

家庭科学習指導案

平成29年11月14日

1 題材名 くふうしようおいしい食事

2 題材について

本題材は、学習指導要領 A(3)ア「家族との触れ合いや団らんを楽しくするくふうをすること」、B(1)イ「楽しく食事をするための工夫をすること」(2)ウ「1食分の献立を考えること」を受け設定している。また、D(1)イ「身近な物の選び方、買い方を考え、適切に購入できること」、(2)ア「自分の生活と環境とのかかわりに気付き、物の使い方などを工夫できること」の身近な消費生活と環境の領域にも関連させている。

昨今のスーパーやコンビニエンスストアの惣菜、外食産業の発展により、以前よりも家庭以外で調理されたものを食べる機会が増えてきている。その中で、本題材において、栄養のバランスのとれた1食分の食事について考えることは、児童が自分の食事と健康との関係を見直すきっかけとなり、これからの食生活を営んでいく上で非常に重要であると言える。自分で1食分の献立を考え、調理する学習を通して、調理の技能だけでなく、外食や買い物の際にも、栄養についての知識を生かしてバランスのよい食事を心掛けていけるようにしたい。五大栄養素の体内での働きを考え、献立の立て方を知ることで、「考えて食べる」ことのできる児童を育てることを目指す。

近年求められている「持続可能な社会」を構築するためには、自立した消費者を育成する必要がある。そこで本題材では、消費生活や環境との関連を図り、それらにも配慮した食生活のあり方を考えさせていきたい。

本時では、調理実習で作ったジャーマンポテトを家庭でも作る活動に向けて、食品の選び方を考えていく。そして、学んだことを家庭で実践する機会を設け、家庭生活をよりよくするために生かして実践しようとする態度を養っていきたい。このような実践的な態度は、今後、児童が自立し、豊かな家庭生活を築いていく上で必要な力であると考えられる。

3 児童の実態 (男子14名、女子15名 計29名)

<実態調査>

1 毎日、朝ごはんを食べていますか。

いつも食べる	だいたい食べる	あまり食べない	全く食べない
24名	4名	1名	0名

2 1日3食、食事をとっていますか。

毎日とる	週に4回以上はとる	週に1～3回はとる	とらない
23名	6名	0名	0名

3 給食を食べる時、どんなことに気を付けていますか。

残さず食べる	たくさん食べる	栄養のバランスに気を付けて食べる	好きなものをたくさん食べる
23名	1名	3名	2名

4 給食の時間は好きですか。

とても好き	好き	あまり好きではない	好きではない
7名	19名	3名	0名

- 5 自分で食べるもの（外食のメニューやスーパーやコンビニのお弁当、お惣菜など）を選ぶ機会はどのくらいありますか。

毎日ある	週に4回以上ある	週に1～3回ある	ない
0名	6名	17名	6名

- 6 家の人と一緒に、食材（野菜や肉、魚など）を買いに行ったことがありますか。

よく行く	時々行く	ほとんど行かない	全く行かない
11名	11名	6名	1名

- 7 一人で食材を買いに行ったことがありますか。

よく行く	時々行く	ほとんど行かない	全く行かない
3名	10名	9名	7名

<考察>

ほとんどの児童が朝食をとり、1日3食規則正しい食生活を送ることができている。また、9割近くの児童は、給食の時間が好きだと答えており、食事中は友達と会話を楽しみながら過ごしている。本学級の児童は、5年生で五大栄養素や3つの食品グループ、それらのはたらきについて学習してきた。しかし、給食の様子や実態調査の結果から、児童は好き嫌いで食べる量を決めており、栄養のバランスやそれらのはたらきなど学習したことを生かしている児童はほとんどいないことがわかる。また、自分で食べる物を選択する機会は、約8割の児童は、週に1回以上あると答えており、比較的多いことが分かった。選択する機会のない児童は6名だった。実際に食べる物を選択している児童も多くいるため、一人一人が栄養のバランスに配慮しながら献立を考えるなど実践的な活動を多く取り入れ、日常生活にもすぐに生かしていけるようにしたい。

本校は住宅街に位置し、周辺にはコンビニエンスストアやスーパーマーケット、文房具店などがあるため、児童は日頃から買い物の経験を積んでいる。食材を買いに行った経験を聞いたところ、一人で買いに行ったことのある児童は約半数、家の人と一緒に買いに行ったことのある児童は7割以上であった。5年生では消費の学習をし、ものの買い方について学習しているが、食材の購入については詳しく学習していない。今の児童にとって、一人で食品を購入する機会は少ないが、将来、豊かな食生活を送るために、その素地を養うことは重要である。そこで、児童が実感をもって学ぶことができるように、授業の中では購入する食材を選ぶ場面を設定し、家庭での実践では児童が自分で買い物に行く機会を設けていきたい。

