

第5学年3組 家庭科学習指導案

指導者 福岡市千早西小学校
江口 香子

1 題材名 元気な毎日と食べ物

2 指導観

〈こんな子ども達を〉

本学級の子どもたちは、家庭科の学習を意欲的に取り組み、調理や布を用いた制作活動を楽しむ様子が見られる。「はじめてみようクッキング」の学習では、ゆで野菜サラダを作る活動を通して、ガスコンロや調理道具の使い方を学んできた。また、彩りや家族の好みを考えて調理計画を立てることも学習し、実習後に家庭で実践する姿も見られた。学校給食では、給食を楽しみにして、残菜もほとんどない。しかし、一人一人の食べ方を見ていると、好きな物を増やして、苦手な物を減らすなどバランスよく食べることを意識しているとはいえない子どももいる。栄養素やそれらの体内でのはたらきを知ることで、さらに食生活を豊かにしていくことができると考える。

栄養教諭が行った朝ごはんアンケートでは、毎日朝ごはんを食べている子は、28名中25名でほとんどの子どもが毎日朝ごはんを食べている。ごはんやパンなどの主食も9割の子どもが取っている。しかし、ごはんを主食とした児童の60%がバランスのよい食事であるのに対し、パンが主食の児童は30%と低い。

〈こんな題材で〉

本題材は、栄養のバランスを考えた食事とごはんのみそ汁の調理の学習を通して、食品の栄養的特徴や食品の組み合わせについて関心を持ち、五大栄養素について理解し、ご飯のみそ汁に関する基礎的・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。

具体的には、①体に必要な五大栄養素の種類と働きについて知る。②食品の栄養的特徴を知り、食品を組み合わせるとる必要があることが分かる。③米飯及びみそ汁の調理ができること。などである。

これらの学習を通して、日常の食事を改めて見つめ直し、食事の役割、栄養の種類と働き、栄養を考えた食事などの基礎的事項を身に付けることにより、生涯にわたって健康で安全な食生活を送るための基礎となる力を養うことができると考える。また、米が米飯になるまでの変化やみそ汁の風味を実感的にとらえ、調理に関する基礎的・基本的な知識及び技能を身に付けさせることで、家族の一員として自ら食生活に参画しようとする態度の育成につながると考える。

〈こんな指導で〉

気付く段階において

- 給食の献立から、食品に含まれる栄養素の体内での主な働きにより、3つのグループに分けられることに気付かせる。
 - 五大栄養素の働きについて確認し、食品を組み合わせる大切さに気付かせる。
- ⇒基礎的な知識を実感をもって獲得させ、自分の課題をもつための視点を明確にする。

つかむ・見通す段階において

- ビーカー炊飯を行うことで、吸水、水加減、火加減、加熱の仕方、蒸らしの大切さを実感させ、ごはんの炊き方を理解させる。
- みそ汁の比較試飲をし、みその風味のあるおいしいみそ汁の作り方を理解させる。
- みそ汁の作り方を知り、自分の課題を決める。
 - ・ みそ汁の作り方
(具材を入れるタイミング、火を消すタイミング)

追究し、解決する段階において

- 一人実習を行い、課題解決をしながら2回調理実習を行う。
 - 一回目の調理実習の反省を生かし、もう一度調理実習をする。
- ⇒基礎的・基本的な知識及び技能を身に付け、自信をもって家庭実践に取り組むことができるようにする。

〈題材の目標〉

- 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。
- 家族の好みや栄養のバランスなどを考えながら、ごはん、みそ汁の作り方を工夫することができる。
- ごはんとみそ汁の調理することができる。
- 五大栄養素の種類とはたらきについて知るとともに、ごはんとみそ汁の作り方を理解し、食品を組み合わせるとることの必要性が分かる。

