

第6学年 家庭科学習指導案

学級 6年 4組
指導者 学級担任 菊地 真
栄養士 工藤 史子

1 題材名

「くふうしよう 楽しい食事」

2 題材について

本題材は、学習指導要領 B 日常の食事と調理の基礎 「(1) ア 食事の役割を知り日常の食事の大切さに気付くこと」及び「(2) 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、食品を組み合わせてとる必要があることが分かること」「ウ 1食分の献立を立てること」の内容を受けて設定したものである。

本学習を通して、児童が自分自身の食生活に関心を持ち、1食分の献立作りを通して望ましい食生活とはどのようなものなのかを理解させることを目的としている。日常の食事の役割や大切さを理解し、健康のためのバランスの良い献立を考える力を身につけ、日常の食生活に生かしていこうとする意欲を持たせたい。

そこで、自分の体が日常の食事から作られていることを認識させ、自分の健康を守るバランスの良い献立を考えるためには、食に対する正しい知識が必要であることに気付かせたい。献立を考え確認する学習を通して、食に対しての関心を高め、栄養のバランスをよくするために自分自身で食事を選択していく力を身につけた児童になるよう学習を進めていく。

また、食事を作る時には自分のことだけではなく、食べてもらう相手のことを考えて作る必要があることも意識させたい。家庭の食事だけではなく給食も含めて、食事を作る人がどんなことに気をつけているのかを知ること、食事に込められた思いをくみとることができるようになってほしいと考えている。

5学年の調理実習では、材料の選定や計量・洗い方・切り方等の調理方法を学習するために、単品を取り上げてきた。ここでは、主食・主菜・副菜の組み合わせを工夫して、栄養的にバランスのとれた1食分の食事を作ることができることを目標としている。

3 児童の実態 6年4組 32名

	質問	児童の回答	
1	家庭科は好きですか。	とても好き	12人
		好き	13人
		あまり好きではない	7人
		きらい	0人
2	調理実習は好きですか。	とても好き	18人
		好き	10人
		あまり好きではない	4人
		きらい	0人
3	家で料理をすることがありますか。	よくする	7人
		時々する	13人
		あまりしない	10人
		したことがない	2人
4	1週間に何回家族と夕食を食べますか。	毎日	24人
		3～4回	4人
		1～2回	3人
		ほとんどない	1人

5	食事を楽しいと思う時はどのような時ですか。	自分の好きなメニューの時	14人		
		家族と話しながら食べる時	10人		
		外食の時	8人		
		おいしい時	1人	みんなで話しながら食べる時	1人
		みんなで食べる時	1人	友達と話しながら食べる時	1人
		おなかがすいた時	1人	テレビを見てみんなで	
				笑って食べる時	1人
6	1食の献立を考える時、どんなことに気をつけるとよい献立になると思いますか。	栄養のバランス	20人		
		料理のいろどり	8人		
		味・おいしさ	8人		
		食べる人の好み	4人		
		野菜を多く食べる	1人		
		健康にいいかどうか	1人		
		カロリー	1人		
		野菜や魚を食べる	1人		
		緑の野菜を食べる	1人		

- ・多くの児童が、家庭科の授業に対して楽しんで取り組んでいる。また、調理実習についても、作ることが楽しい、興味があると感じている児童が多くいることがわかった。
- ・家で料理をする児童は半数ほどで、調理実習が楽しいと感じている児童は、家庭でも料理を作る機会があると答えている。
- ・1食分の献立で気をつけることとして、栄養のバランスがよいと考えた児童が多く、多くの食材を使用することが大切だと感じている児童もいることがわかった。
- ・児童は、自分の好きなメニューの時や、家族と食べる食事を楽しいと感じていた。また、食事の内容だけではなく、家族や友達と話しながら食べるという状況が楽しいと感じると答えた児童もいた。

児童は活発で、給食の喫食率は比較的高いクラスである。しかし、献立ごとの残菜の様子をみると、野菜料理や魚など苦手な食べ物は残してしまう傾向にあることがわかる。また、よく食べる児童と食べない児童の差が大きく、食に対してあまり関心のない児童もいる。「1食の献立を考える時にどんなことに気をつけるとよい献立になると思うか」という問いに対して、野菜や魚を食べる、緑の野菜を食べるという回答も出ていることから、体のためには栄養のバランスが大切であることは知識としては理解しているが、自分の体のこととして具体的には理解できていないように思う。

