

# 第5学年 家庭科 学習指導案

千葉市立 小学校

指導者 学級担任 (T1)

栄養教諭 (T2)

## 1 題材名 食べて元気に

### 2 題材について

本題材は、学習指導要領に示された指導内容の「B 日常の食事と調理の基礎」における(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」(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わかること」(3)エ「炊飯及びみそ汁の調理ができること」を受けて設定している。

毎日の食事や学校給食で使われている食品に関心をもち、栄養を考えた食事のとり方に関する基礎的・基本的な知識を身につけることができるようにすること、五大栄養素の種類と働きについて理解し、栄養のバランスがよい食事をとることの大切さを理解できるようにすること、日本の伝統的な日常食のご飯とみそ汁に関心をもち、ご飯とみそ汁の調理ができるようにすることをねらいとしている。

近年の子どもたちを取り巻く食環境は多様化している。世帯構造の変化や様々な生活状況の変化により、家庭での手作りの食事だけでなく、市販の弁当や総菜、外食での食事を利用する家庭も多い。食環境が豊かになり、食べたい時に食べたいものを手軽に食べられる環境にあるため、日常生活を過ごす中で改めて「食べることの意味」を考えることは少ない。生涯に渡り、児童が心身ともに健康で豊かな生活を送るためには、食に関心をもち望ましい食生活を実践していくことが重要であると考えられる。

本学級の児童は、毎日の給食を楽しみにしているが、給食の食べ残しは他の学年に比べて多い。事前アンケートより、苦手なものでも頑張って食べようという意欲が見られる一方で、減らしたり残したりしてしまっている児童もいることがわかった。実際に給食を食べる様子からも、偏食がある児童が目立ち、特に野菜や魚を苦手とする児童が多く見られる。

本題材では、「なぜ食べるのか」を考え、毎日食べている食事に関心をもちながら、授業を進めていく。食品の栄養的な特徴が理解できるような料理の写真と食品を示した資料の提示や、発問の仕方の工夫により、食品を組み合わせてとる必要があることを理解させていきたいと考える。更に、自分たちの実際の食事について振り返り、バランスのよい食事にするには、どのような食べ方をすればよいか考えることにより、自分の食生活に結びつけられるようにしたい。題材の後半では、日本の伝統的な食事の基本であるごはんのみそ汁の調理の技能を身に付けさせ、家庭での調理実践につなげていきたい。

### 3 児童の実態 (合計32名)

#### (1) 事前アンケートの結果

項目	回答
1 給食は好きですか。	<p>① 好き 19名 理由：いろいろなものがでるから。 栄養があるから。 おいしいから。</p> <p>② どちらかといえば好き 9名 理由：たまにはきれいなものがでるから。</p> <p>③ どちらかといえばきれい 2名 理由：家では、自分の食べたいものが言えるが、給食は苦手なものがでるから。 好き嫌が多いから。</p> <p>④ きれい 0名</p>
2 学校や家で苦手な食べ物が出た時は、どうしますか。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べる、がんばって食べる 15名</li> <li>・一口は食べる、少し食べて食べられそうだったら食べる 2名</li> <li>・減らす、残す 12名</li> <li>・苦手なものはない 3名</li> </ul>
3 なぜ「食べる」のだと思いますか。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生きるため、毎日元気に過ごすため 8名</li> <li>・食べ物には栄養があるから、栄養をとるため 8名</li> <li>・体を丈夫にするため、健康になるため、成長するため 5名</li> <li>・食べないと死ぬから 4名</li> <li>・食べないとおなかがすくから 3名</li> <li>・給食の先生たちが一生懸命作ってくれるから 2名</li> <li>・動物の命をもらって生きようとしているから 1名</li> <li>・おいしいから 1名</li> </ul>
4 給食の献立表は、食品をいくつかのグループに分けているでしょうか。	<p>① 2つ 0名</p> <p>② 3つ 22名</p> <p>③ 5つ 6名</p> <p>④ わからない 4名</p>
どのように分けているでしょうか。	<p>○分け方を知っている人 6名</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・熱や力になるもの、骨や筋肉になるもの、体の調子をととのえるもの (2名)</li> <li>・赤、黄、緑 (4名)</li> </ul> <p>○分け方がわからない人 26名</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・色でわかる</li> <li>・骨になるもの(きん肉)、体の調子をととのえるもの</li> <li>・バランスを考えて、たん白質や脂質にわけている</li> <li>・力になるもの、体をつくるもの</li> <li>・肉、魚、野菜</li> <li>・ごはん、野菜、汁もの、魚、デザート</li> <li>・カルシウム、ビタミン</li> </ul>