3 指導計画（全12時間）

段階	配時	学習活動と主な学習内容	主な支援	評価
事前	課外	※ 食に関する意識調査, ごはんやみそ汁を作った経験の有無や工夫点についてアンケートに答える。	○ アンケートを集計し, バランスのよい食べ方, 家庭での食事(ごはん, みそ汁)を見つめるきっかけ作りをする。	
気付く	1	1 どんな食品を食べているのか調べる。 (1) 給食の献立にはどんな食品が入っているか調べる。 (2) 給食に使われている食品を3つのグループに分ける。	○ 給食の献立を提示し, どんな食品が使われているか調べさせる。 ○ 給食には, 黄, 赤, 緑の3つのグループの食品がどれも入っていることを確認する。	【関】食品に含まれている栄養素が, 体の成長や活動のもとになることに興味を持ち, 栄養を考えた食事をしようとしている。(発言・ノート)
	1	2 五大栄養素の種類と主な働きについて知る。 (1) 五大栄養素と体内での主なはたらきを調べる。 (2) 3つの食品のグループと多く含まれている栄養素について調べる。	○ 栄養カードを利用して, 3つのグループに分けた食品の栄養素の種類を知る。 ○ 食品には, いろいろな栄養素が含まれているが, 多く含まれている栄養素で分類されていることを確認する。	【知】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。(ノート)
	1 本時	3 バランスのよい食事について考える。 (1) 食品をグループ分けする。 (2) 自分の食生活をふりかえり, 栄養バランスについて話し合う。	○ 教科書にあるような食品をグループ分けできるような学習プリントを準備する。 ○ 教師が和食と洋食の2つの献立を提示し, 食品を3つのグループに分けさせる。	【知】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。(発言・ノート)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>学習テーマ 家族のために, 栄養のバランスがとれた食事を作ることができるようになるろう。</p> </div>				

つかむ・見通す	2	<p>4 ごはんの炊き方・みそ汁の作り方のポイントを知る。</p> <p>(1) 米やみそについて調べる。</p> <p>(2) 給水した米と給水しない米の比較実験として、ビーカー炊飯を行う。</p> <p>○ 炊飯前, 炊飯中, 炊飯後のビーカー内の様子を観察したり, 炊いたごはんを食べ比べたりして違いを実感し, ごはんの炊き方のポイントを理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 吸水時間 ・ 加熱の仕方 ・ 蒸らし ・ 火加減 ・ 水加減 <p>1 (3) みそ汁の手順を知る。</p> <p>○ みそを入れてすぐに火を消したみそ汁と, 煮詰まったみそ汁を飲み比べ, みその風味を実感し, 作り方を理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ みそを入れるタイミング ・ 火を消すタイミング 	<p>○ 学習ノートを使って, ごはんの炊き方を確認させる。</p> <p>○ ビーカー炊飯の時には, グループをまわりながら, 火加減を調節するタイミングや火の強さをアドバイスする。</p> <p>○ 調理手順のタイムテーブルを準備し, 時間やポイントを確認させる。</p>	<p>【知】米やみその栄養素や特徴について理解している。(ノート)</p> <p>【知・技】ごはんの炊き方やみそ汁の作り方がわかり, 調理することができる。(観察・ノート)</p>
課外	1	<p>※ 家庭に合わせたみそ汁の実を おうちの方から情報を収集する。</p> <p>5 自分の課題を決め, みそ汁の実習計画を立てる。</p> <p>(1) 家族の好みを考え栄養のバランスがとれたみそ汁になるようにする。</p>	<p>○ 家族に合わせたみそ汁作りができるように, 課外で調べてきた情報を生かして実習計画を立てられるような学習プリントを準備する。</p> <p>○ みそ汁の実は, 5年生の実態を把握して考えさせる。</p>	<p>【関】家族のことを考えたみそ汁の計画を立てることができる。(発言・ノート)</p>
追求し解決する	2	<p>6 ごはんとみそ汁の一回目の調理実習をする。</p> <p>○ ご飯を炊く</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 洗い方 ・ 吸水時間 ・ 加熱の仕方 ・ 蒸らし ・ 水の量 ・ 火加減 <p>○ みそ汁を作る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ だしのとり方 ・ 材料の切り方 ・ 実やみそを入れるタイミング ・ 火を消すタイミング 	<p>○ 試食し評価し合うことで, 二回目の調理実習の課題を見つけさせる。</p>	<p>【技能】米の洗い方, 水加減, 吸水時間, 火加減, 加熱の仕方, 蒸らしに気を付けてごはんを炊くことができる。</p> <p>【技能】だしのとり方, 材料の切り方や入れる順序, みその入れ方, 火を消すタ</p>

	2	(2) 二回目の調理実習をする	○ 一回目の調理実習での課題を明確にし、二回目の調理実習に目的をもつてのぞむことができるようにする。	イメージに気を付けてみそ汁を作ることができる。
生 か す	課 外	※ 各自実習したことをもとに、調理計画を立て、家庭で実践する。	○ 家族から、肯定的な評価をもらうことができるよう、事前にお便り等で知らせておく。	【工夫】おいしいごはんやみそ汁の作り方を工夫している。 (ノート)
	1	7 家庭実践を交流し、今後の継続について交流する。	○ グループごとに報告会を行って交流した後全体で交流したり、実践カードを掲示したりすることで、子ども達の今後の家庭実践への意欲を高める。	

