

# 【第 39 回宮崎県小学校家庭科教育研究会東臼杵地区大会 公開授業指導案】

## 第 6 学年 2 組 家庭科学習指導案

指導者 学級担任 榎本 朋美 (T 1)

食育推進担当 宮本 元子 (T 2)

### 1 題材名 こんだてを工夫して

### 2 目標

- 献立を構成する要素がわかり、1 食分の献立の作り方を理解することができる。(知識・技能)
- 献立について栄養バランスとともに、相手に応じた献立を工夫することができる。  
(思考・判断・表現)
- 家族の一員として、献立の役割について、実践しようとしている。  
(主体的に学習に取り組む態度)

### 3 指導観

- 本題材は、学習指導要領の B「衣食住の生活」の (1)「食事の役割」のイ「楽しく食べるために日常の食事の仕方を考え、工夫すること」を主な学習内容としている。そして、5 年生で学習した調理の基礎とも関連させながら、栄養のバランス考えた 1 食分の献立を工夫して作成できるようにすることを主な目標としている。

児童は、これまで、第 5 学年では、バランスを考えた食事について学習してきている。しかし、第 5 年時は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、学校での調理実習を十分行うことはできておらず、実際の調理については、各家庭での実践に任せてきた。第 6 学年の「できることを増やしてクッキング」では、朝食の重要性やいためる調理方法を学習し、調理実習を通して学んだことを実践することができている。

本題材では、これまでの学習を生かし、主食、主菜、副菜などの組み合わせを考え、栄養的にバランスのよい 1 食分の献立を立てることを通して、栄養バランスのよい食事をとることの大切さや取り方について学習する。家族に合わせた 1 食分の献立の立て方を学習し実践していくことは、栄養の知識を生活に生かすことにもつながる。また、家族の一員として、よりよい食生活を送ろうとする実践力を育むことにもつながると考える。

- 門川町内の小中学校では、これまで、食育推進担当の指導のもと、児童への食育が計画的に進められてきた。アンケート結果を見ると、本学級の児童は、家庭科の学習の中でも特に食に関する学習への興味関心が高く、特に、調理の基本を学んだり調理実習を行ったりすることには意欲的である。包丁を使って食材を切ることが好きで、家庭で料理に関する手伝いをしていると答えた児童も多い。しかし、手伝いの内容は、食器を運んだりレンジで食材を温めたりするなど簡単な手伝いが多く、家庭科の学習で学んだことを実践できているとは言えない。また、普段から栄養のことを考えて食事をしている児童は少なく、食に関する学習の中でも栄養素とその働きについては、覚えることが多く難しいと感じている児童が多い。
- そこで指導にあたっては、児童への食への関心をより一層高めるため、専門的な知識を有する食育推進担当と連携して学習を進めていく。そして、2 年間の家庭科学習のまとめとして、児童がこれまで学んだ知識を生かして、家庭で進んで調理したり実践したりしようとする態度を育てるとともに、自分の成長に気付かせる題材構成にしたい。

### 4 本題材の指導計画 (全 1 1 時間 本時 9 / 1 1)

段階	主な学習内容及び 学習活動	指導上の留意点	時間	評価計画
				評価規準 (評価方法)
見 つ め る	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ よりよい食事について話し合い、題材の学習課題と見通しをもつ。</li> <li>○ 学習の目標を確認し、めあてや計画を立てる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 題材展開の見通しをもたせ、1 食分の献立を考えることへの意欲につなげるようにする。</li> </ul>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1 食分の献立の栄養のバランスについて問題を見いだして課題を設定することができている。 (発言・ワークシート) <b>【思・判・表】</b></li> </ul>