5 「五大栄養素」という言葉を知っていますか	① 知っている 2名 ② 少し知っている 3名 ③ 知らない 27名
上記①②の人は知っているものを書きましょう。	・たんぱく質 ・ビタミン、カルシウム、たんぱくしつ ・たんぱくしつ、ししつ、しょくえん ・骨になる ・ビタミンC
6 夏休みのお昼ごはんはどのようなものを食べましたか。(複数回答)	そうめん(18) ラーメン(16) おにぎり(14) 焼きそば(9) うどん(8) 冷やし中華(7) パン(7) そば(6) パスタ(6) チャーハン(5) お弁当(5) すし(5) オムライス(4) 親子丼(3) カレーライス(3) お茶漬け・おじや(3) おにぎり+肉・卵料理(9) ごはん・パン+野菜いため(4) ハンバーガー+ポテト(4) そば+天ぷら(3) ごはん+みそ汁(3) ごはん+肉料理+みそ汁(2) チャーハン+サラダ+スープ(1) オムライス+サラダ(1)
7 夏休み中の食事のとり方で、気を付けていたことはありますか。	・バランスのよい食事をする 5名 (ごはんを食べる、野菜を食べる、糖分をとりすぎない) ・量を取りすぎない 3名 ・残さず食べる 3名 ・飲み物をしっかり飲む 2名 ・毎日、みそ汁を飲むようにしたこと 1名 ・毎日、朝昼夜ちゃんと食べる 1名 ・学校の給食と同じ時間にお昼を食べたこと 1名 ・特になし 16名

## (2) 考察

給食が好き、どちらかといえば好きと答えた児童は30名(94%)、どちらかといえばきらいと答えた児童は2名(6%)で、給食がきらいな理由としては、給食では苦手なものが出るからという理由だった。苦手なものでも頑張って食べようとする児童は15名(47%)である一方で、12名(38%)の児童は減らす、残すと答えている。実際給食を食べる様子からも偏食傾向にある児童がおり、特に野菜や魚を苦手とする児童が多く見られる。

給食の献立表で、食品が3つのグループに分けられているとわかっている児童は22名(69%)で、分け方について知っていた児童は6名(19%)、分け方がわからない児童は26名(81%)であった。五大栄養素については、未習事項であるため、ほとんどの児童が知らないと答えている。

夏休み中の昼食では、麺類等の単品と飲み物(お茶や水)という形態が多く、たんぱく質や無機質、ビタミンが不足しがちな内容であった。また、特に何も気を付けずに食事をしている児童が多いことがわかった。主食はしっかりとれているという結果から、本時では主食、汁物、おかずを組み合わせることで、栄養のバランスがよい食事となることが実践的に考えられるような活動を取り入れる。

前時までに給食の献立を資料として提示し、食品には栄養的な特徴があることを理解させる。その上で、自分の食事を振り返り、料理を選択する活動を行うことで、食品を組み合わせるとる大切さに気付かせ、自分自身で実践していこうという意欲を育てたい。更に、日頃の食事においても、いろいろな食品を組み合わせるとる必要性を考えながら、苦手なものも進んで食べられるような態度を育てたいと考える。

