

家庭科学習指導案

日時：平成27年10月20日

展開学級：5年2組

展開場所：家庭科室

授業者：柿崎 さゆみ

1 題材名 食べて元気に

2 題材について

本題材は、学習指導要領家庭科の内容B「日常の食事と調理の基礎」における(1)「食事の役割」(2)「栄養を考えた食事」(3)「調理の基礎」を受けて設定した。五大栄養素の種類やはたらきなどの基礎的事項について学び、食品を組み合わせて食べることの必要性について理解できるようにすること、また、日本の伝統的な日常食であるご飯とみそ汁に関心をもち、調理ができるようにすることをねらいとしている。

本学級の多くの児童は、給食委員会の日常の活動や献立表等により、食品が3つの色のグループに分類できることを知っている。しかし、実際の食品を分類することは難しく、それぞれのグループの食品がもつ働きについても明確に捉えられていない。また、給食では好きなものを好きなだけ食べたり、嫌いなものは減らしたりする児童の姿が見られ、栄養面に気を付けてバランスよく食べようとする態度は十分でない。

そこで、自分の体のためになる食事をしようとする態度を育てるために、移動教室でのバイキングに関連させる。栄養のバランスを考えて食べることの大切さについて気付かせたり、食品の働きについての知識を身に付けさせたりし、1ヶ月後の移動教室で生かすことで実践力を身に付けさせたい。単元の後半には栄養面から日本の伝統食であるご飯とみそ汁の良さについて考え、調理の意欲へとつなげていく。

また本題材は、B「日常の食事と調理の基礎」を構成する3項目全てに関連付けることができる。この題材において、栄養に関する基本的な知識を身に付け、基礎的な調理方法について学ぶことで、食事を大切にする心を育て、中学校における学習の基礎となるように学習を進めていきたい。

3 児童の実態

省略

4 視点との関連 ≪③実践力を身に付けさせる指導方法の工夫≫

本学級の児童の実態を踏まえて、本題材では栄養素をより身近に感じ、生活に生かすことができるような学習を進めていく必要があると考えた。

そこで指導計画を工夫し、11月に行われる移動教室のバイキングと関連させながら学習を進めることで、自分の選択次第で栄養のバランスが大きく変わることに関心させたり、栄養のバランスを考えた食事を大切にしようとする意識を高めさせたりするとともに、今後の実践力に結び付けていきたい。

また、視覚的にイメージしやすい料理の写真を用いたり、児童自身で料理を選択する活動を取り入れたりして、普段の食事を思い起こしながら取り組み、できるだけ実生活につながる学習となるよう指導

方法を工夫していく。

5 題材の目標

- 食品をグループに分けることなどを通して、食品の栄養的な特徴や食品の組み合わせに関心をもっている。(関心・意欲・態度)
- おいしいご飯の炊き方やみそ汁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。(創意工夫)
- ご飯とみそ汁の調理ができる。(生活の技能)
- 栄養素の体内での主な働きにより食品を3つのグループに分ける分け方を理解している。(知識・理解)

6 指導計画（12時間扱い）

小題材	主な学習内容	時配
なぜ食べるのか考えよう	・給食の献立を参考に普段どのようなものを食べているのか考える。	1
五大栄養素のはたらき	・食品に含まれる五大栄養素と体内での主な働きについて知る。	1
3つの食品のグループと そのはたらき	・食品を主な働きによって3つのグループに分ける。	1
	・栄養のバランスを考えて料理を選び、3つのグループの食品がすべて入っているか確かめる。	1 (本時)
	・実際に移動教室で選んだメニューについて、3つのグループの食品が含まれているか振り返る。	1
ご飯とみそ汁をつくらう	・ご飯のおいしい炊き方について調べる。 ・みそ汁のおいしい作り方について調べる。 ・ご飯とみそ汁の調理をする。	7

