

第6学年2組 家庭科学習指導案

流山市立流山北小学校

平成30年11月22日 5校時

指導者 宮崎 ゆかり T1

三宅 佐和子 T2

1 題材名 「くふうしよう おいしい食事」

2 題材の目標

- ・ 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。【創意工夫／知識・理解】
- ・ 身近な食品を用いて調理計画を立て、ゆでたりいためたりしておかずをつくることができる。
【関心・意欲・態度／創意工夫／技能】
- ・ 日常とっている食事に関心を持ち、食事の役割を考えて、食事を大切にしようとする。
【関心・意欲・態度／創意工夫／知識・理解】

3 題材設定の理由

(1) 題材観

本題材は、新学習指導要領内容B(3) 栄養を考えた食事「ア(ウ) 献立を構成する要素が分かり、1食分の献立作成の方法について理解すること。イ 1食分の献立について栄養のバランスを考え、工夫すること。」を柱として設定している。

この題材では、栄養を考えた食事について、課題をもって、栄養素の種類と主な働き、食品の栄養的特長及び1食分の献立作成に関する基礎的・基本的な知識を身につけ、栄養のバランスを考えた1食分の献立を工夫して作成できるようにすることをねらいとしている。5年生では、調理の基本とバランスを考えた食事について学習し、6年生では朝食の重要性や調理方法を学習している。本題材は、主食、主菜、副菜などの組み合わせを考え、栄養的にバランスのよい1食分の食事作りを通して、調和のとれた食事を取るものの大切さや取り方が分かるようになること、見通しをもって手順良く調理を進めることができるようにすること、作り手の気持ちを考えることなど、小学校の調理実践のまとめともいえるものである。

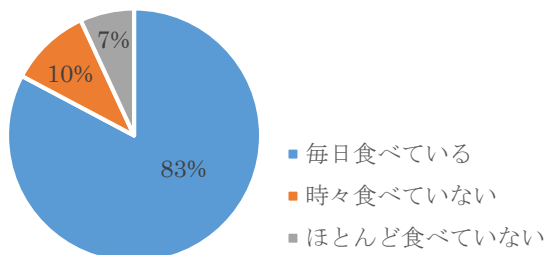
1食分の食事作りについては、お弁当作りを通して考えさせることとした。お弁当作りは、一つの容器の中にバランスよく食品を組み合わせ、1食分として考えられ、相手に対する思いやりや、自分のアイデアも組み込むことができる。第3次食育推進基本計画でも、「主食・主菜・副菜を組み合わせ、食事を栄養バランスに配慮した食事の目安とし、そのような食生活を実践する国民を増やす」とある。中学校で給食が終わり、それ以後、昼食の中心になるお弁当について学習することにより、栄養バランスのとれた食事を習慣的にとることにつながると考えられる。また、児童は、5年生の総合的な学習の時間で、流山の農業や産業について学習してきている。流山でとれる地場産物を生かした「流山オリジナル弁当」を考えることにより、家庭や地域とのつながりを意識させたい。そして、お弁当の献立を考えるとときには、誰のための、どのような目的の弁当なのか、栄養面、衛生面、調理法、ふたを開けたときの喜びなどを意識して考えさせたい。

(2) 児童の実態 (男子16名 女子13名 計29名)

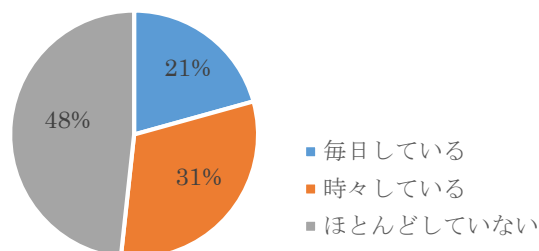
【アンケート結果】

1. 朝食作りについて

① あなたは毎日朝食を食べていますか。



② 朝食作りのお手伝いをしていますか。



③ あなたが朝食作りを任されたら、どんなことに気をつけて作りますか。(複数回答)