そこで、自分の健康を支えている日常の食事の大切さに気付き、バランスの良い献立を選ぶための知識を身につけさせたい。食品には「エネルギーのもとになる」「体をつくるのもとになる」「体の調子を整えるのもとになる」という働きがあることを再確認し、これらを組み合わせて食べることで栄養のバランスが良くなることを理解させたい。なぜ好きなものだけ食べてはいけいないのか、献立の組み合わせにはどんな意味があるのかを知らせることで、苦手な食べ物に対してあまり積極的に食べようとしない児童に、自分の健康を考え少しでも食べようとする意欲を持たせたい。

また、自分の好きなメニューの時に楽しいと感じる児童が多いが、楽しい食事のためには、自分の嗜好だけではなく一緒に食事をする人のことも考える必要があることにも意識を向けさせたい。献立を考える時、誰と一緒に食べるのか、みんなが楽しく食事をするためにはどんなことに気をつけたらよいのかを考えられるような児童になってもらいたい。

4 題材の目標

- 栄養のバランスを考え、1食分の献立を立てることができる。（創意工夫・知識理解）
- 身近な食品を用いて調理計画を立て、簡単なおかずを作ることができる。（技能）
- 日常の食事の大切さに気付き、楽しく食事をしようとする。（関心・意欲・態度）

5 食育の視点

- ・食事は人間が生きていく上で欠かすことのできないものであることを認識し、空腹感を満たすばかりではなく、仲間との食事によって心を豊かにする働きがあることが理解できる。(食事の重要性)
- ・様々な食品にはそれぞれ栄養的な特徴があることを知り、それらを上手に組み合わせることで、栄養バランスの良い食事となることが理解できる。(心身の健康)
- ・食生活は、生産者をはじめ多くの人々の苦労や努力に支えられていることに感謝し、残さず食べたり、無駄なく調理したりすることができる。(感謝の心)

6 学習効果を高めるための栄養士の手立ての工夫

給食の献立を考える時に気をつけていることを知らせ、家庭の食事や給食など規模や形態がいろいろであっても、栄養のバランスや食べる人のことを考えて作られていると実感させることができると考える。また食品カードを使って、児童が主食・おかず・汁物の組み合わせで献立を考えられるように指導する。児童が献立を考える際にも、献立の組み合わせや使う材料の工夫などにおいて、給食の献立を例にあげることでより実践的な指導ができる。

7 指導計画(12時間)

時間	学習活動	T・Tによる支援(栄養士)	評価規準
1 (本時) 2	○毎日の食事作りについて考え、情報を収集し整理する。 ・家庭へのアンケートを行い、毎日の食事作りで気をつけていることを知る。 ・毎日の食事について調べ、いろいろな工夫されている点について気が付く。	○毎日の食事作りで気をつけていることなどを話し、いろいろな工夫に気が付くようにする。	・日常の食事の取り方について関心を持ち、献立の立て方について理解しようとする。(家庭生活への関心・意欲・態度)
3 4 5	○食事作りの工夫に関する情報を整理し、活用する。 ・自分で作ることができる1食分の献立を立てる。 ・1食分の献立の栄養バランスを確かめる。 ・バランスの良い食事とはどんなものかを確認する。 ・これからの食生活のために、自分ができることを考える。	○一人ひとりに献立作りのアドバイスをする。 また、バランスの良い食事作りのポイントを示し、活用できるようにする。	・1食分の食事の取り方に関心を持ち、家庭のための食事の献立を立てようとしている。(家庭生活への関心・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)
6 7 8 9 10 11	○作るものを決めて計画を立て、調理実習をする。 ・自分が立てた1食分の献立の計画をもとに、調理実習の計画を立てる。 ・実習計画にそって、衛生・安全・能率に留意して協力しながら実習する。	○材料や分量の計画・出来上がり時間を同じにするためのアドバイスをする。	・調理計画に基づいて、手際よく食事を整えることができる。(生活の技能)
12	○家庭で実践してみたことを発表する。 ・実践した感想や家族からのメッセージなどを発表する。		・家庭で楽しい食事をとるための大切さや工夫の仕方を理解し、進んで実践しようとする(家庭生活への関心・意欲・態度)