7 指導と評価の計画（12時間）

時間	【小題材】 ねらい・学習活動	評価規準・評価方法			
		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
1	【なぜ食べるのか考えよう】 ○日常とっている食事に関心をもつ。 ・給食の献立を参考に、普段どのようなものを食べているのか考える。	日常食べている給食は多数の食品が使われていることや、栄養のバランスが考えられていることに気付いている。 ・行動観察 ・ワークシートの記述			
2	【五大栄養素のはたらき】 ○食品に含まれる五大栄養素と体内での主な働きについて知る。 ・体内に入った食べ物のゆくえを考え、体に必	食事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関心をもっている。 ・行動観察 ・ワークシートの			五大栄養素の種類と働きについて理解している。 ・ワークシートの記述

	要な栄養素の種類と働きについて知る。	記述			
3	<p>【3つの食品のグループとそのはたらき】</p> <p>○日常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。</p> <p>・給食の献立を主な働きによって3つのグループに分ける。</p>	<p>食品をグループに分けることなどを通して、食品の栄養的な特徴や食品の組み合わせに関心をもっている。</p> <p>・行動観察 ・ワークシートの記述</p>			<p>食品に含まれる主な栄養素の体内での主な働きにより、食品を3つのグループに分ける分け方について理解している。</p> <p>3つのグループの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。</p> <p>・ワークシートの記述</p>
4 (本時)	<p>・料理を選び、3つのグループの食品がすべて入っているか確かめる。</p>	<p>1食分の食事のとり方に関心をもち、栄養を考えた食事のとり方をしようとしている。</p> <p>・行動観察 ・ワークシートの記述</p>	<p>3つのグループの食品のそろった1食分の献立について考えたり、自分なりに工夫したりしている。</p> <p>・行動観察 ・ワークシートの記述</p>		
5	<p>○栄養のバランスを考えて食事をする事の大切さを理解する。</p> <p>・実際に移動教室で選んだメニューについて、3つのグループの食品が含まれているか振り返る。</p>	<p>1食分の食事のとり方に関心をもち、栄養を考えた食事のとり方をしようとしている。</p> <p>・行動観察 ・ワークシートの記述</p>			<p>栄養を考えて食事をとることの大切さについて理解している。</p> <p>・ワークシートの記述</p>
6	<p>【ごはんのみそ汁をつくらう】</p> <p>○日本の伝統的な日常食である米飯及びみそ汁に関心をもち、調理をしようとしている。</p> <p>・ごはんの栄養、みその原料など、ごはんのみそ汁について調べる。</p>	<p>米飯のみそ汁に関心をもち、特徴を調べようとしている。</p> <p>・行動観察 ・ワークシートの記述</p>			
7	<p>○米飯のみそ汁の調理のしかたについて理解する。</p>	<p>米飯の調理の仕方に関心をもち、調べようとしている。</p>			<p>米飯の調理の仕方について理解している。</p>

	<ul style="list-style-type: none"> 米の吸水実験や示範を通して、ごはんの炊き方を調べる。 	<ul style="list-style-type: none"> 行動観察 ワークシートの記述 			<ul style="list-style-type: none"> ワークシート
8	<ul style="list-style-type: none"> みそ汁のつくり方について理解する。 だしのとり方や実の取り合わせなどについて話し合い、みそ汁の調理の仕方を調べる。 	<ul style="list-style-type: none"> みそ汁の調理の仕方に関心を持ち、調べようとしている。 行動観察 ワークシートの記述 			<ul style="list-style-type: none"> みそ汁の調理の仕方について理解している。 ワークシート
9 10	<ul style="list-style-type: none"> おいしいごはんの炊き方について工夫し、米飯の調理ができる。 文化鍋で炊飯の実習を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> 調理に必要な用具や食器及びこんろの安全と衛生に関心を持ち、調理実習で実践しようとしている。 行動観察 	<ul style="list-style-type: none"> おいしいごはんの炊き方について考えたり、自分なりに工夫したりしている。 行動観察 ワークシートの記述 	<ul style="list-style-type: none"> 米飯の調理ができる。 行動観察 調理した米飯 	<ul style="list-style-type: none"> 米飯の調理の仕方について理解している。 ワークシートの記述
11 12	<ul style="list-style-type: none"> おいしいみそ汁のつくり方について工夫し、みそ汁の調理ができる。 みそ汁の実習を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> 調理に必要な用具や食器及びこんろの安全と衛生に関心を持ち、調理実習で実践しようとしている。 行動観察 	<ul style="list-style-type: none"> おいしいみそ汁のつくり方について考えたり、自分なりに工夫したりしている。 行動観察 ワークシートの記述 	<ul style="list-style-type: none"> みそ汁の調理ができる。 行動観察 調理したみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> みそ汁の調理の仕方について理解している。 ワークシートの記述