4 本時（3／12） 平成24年10月29日（月）5校時 5年3組教室にて

(1) 本時目標

- 食品をグループに分けることを通して、食品の栄養的な特徴や食品の組み合わせに関心をもつ。
(関心・意欲・態度)
- 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。
(知識・理解)

(2) 本時指導の考え方

本時学習では、食品を3つのグループに分けることを通して、栄養のバランスがよい食事にするには食品を組み合わせる大切であること理解させるのがねらいである。

まず、導入段階で、教師が提示したこんだての例の食品を食品分類表に分ける活動をすることで、食品の栄養的な特徴に関心をもたせる。

次に、グループ分けしたものをもとに、栄養のバランスをよくするためにどうすればよいか話し合う。そして、3つの食品のグループからかたよりのないよう食品を組み合わせることにより、栄養のバランスが良い食事になることを気付かせる。活動のまとめとして、ゲストティーチャーの栄養教諭から、今日の学習で疑問に思ったことなどについての補足説明をすることで、栄養のバランスについての理解をさらに深める。また、健康に良い食品に目を向けさせることを通して、和食のよさについても知らせる。

最後に、自分の食事を振り返り、自分の家庭の食事の工夫や問題点を考えることで、日常の栄養のバランスを考えた食事への関心を高める。

(3) 本時の授業仮説

前時までの学習をもとに、体験する喜びを味あわせるために、次のような手だてや活動を仕組めば、バランスのよい食事について考え自分の家庭での食事について見直すことができるであろう。

- 「栄養カード」を使って、食品を3つのグループに分ける活動を通して、バランスのよい食事をとるためには、食品を組み合わせることに気づくことができるであろう。
- 食品を組み合わせることの大切さを学ぶことで、自分の家庭での食事を見直すことができるであろう。

(4) 準備

教師・・・栄養カード、こんだての写真、食品カード、学習プリント、分類表の拡大、野菜の実物
 児童・・・教科書、ノート、筆箱

(5) 展開

時間	学習活動・内容	指導上の留意点	評価規準
3分	1 本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> バランスのよい食事について考えよう。 </div>		
15分	2 3つの献立を提示し、3つのグループに分ける。 (1) 献立の例の食品を分類する。 ① パン、いちごジャム、牛乳、目玉焼き ② ごはん、みそ汁(わかめ・えのき・じゃがいも・ねぎ)、しゃけの塩焼き、青菜のおひたし(ほうれんそう) (2) グループ分けが合っているか確かめる。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 前時で使った栄養カードを操作しながら、考えさせる。 ○ 分からない食品については、教科書 P106 の食品分類表で調べさせる。 ○ グループ分けの表や栄養素の働きをわかりやすく板書する。 ○ 栄養カードを使って一つひとつ確かめていく。 	食品をグループに分けることを通して、食品の栄養的な特徴に関心をもっているか。(関心・意欲・態度)
10分	3 グループ分けした表を見て栄養のバランスを話し合う。 (1) 3つの献立のグループ分けを比べ気づいたことを交流する。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 栄養素の働きを振り返り、栄養のバランスが良い食事とは3つのグループそれぞれに分類されている献立であることに気づかせる。 	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か。(知識・

5分	<p>(2) 栄養教諭の話聞く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 子どもの話し合いに対するコメント ・ 野菜の取り方 ・ 和食のよさ 	<p>○ 「まごはやさしい」について伝え、和食が健康によい食事だということに気付かせる。</p> <p>ま (豆・とうふ・みそ) ご (ごま) わ (わかめなどの海草) や (やさい) さ (魚) し (しいたけ・きのこ類) い (いも)</p>	理解)
5分	<p>(3) 組み合わせた食品の例をもとに自分の食生活について話し合う。</p>	<p>○ 自分の朝ごはんを振り返り、自分の家庭の食事の工夫や問題点を考えさせる。</p>	自分の食事を振り返って工夫や問題点に気づいているか。
2分	4 学習テーマを確かめる。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>学習テーマ 家族のために、ごはんのみそ汁の調理ができるようになる。</p> </div>	
5分	<p>5 本時のまとめをする。</p> <p>○ 栄養のバランスのよい食事にするには、3つのグループの食品を組みあわせてとることが大切である。</p> <p>6 次時の学習を知る。</p>	<p>○ 自己評価をして、学習の振り返りをさせる。</p> <p>○ 次時は、ごはんのみそ汁について学習することを伝える。</p>	