#### 4 題材の評価規準

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
○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。	○栄養を考えた食事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。		○食事の役割や大切さがわかり、栄養を考えた食事のとり方について理解し、基礎的・基本的な知識を身に付けている。
○調理に関心をもち、日常よく使用される食品を用いた調理をしようとしている。	○日常よく使用される食品を用いた調理について考えたり、自分なりに工夫したりしている。	○日常よく使用される食品を用いた調理に関する基礎的・基本的な技術を身に付けている。	○日常よく使用される食品を用いた調理に関する基礎的・基本的な知識を身に付けている。

#### 5 学習効果を高めるための栄養教諭の手立ての工夫

栄養教諭が題材を通して、「なぜ食べるのか」ということを意識させながら、五大栄養素や3つの食品のグループ分けの学習を進めることで、知識の定着を図りたいと考える。本時の活動では、料理に含まれる食品の栄養的な特徴が具体的にわかるように料理の写真の資料を用いて、実践的に料理を選べるようにしたり、発問の仕方を工夫したりすることで、食品を組み合わせると必要なことに気付かせたい。また、児童が考えた食事内容について、栄養教諭が具体的なアドバイスをすることで学習を深められるようにしていきたい。

#### 6 指導計画

時間	学習活動と内容	指導上の留意点	評価
事前	アンケート調査		
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>なぜ食べるのかを考え、食事の役割を話し合う。</li> <li>栄養を考えた食事をとることの大切さを知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食事の大切さに気付かせ、いろいろな種類の食品を組み合わせることで、栄養バランスのよい食事になることをわかるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>毎日食べている食事に関心をもち、栄養を考えた食事のとり方をしようとしている。(関・意・態)</li> <li>栄養を考えた食事の大切さについて理解している。(知・理)</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五大栄養素の種類と働きについて理解させ、栄養を考えた食事をとる大切さについて考えさせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五大栄養素の種類と働きについて理解している。(知・理)</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>食品に含まれている主な栄養素の体内での主な働きによる食品を3つのグループに分ける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>給食で使用している食品を、主な働きで分ける活動を通して、体内での主な3つの働きと栄養素の関連を理解できるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>身近な食品を3つのグループに分けている。(知・理)</li> </ul>

4 (本時)	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の食生活を振り返り、バランスのよい食事について考える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食品の栄養的な特徴を知り、食品を組み合わせるとる必要があることを理解できるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>日常の食事に関心を持ち、栄養を考えた食事のとり方をしようとしている。(関・意・態)</li> <li>バランスのよい食事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。(創・工)</li> </ul>
5 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯とみそ汁について調べる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはんのみそ汁は日本の伝統食であることをおさえる。</li> <li>米とみそについて教科書で調べさせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>米、みその特徴を理解している。(知・理)</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>おいしいみそ汁に重要なだしについて知る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>煮干しのだしを入れたみそ汁と入れないみそ汁の飲み比べをし、だしのおいしさを感じさせる。</li> <li>煮干しの下準備をさせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>だしの特徴を理解している。(知・理)</li> <li>煮干しの下準備をしている。(技能)</li> </ul>
事後	<ul style="list-style-type: none"> <li>各家庭で煮干しのだしのみそ汁作りに挑戦する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>学校で学んだことを生かしてみそ汁作りができるように家庭へ協力を依頼する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>みそ汁の作り方について理解している。(知・理)</li> <li>家族と共に調理をし、心のつながりを深める。(創意)</li> </ul>
8 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはんのみそ汁作りについて調理計画を立てる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはんのみそ汁が同時に仕上がるように、調理時間の配分やみそ汁の実の組み合わせ、切り方、調理手順を考えさせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはんのみそ汁が効率的に仕上がる実習計画を立てている。(知・理)</li> </ul>
10 11	<ul style="list-style-type: none"> <li>計画に基づいて実習し、自分で作る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>調理手順の確認や分担がスムーズに行えるように支援する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはんのみそ汁を作っている。(技能)</li> </ul>