8 本時の指導

(1) 本時の目標

- 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)

- 3つのグループの食品のそろった1食分の献立について考えたり、自分なりに工夫したりしている。

(生活を創意工夫する能力)

(2) 本時の展開 (4 / 11)

時配	児童の活動	教師の指導○と評価◇	資料・教具
1	1 前時の振り返りをする。 <ul style="list-style-type: none"> 五大栄養素はどれも体の中で大切な働きをしている。 食品は主な働きで3つの色に分けることができた。 	<ul style="list-style-type: none"> ○前時で五大栄養素・食品・主な働きについて学んだことを想起させる。 ○掲示物でそれぞれのつながりが視覚的に確認できるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養素についての掲示物

4	<p>2 事前に行った食べたい料理の調査をもとに、気付いたことを発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肉のメニューが人気だな。 ・好きなものだけ食べたら栄養バランスが悪そう。 ・色が茶色ばかりになっている。 	<p>○児童の本当に好きなメニューが挙げられるように、家庭科とは違う時間に調査を行い、写真に撮っておいたものを掲示する。</p> <p>○料理の見た目の色から、栄養バランスの偏りに気付くことができるようにする。</p>	<p>・事前調査写真</p>
2	<p>3 本時の課題をつかむ。</p>	<p>選んだメニューに3つのグループの食品が入っているかたしかめよう。</p>	
20	<p>4 栄養バランスに気を付けて料理を選び、ワークシートに記入する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・肉料理を選んだから、次は野菜が入った料理にしよう。 ・茶色ばかりにならないよう色にも気を付けよう。 	<p>○食品には複数の栄養素が含まれていることから、必ずしもいずれかのグループに厳密に分類しなくてもよいことを伝える。</p> <p>○色分けが難しい児童に対しては、色マークがつけられた料理一覧を与え、それを手掛かりに料理を選ぶことができるようにする。</p> <p>◇3つのグループの食品のそろった1食分の献立について考えたり、自分なりに工夫したりしている。(創意工夫)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート ・色マークつきの料理一覧 ・栄養素のはたらきによる食品分類図(教科書)
13	<p>5 選んだ料理、選ぶときに気を付けたこと、友達のメニューを見て気付いたことを伝え合う。</p> <p>(1) 5人のグループで紹介し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・赤のおかずと緑のおかずを組み合わせるとメニューを選んだよ。 ・見た目に気を付けると栄養のバランスもよさそうだね。 <p>(2) グループで出た意見を学級全体に発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・〇〇さんの組み合わせは彩りも考えて選んだのでよかった。 ・〇〇さんは、食品が数種類が含まれる料理を選んでバランスをとっていた。 	<p>○自分のメニューや考えと比較しながら伝え合い、友達のよい考えを見付けられるよう助言する。</p> <p>○食事のとり方や栄養についてのよい気づきを広げられるようにする。</p> <p>○友達が選んだメニューをテレビに映して発表することで、栄養バランスや見た目が視覚的に捉えられるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・大型テレビ ・実物投影機

5	<p>6 本時の学習でわかったことをまとめ、発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食べたい料理だけを選んでしまったらバランスの偏った食事になってしまうことがわかった。 ・移動教室に行ったときには、栄養のバランスに気を付けながら料理を選びたい。 ・給食で嫌いなものを減らしていたけど、これからは栄養バランスのことも気にして食べたい。 ・好きなものだけでなく、いろいろなものを食べる必要があることがわかった。 	<p>○今までの食事を振り返ったり、これからの食事で生かしたいことを考えたりするよう助言する。</p> <p>◇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)</p>	
---	---	---	--