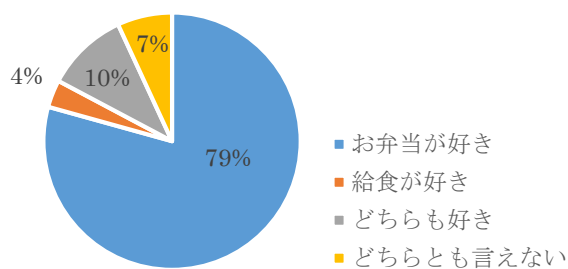
・調理方法や衛生面	11
・味付け	10
・栄養バランス	7
・一人分の量	7
・彩り	1

④ あなたの家で食事や食事作りについて特に工夫していることは、どんなことですか。(複数回答)

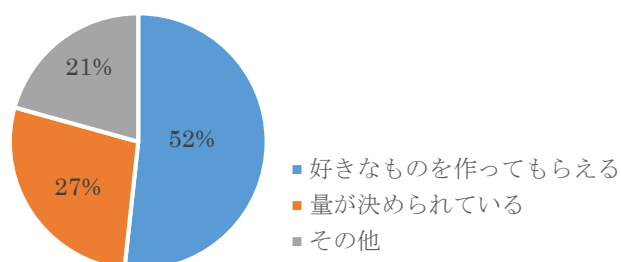
・栄養バランス	14
・味付け	8
・彩り	3
・一人分の量	2
・毎日違うメニューや味	2
・調理方法	1
・食べやすさ	1

2. お弁当と給食について

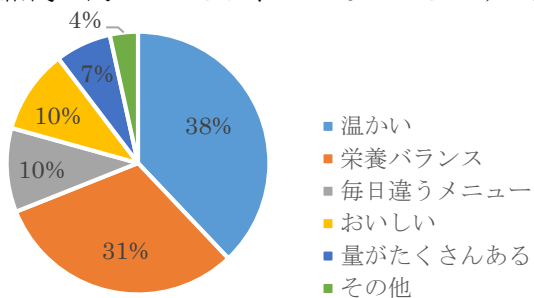
① お弁当と給食についてどう思いますか。



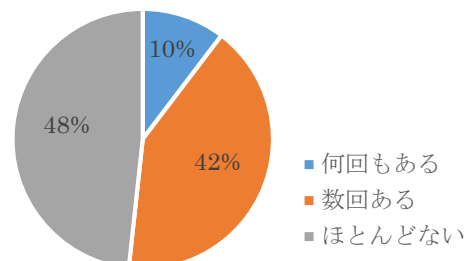
② お弁当の良いところは、どんなところですか。



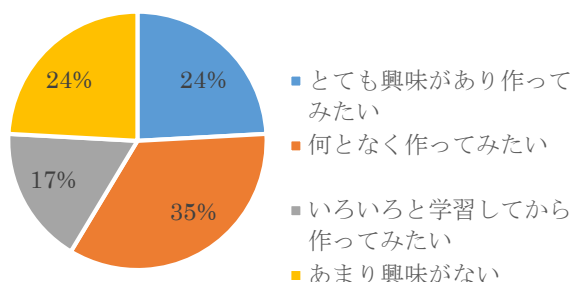
③ 給食の良いところは、どんなところですか。



④ 自分でお弁当を作ったことがありますか。



⑤ お弁当を作ってみたいと思いますか。



⑥ あなたがお弁当作りを任されたら、どんなことに気をつけて作りますか。(複数回答)

・栄養バランス	15
・彩り	5
・一人分の量	5
・食べる人の好きなおかず	4
・隙間をなくし、型崩れさせない	3
・味付け	2
・食べやすさ	1
・水気のないおかず	1
・食材選び	1
・食べる人の気持ち	1

⑦ あなたの家の人はどんなことに気をつけてお弁当を作っていますか。(複数回答)

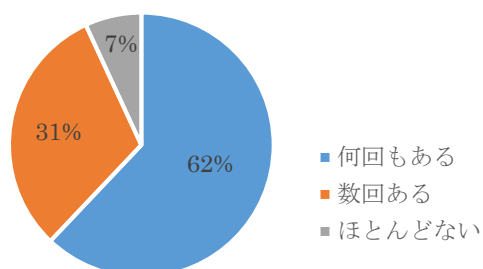
・栄養バランス	12
・一人分の量	7
・食べる人の好きなおかず	5
・保温性	3
・味付け	2
・隙間をなくし、型崩れさせない	2
・おかずの配置、小分けの仕方	2
・消化のしやすさ	1
・食べやすさ	1
・傷みにくさ	1

