

第5学年 家庭科学習指導案

場所 5年教室
 指導者 教諭 前田 達夫 (T1)
 栄養教諭 松田 英津子 (T2)

1 題材名 食べて元気に (開隆堂5・6年)

2 題材について

(1) 本題材のねらい

本題材は、学習指導要領における内容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) 調理の基礎を受けて設定したものである。

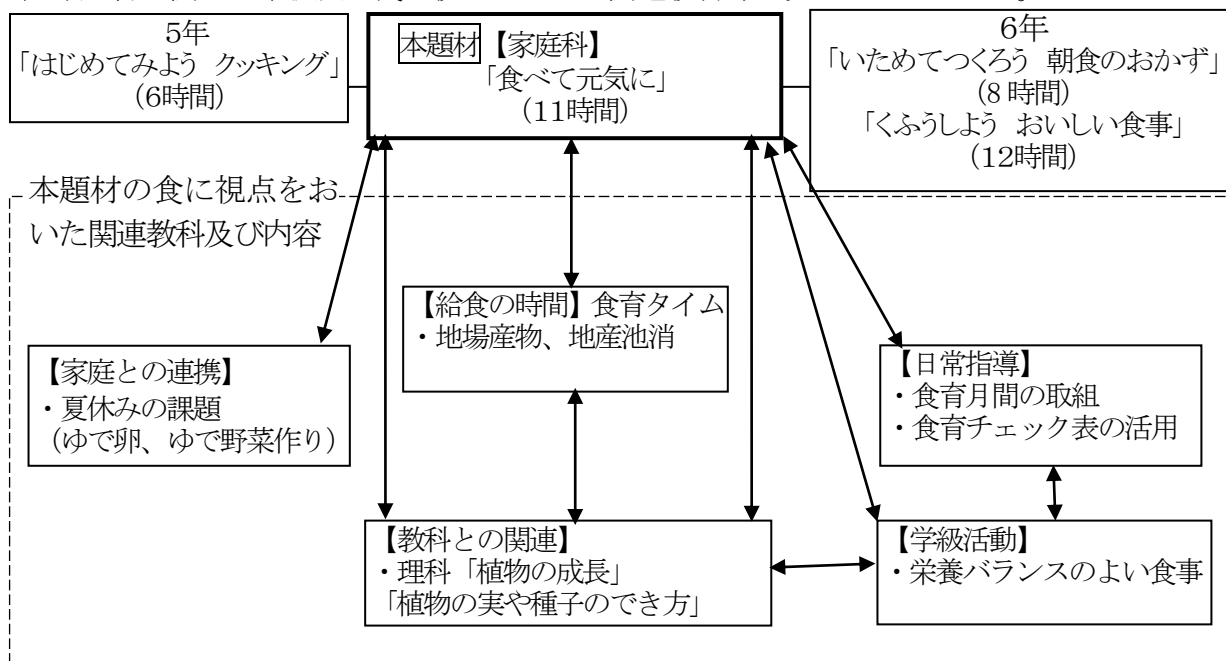
日常の食事と調理の学習を通して、日常の食事への関心を高め、食事の大切さに気付くとともに、栄養バランスを考えた食事と調理に関する基礎的・基本的な知識及び技能を身に付け、食生活をよりよくしようと工夫する能力と実践的な態度を育てることをねらいとしている。

日本の伝統的な食事は、主食、汁、主菜、副菜というようにバランスを考えたメニューで構成されている。主食には、主にエネルギーのもとになる食品、副菜や汁には、主に体の調子を整える食品が含まれている。体に必要な栄養をバランスよくとるためには、「一汁三菜」というような日本の伝統的なバランスの整った食事をするのが望ましいとされている。

本単元では、みそ汁とご飯という日本の伝統的な食事を学ぶ。特にみそ汁は様々な具材を使うことができ、学習した内容を将来にわたって活用することができるものである。たくさんの栄養素を含んだみそ汁の良さに気付き、作ることができるということは、子どもたちにとって非常に価値があると言える。

