第６学年　　家庭科学習指導案

平成２７年９月３０日（水）　指導者（Ｔ１）担任　　（Ｔ２）栄養教諭

１　題材名　くふうしよう　楽しい食事

２　目標

○　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。

（関心・意欲・態度）

　○　栄養のバランスを考え，食品を組み合わせ，１食分の献立を考えたり自分なりに工夫したりしている。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（創意工夫）

　○　材料や目的に応じたゆで方やいため方ができる。　　　　　　　　　　　　（技能）

　○　栄養のバランスを考えた１食分の献立の立て方について理解している。

（知識・理解）

３　食育の視点　文部科学省「今後の学校における食育の在り方について」（平成25年12月）より

①食事の重要性（食事の重要性，食事の喜び，楽しさを理解する。）

②心身の健康（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。）

　③食品を選択する能力（正しい知識・情報に基づいて，食物の品質及び安全性等につい

　　　　　　　　　　　　て自ら判断できる能力を身に付ける。）

　⑤社会性（食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。）

４　題材の構想（全１２時間）

　第一次　バランスのよい献立を考えよう

　　第１時　　　家族が喜ぶ１食分の献立を考えよう

　　課外　　　　自分が立てた献立に入っている食品を調べよう

第２時　　　１食分の献立の立て方を考えよう

第３時　　　栄養バランスのよい献立の立て方を考えよう（本時）

　　第４時　　　身近な食品（じゃがいも）について知ろう

　　課外　　　　じゃがいも料理やみそ汁の実についておうちの人にインタビューしよう

　　　　　　　　皮むき名人になろう（家での包丁を使った皮むきの練習）

　　第５時　　　ごはん，みそ汁，じゃがいもを使った1食分の献立を考えよう

第６時　　　１食分の献立を紹介し合おう

　第二次　身近な食品でおかずをつくろう

　　第１・２時　調理実習の計画を立てよう

　　第３・４時 自分が立てた献立をつくろう

　　第５時　　　調理実習の振り返りをしよう

　第三次　家族と楽しく食事をしよう

　　第１時　　　家族との食事を楽しくする工夫を考えよう

　　課外　　　　家族のために１食分の献立を考え，調理しよう

５　指導上の立場

(1)　題材について

　　本題材は，小学校学習指導要領家庭科の内容Ｂ「日常の食事と調理の基礎」（１）と（２）に記された指導事項のうち，毎日の食事に対する関心を高め，栄養のバランスを考えた１食分の献立を立て，調理し，家族との食事を楽しくする工夫を考えて家族に喜んでもらうことをねらいとしている。

内容Ｂ「日常生活の食事と調理の基礎」

1. 食事の役割

イ　楽しく食事をするための工夫をすること。

1. 栄養を考えた食事

ウ　１食分の献立を考えること。

また，指導計画の作成と内容の取扱い２－（１）ウに示された指導事項も含まれている。

ウ　食に関する指導については，家庭科の特質に応じて，食育の充実に資するよう配慮すること。

指導計画の作成と内容の取扱い２－（１）

　　　児童は，第５学年では調理の基本と栄養のバランスを考えた食事について学習し，第６学年では朝食の重要性や朝食に合うおかずの条件や調理方法を学んできた。第５学年の調理では卵や野菜をゆでるゆで野菜サラダ，ごはんを炊く，みそ汁を作る経験をし，第６学年では卵を使ったいため料理を作っている。本題材が小学校家庭科の食生活の内容のまとめになるため，学んだことが中学校家庭科の内容「食生活と自立」の「１日の献立を立てる」等の活動につながっていくようにしたい。また，体育科（保健領域）の生活習慣病予防と関連させながら学習していきたいと考える。

そこで，本題材では，最終目標を「１食分の献立を立て，食事を作り，家族に喜んでもらおう。」とし，１食分の献立の立て方を学び，特に栄養素のバランスのよさを中心に自分なりに家族に喜んでもらえるような献立を立て，食事を作ることを目的としている。

本題材の中で献立を考えるにあたり，様々な視点（好み，季節，費用など）がある中で，学習指導要領をもとに次のものに絞った。主に栄養素のバランスを考えるが，３つの食品グループがそろっていればよいとする。小学校家庭科では，ほんの少しでも３つの食品グループに食品があれば，栄養をとったとして扱う。その他には，色どり，味のバランスに気付くようにし，食品の組み合わせに重きを置く指導を心掛ける。１種類の食品では全ての栄養素を必要量含んではいないので，多くの種類の食品を上手に組み合わせることも学習の中で取り上げていく。

