

## 第5学年A組 家庭科学習指導案

## 1 題材 「料理って楽しいね！」

## 2 指導観

○ わたしたちの生活の中で「食」は、とりわけ毎日の生活から切り離すことのできないものである。成長期の児童にとって食事は空腹を満たすだけでなく体を成長させる働きや家族が楽しんだり心を和ませたりする働きをもつ。また、食事の準備を今までは家族任せであったものの、女性の社会進出、共働きの増加に伴い、自ら準備せざるを得ない状況、「個食」「孤食」も生じている。そうすると食事の準備はより手間をかけない方向へと進んでいく。外食・中食産業の伸びに伴い、家庭で調理を行わなくとも手軽に空腹を満たすことができる。確かに食事を準備する選択の幅は広がったものの、子どもたちを取り巻く食の状況は決して豊かだとは言えない。そこには、「いつ、誰と、何のために食べるのか」と言うことが欠如している。

本題材では目標設定力の定着を図りながら、日常よく使用される食品を用いて簡単な調理ができるようになることをねらいとしている。学習内容としては、食品の栄養的特徴、調理に必要な材料の分量、手順を考えた計画、材料の洗い方、切り方、味のつけ方および後かたづけの仕方、調理に必要な道具・コンロの安全で衛生的な取り扱い方、ゆでたりいためたりした調理、盛りつけや配膳を考えた楽しい食事などがある。このようなことを通して日常の食事に関心をもち、自分の食生活を見直し、自らの食生活を豊かにしていこうとする態度を養っていきたい。このことは実践的な食生活への関心を高め、主体的な家庭生活を作り出していく上で意義深いと考える。

○ 児童は5年生1学期の学習でくだものを切ったりお茶を入れたりしている。そのとき、コンロの使い方や包丁の使い方も学習している。56%が学習後に家庭で実践し、家庭科の学習を進んで生活に生かそうとしている実態が伺える。

また、事前調査を行ったところ、「ゆでる」経験がある児童が70%、「いためる」経験がある児童が74%であった。しかし、「家で食事の準備を必ずする」児童は20%、「後片づけを必ずする」児童は35%であったことから多くの児童が調理経験はあるもののそれは日常的になされているものではないと考えられる。また、「ゆでた調理の材料」としてはたまごが66%、めん類が20%、野菜は10%であった。「いためた調理の材料」としてはたまごが70%、ごはんが30%であった。「どんなことに気をつけて調理したか」の質問には、「火の通り具合」が27%、「けががないように」が20%、「特になし」が70%であった（複数回答）。このことから、ゆでたりいためたりした調理経験はあるもののその食材の種類は少なく、火加減、時間などができばえに影響することや、材料や目的に合わせて調理することはあまり意識していないと考えられる。

一日の食事についての調査では、料理の品数や食品数が極端に少なく、食事内容を思い出せない児童もいた。自分の食生活に対する関心は低く、主体的に食生活を営んでいこうとする態度を育てることが重要である。

○ 指導にあたっては、調理用具の扱い方や調理の基礎的な技能を身に付けることなどを通して調理して食べることのよさに気づかせ、自分の目標を設定させて実習を行わせたい。

そこでまず、日常の食事に目を向けさせるため児童共通の食体験である給食を取り上げる。給食は、栄養バランスがよく多くの食品が使われていることに気付かせる。ここでは、食品の体内での働きを中心に栄養に関する基礎的な内容にふれる。課外として自分の食事を調べ、食生活の実態をつかませる。そして、食品や調理、栄養に目を向けさせ、簡単な調理ができるように実習をすることに意欲をもたせる。次に、調理技術から基本的な「ゆでる」「いためる」の調理計画を立て実習を行う。ここでは、自分の調理技能のレベルを知ることができるような目標を設定し、実習していく中で、レベルアップを図りたい。さらに、調理実習後はスモールステップ表を活用し自分の技能の伸びを感じさせたい。基本的な実習後は自分の実態に応じたさらなる調理技能の目標を設定させる。調理実習後は同様にスモールステップ表を活用し自分の技能の達成状況を知る。最後に、自分の実習と食生活を振り返りながら、今後の食生活について考えさせ、生活の中に生かしていくよう計画を立てさせる。

