

平成29年10月27日（金）

指導者 T1 宮崎 浩美

T2 福田 環

1 題材名 くふうしよう おいしい食事

2 題材の目標

- 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)
- 日常の食生活を見直し、栄養のバランスを考えた1食分の食事を工夫し、調理計画を立てることができる。
(創意工夫)
- これまでの学習を生かし、調理計画を立てて、手順よく調理することができる。
(技能)
- 栄養のバランスを考えた1食分の献立の立て方、食事の役割や大切さについて理解することができる。
(知識・理解)

3 食育の視点

- 日常の食事に興味・関心をもつ。
(食事の重要性)
- 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養と食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。
(心身の健康)

4 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
・日常の食事に関心を持ち、栄養のバランスを考えた食事をしようとしている。	・自分や家庭の食生活を見直し、栄養のバランスを考えた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。	・これまでの学習をいかして、調理計画を立て、安全や衛生に気を付けて調理することができる。	・栄養バランスを考えた食事の大切さや栄養バランスのよい1食分の献立の立て方について理解している。

5 指導にあたって

- 本題材は「B日常の食事と調理の基礎」と「A家庭生活と家族」の(3)アとの関連を図っている。小学校家庭科における食生活にかかわる学習のまとめとなる題材である。いろいろな食品を組み合わせて、栄養のバランスのとれた1食分の献立を考え調理実習を行うことで、日常の食事への関心を高め、食事の役割を知り、その大切さに気づくことをねらいとしている。また、家族への思いを込めた献立を考え家庭で実践することで、栄養や調理に関する学習としてだけでなく、家族との触れ合いとしての食事の大切な役割を知り、家庭生活をよりよくしていこうとする実践力を育むものである。

6年生の1学期に朝食のおかず作りを学習するときに行ったアンケート結果では、児童の食生活は、個人による差や家族の形態や生活リズムの違いから、多様化してきていることが分か

った。各家庭の食に対する意識の違いもさまざまである児童にとって、家庭科の学習において1食分の献立の立て方を学習し実践していくことは、これからの食生活をよりよくしようと工夫する能力や態度を育てることにつながると考える。

本校では、栄養教諭のコーディネートのもと、学校における「食育」が計画的に進められている。家庭科において、栄養教諭と学習を進めることは、「食」への関心を深めていくのに効果的である。児童にとって身近な給食は、栄養のバランスの整った献立について学ぶために、適した教材となる。またこの題材で、児童が家庭で実践につなげられる学習をめざすことは、将来にわたって健康な体をつくり保持していくための自己管理能力を育てるのに適切であるといえる。

○

… <個人情報保護のため省略> …

- 本題材では、小学校家庭科における食生活にかかわる学習の総まとめとして、調理の知識の基礎・基本を押さえることはもちろん、個人がしっかりと思考し、考えを進んで表現したり、調理の技能を高めたりする場にしたい。そこで、「〇〇ウォッチング」のアンケートなど自分の生活を振り返る活動を多く取り入れる。そして、ペア学習を進めながらも、常に個の課題を意識した活動になるように声かけをしていく。最終的に、児童一人ひとりが、家族への思いを込めた献立を考え家庭で実践することで、個の学習を深めさせたい。

ペアで考える献立には、身近な食品として「じゃがいも」と「加工食品・卵」を使うことにする。身近な食品である「じゃがいも」の目的に応じた適切な加熱調理の仕方を押さえ、食品に対する関心を高めていきたい。

さらに、専門的な知識を有する栄養教諭とのTTを行うことで、料理カードや副菜レシピ集など、児童の興味関心を高める資料を提示したり、いろいろな食品を組み合わせることで栄養のバランスがとれている給食を教材として使ったりして、効果的に学習を展開していきたい。

仮説① 課題提示

本題材では、日本の伝統的な食事(和食)であるご飯とみそ汁を中心とした、栄養のバランスの整った1食分の献立を考えさせる。その1食分の献立作りにおいて、自らのめあてを明確にもち学習したことを家庭で実践していこうという意欲を高めるために、「家族への思いを込めた献立を考え家庭で実践する。」という課題を設定する。

