

第5学年2組 家庭科学習指導案

1 題材名 食べて 元気に

2 題材の目標

- なぜ食べるのかを考え、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たり、調理したりしようとする。(関心・意欲・態度)
- 食品の栄養的な特徴や組み合わせを考えた食事や、おいしいご飯の炊き方やみそしるの作り方を工夫することができる。(創意工夫)
- ご飯とみそしるの作り方が分かり、計画にそって調理することができる。(技能)
- 五大栄養素の種類と体内での働きについて理解し、食品のグループ分けが分かると共に、組み合わせることで、栄養のバランスがとれた食事になることを理解する。(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)
- 食品の栄養的な特徴や食品の組み合わせに関心を持ち、ご飯とみそしるを調理することができる。
(心身の健康)
- 我が国の伝統的な日常食である、ご飯及びみそしるについて理解する。(食文化)

4 指導にあたって

- 本題材は、「B 日常の食事と調理の基礎 (3)」を関連付けて構成されている。ここでは、ご飯及びみそしるの調理を計画し実習することで、調理に関心を持ち、調理の基礎的・基本的な知識及び技能を身につけるとともに、調理のよさやつくる楽しさを実感し、日常生活で工夫し活用する能力を育てることをねらいとしている。

日本の伝統的な食事である「ご飯とみそしる」を学習することにより家庭生活で行う調理の基礎的な知識と技能を身につけることができる。また、体に必要な栄養素の種類と体内での働きを知り、食品を組み合わせることの必要性を理解することは、6年生での栄養のバランスを考えた1食分の食事づくりにつながり、2年間の食についての学習の基礎となる。さらに、家庭でもつくったりすることで、家族とのきずなを深め、家庭での実践にもつなげていくことができる。指導にあたっては、毎日の食事や学校給食で使われている食品に関心をもたせ、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させたい。そして、五大栄養素の種類と働きについて理解させ、食品を組み合わせるとることにより、栄養のバランスのよい食事になることを理解できるようにさせ、家庭でもすすんでおいしいご飯とみそしるをつくらうとする態度を育てていきたい。

本時では、おいしいみそしるの作り方のポイントを見つけ、だしの必要性やとり方がわかるように指導していく。原材料や製法が異なる全国の地域性が表れている赤みそ、白みそ、麦みその4つを、味や色などの自分の好みや、地域の特徴を意識しながら味わわせる。みそは、調味料として古くから親しまれている食品で、日本各地でそれぞれの特色がある。そして、みそしるのほかにもさまざまな郷土料理に使われてきた。児童には、地域や製法によるいろいろなみそがあり、みそを使った特色ある料理が各地に伝わっていることに関心をもたせることで、自分たちが育った地域でつくられているみそを大切にしていこうとする気持ちを育てることもつながると考える。さらに、実として児童が作った大根と、豆腐を入れて味わうことで、実との相性も考えながら、グループで相談させ、実習で使うみそを選ばせる。みそや大根だけでなく、児童が収穫した新米を使って、地

産地消への意識も高めたい。

5 学習指導要領とのかかわり

指導内容	B 日常の食事と調理の基礎	
指導項目	(1) 食事の役割	ア 食事の役割を知り、日常の食事の大切さに気付くこと。 イ 楽しく食事をするための工夫をすること。
	(2) 栄養を考えた食事	ア 体に必要な栄養素の種類と働きについて知ること。 イ 食品の栄養的な特徴を知り、食品を組み合わせるとる必要があることが分かること。
	(3) 調理の基礎	ア 調理に関心を持ち、必要な材料の分量や手順を考えて、調理計画を立てること。 イ 材料の洗い方、切り方、味の付け方、盛り付け、配膳及び後片付けが適切にできること。 エ 米飯及びみそしるの調理ができること。 オ 調理に必要な用具や食器の安全で衛生的な取扱い及びこんろの安全な取扱いができること。