4 視点との関連

<視点2 確かな学力をはぐくむ学習の工夫>

本題材を通して、児童が日々の食事について、実感を伴いながら深く考え、知識や技能を確実に身に付けることができるように、児童が自ら課題を見つけ、解決しようとする「主体的・対話的で深い学び」が実践できるようにする。

まず、児童一人一人に自分の食生活を振り返らせる。その中で、生活の課題を見つけさせたり、なりたて自分の姿を思い浮かばせたりする。児童一人一人の課題をもたせ、解決する学習を通して、「できるようになった」「わかった」と実感させ、生活をよりよくしようとする意欲やよりよい生活を営むために工夫する力を育てていきたい。

献立や食品の選び方を考える学習では、学んできたことや今までの経験から個々のアイディアを出した後、グループで意見を共有する時間をとる。また、ジャーマンポテトの調理実習は二人組で行い、安全と環境に配慮した調理計画を考えるとところから、最後には振り返りまでを協力して行うようにする。友達との会話を通して、自分の考えを明確にしたり、他者と意見を共通して互いの考えを広げたり深めたりする協働的な学びができるようにしたい。

このような学習を展開することで、児童が生活の中から問題を見出して課題を設定し、その解決に向けて自分の考えを構想したり、表現したりすることで、「深い学び」につながると考える。

5 題材の目標

- 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する。
(家庭生活への関心・意欲・態度)
- 3つのグループの食品を組み合わせ、1食分の献立について考えたり、自分なりに工夫したりする。
(生活を創意工夫する能力)
- 環境に配慮した生活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する。
(生活を創意工夫する能力)
- 材料や目的に応じたゆで方やいため方ができる。
(生活の技能)
- 栄養のバランスのよい1食分の献立の立て方について理解する。(家庭生活についての知識・理解)

6 指導計画 (12時間扱い)

小題材	主な学習内容	時配
バランスのよい献立を考えよう (5)	・1食分の献立の立て方を知る。	1
	・ごはんのみそ汁を中心にした1食分の献立を考える。	1
	・自分の考えた献立に使われている食品を、3つの食品グループに分類し、栄養のバランスを確かめ、献立を見直す。	2
	・自分が考えた献立を発表し、学級で共有する。	1
身近な食品でおかずをつくらう (5)	・じゃがいもの料理に合った調理の仕方を知る。	1
	・調理実習の計画を立てる (ジャーマンポテトの調理)。	1
	・調理実習を行う (ジャーマンポテトの調理)。	2
	・調理実習の振り返りをする	1
楽しくおいしい食事をくふうしよう (2)	・家庭でジャーマンポテトを調理するために、調理に必要な食材の選び方考える。	1 (本時)
	・自分の考えた食事の計画を家庭で実践する。	課外
	・実践発表会をして、自分の家庭で生かせることを考えたり、環境に配慮した生活について話し合ったりする。	1

7 指導と評価の計画

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	【バランスのよい献立を考えよう】 ○1食分の献立の立て方に関心をもち、 ・1食分の献立の立て方を知る。	毎日の食事に関心をもち、1食分の献立を立てようとしている。 ・行動観察 ・ワークシートの記述			
2	○1食分の献立の立て方を理解する。 ・ごはんのみそ汁を中心にした1食分の献立を考える。	毎日の食事に関心をもち、1食分の献立を立てようとしている。 ・行動観察 ・ワークシートの記述			1食分の献立の立て方について理解している (主食、おかず、汁物・飲み物)。 ・ワークシートの記述

