

## 第6学年 家庭科学習指導案

学 級    6年 2組  
 指導者   学級担任 (T1)  
           栄 養 士 (T2)

### 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 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もち、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。食事の役割や大切さを理解し、健康のためのバランスのよい献立を考える力を身に付け、日常の食生活に生かしていこうとする意欲をもたせたい。

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よ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材を選択していく力を身に付けた児童になるよう学習を進めていく。

また、食事を作るとき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付けているのかを知ること、食事に込められた思いをくみ取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・おかず・汁物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2組 34名

実態調査結果 (回答数 男子17名 女子16名 計33名)

※人数の関係上100%にならない場合もあります。

	質問	児童の回答	
1	家庭科は好きですか。	とても好き	10人 (30%)
		好き	19人 (58%)
		あまり好きではない	3人 (9%)
		きらい	1人 (3%)
2	調理実習は好きですか。	とても好き	16人 (48%)
		好き	16人 (48%)
		あまり好きではない	0人 (0%)
		きらい	1人 (3%)
3	家で料理をすることがありますか。	よくする	8人 (24%)
		時々する	12人 (36%)
		あまりしない	9人 (27%)
		したことがない	4人 (12%)
4	どんな料理を作ったことがありますか。 (複数回答)	卵料理	14人 (42%)
		カレー	14人 (42%)
		みそ汁	8人 (24%)
		その他	15人 (45%)

5	1食の献立を考える時、どんなことに気を付けるとよい献立になると思いますか。その理由は何ですか。	栄養のバランス 18人(55%) (理由:体の健康のため、偏ると体に悪い) 野菜を取るようにする 7人(21%) (理由:体の健康のため、野菜が少ないとバランスがよくないから) 料理のいりどり 4人(12%) (理由:食欲が出る、栄養バランスを整えるため、気分よく食べられる) 油を控える 2人(6%) (理由:体に悪いから) 味・おいしさ 1人(3%) (理由:料理をおいしくするため) 好きなもの 1人(3%) (理由:気分がよくなるから)
6	体のためには、どのような食事をとればよいと思いますか。(複数回答)	バランスのよい食事 22人(67%) 野菜がある食事 16人(48%) 好き嫌いなく食べる 3人(9%)
7	あなたは、6に書いたような食事ができていますか。	できている 27人(82%) できていない 6人(18%) (できていない理由:好きなものばかり、お肉だけ、野菜が苦手、時間がない)
8	食事を楽しいと思う時はどのような時ですか。	家族と食べる時 5人(15%) 自分の好きなメニューの時 5人(15%) おいしい時 5人(15%) みんなで食べる時 7人(21%) 友達と食べる時 2人(6%) 外食 2人(6%) 給食 2人(6%) 食べている時 2人(6%) 自分で作ったものを食べる時 1人(3%) その他 2人(6%)

#### 考察

本学級の児童は活発で元気な児童が多く、家庭科の学習を好む児童が多い。調理実習も好きだと答える児童がほとんどで、60%の児童が家庭で簡単な料理をしている。

アンケートで「献立を考える時に気を付けること」を調査したところ、多くの児童が「体の健康のため」に「栄養のバランスを考える」と答えた。健康のためには栄養バランスのよい献立を立て、食べることが大切であると認識している児童が多い。しかし「体のためによい食事ができているか」という問いに対しては、18%の児童が「好きなものばかり食べてしまう」、「野菜が苦手」などの理由で「できていない」と答えた。給食の喫食率は高いクラスだが、野菜や魚などの苦手な食べ物は残菜が多く、よく食べる児童と食べない児童の差が大きい。

自分の健康を支えている日常の食事の大切さに気付き、バランスのよい献立を選ぶための知識を身に付けていくことが大切である。食品には「エネルギーのもとになる」「体をつくるもとになる」「体の調子を整えるもとになる」という3つの食品の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よくなることを理解させる必要がある。なぜ好きなものだけを食べてはいけないのか、献立の組み合わせにはどのような意味があるのかを考える活動を通して、苦手な食べ物をあまり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識をもたせたい。

#### 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、家族や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）
- ・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、栄養バランスのよ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 指導と評価の計画（全12時間）