⑧ あなたがお弁当作りについて学習してみたいことは、どんなことですか。(複数回答)

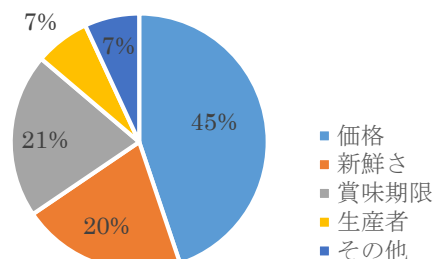
・おかずの配置、小分けの仕方	7
・栄養バランス	5
・調理方法	5
・味付け	4
・お弁当向きのおかず	4
・傷みにくくする方法	3
・食材の選び方や組み合わせ	2
・一人分の量	2
・衛生面について	2

3. 食事の材料の買い方について

① あなたは食事の材料の買い物の手伝いをしたことがありますか。



② あなたが食事の材料を買うとしたら、どんなことに気をつけますか。



③ あなたが食事の材料の買い方で学習してみたいことは、どんなことですか。(複数回答)

・よい食材の見分け方	13
・価格の相場	6
・買い方のポイント	3
・食材の相性のよさ	2
・食材のくさりにくさ(保存方法など)	2
・お弁当向きの食材(彩りなど)	2
・賞味期限や消費期限	1
・食材ごとの一人分の量の目安	1
・生産者や生産国の情報	1

児童はこれまでの学習から、バランスのよい食事をとることの大切さを実感し、調理の基本的な技術を少しずつ身に付けている。しかし、栄養バランスの大切さを理解している一方で、家族が用意した食事を好き嫌いに応じて選り好みしている傾向も見られる。給食では、偏食や残食もあり、朝食は毎日食べてはいるが時間や栄養バランスに課題がある児童も少なくない。また調理の学習に興味を持っている児童は多いが、日常的に家庭で調理を行っている児童は少ないことから、児童の生活経験や実態に配慮しながら学習を進めていくことと、家庭生活での実践につなげていくことが必要と考えられる。そして、よりよい食材の見分け方や、購入の仕方を知りたいと考えている児童が多いことから、今後は消費者としての在り方についても指導していきたい。

(3) 指導観

普段、給食を食べている児童にとって、校外学習や運動会、休日などに食べるお弁当は楽しみにしていることが多い。しかし、昨今では、お弁当のおかずには冷凍食品が多く使われていたり、コンビニ弁当を買ったり、家族のお弁当作りに寄せる思いや関心は薄くなってきている。こうしたことから、児童にお弁当作りを体験させることは、家庭生活への関心と理解を高める実践につながる題材であると考えた。また、栄養教諭やゲストティーチャーから専門的な話を聞くことにより、栄養バランスのとれたおいしい食事の大切さを理解し、自分の食生活の問題点に気づかせたい。普段の生活の中で、食事を用意してくれる家族の気持ちも理解できるようにさせたい。献立を考える・調理をするという一連の活動が自分の健康や生活を支えていることを経験させ、食の大切さを実感させたい。

4 評価基準

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
○毎日の食事に関心をもち、栄養を考えた食事のとり方をしようとしている。 ○身近な食品を使っておかずをつくらうとしている。 ○食事の役割を考え、食事を大切にしようとしている。	○栄養バランスを考えた弁当について考えたり、自分なりに工夫したりしている。 ○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、自分なりに工夫したりしている。 ○楽しく食事をする事について考えたり、自分なりに工夫したりしている。	○材料や目的に応じたゆで方やいため方ができる。	○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。 ○食事の役割や大切さについて理解している。 ○楽しく食事をするためのマナーについて理解している。

5 指導計画（全12時間）

小単元		学習活動	○支援 ◇評価	評価の観点			
				関	創	技	知
バランスのよい ごはんを考えてよう	1	・1食分の献立について考える。 ・給食の献立の決め方を知る。 ・和食や給食の栄養バランスの良さについて理解を深める。	○小学校の調理実習のまとめを意識させる。 ○栄養教諭から、献立を決めるポイントや、和食について学ぶ。 ○食品分類表を使って、和食や給食の栄養バランスの良さを、視覚的に理解させる。 ◇1食分の食事のとり方に関心をもっている。【関心・意欲・態度】 ◇献立の決め方について理解している。【知識・理解】	◎			◎