本単元で、食事の役割や栄養、調理のしかたを学んだ子どもたちは、心身の成長や健康の保持・増進のために自らの食生活を管理していく能力を身に付け活かしていくと思われる。

(2) 本題材に関わる系統及び食に視点をおいた関連教科等は次のとおりである。



(3) 児童の実態 (8人)

(人)

児童の実態 家庭科に関する	質問事項	とても	概ね	あまり
	3食、食事をとることは大切だと思いますか。	8	0	0
	3食、規則正しく食事をとっていますか。	7	0	1
	食品を仲間分けするとき、どのように分けますか。	赤、黄、緑の3色にわけると 分らない 4		
	質問事項	はい	いいえ	
	ご飯を炊いたことがありますか。	4 (炊飯器で)	4	
	みそ汁は好きですか。	8	0	
	みそ汁を作ったことがありますか。	6 (手伝った4)	2	
	今週、みそ汁を食べましたか (1日以上)。	5	3	
	今週、みそ汁を毎日食べましたか。	0	8	
児童の実態 食育に関する	質問事項	とても	概ね	あまり
	栄養のバランスのとれた食事をしていると思いますか。	0	7	1
	家で簡単な調理をすることがありますか。	3	4	1

3食、食事をとることについて、全員が「大切である」と答えており、そのうち7人が規則正しく食事をとっている。未習の内容である食品の仲間分けについて、「赤、黄、緑の3色に分ける」と回答した児童は半数おり、給食の時間の食育タイムでの指導の成果だと言える。

ご飯とみそ汁については、ご飯を作ったことがある児童は半数おり、「炊飯器で炊いた」と答えている。また、全員が「みそ汁は好き」と答えており、みそ汁を作った経験のある児童は6人もいる。しかし、作った経験のない児童も2人おり、作り方や食材の切り方等を理解し、実践できる力が十分であるとは言えない。

1週間の内、みそ汁を食べた児童は5人(63%)で、毎日食べた児童は1人もいない。

栄養のバランスのとれた食事、家で調理をすることに関して、9割の児童が意欲的に関わろうとする意識があると言える。

上記2つのアンケート結果において、「とても」「概ね」「あまり」の各々に該当する児童がほぼ一致していることから、食への興味・関心、実践する力、実践することへの喜びや達成感には関連があると言える。

(4) 本校の研究における指導に関して

視点1… 子どもが食について考え、自分の生活を見つめることができる授業づくりや日常における指導と意図的な体験活動の設定

- ア 指導計画の前半段階で、食品を五大栄養素に分類させることで、児童に自分の食生活の課題に気付かせる。後半段階で、課題解決のための学習や調理体験を行うことで、自分の食生活で実践しようとする喜びを味わわせる。【食事の重要性】
- イ 本時では、児童にだしの入っていないみそ汁とだしの入っているみそ汁を飲み比べさせることによって、だしの必要性に気付かせる。また、栄養素の観点から、みそ汁の良さに気付かせるようにする。【心身の健康】【食文化】

視点2… 学校での学びを家庭や地域で生かすことのできる場の設定の工夫

- ア 児童が学んだこと、考えたこと、経験したことを、次時以降の学習や家庭での実践で発揮できるよう、指導計画を工夫する。【食品を選択する能力】
- イ 冬休みに家族のためにご飯とみそ汁を作るための計画を立てさせることで、児童の意欲を喚起する。【感謝の心】