3 ・ 4	<p>○3つの食品グループのそろった1食分の献立を工夫する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の考えた献立に使われている食品を、3つの食品グループに分類し、栄養のバランスを確かめ、献立を見直す。 	<p>食品をグループに分けることを通して、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> <ul style="list-style-type: none"> ・行動観察 ・ワークシートの記述 	<p>3つの食品グループのそろった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> <ul style="list-style-type: none"> ・行動観察 ・ワークシートの記述 		<p>五大栄養素の種類と働き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> <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートの記述
5	<p>○栄養バランスのよい食品の組み合わせに関心をもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分が考えた献立を発表し、学級で共有する。 	<p>栄養バランスのよい食品の組み合わせに関心を持ち、友達の考えた献立のよさを見つけようとしている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・行動観察 ・ワークシートの記述 			<p>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（3つの食品グループ）。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートの記述
6	<p>【身近な食品でおかずをつくろう】</p> <p>○材料や目的に合った調理の仕方を理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいもの料理に合った調理の仕方を調べる。 	<p>ゆで方やいため方に関心を持ち、材料や目的に応じた調理をしようとしている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・行動観察 ・ワークシートの記述 			<p>材料や目的に合った調理の仕方を理解している。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートの記述
7	<p>○調理に必要な材料や調理の手順を理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・調理実習の計画を立てる（ジャーマンポテトの調理）。 	<p>調理に必要な材料や手順に関心を持ち、調理計画を立てようとしている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・行動観察 ・ワークシートの記述 			<p>調理に必要な材料の分量や手順、調理計画の立て方について理解している。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートの記述

8 ・ 9	<p>○材料や目的に応じたゆで方やいため方ができる。</p> <p>・調理実習を行う（ジャーマンポテトの調理）。</p>	<p>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もち、調理実習で実践しようとしている。</p> <p>・行動観察</p>	<p>調理の目的を考え、材料に合った切り方や、色どり、食べやすさを考えた盛り付けを工夫している。</p> <p>衛生的で環境に配慮した後片付けについて考えたり、自分なりに工夫したりしている。</p> <p>・行動観察 ・調理したジャーマンポテト</p>	<p>手際よく調理を進め、材料や目的に応じたゆで方やいため方ができる。</p> <p>・行動観察</p>	
10	<p>○調理実習を振り返り、進んで良かった点や改善点を見つけることができる。</p> <p>・調理実習の振り返りをする。</p>	<p>調理実習を振り返り、進んでよかった点や改善点を見つけ、家庭生活に生かそうとしている。</p> <p>・行動観察 ・ワークシートの記述</p>			
11 (本時)	<p>【楽しくおいしい食事をくふうしよう】</p> <p>○食品の選び方に関心をもち、調理で使う食品を選ぼうとする。</p> <p>○食品を選ぶときの観点や環境に配慮した食品の選び方について理解することができる。</p> <p>・家庭でジャーマンポテトを調理するために、必要な材料の選び方を考える。</p>	<p>食品の選び方に関心をもち、調理で使う食品を選ぼうとしている。</p> <p>・行動観察 ・ワークシートの記述</p>			<p>食品を選ぶときの観点や、環境に配慮した食品の選び方について理解している。</p> <p>・ワークシートの記述</p>

課外	○家族と楽しく食事ができるように進んで計画を実践する。 ・自分の考えた食事の計画を実践する。	家族と楽しく食事ができるように計画を実践し、食事を大切にしようとしている。 ・ワークシートの記述			
12	○食事の役割を考えて、食事を大切にしようとしている。 ・家庭での実践を紹介し合う。 ・自分の家庭でも生かせることを考えたり、環境に配慮した生活について話し合ったりする。	日常の食事に関心を持ち、食事の役割を考えて食事を大切にしようとしている。 ・行動観察 ・ワークシートの記述	楽しく食事をすることや環境に配慮した食生活を送ること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。 ・行動観察 ・ワークシートの記述		

8 本時の指導

(1) 本時の目標

- 食品の選び方に関心を持ち、調理で使う食品を選ぼうとする。 (家庭生活へ関心・意欲・態度)
- 食品を選ぶときの観点や、環境に配慮した食品の選び方について理解することができる。 (家庭生活についての知識・理解)

(2) 本時の展開 (1 1/1 3)

時配	学習活動と内容	教師の指導と支援 (○指導・留意点 ◆評価)	資料等
2	1 本時のめあてを確認する。	○今回はジャーマンポテトの材料のいんげんとベーコンを選ぶことを伝える。	
自分の家でジャーマンポテトを作るとき、どんなことを考えて食品を選べばよいだろうか。			
3	2 今までの食品の選び方を振り、ワークシートに記述する。 ・自分の好きなものを買う。 ・お金が足りなくなならないように、値段を見て買う。 ・食べきれ的分だけ買うようにしている。	○5年生で学習した買い物のしかたについて振り返らせる。 ○コンビニエンスやスーパーマーケットで食品を買ったときのことを想起させる。	・ワークシート
15	3 どのいんげんとベーコンを選んで購入するか考え、ワークシートに記述する。	○4種類のいんげんと5種類のベーコンの写真を提示し、この中から一つずつ選択することを伝える。	・食品の写真

