

第5学年 家庭科学習指導案

1 題材名 食べて 元気に

2 指導計画 (全10時間)

- ・なぜ食べるのか考えよう 1時間
- ・五大栄養素のはたらき 1時間
- ・3つの食品のグループとそのはたらき 1時間
- ・ご飯とみそ汁をつくろう 5時間 (本時2 / 5)
- ・ご飯をたいてみよう・みそ汁をつくってみよう 2時間

3 本時の学習

(1) ねらい

- ・実の組み合わせ方を工夫し、栄養のバランスのとれたみそ汁を考えることができる。

(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ことができる。 <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		資料
		T 1	T 2	
つかむ	1 好きなみそ汁の実を発表する。 ・豆腐とわかめ ・大根と油揚げ	○家庭や給食のみそ汁の実を想起させることで、みそ汁作りへの意欲をもてるようにする。		給食写真
	2 本時の学習課題を知る。	○本時の学習課題を提示する。		
もつ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 栄養のバランスのとれたみそ汁を考えよう。 </div> 3 どんなみそ汁がいいか話し合う。 ・旬の野菜を入れるといいよ。 ・野菜をたくさん入れる。 ・いろいろなものを入れるとおいしいよ。 ・牛乳を入れるといいな。 ・実がたくさんがいいよ。 ・好きな実だとたくさん食べられるよ。	○児童の発表をみそ汁の実を考える際のポイントごとに分類しながら板書し、まとめていく。	○いろいろなみそ汁が想起できるように、給食のみそ汁の写真を提示する。 ・今日のみそ汁 ・たまゆっ子のみそ汁週間	

ふ か め る	みそ汁の実を考える時のポイント ・栄養のバランス ・みんなの好み ・季節の食材	○みそ汁の実を考える際のポイントを押さえる。		
	4 「70みそ汁」について知る。		○「70みそ汁」の意味を伝え、どのグループも70g以上の実が入るように伝える。	プリント 「70みそ汁を考えるよう」
	5 調理実習でつくるみそ汁の実を考える。 ○グループごとに話し合う。	○栄養素のはたらきについて記入してあるプリントを配布し、栄養のバランスを考えやすいようにする。	○量がわかるように、目安となる実物を紹介する。	食材の実物
ま と め る	○みそ汁の実と、その実にした理由を聞き、気のついたことを話し合う。	○実を決めた理由を発表することにより、それぞれのグループの工夫に気づいていけるようにする。 ○グループで考えた実でみそ汁を作ること知らせ、次時の実習に向けて気持ちを高める。	○1杯のみそ汁でも、栄養がしっかりとれる一品になることを確認する。	
	6 本時の学習をふり返し、ワークシートにまとめる。			

(4) 研究の視点

○みそ汁の実をグループで考え、紹介し合ったことは、お互いの考えの良さに気づいたり、栄養のバランスに気をつけたりすることに有効であったか。

(5) 本時で予想される児童の姿と支援

具体的な評価規準	栄養バランスのよいみそ汁を考えることができる。
十分満足できると判断される児童の姿の具体例	・3つのグループに偏りなく食品が入った70みそ汁を考え、さらに五大栄養素のバランスも考えている。
おおむね満足できると判断される児童の姿の具体例	・3つのグループに偏りなく食品が入った70みそ汁を考えることができる。→五大栄養素のバランスも考えるように声をかける。
支援を要すると判断される児童の姿の具体例と支援	・食品がどのグループに入るか理解できない。→食品の分類表をもとに考えるよう声をかける。

70みそしるを考えよう

5年1組 名前 _____

*みそしるの実をこの中から考えよう

だいこん たまねぎ にんじん 青ねぎ わかめ じゃがいも

はくさい とうふ うすあげ ちくわ

			体をつくるもとになる		体の調子を 整えるもと になる	エネルギーのもとになる	
	食品名	使用量 (g)	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質
ごはん	米	80				○	
みそ汁	みそ	15	○				
		計					

*なぜこの実にしきましたか。

*今日の学習の振り返りをしましょう。