(5) 指導上の留意点

- 児童の関心や意欲、思考の流れがスムーズになるように指導計画を工夫する。指導計画の前半で食品の五大栄養素を理解させ、後半でごはんやみそ汁の調理実習で学んだことを活かすといった流れで指導するようにする。
 - 食育タイムの時間に、旬の食材やバランスを考えた食品について考えさせることによって、本時で学習したことへの理解を深めさせる。
- <人権教育の視点より>
- みんなが気持ちよく学習をするために、ルールやきまりがあること、その大切さを理解させる。
 - 児童が自分の生活を振り返り、自分を認め、自分の生活を改善していこうとすることが可能となるように、指導計画を工夫する。
 - 児童が互いの考えや意見の違いを認め、受け止め、自分の考えや意見を素直に伝えることができるように、聞き合う態度と雰囲気づくりを心がけ、そこから学びが生まれる言葉かけを行う。

3 題材の指導目標と評価規準

(1) 題材の指導目標

- なぜ食事をするのかを考え、日常の食事や使われている食品に関心を持ち、栄養のバランスを考えた食事を大切にしようとする。(関心・意欲・態度)
- 栄養面での課題を見つけたり、調理について工夫したりしている。(創意工夫)
- ご飯とみそ汁に関心を持ち、調理することができる。(技能)
- 五大栄養素を知り、食品に含まれる栄養素の体内での主な働きがわかる。(知識・理解)

(2) 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
<ul style="list-style-type: none"> ○日常の食事に関心を持ち、栄養を考えた食事のとり方をしようとしている。 ○調理に関心を持ち、日常よく使用される食品を用いた調理をしようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○普段の食事について栄養面での課題を見つけ、その解決を目指して考えたり、自分なりに工夫したりしている。 ○日常よく使用される食品を用いた調理について考えたり、自分なりに工夫したりしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○日常よく使用される食品を用いた調理に関する基礎的・基本的な技能を身に付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○食事の役割の大切さがわかり、栄養を考えた食事のとり方について理解し、基礎的・基本的な知識を身に付けている。 ○日常よく使用される食品を用いた調理に関する基礎的・基本的な知識を身に付けている。






4 題材の指導計画及び評価計画（11時間扱い）…網掛けの時間は栄養教諭とともに指導

次	時	学習活動	指導上の留意点	関 意 態	創 工	技 能	知 理	評価規準<評価方法>	食育の視点
1 なぜ食べるのか考えよう	1	・毎日の食事に関心を持ち、食品を組み合わせて栄養を考えた食事をしようとする。	・食事をとることの必要性を話し合わせ、食生活を振り返らせる。	○			○	・毎日の食生活に関心を持ち、食品を組み合わせて食べる必要があることを知り、食事をしようとする。 <発言・記録>	・食事に関心を持ち、3食規則正しく食事をとることの大切さがわかる。【食事の重要性】
2 五大栄養素の働き	2	・五大栄養素の種類と体内での主な働きがわかる。	・栄養素と働きを図で示し、栄養素の持っている働きが大切であることを理解させる。				○	・五大栄養素の種類と働きについて理解している。 <発言・記録>	・体に必要な栄養素の種類と働きが分かる。【食品を選択する能力】
3 3つの食品のグループとそのほたらき	3	・3つの食品のグループや五大栄養素について知り、自分の朝食を振り返り、五大栄養素をもとに改善する。	・給食が栄養バランスよく作られていることに気付かせ、自分の食事の栄養バランスがよくなるように改善させる。				○	・食品の栄養の特徴を知り、食品を組み合わせてとる必要があることを理解している。 <発言・記録>	・栄養のバランスのとれた食事の大切さが分かる。【心身の健康】
4 ご飯とみそ汁をつくらう	4	・米とご飯の違いを知り、ご飯をおいしく炊くための調理の仕方を調べる。	・炊く調理による米の変化に着目させる。匂いや硬さがまったく違うことに気付かせる。				○	・米についての栄養素や特徴がわかる。 <記録・観察>	/
	5								
	6								
	7 本時	・みそ汁の実の組み合わせ方を考える。	・実の組み合わせ方を工夫させる。				○	・実の組み合わせ方を工夫している。 <記録・発言>	・美味しいみそ汁の実の組み合わせができる。【食品を選択する能力】
	8	・みそ汁の実の切り方や手順について知る。	・実の種類や加熱の仕方によって味が変わること気付かせる。				○	・おいしいみそ汁を作る上で大切なコツがわかる。 <記録・発言>	・日本の伝統的な食文化について知る。【食文化】
9 10 11	・ご飯とみそ汁を同時においしく、効率よくつくる計画を立て、調理することができる。	・ご飯の給水時間や蒸らす時間にみそ汁を調理することが能率的になることを知らせる。				○	・おいしいご飯及びみそ汁の調理の仕方について考えたり、自分なりに工夫したりしている。 <観察・記録>	・食品の衛生に気を付けて、簡単な調理をすることができる。【食品を選択する能力】	

