

1. 題材名「くふうしよう 楽しい食事」

2. 指導観

こんな子どもたちを

これまでに子どもたちは、五大栄養素の種類とその働きを学習し、理解している。そして、ごはんのみそ汁の調理実習を通してそれらの栄養素をバランスよくとるためには、主食・汁物・おかずを組み合わせる食べればよいということを学習している。

また、6年生「くふうしよう 朝の生活」の学習では、朝食の役割について考え、調理実習を通して、食事は栄養のバランスが大切なだけではなく、家族との大事なコミュニケーションの場でもあることを学んでいる。一方で、家庭での調理経験がある子どもは36人中14人(38.9%)で、自分1人で食事を作ったことのある児童は少なく、調理に慣れていない児童も多い。そのため、栄養や彩りのバランスを考えて1食分の献立を考える手順はまだ充分には身に付いていない。そこで、お弁当の献立を考える中で、献立の立て方を知り、調理する楽しさを味わわせるとともに、学んだことをこれからの生活に結びつけて生かそうとする態度を育てたい。

こんな題材で

本題材では1食分の食事としてお弁当の献立を考え、日常よく使用されている食品を組み合わせる調理をする中で、食生活についての基本的な知識や調理法を学び、それを家庭で実践できる態度を育てることをねらいとしている。学習内容は以下の3つである。

- ① 栄養のバランスやおいしさを考えながら、お弁当の献立を考え、見直す。
- ② 校外実習に合わせてお弁当を作ることで、調理の手順や基礎・基本を身につける。
- ③ 家族と料理をすることの楽しさを体験するとともに、コミュニケーションの場としての食事の役割を理解する。

これらの学習を通して、自分の食生活に関心を持ち、健康的な食事を考えていこうとする態度を養うとともに、食事や調理についての基礎・基本を身につけることができる考える。

こんな指導で

○主菜・副菜の役割を理解し、献立を考えることができるようにする。

○栄養素がそろっているだけでなく、量についても考えられるようにする。

⇒ 5大栄養素が入っているだけでなく、その量についても目を向けられるようになる。

○お弁当の献立を考え、調理をする中で、食事のマナーや食事の役割(コミュニケーションの場)を身につけられるようにする。

⇒ 食事を準備することの楽しさや喜びを知り、家庭でも積極的に料理ができるようになる。



学んだ知識や技能を家庭でも実践し、生活をよりよくしていくことができるようにする。



題材の目標


- 日常の食事の大切さに気づき、楽しく食事をしようとする。(家庭生活への関心・意欲・態度)
- 栄養のバランスを考え、1食分の献立(お弁当)をつくることができる。(生活を創意工夫する能力)
- 身近な食品を用いて、簡単なおかずを作ることができる。(生活の技能)
- 食品の栄養素について理解し、食品を組み合わせるとる必要があることを理解する。(家庭生活についての知識・理解)

— 食育の視点 —

- 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。(食事の重要性)
- 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)
- 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性について自ら判断できる能力を身につける。(食品を選択する能力)
- 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。(社会性)

3. 指導計画 (9時間)

配時	学習活動	主な支援	評価
②	1、お弁当の献立を考える。 ・校外学習に持って行くお弁当の献立を考える。 ・おかずは3品になるようにする。 ・お弁当を絵に書いて、イメージを具体的にしておく。	◎今までに学習した栄養バランス、5大栄養素などを振り返りながら献立を考える。  献立を考えやすいようにお弁当に使いやすいおかずをお提示しておく	・お弁当の献立を意欲的に考えることができる
① (本時)	2、考えたお弁当を見ながら、献立作りの工夫を探す。 3、献立づくりのポイントを知り、自分の立てた献立を見直す。 (1) 献立の立て方のポイントを知る	◎栄養教諭に献立の立て方を聞く。  栄養のバランスに加えて、赤、黄、緑の量も考えられるようにする。	・1食分の献立の立て方のポイントが分かる。
気づく	①栄養のバランス 5大栄養素の役割を知り、様々な食品を組み合わせるとる必要があることを理解する。→主菜や副菜の必要性 ②栄養素の量のバランス 主食：主菜：副菜＝3：1：2 ③調理方法(ゆでる・炒める・煮る) ④旬の食品	◎野菜の量を提示し、体感させる。	
	(2)自分の考えたお弁当を見直して、献立を完成させる。 ・おかずの量や使う食品を見直して、バランスよく食品を組み合わせる。	◎お弁当に入れるおかずを考えやすいように、参考資料を用意する。	

