいしいたき方 について調べる。		7		じゃがいもを使ったおかずを つくってみる。 「粉ふきいも」	
	7				8			
	8	みそしるをつく ってみよう	おいしいみそしるのつ くり方を調べ、基本のみ そしるを手順にそって つくる。					
	9							みそしるづくりの計画 を立てる。
	10	調理実習をしよ う	手順にしたがい、ごはん のみそしるの調理実習 をする。		10		じゃがいもを使ったおかずづ くりの計画を立てる。	
	11				11			じゃがいもを使ったおかずを つくる。
5	12	家族と楽しく	家族のためにみそしる をつくろう。	3	12	家族と楽しく	家族のためにおかずをつくろ う。	

(3) 評価計画

《5年》12時間

次 (時)	小 題 材	評 価 規 準	評価の観点			
			関	工	技	知
1 (1)	どんな食品を食べているだろう	・毎日の食事に使われる食品に関心を持ち、さまざまな観点で分類しようとしている。	○			
2 (2)	五大栄養素のはたらきと食品のグループ	・五大栄養素の種類と働きについて理解し、栄養を考えて食事をとる大切さについて理解している。				○
3 (3)	バランスのよい食事をしよう	・食品を組み合わせることにより、栄養バランスがよい食事になることを理解している。				○
(4)		・食品をグループに分けることなどを通して、食品の栄養的な特徴や食品の組み合わせに関心をもっている。	○			
4 (5)	ごはんのみそしるをつくらう	・日本の伝統的な日常食であるごはんのみそしるに関心を持ち、調理しようとしている。 ・おいしいごはんの炊き方やみそしるの作り方を理解している。	○			○
(6,7)	ごはんをたいてみよう	・手順に従い、ごはんの調理ができる。			○	
(8)	みそしるをつくってみよう	・手順に従い、基本のみそしるの調理ができる。			○	
(9)		・ごはんのみそしるを中心とした3つのグループの食品の組み合わせについて工夫している。		○		
(10,11)	調理実習をしよう	・手順に従い、ごはんのみそしるづくりの調理ができる。			○	
5 (12)	家族と楽しく	・食事の役割を考え、食事を大切にしようとしている。	○			

4 本時の指導について

(1) 目標

食品を組み合わせることにより、栄養のバランスがよい食事になることを理解する。

(2) 本時の評価規準

評価規準	A (十分到達している)	B (到達している)	支援の手立て
食品を組み合わせることにより、栄養のバランスがよい食事になることを理解している。	1 食分の献立で使われている食品を3つのグループに正しく分類し、たくさんの食品が使われていることに気づき、食品を組み合わせることによって、栄養のバランスがよい食事になることを理解している。	1 食分の献立で使われている食品を3つのグループに分類し、食品を組み合わせることによって、栄養のバランスがよい食事になることを理解している。	食品カードや教科書の分類表を見ながら分類させ、3つのグループにバランスよく含まれていることに気づくことができるように支援する。

(3) 指導の構想

本時では、栄養のバランスがよい食事になるためには、多くの食品を組み合わせることが大切であることに気づかせるために、栄養バランスをよく考えて作られている給食の献立を調べる。給食で使われている食品を分類することで、たくさんの食品を食べていることを実感し、3つのグループにバランスよく分類されていることを体験的に理解させる。また、一つ一つの食品の栄養を考えながら分類することにより、食品の栄養的な特徴を具体的にわかるようにさせる。

米やほうれん草の例を提示し、一つの食品で身体に必要なすべての栄養素を必要な量だけ含んでいる食品はないことや、他の食品と一緒に摂取することで栄養がとりやすくなることを知らせ、食品を組み合わせる必要があることの理解を深める。