## 7 本時の学習

### (1) 本時の目標

- 日常の食事に関心を持ち、栄養を考えた食事のとり方をしようとする。(関・意・態)
- バランスのよい食事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ことができる。(創・工)

### (2) 食育の視点

- 食品の栄養的な特徴を知り、食品を組み合わせるとることの大切さがわかる。(心身の健康)
- 日常食べている食品や料理の名前を知り、食品に含まれる栄養素やその働きを考え、適切な選択をする。(食品を選択する能力)

(3) 本時の展開

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・準備
3	1 夏休み中の昼食で多かったおにぎりやパンなどの主食のみの食事の写真を提示し、問題点に気付く。 ・料理の数が少ないよ。 ・栄養のバランスが悪いと思う。	○前時までの学習を振り返る。(T1) ○野菜やたんぱく質のおかずがないことに気付くように問いかけをする。(T1)	おにぎり、パン、そうめん写真 掲示物
3つのグループの食品をバランスよくとるには、どのような食事のとり方をすればよいだろう。			
20	2 どうすれば主食のみの食事がバランスよくなるか、メニュー表を見て料理や食品の特徴を考えながら料理を選び、ワークシートに記入する。  <b>【主食の種類】</b> ① ごはん ②パン  ・ごはん、からあげ、みそ汁、サラダ ・ごはん、鮭の塩焼き、きんぴらごぼう、豚汁 ・パン、オムレツ、野菜スープ	○レストランの設定で、料理表からごはんに合うおかず、しる物を選ぶように伝える。(T2) ○食品を組み合わせることで、バランスがよい食事になることに気付かせる。(T2) ○選び方について、例を挙げて説明する。(T1、T2) ○3つのグループの分け方がわからない場合は、教科書や掲示物を見て考えるように伝える。(T1、T2) ○ごはんの食事ができたら、パンの食事を考えることを伝える。 ◆バランスのよい食事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。(創・工)	ワークシート 大森レストランメニュー表 書画カメラ
4	3 考えた昼食を周りの人と紹介しよう。 ・ごはんからあげ、みそ汁、サラダを組み合わせたよ。体の調子を整える食品が足りないから、サラダを足したよ。 ・パンにオムレツと野菜がたくさん入っている野菜スープを選んだよ。	○自分が考えた昼食について、選んだ理由や気を付けたことなどを友達に伝えられるように支援する。(T1、T2) ○友達の考えを聞くことで、食事のとり方や栄養バランスについての考えを広げたり深めたりできるようにする。	
10	4 考えた昼食を学級全体に発表する。	○栄養教諭が具体的で実践的な助言をすることにより、理解を深められるようにする。(T2)	ワークシート 書画カメラ
4	5 自分たちが考えた昼食がどのような食事になっているか、発表する。 ・ごはん肉のおかずとしる物を選ん	○主食に、たんぱく質を多く含む食品のおかずや野菜が多いおかず、しる物を組み合わせれば3つの食品の	料理カード

4	<p>だら、3つの食品のグループがそろったよ。</p> <p>6 本時のまとめをする。</p>	<p>グループがそろうことに気付かせる。(T2)</p> <p>○昼食だけでなく、給食も含めたすべての食事において、バランスよく食べるよう意識付けをする。(T2)</p> <p>○食品を組み合わせることにより、栄養バランスのよい食事になることを理解し、自分の生活にいかそうという意欲を高められるようにする。(T1)</p> <p>◆日常の食事に関心を持ち、栄養を考えた食事のとり方をしようとしている。(関・意・態)</p>	ワークシート
<p>3つのグループの食品をバランスよくとるには、主食やしる物、おかずを組み合わせればよい。</p>		<p>○次は、ごはんのみそ汁について学習することを伝える。(T1)</p>	

板書計画