第一次では，バランスのよい献立を考えるために，自力でまず１食分の献立を立てる活動を通して，様々な献立作りの視点や献立作りの難しさに気付かせたい。その中で，毎日の食事を作る家族の思いに迫りたい。次に，料理の組み合わせを考える中で，献立は主食，汁物，主菜，副菜の組み合わせを考えるとよいことに気付いたり，自分の立てた献立の栄養素のバランスを見直す中で，栄養素のバランスに気を付けた献立について考えたりできるようにしたい。また，身近な食品であるじゃがいもは調理の仕方によって様々な料理を作ることができることや選び方，包丁を使った皮のむき方等を学び，家庭でも練習を重ねていく。既習の学習でどんなおかずにでも合いやすい，ごはんとみそ汁の組み合わせと，身近な食品で手に入れやすく調理法の豊富なじゃがいもを使い，学習したことを生かして１食分の献立を立てる。

第二次では，自分で立てた献立をもとに，実習計画を立てる。同じ主菜を作る予定のメンバーでグループを作り，ごはん，みそ汁，主菜は協力し合って作るようにする。副菜は自分で考えたものをそれぞれが作る。実習のめあて，材料とその分量，調理スケジュールを班で立て，分担（持ってくる物，作業）を決める。皮をむくこと，調理に合った材料の切り方，火を使うこと，盛り付け等は，必ず一人で行うことを伝え，班での活動の中にも，自分自身の技能向上へつなげていきたい。調理実習中は，児童が実際に食材に触れ，自ら調理することにより調理技術や食への関心を高めたり，グループで作業することにより協力することの大切さや楽しさを感じ，自分たちが調理したものを共に食べる喜びを感じたりさせたい。実習後は，自分で立てた献立を調理して試食した結果を振り返り，良かった点や改善点を見付け，それを生かして家庭での調理につなげたい。

第三次では，楽しい雰囲気で食事ができるように食卓を整えたり，食べ方のマナーや場に合った会話をしたりするなど，心を和ませる働きが食事にはあることに気付かせ，家庭での活用につなげたい。

また，じゃがいも料理やみそ汁の実についておうちの人へインタビューしたり，実習後に家庭で実際に作っておうちの人に食べてもらったりすることで，食を通じて家族とかかわり，感謝される喜びや調理のよさを感じて，調理への自信につなげ，日常生活の中で活用しようとする意欲を高めたいと考える。

　(2) 児童の実態

本学級の児童は，給食を残さず食べている児童は多いが，中には好き嫌いが多く，食べる量を自分で調節して食べている児童が数人いる。

６月に行ったくらしき市版ヘルスジャッジの結果から，朝食に偏りが見られたり，食品の組み合わせが少なかったりと，食事に偏りが見られる家庭があることも分かった。そこで，本題材では，栄養素のバランスを考え，１食分の献立を立てることで，バランスのよい食事をとることの大切さに気付くことができるようにしていきたい。

また，家庭科ではこれまでに，栄養素のバランスに考慮した手軽に作れる朝食作りについて学習しており，夏休みには，家庭の協力を得て自分の力で調理した。これらの取組から調理に親しみをもち，楽しんで調理していく児童も増えた。この学習を通して，栄養素のバランスを考えた献立の立て方を知り，必要に応じて自分の力で食事を作っていく力とその大切さを学ばせたい。

　(3) 研究とのかかわり

　　　本校の研究主題「食で育もう　心身共に健康な子ども」の育成に向けて，本題材では，高学年の食に関する指導の目標「食事が体に及ぼす影響や食品をバランスよく組み合わせて食べることの大切さを理解し，１食分の食事を考えて食べることができる。」に重点を置き，食育の視点を次のようにとらえ，手立てを考えた。

　　①食事の重要性…体に必要な栄養素を食事によってとっていることに気付き，栄養を考えて食事をとることの大切さに気付く。また，体をつくることの他に心を和ませる働きが食事にはあることに気付く。

②心身の健康…健康の保持や成長のためには，食品を上手に組み合わせてとる必要が

あるということに気付く。食事の心を和ませる働きを考えることができる。

　　③食品を選択する能力…バランスのよい献立を立てるためのポイントを知り，１食分の食品の組み合わせを考えることができる。

⑤社会性…楽しく食事をするためには何が必要か，日常の食事でどのような工夫をし

ているかを考え，相手を思いやりながら楽しく食事をするための工夫をす

ることができる。

**＜栄養教諭との連携＞**

栄養教諭と連携し，給食の献立を立てる時に気を付けていることや，１食分の献立の立て方などについて，専門性を生かした指導を行うことにより，栄養バランスのよい献立を立てることができるようにする。また，栄養教諭から自分が立てた献立の良かった点や改善点について助言してもらうことで，理解を深めたり，意欲を高めたりすることができるようにする。