身近な食品でおかずをつくろう	2 (本時)	・ バランスのとれたお弁当作りについて考える。 ・ 流山オリジナル弁当に使用する地場産物について考える。	○栄養教諭から、弁当作りのポイントを学ぶ。 ○ゲストティーチャーから、食材や調理法について学ぶ。 ◇バランスのとれた弁当作りのポイントを理解している。【知識・理解】 ◇流山オリジナル弁当について考えようとしている。【創意工夫】		◎		◎
	3 ・ 4	・ 弁当作りのポイントを生かして、流山オリジナル弁当の献立を完成させる。	◇栄養バランスや、作る相手の様子、思いを考えた献立を立てようとしている。【関心・意欲・態度】 ◇栄養バランスを考えた弁当について問題点を見付け、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。【創意工夫】	◎	◎		
	5	・ 身近な食品を使ったおかずを作る計画をたてる。	○じゃがいもなど、身近な食品をあげさせ、「ゆでる、いためる」調理を考えさせる。 ◇材料や目的に応じたゆで方や炒め方について考えたり、自分なりに工夫したりしている。【創意・工夫】		◎		
	6 ・ 7	・ 身近な食品を使ったおかずの調理実習を行う。	○時間配分や手順について振り返りができるようにしておく。 ◇材料や目的に応じたゆで方や炒め方ができる。【技能】			◎	
	8	・ 実習の振り返りをもとに、自分たちが考えた弁当のおかずを見直し、調理実習の計画をたてる。	◇調理に必要なものを考えたり、手順を自分なり工夫したりしている。【創意・工夫】		◎		
	9 ・ 10	・ 自分たちが考えたお弁当の調理実習を行う。	◇調理に関心をもち、自分たちが考えた弁当に使用する食材の調理をしようとしている。【関心・意欲・態度】 ◇弁当に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。【創	◎	◎	◎	

			意・工夫】 ◇安全に留意し、手際よく調理することができる。【技能】				
	11	・実践発表会を行う。	◇互いの弁当の良さや工夫点に気がつくことができる。【知識・理解】 ◇家庭での実践につなげようとしている。【関心・意欲・態度】	◎			◎
楽しく、おいしい食事をくふうしよう	12	・家族と楽しく食事をすることについて、考える。	◇楽しい食事について、考えたり自分なりに工夫したりしている。 【創意・工夫】 ◇食事の役割や大切さについて理解している。【知識・理解】		◎		◎

6 食育の視点

食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
楽しく食事をすることが、人とのつながりを深め、豊かな食生活につながるかわかる。	食品をバランスよく組み合わせる大切さを理解し、1食分の献立が考えられる。	食品の衛生に気をつけて、簡単な調理をすることができる。	自然の恵みや生産者、食事を作ってくれる人に感謝して、献立を考え、調理ができる。	協力して食事の準備や後片付けをしたり、マナーを考え、会話を楽しみながら気持ちよく会食をしたりすることができる。	地場産物を理解し、日常の食事と関連付けて考えることができる。

7 本時の目標

- ・栄養バランスのとれたお弁当とは、主食 3 : 主菜 1 : 副菜 2 の割合や、ポイントにそって作られたお弁当であることを理解することができる。【知識・理解】
- ・使用する地場産物を決定し、その調理方法など流山オリジナル弁当をイメージすることができる。【創意工夫】

8 展開

過程	学習内容と学習活動	○指導・支援 ◇評価	資料
見出す 5分	1. バランスのとれた弁当とバランスの悪い弁当を見比べて、気がついたことを発表する。 ・茶色が多い ・野菜がない 2. 学習課題をつかむ バランスのとれたお弁当ってどんなお弁当だろう？	○バランスのとれた弁当と、揚げ物だけの弁当との違いを比較させる。 (T1)	・弁当の写真
調べる 10分	3. 栄養バランスのとれたお弁当について考える。 ・主食・主菜・副菜の割合が、「3 : 1 : 2」であることに気づく。	○給食を例にとり、前時に学んだ主食・主菜・副菜の組み合わせで、バランスがとれることを思い出させる。(T2) ○当日の給食を弁当箱に詰め、1食分の量とバランスを確認させる。(T2) ◇栄養バランスのとれたお弁当の割合を理解している。(知識・理解)	・給食の写真 ・当日の給食 ・弁当箱
深める 25分	4. その他の弁当作りのポイントを理解する。 ・「お」大きさ ・「い」彩り ・「し」主食 3 : 主菜 1 : 副菜 2 ・「そ」それぞれ異なる調理法 ・「う」動かない 5. 和食の達人から、食材選びや調理法	○弁当作りのポイント「おいしそう」について、理解させる。(T2) ◇栄養バランスのとれたお弁当のポイントを理解している。(知識・理解) ○料理人のインタビューのビデオ	・ビデオ