8 本時の学習

(1) 目標

- ・1食分の献立の立て方について理解する。(知識・理解)

(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や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) 本時の展開 (1/12時間)

課程	時配	学 習 活 動	教師の支援及び留意点	資料・準備
導 入	10分	<p>1 料理カードから4つ選んで、自分の好きな1食分の献立を考えてみる。 考えた献立と、その献立を選んだ理由を発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・から揚げが好きだからから揚げを入れよう ・何を組み合わせようかな。 	<ul style="list-style-type: none"> ○好きなものを選んで、1食分の献立を考えることを伝える。(T1) ○考えた献立と、選んだ理由を発表させ、どんな献立があるか確認させる。(T1) ○他の人の献立で気付いたことを発表させる。(T1) 	<ul style="list-style-type: none"> ・料理シート ・ワークシート
展 開	30分	<p>2 本時の学習について知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px auto; width: fit-content;"> 献立はどのように立てたらよいだろう </div> <p>3 給食の献立と比べてみて、気付いたことを発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・給食は毎日ごはんかパンがある。 ・給食は野菜が中心のおかずがある。 ・自分たちの献立はお肉のおかずが重なっている。 <p>4 給食の献立がどのように立てられているのかを知る。また、家庭の食事を作る時に気をつけていることを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養のバランスをとるには、主食とおかず、汁物を組み合わせている。 ・栄養のバランスだけじゃなくて、料理の組み合わせも考えているんだ。 ・使っている材料も、季節を考えて選んでいるんだ。 ・家の食事も給食も食べる人のことを考えて作られているんだ。 <p>5 献立を立てる時に気をつけることに注意しながら、前に選んだ献立を修正する。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・主食・おかず・汁物を組み合わせる ・野菜のおかずを入れる ・食品・料理の種類 ・食べる人のこと ・季節や旬 ・味つけ ・いろいろ </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん合うおかずはなんだろう。 ・おかずをから揚げにしたら、野菜を使ったおかずは何が合うだろう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○給食の写真と献立表を提示し、自分たちが考えた献立と比べてみて、違いに気付かせ発表させる。(T2) ○献立の特徴を知らせ、材料やめあてなど違いを知らせる。(T2) ○料理の組み合わせや、献立を立てる時に気をつけていることを知らせる。(T2) ○家庭へのアンケートの結果を伝え、家庭でも同じように、食べる人のことを考えて献立を考えていることを知らせる。(T1) ○主食を決めてから、おかずや汁物を決めることを伝える。(T2) ○献立を立てる時に気をつけることを意識するようながす。(T2) 	<ul style="list-style-type: none"> ・給食の写真 ・献立表 ・ワークシート ・料理シート

ま と め	5 分	6 変更した献立と、直したポイントを 発表する。 ・野菜を使ったおかずがなかったので野 菜サラダに変更した。 ・主食をごはんにしたので、ごはん に合う献立にした。	○変更して良くなった点を称賛する。 (T 2)
		7 献立の立て方について確認する。	○献立を立てる時の注意点を確認さ せる。(T 1)
		1食分の献立は主食・おかず・汁物を組み合わせて考えるとよい	
		8 今日の学習をふり返る。	

(4) 本時の評価

- ・ 1食分の献立の立て方について理解できたか。

板書計画

学習問題		修正した献立									
献立表	給食の写真	給食を作る時に 気をつけていること ・ ・ ・ ・	<table border="1" style="width: 100%; height: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 50%; height: 30px;"></td><td style="width: 50%; height: 30px;"></td></tr> <tr><td style="width: 50%; height: 30px;"></td><td style="width: 50%; height: 30px;"></td></tr> <tr><td style="width: 50%; height: 30px;"></td><td style="width: 50%; height: 30px;"></td></tr> <tr><td style="width: 50%; height: 30px;"></td><td style="width: 50%; height: 30px;"></td></tr> </table>								
気づいたこと ・ ・ ・ ・		まとめ									