(4) 展開

別紙

《 6 学年 》

1 題材名 5 くふうしよう楽しい食事

2 題材について

(1) ねらい

本題材は、学習指導要領、内容A「家庭生活と家族」の(2)「自分の成長と家族」及び(3)「家族や近隣の人々とのかかわり」、内容B「日常の食事と調理の基礎」の(1)「食事の役割」、(2)「栄養を考えた食事」及び(3)「調理の基礎」、内容D「身近な消費生活と環境」の(1)「物や金銭の使い方と買物」及び(2)「環境に配慮した生活の工夫」を受けて設定したものである。

ここでは、日常の食事と調理の学習を通し、日常の食事への関心を高め、食事の大切さに気付くとともに、調和のよい食事と調理に関する基礎的・基本的な知識及び技能を身に付け、食生活をよりよくしようと工夫する能力と実践的な態度を育てることをねらいとしている。

(2) 児童の実態

児童は家庭科の学習に高い興味や関心をもっており、特に食に関する学習への意欲は高い。

5年生で調理の基本とバランスのよい食事について、6年生の1学期に朝食の調理を学習している。さらに、もっといろいろな調理をしてみたいという意欲は高く、本題材の学習をとて楽しみにしている。実態調査では、8名全員が毎日朝食を食べているが、主食、汁物、主菜、副菜が揃った朝食を食べている児童は5名である。ほとんどの児童は、調理実習で学んだことを家庭でも実践してみたり、おかず作りを手伝ったりするなど、家庭での調理の経験はあるが、自分でおかずのメニューを考えたり、献立を立てたりしたことはない。

これまで児童は、栄養士による栄養バランスの指導を受けたり、給食時には委員会の活動である栄養黒板での食品の分類を経験したりしており、栄養に関しては家庭科の学習以外の場面でも体験的に学んでいる。しかし、その知識を自分の生活に自ら生かしていこうとする意識や態度にまでは高められていない。したがって、調理への興味・関心が高いこの時期に「毎日の食事」に目を向け、自立した健康な食生活について考えることは重要なことであると考ええる。

(3) 指導にあたって

この題材では、日常の食生活に必要な基礎的な知識と技能を身につけ、さらに家族の一員として楽しい食事を工夫しようとする実践的な態度を育てる。

第1次では、これまでの学習を生かし、家族の献立を立てるときの視点に気づかせ、それを考慮して1食分の献立を考える。

第2次では、身近な食品であるじゃがいもを使ったおかずの調理をする。その際、5年生のごはんのみそしるの調理とあわせて、じゃがいもと他の食品を組み合わせで作るおかずを考え、ごはんのみそしるを中心とした1食分の献立作りの理解を深め、実際に調理計画を立てて調理する。

さらに、本題材で身につけた知識と技能を生かして「家族のためのおかずづくり」を計画し、実践へ結び付けたい。

3 題材の指導目標と指導計画

(1) 指導目標

- ・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づき、楽しく食事をしようとする。

(2) 指導計画

前掲

(3) 評価計画

次 (時)	小 題 材	評 価 規 準				
			関	工	技	知
1 (1)	バランスのよいこんだてを考えよう	・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。	○			
(2)		・栄養のバランスを考え、1食分の献立を考えたり、自分なりに工夫したりしている。		○		
(3)		・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。				○
(4)		・栄養のバランスがかたよっているときは、献立を見なおし、食品を加えたり、別なおかずを考えたりするとよいことを理解している。				○
(5)		・栄養のバランスを考え、食品を組み合わせ、1食分の献立を考えたり自分なりに工夫したりしている。		○		
2 (6)	身近な食品でおかずをつくろう	・身近な食品を使っておかずを作ろうとしている。 ・ゆでたりいためたりする調理の特性と材料や目的に応じたゆで方やいため方について理解している。	○			○
(7,8)		・材料や目的に応じたゆで方ができる。			○	
(9)		・材料や目的に応じたゆで方やいため方について考えたり、自分なりに工夫している。		○		
(10,11)		・材料や目的に応じたゆで方やいため方ができる。			○	
3 (12)	家族と楽しく食事をしよう	・食事の役割を考え、食事を大切にしようとしている。 ・楽しく食事することについて考えたり、自分なりに工夫したりしている。	○	○		