**＜家庭との連携＞**

家族にじゃがいも料理のことやみそ汁の実についてインタビューしたり，料理を作ったりする時間を設けることで，家庭での料理の工夫に気付くとともに，家族との触れ合いも大切にしていく。じゃがいもについて知る学習の後には，皮むきの練習プリント「めざせ　皮むき名人」を実施し，慣れない包丁での皮むきを家庭で行うことで，おうちの人から皮むきのアドバイスをもらったり，むいた果物や野菜をおうちの人に食べてもらったりすることで，家族と触れ合う機会を増やしたり，学校での学習を知ってもらったりするようにしたい。

**＜教科間の連携＞**

体育科保健領域の生活習慣病に関連付けて，普段の食生活の振り返りを引き続き考えていく。また，道徳や学活で絵本「いのちをいただく」や「しんでくれた」の読み聞かせを行うことで，普段自分たちが食しているものにはすべて命があって，それを自分の体に取り込むことで，それらの命が自分たちの中で生きていくということを考えさせたい。そして，国語科や社会科では戦争や紛争による貧困を知り，様々な現状を知る中で生きるということ，自分たちの生活がいかに豊かであるのかということなどを考えさせたい。その上で，生活の中で自分に何ができるのかを考えるきっかけとしたい。（“食に関する指導”の目標「④感謝の心」）

**＜配膳図の活用＞**

本題材では，栄養素のバランスを考えるのに３つの食品グループの枠を使用する。しかし，実際に普段の食生活の中で献立を立てるときには，配膳を思い浮かべることが多い。配膳図（主食・汁物・主菜・副菜）に料理を当てはめると，３つの食品グループを自然ととることができることに気付かせたい。しかし，４つの枠全てに当てはめなくても，栄養素のバランスがとれることも学習の中に取り入れていく。

**＜スタンダードの作成＞**

本時を考えるにあたり，多くの掲示物，毎時間のワークシートを用意した。また，突飛な学習内容ではなく，基本，教科書に沿った流れとし，来年度以降もどの教員でもできる持続可能な授業展開を目指した。

**＜視覚に訴える工夫＞**

教材提示装置やパソコン，カラーの挿絵，ワークシートなどを用いることにより，学習内容の理解を助けたり，視覚的にイメージしながら自分の食生活を考えたり，表現したりできるようにする。また，ワークシートと板書をできるだけリンクし，児童が記入しやすくしたり，思考がつながったりできるようにした。また，文字や表だけになりがちな家庭科のワークシートにイラストや吹き出しを入れることで，楽しく学習に取り組むことができるようにした。

そして，学習計画を常に黒板に貼ることで，題材の中でどこを学習して，どんな学習につながっていくのかが分かるようにした。

**＜ヘルスジャッジ＞**

６月，１０月にくらしき市版ヘルスジャッジを行う。１０月実施のヘルスジャッジでは，１日の食事の入力だけでなく，本題材で実際に立てた１食分の献立も入力し，結果を見る。小学校家庭科では，３つの食品グループがそろっているとよいという指導なので，細かく数値が出るヘルスジャッジだと「よい」とした献立が，アンバランスなものとして結果に出るかもしれない。中学校へ向けて，栄養素は１日の中でバランスよくとるとよいこと，栄養素のバランスは細かく見ると，不足しやすい栄養素が分かってくることなど，本題材の最後に伝えていきたい。

**＜学年間の関連＞**

昨年度，１年生では，給食の中の食品を黄・赤・緑でふちどって掲示したことで，その食品が何色の食品群であるのかを一目で分かるようにしていた。２・３年生では，学活で同じように色別に食品群を分けていくことを学習している。４年生では体育科（保健領域）の学習で，色でふちどった食品掲示を使用している。５年生の家庭科でも使用してきているので，今年度の６年生でも使用した。

そして，３，４年生の体育科（保健領域）では健康な体を維持するためには，適度な運動と十分な休養・睡眠，バランスのよい食事が必要であると学習し，それが高学年の家庭科へとつながっていく。また，食育では本年度の５年生の研究授業「食べて元気に」のごはんとみそ汁作りや栄養素のバランスを考えることを受けての流れとし，６年生の体育科（保健領域）の「自分の生活を振り返り，生活に生かす。」という視点へ，そして中学校家庭科へとつなげていきたい。