本時では、事前に各家庭で調査した「わが家の食品ウォッチング」「家族ウォッチング」をもとにして考えることで、家庭にある食品などを使って家族のために1食分の献立を工夫して作ろうという意欲を高めさせたい。

仮説② 個人思考の場（個の考えをまとめる）

常に、児童一人ひとりが自分の思いをもちながら学習を進められるように、自分たちの日常の食生活や家庭での様子を振り返る「〇〇ウォッチング」アンケートなどを行うことで、個人の課題を明確にさせる。そして、家族への思いを込めた献立を考え、家庭で実践し、報告会を開くという学習のゴールを示しておくことによって、ペアで献立作りをしたり調理実習をしたりする学校での学習が、家庭で実践するための個人の学習につながっているという意識を高めさせるようにする。

本時の指導では、「わが家の食品ウォッチング」「家族ウォッチング」をもとに、家庭にある身近な食品を使って、家族への思いを込めたご飯とみそ汁にあった1食分の献立を考える。個人で献立を考える時、ペアでの調理実習を振り返ったワークシートや、「五大栄養素の体内でのはたらき」と「栄養素のはたらきによる食品の分類」シートなどを活用させる。献立に使う食品を、五大栄養素別にワークシートへ記入することを、栄養バランスについて考える手立てとしたい。また家庭での実践では、今まで習得した「ゆでる」「いためる」の調理法以外でも自分にできる調理方法や、家の人と一緒に調理するのであれば、生の肉や魚なども使ってもよいことを知らせることで、自分なりの工夫をしていくと考える。

仮説③ 集団思考の場（考えを深める）

個の学習を深めるために、本題材を通してペア学習を進めていきたい。児童の食への意識や家庭での調理経験が異なるため、ペアで話し合っただけで学び合うことで、献立を考える際のポイントがより深く理解できたり、手順のよい調理実習の計画が考えられたりすると思われる。

ペアのテーマに沿った献立を考えるために、「五大栄養素の体内でのはたらき」と「栄養素のはたらきによる食品の分類」シートを活用させる。食品を選んだ後、栄養教諭から提示された、食品別の「料理カード」を参考にして、自分たちにできる調理方法で献立を考えさせていく。味付けなどのアレンジは、個の実態によって行うようにアドバイスをする。

ペアや個人で考えた献立がよりよい献立になるように、グループで紹介し合う場を設ける。グループでの話し合いを深めるためには、他者の発表をきちんと理解して聞くことが重要となる。発表を聞いた児童は、献立の立て方のポイントなどを踏まえてアドバイスをふせんに記入する。友だちのアドバイスが書かれたふせんを手立てとして、さらによりよい献立となるように工夫させたい。見直した献立の工夫を書き込ませることで、個人の思考の深まりがワークシートの上ではっきり分かるようにしたい。

本時における全体での話し合いの場では、「旬の野菜を使っている」「調理の仕方を工夫している」など、よりよい工夫が話し合われたグループに理由も合わせて発表させる。また、同じテーマでも違う工夫をしているグループやもっと工夫ができそうなグループも発表させ、全体へ広げていきたい。そして、互いの考えを聞き合うことで、自分の献立の工夫を広げ、家庭での実践意欲を高めるようにしていきたい。

本題材の最後には、家庭での実践後報告会を開く。1食分の献立を作り家族に喜んでもらい、学習したことを家庭生活でいかすことができるようになった自分たちの姿を互いに喜び合いたい。ここでの学習が、その後も家族のために食事の用意をしたり、楽しく家族と食事の時間を過ごしたりして、さらに家庭生活をよりよくしていこうという実践的な態度を育むことにつながる。と考える。

6 指導と評価の計画 (全12時間)