4 本時の指導について

(1) 目標

栄養のバランスを考え、1食分の献立を考えることができる。

(2) 本時の評価規準

評価規準	A(十分到達している)	B (到達している)	支援の手立て
栄養のバランスがかたよっているときは、献立を見直し、食品を加えたり、別なおかずを考えたりするとよいことを理解している。	栄養のバランスがかたよっているときは、献立を見直し、食品を加えたり、別なおかずを考えたりするとよいことを、理由とともに具体的に理解している。	栄養のバランスがかたよっているときは、献立を見直し、食品を加えたり、別なおかずを考えたりするとよいことを理解している。	教科書の分類表を手がかりに不足している食品に気づかせ、献立カードを見て別なおかずを考えることができるように支援する。

(3) 指導の構想

はじめに栄養のバランスが偏っている献立の例を提示し、どの栄養素が足りないのか、どうやってそれを修正したらよいのかを全体で話し合う。不足している栄養素を補うことをねらいとしているが、その他にも家族の嗜好、季節の食材、和食か洋食かなど、献立を立てるときに考えたことをふり返らせ、それらも考慮することをおさえる。

自分の献立を見直す学習活動では、何が不足していて何が多いのか栄養のバランスを確かめ、それを修正するためにはどんな方法がいいのかを考える。それを友だち同士で発表し合い、アドバイスし合うことで理解を深める。

まとめでは、栄養のバランスがよい食事にするためには、たくさんの食品をとること、組み合わせることが大切であることは、5年生の学習のまとめと共通していることに気づかせ、それをもとに次時の献立の修正を行うことを確認する。

(4) 展開

5 年 生				6 年 生			
段階	○指導上の留意点 □評価	学 習 活 動	過 程	学 習 活 動	○指導上の留意点 □評価	段階	
つかむ 5 分		1 課題を把握する。 バランスの良い食事をとるために、どのようなことに気がつけたらよいだろう。 ・課題をプリントに書く。		1 献立例をみて、課題について考える。 2 課題を把握する。 バランスにかたよりのあるときは、どうすればよいだろう。 ・課題をプリントに書く	○栄養バランスの悪い献立例を提示し、栄養が偏っていることに気づかせる。	つかむ 10 分	
深める (1) 20 分	○一人ずつ別な日の献立を調べさせる。 ○食品カードや教科書の分類表を参考にさせる。 □プリント	2 給食について調べる。 ・使われている食品を調べる。 ・3つのグループに分類する。		3 献立例について話し合う。 ・おかずを変えたり、食品を加えたりしてみる。 ・みそしるの実を変えたり、ふやしたりしてみる。 ・もう1品加える。 ・調理の仕方を変えてみる。	○献立を立てるときに考えたことをふり返らせる。 ○理由も言わせる。	深める (1) 15 分	
深める (2) 10 分	□発言	3 調べてみて、気がついたことを発表し合う。 ・五大栄養素がバランスよく含まれている。 ・たくさんの食品が使われている。 ・食事を作る人は、栄養のことをよく考えている。 ・好きなものばかりではバランスが偏る。		4 自分の立てた献立を見直す。 ・何が偏っているのか ・どうすればよいか ・どんな調理方法がよいか 5 発表し合う。	○教科書のおかずの例や献立カードを参考にさせる。 ○友だちの発表に対して、質問やアドバイスを する。 □プリント、 発言	深める (2) 10 分	
まとめる 10 分	○6年生との共通点や相違点にもふれさせたい。	4 課題をまとめる。 ・いろいろな食品を組み合わせて食べる。 ・3つの食品のグループ 5 振り返る 本時の学習の感想を発表し合う。		6 課題をまとめる。 かたよっているときは、こんだてを見直し、食品を加えたり、別なおかずを考えたりする。 7 振り返る 本時の学習の感想を発表し合う。	○5年生との共通点や相違点にもふれさせたい。	まとめる 10 分	