5 本時の学習

(1) 目標 みそ汁作りにおいて、家族が喜ぶ実の組み合わせを考えることができる。(創意・工夫)

(2) 展開

過程	学習活動	指導上の留意点および評価
導入 (5)	<p>1 本時のめあてをつかむ。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>家族が喜ぶ みそ汁を考えよう。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・家族が喜ぶみそ汁はどんなものか発表させる。「おいしい」「具たくさん」「栄養たっぷり」など ・「おいしいみそ汁」とはどんなものか発表させる。 	<p>○味の違いを実感させるために、実際にだしの飲み比べをさせる。(T1)</p> <p>○だしの種類やだしを入れる効果などについて説明する。(T2)</p> <p>○実を5種類までと限定する。</p>
展開 (10)	<p>2 だしの入っているみそ汁とだしの入っていないみそ汁を飲み比べ、だしが必要であることに気付く。</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>○実を5種類までと限定する。</p> <p>徹底指導 (ポイント)</p> <p>○資料を提示しながら、食品と五大栄養素を対応させて理解できるようにする。</p>
(10)	<p>3 みそ汁の実を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習シートに記入する。 <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 150px;"> <p>何を入れたらいいかな。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 150px;"> <p>緑のものを入れると栄養バランスがよくなるかもしれないな。</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 150px;"> <p>旬の野菜も入れてみよう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 150px;"> <p>おじいちゃんは〇〇が好きだったな。</p> </div> </div>	<p>【学校給食との関連】 給食の献立や旬の食材を提示して考慮させる。</p> <p>能動型学習 (ポイント)</p> <p>○自分が作るみそ汁を考える際、五大栄養素の円グラフや食育ボード、給食の献立表を提示することで、何の栄養が必要か、自分の力で考えられるようにする。机間指導で個別に助言する。</p>
(15)	<p>4 自分が考えた実と、家族が喜ぶポイントを紹介し合い、よさを話し合う。(ペアで・全体で)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 150px;">  <p>ビタミンや無機質を入れたかったので、タマネギとキノコを入れようと思いました。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 150px;"> <p>私は地元のしょうがを入れて作ってみようと思いました。</p>  </div> </div>	<p>評価 (創意・工夫)</p> <p>実の組み合わせをめあてに沿って考えている。 (記録・発言)</p> <p>【B基準に達しない児童への支援】 提示資料をもとに考えさせる。</p> <p>○児童の活動の様子を見て、T1 T2で連携し、指導助言等(T1:改善のポイントの助言/T2:専門的内容の助言)を行う。</p> <p>○児童それぞれの考えのよさを取り上げ、旬の食材よさ、栄養のバランスなどについて助言する。(T2)</p>
整理 (5)	<p>5 本時を振り返り、次時の活動について知る。</p> <p>(1) 振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達の考えで参考になったことは何か。 <p>(2) 次時の活動について</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・材料はどれくらい必要な。 ・お家の人に作り方を聞いて作ってみよう。 </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;">  </div>	<p>【家庭とのつながり】 材料の準備、調理計画など家庭で相談できるようにする。</p>