次	時間	目標	主な学習活動	主な評価規準 (評価方法)
1 バランスのよい献立を考えよう	1	・ 日常の食事に関心を持ち、栄養を考えた食事のとり方が分かる。	・ アンケートをもとに、家庭の食事の工夫などを発表する。 〔 栄養バランス 食品の組み合わせ 調理時間 いろいろ 味つけ 調理方法 等 〕	・ 食事の役割や日常の食事の大切さについて理解している。【知識・理解】 (ノート)
	2	・ 栄養のバランスを中心とした1食分の献立の考え方が分かる。	・ 給食の1食分の献立の立て方を栄養教諭から聞き、自分たちの1食分の献立の立て方の参考とする。	・ 3つのグループの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】 (観察・発言)
	3 4	・ 栄養バランスのよい食事に関心を持ち、ご飯とみそ汁に合う、3つのグループの食品のそろった1食分の献立の立て方がわかる。	・ ペアで栄養のバランスを考え、テーマにそった1食分の献立を立てる。 〔 身近な食品として、じゃがいもと加工品・卵を使う。 〕	・ 1食分の食事のとり方に関心を持ち、栄養を考えた食事のとり方をしようとしている。 【関心・意欲・態度】 (ワークシート, 観察) ・ 栄養バランスのよい1食分の献立の立て方について理解している。 【知識・理解】 (ワークシート)
	5	・ 献立の立て方のポイントにそって、1食分の献立を見直すことができる。	・ ペアで考えた1食分の献立について、グループで話し合う。	・ 栄養バランスや調理の仕方などを考えて食品の組み合わせを考えたり、1食分の献立をよりよくするために工夫したりしている。 【創意工夫】 (ワークシート, 発言, 観察)
	2 身近な食品で二人のおかずを作ろう	6 7	・ 身近な食品を用いて、調理計画を立てることができる。	・ ペアで調理の仕方や時間を考えた調理計画を立てる。
8 9		・ 身近な食品を用いて調理の仕方を工夫し、簡単なおかずを作ることができる。	・ ペアで考えた献立を、調理計画に基づき、ゆでたりいためたりしておかずを作る。	・ ゆで方やいため方に関心を持ち、衛生や安全に注意しながら、材料や目的に応じた調理をしようとしている。 【関心・意欲・態度】 (観察) ・ 調理において適切な材料の洗い方、味のつけ方、盛り付けや配膳及び後片付けができる。 【技能】 (行動観察・相互評価・写真)

	10	・調理実習を振り返り、家庭での実践に役立てようとする。	・調理実習の振り返りをして、家庭での実践への思いをもつ。	・献立作成や調理実習で見つけた課題を家庭での実践に役立てようとしている。 【関心・意欲・態度】(ワークシート, 観察)
3 食べてみて！ ぼくの私の □	11	・家族への思いを込めて、栄養バランスの整った1食分の献立を工夫して考えることができる。	・家族への思いを込めた、1食分の献立を考える。 [好み 食品の組み合わせ 調理方法]	・家族への思いを込め、ごはんのみそ汁を中心とした栄養バランスの整った1食分の献立について考えたり、工夫したりしている。 【創意工夫】(ワークシート)
	12	・家庭での実践を発表し合い、さらに日常の食事の役割や大切さに気づき、楽しく食事をしようとする。	・家庭での実践を報告し合う。	・日常の食事の役割や大切さに気づき、これからの自分の食生活にいかそうとしている。 【関心・意欲・態度】(ワークシート, 発言)

7 本時の学習（11 / 12）

(1) ねらい

- 家族への思いを込め、ごはんのみそ汁を中心とした栄養バランスの整った1食分の献立について考えたり、工夫したりする。
(生活を創意工夫する能力)

(2) 食育の視点

- 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養と食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。
(心身の健康)

(3) 展開

	主な学習活動と予想される児童の反応	教師の支援 (○) と評価 (☆)		資料・準備
		T1	T2	
つかむ	1 本時の学習のめあてを確認する。	○ごはんのみそ汁に合うおかずを確認することを確認する。		
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> 家族への思いを込めた、<u>1食分の献立</u>を考えよう。 栄養バランスの整った </div>			
も	<ul style="list-style-type: none"> ・家族への思いを込めた献立のテーマと、テーマを実現するための具体的な工夫を確認する。 	○「家族ウォッチング」で調査したことが家族への思いへつながっているか確認させる。		ワークシート 「家族ウォッチング」
つ	2 家族への思いを実現するための献立を考える。 <ul style="list-style-type: none"> ・家にある食材を使おう。 ・食べる人の好みに合わせよう。 ・食べやすい調理の仕方を考えよう。 ・自分にできる「ゆでる」「いためる」の調理の仕方を使おう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○家庭での実践なので、自分にできる調理方法や、生の肉や魚、野菜などを使ってもよいことを知らせる。 ○献立を考えにくい児童には、家族へどのような思いを込めたらよいのか聞き、食品の組み合わせや調理の仕方を考えるように声をかける。 	<ul style="list-style-type: none"> ○児童からの質問に答えたり、アドバイスをしたりする。 ・テーマを実現するために、栄養素の体内での働きについて知らせる。 ○いろいろな食品を組み合わせることによって、栄養のバランスが整うことを確認する。 	「五大栄養素の体内ではたらき」 「栄養素のはたらきによる食品の分類」 「わが家の食品ウォッチング」 「料理カード」など
ふかめる	3 家族への思いを実現するための工夫を、理由も合わせてグループで発表し、アドバイスを伝え合い、自分の工夫を見直す。			

まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・調理の仕方や味つけを，工夫しているね。 ・〇〇を入れたら，栄養のバランスがもっとよくなるし，おいしくなりそうだよ。 ・おばあちゃんにはこっちの方がやわらかくていいよ。 	<p>○アドバイスをいかすために，ふせんに気づいたことを書かせて交換し，ワークシートに貼らせる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>☆家族への思いを込め，ごはんのみそ汁を中心とした栄養バランスの整った1食分の献立について考えたり，工夫したりしている。(創意工夫) ~ワークシート~</p> </div>		<p>ふせん いいねポイント →ピンク チェンジポイント →黄</p>
	<p>4 グループで話し合った献立の工夫とその理由を，全体に伝える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・旬のものはおいしいし，安から，旬の野菜をたくさん使うように工夫したよ。 ・いろいろな味付けがあると食事が楽しいから，味付けが偏らないようにしたよ。 <p>5 本時の学習を振り返り，気づいたことや感想などをワークシートに記入し，家庭での実践への意欲を高める。</p>	<p>○工夫が深まったよりよいアドバイス，同じテーマで異なる工夫，工夫で困ったことなどを，全体へ広げていく。</p> <p>○学習を振り返って，気づいたことや感想を，数名発表させ，学びを共有する。</p> <p>○家庭での実践意欲が高まるよう，報告会をすることを知らせる。</p>	<p>○どんな思いで，給食の献立を立てているのかを語る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・心身の成長や健康 ・食べる楽しみ <p style="text-align: right;">など</p>	<p>実物投影機 プロジェクター</p>

(4) 研究の視点

- 「わが家の食品ウォッチング」「家族ウォッチング」をもとにしたことは，家族への思いを込めた献立を考える意欲を高めるのに有効であったか。
- ワークシートや食品分類表などを活用したり，話し合い活動を行ったりしたことは，テーマを実現するための工夫を深めるために有効であったか。

(5) 本時の評価

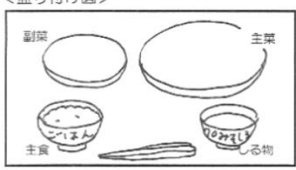
評価規準	家族への思いを込め、ごはんのみそ汁を中心とした栄養バランスの整った1食分の献立について考えたり、工夫したりしている。
「十分満足」Aと判断される児童の姿の具体例	家族への思いを具体的な工夫として取り入れた、栄養バランスの整った1食分の献立を考えて、工夫の理由も述べるができる。
「概ね満足」Bと判断される児童の姿の具体例と支援	栄養バランスや家族のことを考えて、1食分の献立を立てている。 →友だちのアドバイスを受けて、工夫の理由を考えながら自分の献立を見直すよう助言する。
「努力を要する」Cと判断される児童の姿の具体例と支援	テーマに合った献立を立てることができない。 →家族へどのような思いを込めたいのか聞き、食品の組み合わせや調理の仕方を考えるように声をかける。

(6) 板書計画

10/27 めあて 家族への思いを込めた、1食分の献立を考えよう。

栄養バランスの整った

<盛り付け図>



一汁三菜
(70みそ汁)

主菜・副菜を考える。

↑

テーマ⇒実現するための工夫

↑

家族への思い

ワークシートの拡大図

○アドバイス

○見直し

旬の野菜おいしい → 野菜をふやした
 いろいろな味付け → 味つけを変えた
 切り方を変える → 野菜が柔らかくなる