時間	学習活動	評価規準
1 (本時) 2 3 4 5	<p>○1食分の献立の立て方を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分で考えた献立と給食の献立を比較し、栄養バランスのよい食事とはどんなものか考</li> </ul> <p>える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体に必要な栄養素の種類とはたらきについて理解する。</li> <li>・主食、おかず、汁物を組み合わせて、1食分の献立を考え直す。</li> </ul> <p>○1食分の献立の考え方を知り、栄養バランスを確かめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・これまでにできるようになった料理を組み合わせたり、アレンジをしたりして献立を考える。</li> <li>・自分で考えた献立の栄養バランスを確かめる。</li> <li>・バランスのよい食事とはどんなものかを確認し、これからの食生活のために自分ができることを考える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul> <p>(家庭生活についての関心・意欲・態度)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> <li>・栄養バランスがよい1食分の献立の考え方について理解している。</li> </ul> <p>(家庭生活についての知識・理解)</p>
6 7 8 9 10 11	<p>○身近な食品でおかずをつくる計画を立て、調理実習をすることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループでそれぞれが考えた献立を出し合い、バランスのよい献立を決める。</li> <li>・材料や目的に応じたゆで方やいため方を考えて、調理計画を立てる。</li> <li>・調理計画に沿って、衛生・安全・能率に留意し協力しておかずをつくる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> <li>・必要な材料や手順を考え、調理計画を自分なりに工夫している。</li> </ul> <p>(生活を創意工夫する能力)</p>
12	<p>○家族との食事を楽しくする工夫をすることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・盛り付け、配膳、雰囲気づくり、食べ方のマナーなどを考える。</li> <li>・これまでにできるようになったことを生かして、家族や身近な人との食事を楽しくするための工夫について考える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常にとっている食事に関心をもち、食事の役割を考え、大切にしようとする。</li> </ul> <p>(家庭生活への関心・意欲・態度)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しく食事をするためのマナーについて振り返ることができる。</li> </ul> <p>(家庭生活についての知識・理解)</p>

## 7 本時の学習

### (1) 目標

- ・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する。(家庭生活についての関心・意欲・態度)

### (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付ける。(心身の健康)

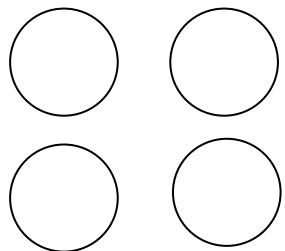
(3) 本時の展開 (1/12 時間)

課程	時配	学 習 活 動	○教師の支援及び留意点◇評価	資料・準備	
導 入	10 分	1 料理カードから4つ選んで、自分の食べたい1食分の献立を考える。 ・教師の考えた献立を見て、気が付いたことを発表する。	○料理カードから自分の食べたい料理を選んで、1食分の献立を考えることを伝える。(T1)	・料理カード ・ワークシート	
		2 教師の考えた献立と給食の献立を比べて、気付いたことを発表する。	○給食の写真と献立表を提示し、教師が考えた献立と比べさせ、違いに気付かせる。(T1)		
展 開	30 分	3 本時の学習について知る。		・給食の写真	
		こんだてはどんなことに気をつけて立てたらよいだろうか			
		4 給食の献立がどのように立てられているか知る。 ・給食の献立は栄養バランスやいろいろ、味付け、調理法も考えて立てられている。 ・栄養のバランスをよくするためには、主食、おかず、汁物を組み合わせている。 ・旬の食材や、地元で作られる食べ物を使っている。 ・食べる人のことを考えて作られている。	○給食の献立は栄養のバランスやいろいろ、味付け、調理法を考えて立てていることを伝える。(T2) ○献立は、主食を決めてから、おかずや汁物を組み合わせて考えていることを伝える。(T2) ○給食の献立は旬の食材や地場産物を取り入れていることも知らせる。(T2) ○食べてくれる人を想像して、献立を考えていることも伝える。(T2)		・掲示物
		5 教師の献立がよくなるように考える。	○献立を立てるときのポイントを確認して考えるように助言する。(T1) ○直してよくなった点を称賛する。(T1、T2)		
		6 自分の考えた献立を、グループで話し合い、バランスのよい献立に見直す。	○バランスのよい献立がわからない児童には、組み合わせ方を助言する。(T1、T2)		
		7 見直した献立と、気を付けたポイントを発表する。	○直してよくなった点を称賛する。(T1、T2) ◇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か。(家庭生活についての関心・意欲・態度)		
8 献立の立て方について確認する。					
1食分のこんだては主食・おかず・する物のあるバランスのとれた組み合わせで考えるとよい					
ま と め	5 分	9 今日の学習をふり返る。	○1食分の献立は主食・おかず・汁物のあるバランスのとれた組み合わせで考えるとよいことを確認する。(T1)	・ワークシート	

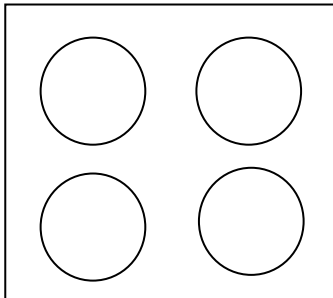
(4) 板書計画

こんだてはどのようなことに気をつけて立てたらよいだろうか

好きなこんだて



バランスのよいこんだて



給食の写真

おかず

主食

しる物

栄養バランス

いろいろ

味つけ

調理法

1食分のこんだては主食・おかず・しる物のあるバランスのとれた組み合わせで考えるとよい