6 評価規準

	(ア) 家庭生活への関心・意欲・態度	(イ) 生活を創意工夫する能力	(ウ) 生活の技能	(エ) 家庭生活についての知識・理解
題材の評価規準	○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。	○栄養を考えた食事について課題を見付け、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。 ○日常よく使用される食品の組み合わせやおいしいごはんの炊き方、みそしるのつくり方を工夫することができる。	○日常よく使用される食品を用いた調理に関する基礎的・基本的な技術を身につける。	○食事の役割や大切さがわかり、栄養を考え、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組み合わせるとることで、栄養のバランスがとれた食事になることを理解している。
具体的評価規準	① 毎日の食事に関心を持ち、食事の役割や栄養を考えた食事をしようとしている。 ② 食品に含まれる栄養素が体の成長や活動のもとになることに興味をもっている。 ③ 食品のグループ分	① 自分たちの好みを追求したみそしるを考え、工夫している。 ② おいしいご飯の炊き方やみそしる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。	① ご飯とみそしるの調理ができる	① 食事の役割がわかり栄養を考えた食事をとることの大切さを理解している。 ② 五大栄養素の種類と働きを理解している。 ③ 栄養素の体内での主働きによる食品の3つのグループ分けを理解して

	<p>けを通して、食品の栄養的な特徴や組み合わせに関心をもっている。</p> <p>④ ご飯とみそしるに関心をもち調理の計画をたてようとしている。</p>			<p>いる。</p> <p>④ 米やみその特徴がわかる。</p> <p>⑤ ご飯やみそしるの調理の仕方を理解している。</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------	--	--	-----------------------------------------------------------------

7 指導と評価計画（全8時間）

次 (時)	ねらい	○学習内容・学習活動	評価規準 (評価方法)
1 (1)	<p>なぜ食べるのかを考え、日常の食事や使われている食品に関心をもち、栄養のバランスを考えた食事を大切にしようとする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・生まれてから現在まで食べ物を食べてきたことを確認し、なぜ食べることが必要なのかを考える。 ○今日の給食の献立を参考に、どのような食品を食べているのか考え、いろいろな方法で仲間わけをする。 ・給食では、いろいろな種類の食品を組み合わせで食べていることを知る。 	<p>(ア) ① (発言)</p> <p>(エ) ① (学習ノート)</p>
(2)	<p>食品の栄養的な特徴に関心をもち、五大栄養素の種類と体内での主な働きがわかる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自分たちが生きているという体の状態について考え、それが、食品から得ているエネルギーだということを知る。 ○食品には、生命を保ち、活動し成長するために必要な栄養素が含まれていることを知る。 <p style="text-align: center;">五大栄養素</p> <ul style="list-style-type: none"> ・炭水化物 ・脂質 ・たんぱく質 ・無機質 ・ビタミン <ul style="list-style-type: none"> ・五大栄養素の体内での働きについて知り、バランスのよい食事について理解する。 	<p>(ア) ② (発言)</p> <p>(エ) ② (学習ノート)</p>

(3)	食品に含まれている主な栄養素の体内での主な働きに関心を持ち、食品を3つのグループに分けることができる。	<ul style="list-style-type: none"> ・食品を食べた時の体内での主な働きは、含まれる栄養素の割合によって体内での働きが異なることを知る。 ○3つの食品のグループと多く含まれる栄養素について考え、給食の献立に使われている食品を、主な働きによって3つのグループに分ける。 ・食品分けの拡大図により、給食が栄養バランスよくつくられていることを確認する。 	(ア) ③ (発言・表情) (エ) ③ (学習ノート)
2 (4)	米やみその特徴とご飯の調理の仕方がわかる。	<ul style="list-style-type: none"> ・日本の伝統食であるご飯とみそしるをつくることを聞き、そのもとの米とみそについて知る。みそについて、含まれる栄養素・米の種類・みその原料・みその種類と特徴などを知る。 ○米とご飯のちがいを知り、おいしくご飯を炊くための調理の仕方を調べる。 <ul style="list-style-type: none"> ・米と水の割合 ・米のとぎ方（洗い方） ・吸水 ・加熱時間と加熱温度（火加減） ・蒸らし ・透明な鍋での炊飯を見て、米の変化を観察する。 ・片手鍋での炊飯実習への課題をもつ。 	(エ) ④ (表情・観察)
(5) 本時	みその違いと特徴を理解し、異なるみその中から自分たちで好みの味を見つけ、おいしいみそしるを工夫することができる。	<ul style="list-style-type: none"> ・みそしるづくりに必要なものを考え、発表する。 ・自分たちのみそしるを考えるために、おいしいみそしるのつくり方を調べる。 <ul style="list-style-type: none"> ・だしについて ・みそしるの調理のポイント ・みその種類 ○4つのみそしると実入りを味わい、グループで使うみそを考えて決め、理由を発表する。 	(イ) ① (ワークシート)
(6)	ご飯とみそしるを同時においしく仕上げるための実習計画をたてることことができる。	<ul style="list-style-type: none"> ○グループでご飯とみそしるが同時に仕上がるようにするにはどうしたらいいか考え、実習計画を立てる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯の吸水時間や蒸らす時間を考慮する。 ・みそしるのだしのとりかた ・材料の切り方 ・みそしるのなべの点火のタイミング 	(ア) ④ (相談の様子・ワークシート) (エ) ⑤ (ワークシート)