<p>②</p> <p>つ か む</p> <p>②</p>	<p>3、自分の考えたお弁当のおかずのレシピを作り、調理実習をする。</p> <p>(1)おかずのレシピ作りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いつも家にある食品やよく食べている食品を選ぶ。 ・食品を買うときの注意事項を知る。(食品表示の見方) ・使用する食品の分量や作り方の手順を計画する。 <p>(2)調理実習を行う。(1品作る)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・調理方法などの基礎的な技能を身につける。 ・調理の手順や仕上がりをふり返る。 	<p>◎かしこい加工食品の選び方を提示する。</p> <div data-bbox="837 268 1204 436" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">  <p>自分の技能にあった調理法を取り入れられるようにする。</p> </div> <p>◎調理実習中の安全確認および調理の助言・補助を行う。</p> <p>◎自己の調理実習を評価させる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・調理時間や調理器具を考えて調理計画を立てることができる。 ・計画通りに調理実習を行うことができる。
<p>②</p> <p>生 か す</p>	<p>※お弁当づくりを家庭で実践する。(課外)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族とお弁当づくりをし、楽しい食事づくりをする。 <hr/> <p>4、自分で作ったお弁当を発表し、交流する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お弁当を作った時の様子(家族との会話・苦労した事) ・お弁当を食べた時の様子 ・料理を作ることの達成感や、これからの実践していく態度を身につける。 	<p>◎事前におたよりなどで家庭に知らせて、お弁当作りの協力をお願いしておく。</p> <p>◎食事を作ることの楽しさを共有し、これからの生活に生かせるようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・食事が大事なコミュニケーションの場になっていることを理解する。

4. 本時 (3/9) 平成24年 月 日 () 教室

5. 本時目標

- 献立づくりのポイントが分かる。
- 栄養バランスだけでなく、それぞれの食品の適切な量が分かる

6. 本時指導の考え方

- 前時では今までに学習した知識をもとに、校外学習に持って行くお弁当の献立を立てている。この時に実際のお弁当の大きさ(700~750ml)で考えることで、①立てた献立の出来上がりをイメージできるようにする。②本時の献立に使われている食品の適切な量を見直す場面で考えやすくすることを意図している。
- 本時では子ども達が立てたお弁当を見合っ、その献立の工夫されているところ、よいところに気づかせた後に、栄養教諭の専門的な立場から献立づくりのポイントを聞いて、自分の献立を見直す場面である。①栄養のバランス、②栄養素の量のバランス、③調理方法、④旬の食品の4つの視点で献立づくりを考えられるようにしていく。

7. 本時の展開

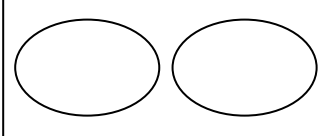
時間	学習活動	教師の支援	
		T 1 (学級担任)	T 2 (栄養教諭)
5分	<p>1、考えたお弁当を見合って、献立を立てる時に工夫されているところを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・5大栄養素が入っている ・彩りがよい 	<p>○代表で考える献立を選んでおく。</p> <p>○それぞれの献立について気づいたところを子どもたちに考えさせる。</p>	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> めあて 献立づくりのポイントを知って、自分の献立を見直そう </div>			
10分	<p>2、献立づくりのポイントを知る。</p> <p>①栄養のバランス 5大栄養素の役割を知り、様々な食品を組み合わせるとる必要があることを理解する。→主菜や副菜の必要性</p> <p>②栄養素の量のバランス 主食：主菜：副菜＝3：1：2</p> <p>③調理方法（ゆでる・炒める・煮る）</p> <p>④旬の食品</p>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> 小学校6年生に必要な栄養素を満たした献立をお弁当箱につめると、 主食：主菜：副菜＝3：1：2になることを見せる。 </div>	<p>○主食、主菜、副菜があることで、5大栄養素がそろったバランスがとれた食事になることに気づかせる。</p> <p>○必要な栄養素を満たすためにどんな食品をどれくらい使えばいいのか気づかせる。</p> <p>○野菜の量(生)を測らせて体感し、食べやすくするための調理法を考えられるようにする。</p>
15分	<p>3、自分の考えたお弁当を見直して、献立を完成させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4つのポイントでお弁当を見直す。 	<p>○机間巡視をしながら、献立の見直しができるように支援する。</p>	<p>○献立作りのポイントをふまえて、献立を考えさせる。</p> <p>○お弁当に入れるおかずを考えやすいように、参考資料を用意する。</p>
10分	<p>4、見直したお弁当を発表し交流し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・①～④のどのポイントから、どのように変えたのか。 	<p>○友達のお弁当の良さを知り、自分の献立にも自信を持てるようにする。</p>	<p>○子どもが見直した献立にアドバイスをし、献立の立て方を共有する。</p>
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> →ポイント②から、緑の食品のビタミンが足りないので、サラダを追加した。 →ポイント③から、野菜が食べやすいようにサラダを野菜炒めにした。 →ポイント④から、果物をバナナから旬の食品のぶどうにした。 </div>			
5分	<p>5、学習のまとめをする。</p>	<p>○次時から実習の計画を立てていくことを伝える。</p>	

8、板書計画

くふうしよう 楽しい生活

めあて こん立の立て方を知って、自分の献立を見直そう

子どもが立てた献立





- 5大栄養素がそろっている
- 野菜がたくさん入っている
- 旬の食材を使っている

➔



こん立づくりのポイント

① 栄養のバランス

② 栄養素の量のバランス



③ 調理方法の工夫

➔調理後

見直した献立

④ 旬の食品