探る	○ 献立の考え方や立て方について調べる。	○ 主食・主菜・副菜・汁物、飲み物の順で献立を考えるとよいことに気付かせる。	1	○ 献立を構成する要素が分かり、1食分の献立作成の方法について理解することができている。 (観察・ワークシート) 【知・技】
	○ 献立の立て方を五大栄養素で確認する。	○ 栄養バランスのとれた献立を考えることの大切さに気付くことができるようにする。	1	○ 1食分の献立や、おいしく食べるための調理計画及び調理の仕方について考え、工夫することができている。 (発言・ワークシート) 【思・判・表】
	○ 調理計画を立てるために必要な食品の選び方や保存の仕方などについて調べる。	○ 食品選び方については、家族へのインタビューなど、様々な情報をもとに理解できるようにする。	1	○ 調理計画に必要な事項を理解し、食品の選び方や保存の仕方などについて理解することができている。 (発言・ワークシート) 【知・技】
	○ 1食分の献立を考え、身近な食材を使った調理計画を立てる。	○ 既習の経験と関連させて、材料や分量、作り方を考えさせる。 ○ 環境に配慮した後片付けについても考えさせる。	1	○ 目的に応じた調理や調理の手順を理解することができている。 (観察・ワークシート) 【知・技】
	○ 身近な食材を使ったおかずの調理実習を行う。	○ 調理実習では、目的に応じた切り方や、ゆで方を理解しているとともに適切にできている。 (実習・観察) 【知・技】	2	○ 材料に適したゆで方、いため方を理解しているとともに適切にできている。 (実習・観察) 【知・技】
生かす	○ 家族のための1食分の献立を考える。	○ 家族のために食事を作るという目的意識をもたせ、主食をご飯としたときの1食分の献立について考えさせる。	2 / 2 本時	○ 「ゆでる」「いためる」などの今まで学習した調理方法を生かして、1食分の献立を工夫して立てることができている。 (発言・タブレット) 【思考・判断・表現】
	○ 家で作るための調理計画を立てる。	○ 栄養のバランスだけではなく、様々な視点をもって献立を立てることが大切であることに気付かせる。 ○ 家庭の食事や給食の時間などを振り返らせ、食事のマナーや盛り付け方などについても考えさせる。	1	○ 調理に必要な材料や手順を考え、調理計画を立てることができている。 (発言・ワークシート) 【思・判・表】 ○ 家族とともに楽しく食べるためにマナーや食卓など食事の仕方について実践に向けた計画を考え、工夫することができる。 (ワークシート) 【思・判・表】

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 家庭での実践を発表する。</li> <li>○ 郷土料理について考える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 家庭と連携を図り、計画したことを実践できるようにする。</li> <li>○ 郷土料理について知り家族の団らんや人と人とのつながりについても考えさせる。</li> </ul>	<p style="text-align: center;">1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分の成長や家庭で実行しての結果、自己目標の達成等についてふり返り、これからの家庭生活への展望をもととすることができる。 (発言・ワークシート) <b>【態度】</b></li> <li>○ 地域の特産物を使った料理や郷土料理について知り、学んだことを生かして、やってみたいことや、もっと調べたいことについて考えることができる。 (発言・ワークシート) <b>【態度】</b></li> </ul>
--	--	--	---

### 5 本時の目標

- 献立を立てるときに大切な視点を理解し、家族に合わせた1食分の献立を工夫することができる。 (思考・判断・表現)