<p>7</p> <p>4</p> <p>13</p>	<p>(1)自分の家で作る際の必要な分量を計算する。</p> <p>(2)選んだ食品の記号とその理由を、ワークシートに記述する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・⑥のいんげんを買う。近くでとれた野菜の方が新鮮でおいしいし、遠くの産地のものは、運んでくるときにガソリンなど多くのエネルギーを使い、排気ガスを出し、環境によくないから。 ・お買い得な⑤のいんげんを選ぶ。見切り品だから、⑥と比べると新鮮ではないが、すぐに使えば問題ない。このまま誰も買わなかったらもったいない。 ・⑥のいんげんを選ぶ。冷凍のいんげんは、ゆでてすじを取ってあり、そのまま使うことができ便利。野菜は買ったらずくに使わないといけないが、冷凍だと長持ちする。 ・②のベーコンを選ぶ。小分けになっているので、ジャーマンポテトで余った分も、とっておける。 ・⑤のベーコンを買う。理由は、発色剤・着色料・保存料などを使っていないし、HACCPというマークがついていて、なんとなく安全そうだから。 <p>選んだ食品についてグループで話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・遠くの産地のものは、運んでくるときに多くのエネルギーを使い、排気ガスを出すから、環境に悪いと気付いた。千葉県産のいんげんを買うと環境のためにもよいことがわかった。 ・冷凍のいんげんは便利だね。時間がないときやこまめに買い物に行けないときには、使ってみたいな。 ・安く買えるのでお買い得品を選んだけれど、このまま誰も買わなかったら捨てられて「もったいない」という考え方もあるんだね。 <p>グループで話し合ったことを全体で発表する。</p>	<p>○模擬の食品売り場「スーパー扇田」を設置し、そこで食品を選べるようにする。</p> <p>○食品それぞれの相違点や特徴に気付けるよう、展示の仕方を工夫する。</p> <p><いんげん></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>産地</th> <th>内容量</th> <th>値段</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>あ</td> <td>千葉県</td> <td>120g</td> <td>180円</td> </tr> <tr> <td>い</td> <td>鹿児島県</td> <td>120g</td> <td>180円</td> </tr> <tr> <td>う</td> <td>鹿児島県 見切り品</td> <td>120g</td> <td>99円</td> </tr> <tr> <td>え</td> <td>タイ 冷凍食品</td> <td>300g</td> <td>180円</td> </tr> </tbody> </table> <p><ベーコン></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>特徴</th> <th>内容量</th> <th>値段</th> <th>賞味期限</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>①</td> <td>1パック</td> <td>35g</td> <td>120円</td> <td>11/29</td> </tr> <tr> <td>②</td> <td>①の4パック セット</td> <td>140g 35g×4</td> <td>298円</td> <td>11/29</td> </tr> <tr> <td>③</td> <td>②の見切り品</td> <td>140g 35g×4</td> <td>180円</td> <td>11/17</td> </tr> <tr> <td>④</td> <td>大パック</td> <td>240g</td> <td>298円</td> <td>12/16</td> </tr> <tr> <td>⑤</td> <td>無塩せき</td> <td>60g</td> <td>278円</td> <td>11/25</td> </tr> </tbody> </table> <p>◆食品の選び方に関心をもち、調理で使う食品を選ぼうとしている。 (家庭生活へ関心・意欲・態度)</p> <p>○友達の発表を聞いて、気付いたことや初めて知ったこと、納得したことは、ワークシートに書くことを伝える。</p> <p>○グループで出た「選ぶときに重視する観点」は、後で全体で発表することを伝える。</p> <p>○家庭によって選ぶ食品は異なるため、一つの価値観に絞らず、多様な考えを認める。</p> <p>○環境に配慮した食品の選び方にも気付けるようにする。</p> <p>○地産地消やフードマイレージ、ごみ問題などの観点到に触れる。</p>		産地	内容量	値段	あ	千葉県	120g	180円	い	鹿児島県	120g	180円	う	鹿児島県 見切り品	120g	99円	え	タイ 冷凍食品	300g	180円		特徴	内容量	値段	賞味期限	①	1パック	35g	120円	11/29	②	①の4パック セット	140g 35g×4	298円	11/29	③	②の見切り品	140g 35g×4	180円	11/17	④	大パック	240g	298円	12/16	⑤	無塩せき	60g	278円	11/25	<p>・食品サンプル</p>
	産地	内容量	値段																																																		
あ	千葉県	120g	180円																																																		
い	鹿児島県	120g	180円																																																		
う	鹿児島県 見切り品	120g	99円																																																		
え	タイ 冷凍食品	300g	180円																																																		
	特徴	内容量	値段	賞味期限																																																	
①	1パック	35g	120円	11/29																																																	
②	①の4パック セット	140g 35g×4	298円	11/29																																																	
③	②の見切り品	140g 35g×4	180円	11/17																																																	
④	大パック	240g	298円	12/16																																																	
⑤	無塩せき	60g	278円	11/25																																																	