**＜給食時間の活用＞**

学習時と同形態や班・号車で食べたり，「いただきます。」の前に献立や給食室のその日の食材に関するクイズを黒板に書いたりして，児童は楽しく食事ができる雰囲気を自分たちで作っている。（“食に関する指導”の目標「①食事の重要性」）箸の持ち方や食器の置き方，食べ歩きをしない，口に入れたまま話さない，「いただきます。」「ごちそうさま。」の徹底など，給食時間だからこそ伝えられるマナーなどの指導を４月から行っている。（“食に関する指導”の目標「⑤社会性」）給食を学級全員でどうしたら残さず食べられるのかを考え，食物の命をいただいていることや運搬・調理等をしてくださっている方々へ感謝の気持ちをもつことについても適宜話をしている。（“食に関する指導”の目標「④感謝の心」）

６　本時案（第一次　第３時）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 目　標 | 自分の立てた献立を見直すことで，栄養バランスのよい献立の立て方を考えることができる。 | | | |
| 学　習　活　動 | | | 指 導 上 の 支 援 と 工 夫 | |
| １　本時のめあてをつかむ。 | | | ○　前時の学習活動を振り返り，本時のめあてをつかむことができるようにする。（Ｔ１） | |
|  | | 栄養バランスのよい献立の立て方を考えよう。 | |  |
|  |  |
| ２　３つの食品グループに当てはめて，栄養バランスを確認する。  ３　栄養バランスのよい献立の立て方を知る。  ４　自分の立てた献立を見直す。  ５　見直した献立を発表し，まとめをする。  栄養バランスのよい献立は，３つの食品グループから食品を選び，多くの種類の食品を組み合わせるとよい。  ６　振り返りをする。  ７　次時以降の学習について知る。 | | | ○　第１時に自分で立てた献立を３つの食品グループに分けて，気付いたことを記入することで，栄養のバランスについて考えることができるようにする。（Ｔ１）  ○　気付いたことを発表する場を設けることで，友達の意見を共有できるようにする。（Ｔ１）  ○　ある日の給食を提示し，どのような食品が使われていたのかを考えることで，３つの食品グループから食品が選ばれていることや，多くの種類の食品が使われていることに気付くことができるようにする。（Ｔ２）  ○　給食の献立を立てる時に気を付けていることを紹介することで，栄養バランスのよい献立の立て方を知ることができるようにする。また，見直す時に活用できるようにする。（Ｔ２）  ○　同じ調理法ばかりになっている献立を例示することで，改善点について気付き，見通しをもって活動に取り組むことができるようにする。（Ｔ２）  板書すること  ・３つの食品グループから献立に使う食品を選ぶ。  ・多くの種類の食品を組み合わせる。  口頭で言うこと  ・不足しがちな緑の食品グループは意識してとる。  ・調理法が重なっている料理は，調理法を変える。  ○　修正の必要がない献立を例示することで，ほめほめポイント（良かったところ）の基準が分かり，自信をもって取り組むことができるようにする。（Ｔ１）  ○　ごはんとハンバーグのみの献立を例示することで，３つの食品グループから食品を選んでいればよいことに気付くことができるようにする。また，さらによい献立にするにはどうしたらよいかと問うことで，副菜を増やしたり，みそ汁の実を増やしたりすると簡単に野菜を補えることに気付くことができるようにする。  （Ｔ１）  ○　主菜や副菜が重複している献立を例示することで品数を減らす必要があることに気付くことができるようにする。  （Ｔ１）  ○　修正箇所は，赤鉛筆で修正することで，どこを直したのかが分かるようにする。（Ｔ１）  ○　調理法を変えたり，料理を変更したりする児童には，教科書に載っている料理を参考にしてもよいと知らせることで，意欲的に取り組むことができるようにする。（Ｔ１）  ○　自分の献立を振り返って，良かったところや修正したところ等をグループで交流し合い，自分では分からなかったところや良かったところ（ほめほめポイント）を伝え合う中で，よりよい献立を立てることができるようにする。また，全ての児童が自分の考えを発表することができるようにする。（Ｔ１）  ○　発表した児童に，良い点や改善点を伝えることにより，今後の献立作りに生かすことができるようにする。  （Ｔ２）  ○　配膳図に料理を入れていくと，３つの食品グループがそろい，組み合わせや栄養バランスのよい献立を簡単に考えることができることに気付かせたい。（Ｔ１）  ○　本時の感想を書くことにより，本時の学習を振り返ることができるようにする。（Ｔ１）  ○　前時で学習した，ごはんとみそ汁の組み合わせが多くのおかずに合うことと，本時で学習した栄養バランスのよい献立の立て方を生かして，次時以降ではごはんや実を工夫したみそ汁，身近な食品を使って１食分の献立を考えることを知らせる。（Ｔ１） | |
| 評価の観点 | | | 自分の立てた献立を見直すことで，栄養バランスのよい献立の立て方を考えることができたか。　【創意工夫】（ワークシート・発言） | |