### 6 本時の学習指導過程

段階	学習活動及び学習内容	指導上の留意点	資料・準備
		★ 評価項目 (評価の観点) (評価方法)	
		○ : 担任 (T 1) ● : 食育推進担当 (T 2)	
つかむ (十分)	<p>1 前時までの学習内容を振り返り、本時のめあてを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 栄養クイズ</li> <li>○ 問題場面の提示</li> </ul> <p style="margin-top: 10px;">○ 本時のめあて</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>家族に喜んでもらえる献立にするためには、どんな工夫をすればいいだろうか。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 栄養クイズを行い、栄養素や3つの食品グループ分けを確認する。</li> <li>○ 学習計画表をもとに、本時は家族のために1食分の献立を立てるという目的意識をもたせる。</li> <li>○ 1食分の献立の例として、2つの献立の例を提示し、好きなものや栄養的な偏りのある献立に問題意識をもたせる。</li> <li>○ 家族に喜んでもらえる献立を考えたい、他にもできる工夫をしたいという意欲をもたせ、本時のめあてにつなげる。</li> </ul>	写真 ワーク シート
見通す (五分)	<p>2 課題解決までの見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 授業の流れを確認する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ スマイルネクスト</li> <li>・ グループで話し合う</li> <li>・ 献立の見直し</li> <li>・ 全体で発表する</li> </ul> </li> <li>○ 自分にできる調理方法を確認する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ゆでる、和える、いためる、焼く、にる</li> </ul> </li> <li>○ 組み合わせを考える。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 主食、主菜、副菜、飲み物・汁物の順で考える。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 本時は、タブレットに配布した料理から献立を立てることを確認する。</li> <li>○ 主食をご飯とする夕食の1食分の献立を考えることを確認する。</li> <li>○ 事前に調べた家庭に常備してある材料や家族の好みなども考慮して献立を考えることを確認する。</li> <li>● 調理方法は、これまでの経験を生かして自分で調理できるものを選ぶことを確認する。</li> </ul>	タブ レ ット

<p>解決する (二十二分)</p>	<p>3 献立を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 一人調べ</li> <li>○ 献立を立てる視点を確認する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 栄養バランス</li> <li>・ 彩り</li> <li>・ 誰のために</li> <li>・ 旬</li> </ul> </li> <li>○ グループで話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分の献立のポイント</li> <li>・ 友達の献立の良い点や改善点</li> </ul> </li> </ul> <p>○ 献立の見直し</p> <p>○ 全体で話し合う</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 教科書のおかずの例や調理実習で取り組んだおかず、または、児童が取り組んだクッキングレポートを参考に考えさせる。</li> <li>● 初めに掲示した献立の例や前時までの学習をもとに、献立を立てるときに必要な視点について確認する。</li> <li>○ 友達の献立への気付きやアドバイスを付箋に書いて、タブレット上で伝え合う。この時、栄養バランス、彩り、誰のために、旬という4つの視点を意識させ、よい点や問題点を明らかにすることで、よりよい献立に工夫できるようにする。</li> <li>★ (4つの視点を意識した献立を考えることができる。) (タブレット)</li> <li>● 選んだ主菜、副菜の材料、調理法、味付けが重なっていないか、再度見直すことで、よりよい献立に改善できるようにする。</li> <li>○ 献立のポイントやその献立を立てた理由など、献立に込めた思いを伝え合う中で、献立を立てる際には多くの視点があり、それぞれに優先したい視点が異なることに気付かせる。</li> </ul>	
<p>まとめる (五分)</p>	<p>5 学習のまとめをする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>献立を立てるときには、様々な視点をもって、主食、主菜、副菜、汁物・飲み物の組み合わせを考えると良い。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 献立を立てるときの視点を基に、それぞれにまとめを考えさせる。</li> </ul>	
<p>振り返る (三分)</p>	<p>6 本時の学習を振り返る。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 本時学習のめあてとまとめを振り返り、自己評価させる。</li> </ul>	

7 板書計画

こんだてを工夫して

㊦ 家族に喜んでもらえる献立にするためには、どんな工夫をすればよいだろうか。

写真①

写真②

㊧ ○授業の流れ

- こんだて作成の手順
  - ① 作ることでできる料理を選ぶ。
  - ② 組み合わせを考える。
  - ③ 食材を考える。

献立を考えるときの4つの視点

- ① 栄養バランス
- ② 彩り
- ③ 誰のために
- ④ いつ (旬)

まとめの例

様々な視点をもって、主食、主菜、副菜、汁物・飲み物の組み合わせを考えると良い。