	について聞く。 6. 班ごとに、「流山オリジナル弁当」に使用する地場産物や調理方法について話し合う。 7. 班ごとに考えた使用する地場産物を発表する。	を流し、旬の食材や地場産物を利用していることに気づかせる。 (T2) ○昨年総合的な学習で取り組んだ農業についてもふれ、地場産物を取り入れた料理にすることや、和食の達人に賞をつけてもらうことを伝える。(T1) ◇使用する地場産物や調理方法について考え、流山オリジナル弁当をイメージしている。【創意工夫】 ○使用する地場産物や弁当のイメージを発表させる。(T1)	・マジック ・発表用紙
まとめあげる5分	8. 今日の学習を振り返り、ワークシートに記入する。	○次の時間に、さらに詳しく献立を考えていくことを伝える。	・ワークシート

9 板書計画

学

バランスのとれたお弁当ってどんなお弁当だろう？

バランスの
良い弁当

バランスの
悪い弁当

気がついたこと

・

・

・

給食の写真

主食

主菜

副菜

3 : 1 : 2

	主菜
主 食	副菜

弁当作りのポイント

- ① おきさ
- ② ろどり
- ③ 主食・主菜・副菜
- ④ それぞれの味・調理
- ⑤ ごかない

流山オリジナル弁当を
考えよう！

1 班

5 班

2 班

6 班

3 班

7 班

4 班

10 他教科等との関連

【理科】

B(1) ア(イ) 食べ物は、口、胃、腸などを通る間に消化、吸収され、吸収されなかった物は排出されること。

【道徳】

(感謝) 日々の生活が家庭や過去からの多くの人々の支え合いや助け合いで成り立っていることに感謝し、それに応えること。

(家族愛・家庭生活の充実) 父母・祖父母を敬愛し、家族の幸せを求めて、進んで役に立つことをすること。

【総合的な学習の時間】

- ・地域をテーマとした学習の中で、地域の気候や風土を生かした特産物や食文化について考え、生産者の願いを知り、よりよい郷土の創造に向け行動する意欲をはぐくむこと。

【特別活動（学級活動）】

- ・食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

11 栄養教諭の専門性の生かし方、関わり方

- ・給食を教材とし、食品や料理の組み合わせ、献立の工夫、給食ができるまでの過程、児童の給食の摂取状況及び課題などについて説明することで、児童の日常の食事への関心を高め、調和のよい食事のとり方の理解を一層深める。
- ・給食の献立を取り上げながら、児童の作成したお弁当の献立に具体的なアドバイスを行う。
- ・児童の作成したお弁当の献立を、給食の献立の中に組み込むことなどにより、児童の食事作りへの関心を一層高める。
- ・給食の時間において、ごはん、汁物、はしなどの配膳について確認し、家庭科の時間に学習した和食の配膳の仕方を実践できるようにする。
- ・給食の献立に地域の地場産物や行事食、郷土食を多く取り入れ、児童が食材を身近に感じたり、いろいろな料理を実際に味わったりすることができるようにし、家庭科の学習を進める上での基盤を培い、生きた教材として活用できるようにする。
- ・地域の生産者や食の専門家の協力を得るため、コーディネーターとしての役割を果たす。

くふうしよう おいしい食事

6年____組____番 氏名_____

④学

1. 栄養バランスのとれたお弁当の割合は？

主食：主菜：副菜 = ○：○：○



2. 京料理「かねき」渡辺料理長からのアドバイス

3. 弁当作りのポイント

- ・ ○ _____
- ・ ○ _____
- ・ ○ _____
- ・ ○ _____
- ・ ○ _____

4. 今日学習してわかったことや、他の班の発表を聞いて感じたことを書き
ましょう。