	<ul style="list-style-type: none"> ・食品がむだにならないように、自分の家族に合わせて、必要な量を買います。 ・お買い得品は安く買うこともできるし、売れ残ったら捨てられてしまう食品を買うことで、「食品ロス」も減らせると思います。 ・冷凍食品は賞味期限が長く、普通の野菜より簡単に調理することができるので便利です。 ・私たちの班では、「地産地消」という言葉が出てきました。千葉県でつくった野菜を千葉県で食べると新鮮でおいしいし、環境にもよいみたいです。 	<p>○買い物でも環境を守っていくことができるという視点に気付けるようにする。</p>
	<p>食品を選ぶときには、安全性や環境など色々な観点から考えて選ぶとよい。</p>	
5	<p>6 学習を振り返り、今後実践できることを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・産地や品質など、色々なことに気を付けながら食品を選んでいきたい。 ・環境のことを考えて食品を選ぶこともできるとわかった。これからは、買い物でも環境を守っていきたい。 	<p>◆食品を選ぶときの観点や環境に配慮した食品の選び方について理解している。(家庭生活についての知識・理解)</p> <p>○今日考えた食品の選び方をもとに、家庭でジャーマンポテトの調理を実践することを伝える。</p>

<板書計画>

自分の家でジャーマンポテトを作るとき、どんなことを考えて食品を選ばよいだろうか。

今まで

- ・好きなものを買う
- ・値段を見て買う
- ・必要な量を買う

1
2
3
4
5

いんげん

いんげんの表

あ
い
う
え

ベーコン

ベーコンの表

食品を選ぶときの観点

- ・できるだけ安い物を買って、節約する。
- ・自分の家族に必要な量を買う。
- ・賞味期限を見て買う。使いたい日に賞味期限が切れないかを確認する。
- ・冷凍食品は安全性が心配なので買わない。
- ・冷凍食品は賞味期限が長くて、料理にも便利。
- ・地元でとれた新鮮でおいしい野菜を買う
- ・千葉県産のいんげんを買くと、地産地消になり、環境によい。

値段

環境

量

安全性

便利さ

新鮮さ

おいしさ

環境

→

これから

食品を選ぶときには、安全性や環境など色々な観点から考えて選ぶとよい。

※授業では、A3サイズに拡大して使用

6 くふうしようおいしい食事

3 楽しくおいしい食事をくふうしよう

食品の選び方

年 組 番

名前

自分の家でジャーマンポテトを作るとき、どんなことを考えて食品を選べばよいだろうか。

今まで

必要な分量 1人分 → () 人分

じゃがいも … 中1個 →

玉ねぎ … 1/6個 →

油 … 5mL →

粉チーズ … 10g →

塩・こしょう … 少し →

いんげん … 20g(2本) →

ベーコン … 20g(1枚) →



1 購入する食材(いんげんとベーコン)を選びましょう。



いんげん

	産地	内容量	値段
あ	千葉県	120g	180円
い	鹿児島県	120g	180円
う	鹿児島県 (見切り品)	120g	99円
え	タイ (冷凍食品)	300g	180円

ベーコン



	特徴	内容量	値段	賞味期限
①	1パック	35g	120円	11/29
②	①の4パック セット	140g (35g×4)	298円	11/29
③	②の見切り品	140g (35g×4)	180円	11/17
④	大パック	240g	298円	12/16
⑤	無塩せき	60g	278円	11/25

のいんげんを買う。

理由は、

のベーコンを買う。

理由は、



2 友達の考えを聞いて、気づいたことや初めて知ったことを書きましょう。

3 食品の選び方でこれから心がけたいことを書きましょう。

これから

A cartoon illustration of a young boy with black hair, wearing a blue t-shirt and blue shorts. He is holding a white notepad in his right hand and a green shopping basket filled with various vegetables in his left hand. He is standing and looking towards the left.