(7) (8)	おいしいご飯及びみそしる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、おいしいご飯とみそしるをつくる。	・2つの調理を同時においしく仕上げるための実習のポイントを確認する。 ○グループで協力しながら、安全と衛生に気を付け、手順にそって工夫してご飯とみそしるをつくる。	(イ) ② (実習の様子) (ウ) ① (実習の様子)
------------	----------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------

9 本時の学習

(1) ねらい

- ・みその違いと特徴を理解し、異なるみその中から自分たちで好みの味を見つけ、おいしいみそしるを工夫することができる。

(2) 食育の視点

- ・我が国の伝統的な日常食であるみそしるについて理解する。＜食文化＞

(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		評価
		T 1	T 2	
つかむ	1 学習の内容を知る。 2 学習課題を知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">自分たちの好みのみそを見つけよう。</div>	○みそについて学習することを伝える。 ○本時の学習課題について確認する。		
もつ ふかめる	3 みその種類を知る。 (1) 知っているみそを発表する。 ・白みそ ・赤みそ ・赤だしみそ (2) 4種類のみそしるを飲んで、それぞれのちがいに気づく。 ・色の違いで味の違いもあるんだ。 ・なんで違いができるの。 ・___番は給食のみそしるに味が似てるよ。	○家庭で使っているみそを想起させ、みその違いをイメージをできるようにする。 ○味や香り、色に注目して飲み、違いを確認するように声がける。	○いろいろな種類のみそがあることを伝え、それぞれの特徴について説明する。	(イ) ① (ワークシート)
	4 使うみそをグループごとに決め、その理由をワークシートに記入して、発表する。 ・甘いのは合わない気がする。 ・味が変わるね。	○班ごとに話し合ったことをもとに、みそを決めるよう、助言する。 ○みそを決めた理由		

ま と め る	5 グループごとに決めたみそとその理由を発表する。	を発表することにより、それぞれの班の工夫に気づかせていく。		(話し合い・発表)
	6 本時の学習をふり返り、次時の調理実習の確認をする。	○次時の実習計画に向けて気持ちを高める。		

(4) 研究の視点

○みそしるの味を確かめ、実習で使用するみそを選択させたことは、日本の食文化に関心を持ち、実習に向けて意欲づけを図るのに有効であったか。

(5) 本時で予想される児童の姿と支援

具体的な評価規準 イ ① 創意工夫	みその違いと特徴を理解し、異なるみその中から自分たちで好みの味を見つけ、おいしいみそしるを工夫しようとすることができる。
十分満足できると判断される児童の姿の具体例	・みその種類の違いを理解し、自分の好みの味に合わせたみそしるを考え、提案している。
おおむね満足できると判断される児童の姿の具体例	・みその種類の違いに気づき、自分の好みを探ろうとしている。→グループの話し合いで、自分の考えが言えるようにする。
支援を要すると判断される児童の姿の具体例と支援	・自分の好みの味を見つけることができない。→試飲を通して、みその違いに気づくようにする。

(6) 板書計画

<p>学習課題</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0; width: fit-content;">自分たちの好みのみそを見つけよう</div> <p>みそマップ</p> <div style="border: 1px solid black; width: 200px; height: 100px; margin: 10px 0;"></div>	<p>だし 昆布 かつお節 煮干</p> <p>ポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実の組み合わせ ・切り方 ・実を入れる順番 ・火加減 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0; width: fit-content;">決めたみそ</div> <p style="text-align: center;">1班 2班 3班 4班 5班 6班</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

おいしいみそしるをつくろう

名前 _____

みそしる4種を飲み比べ

	味	色	香り
1のみそしる ()			
2のみそしる ()			
3のみそしる ()			
4のみそしる ()			

1 あなたの好きなみそはどれですか。

2 なぜ、そのみそがいいと思いましたか。

3 班でみそを決めましょう

*私たちの班は

にします

4 なぜ、そのみそに決めましたか。

5 みそしるやみそについて、新しくわかったことや、大事だと思うことを書きましょう。