## 3 目 標

- 日常の食生活や調理に関心を持ち，簡単な調理ができるようになる。
- 調理の手順や，食品に合った調理の仕方を工夫することができる。
- 調理実習の進め方や，安全で衛生的な調理の仕方の基本が分かり，ゆでる調理といためる調理ができる。
- 食品の体内でのはたらきが分かり，いろいろな食品を組み合わせることで食べることの必要性を説明することができる。

## 4 計 画（13時間）

第一次	日常の食事に関心を持ち，食品の栄養的な特徴をつかむ	-----	2
1	「給食調べ」から食品の体内でのはたらきを理解する	-----	(2)
	・給食調べ，体内での食品の働き		
○	食事調べを行う	-----	課外
第二次	簡単な調理を実習を行う	-----	7
1	ゆで野菜サラダ調理実習の計画を立てる	-----	(2)
	・調理の意味，方法，計画		
2	ゆでる調理実習を行い，振り返る	-----	(2)
	・調理実習		
3	いためる調理の実習計画を立てる	-----	(1)
	・調理の計画		
4	いためる調理実習を行い，振り返る	-----	(2)
	・調理実習		
第三次	自分の食生活から課題を見だし，調理実習を行う	-----	3
1	自分の課題に沿って実習計画を立てる	-----	(1) 本時
	・調理実習の目標と計画		
2	ゆでたりいためたりする調理実習を行う	-----	(2)
	・調理実習		
第四次	これからの食生活について考える	-----	1
1	私たちの食事について考え，実践計画を立てる	-----	(1)
	・食事の楽しさ		
	・実践計画		
○	家庭で実践する	-----	課外

5 本時 平成17年10月19日（水） 第5校時 計画第三次1／3 5年A組教室にて

## (1) 本時の指導観

前時までに児童は，調理実習の計画を立てたり，「ゆで野菜サラダ」「野菜いため」の調理実習を行ったりしている。その中で，手順や時間を考えて計画すること，計画をもとに一人で調理実習を行っている。そこで本時では，自分の目標に応じた調理実習の計画を立てられることをねらいとする。そのためにはまず，前回までのレベルアップシートを見ながらさらに「ゆでる」「いためる」の調理のレベルアップを図るための計画を立てることを本時のめあてとして確認させる。そして小テストを行う。ここでは，「いためる」の調理手順等の設問を解くことで自分の習得度を客観的に認識させる。次に，「達人ビデオ」を見て次の調理実習の方法を知り，自分にあった目標を立てさせる。ここでは，小集団で計画を交流することで目標設定の根拠を明らかにし実習への意欲付けを図る。さらに，調理実習の計画を立てる。ここでは調理の手順や準備するものについて確認させる。最後に，計画を立てられたことを賞賛し本時のまとめとする。

## (2) 目標

- 「いためる」調理方法の手順やポイントに気付くことができる。
- スモールステップ表を活用し、自分に合った調理実習の目標と計画を立てることができる。

## (3) 準備

- ①小テスト      ②学習ノート      ③スモールステップ表      ④達人ビデオ      ⑤振り返りシート

## (4) 展開

学習活動・内容	資料・教具	留意点	形態	配時
1 本時のめあてをつかむ。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">             自分の目標に合った「ゆでる」「いためる」の調理実習の目標と計画を立てよう           </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理の手順</li> <li>・材料の洗い方</li> <li>・切り方</li> <li>・いため方</li> <li>・味の付け方</li> <li>・もりつけ</li> </ul>	①②	○前回までの実習のノートやスモールステップ表を見て、計画を立てることを知らせる。 ◇「いためる」調理方法を理解しているか。 〈小テスト分析〉 ○小テストで自分のレベルを知るとともに間違えた問題を解説することで、「いためる」の内容を補充する。 ○2回の小テストの結果から、自分のレベルを把握し次の目標設定に役立てるようにする。	一斉 ↓ 個 ↓ 一斉	10
2 達人ビデオを見て、次の調理実習の目標を立てる。 (1)「ゆでる」「いためる」の食材を増やした達人ビデオを見る。 (2)次の調理実習の目標を決める。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・洗い方、切り方</li> <li>・ゆでる、いためる</li> <li>・計量、味の付け方</li> <li>・もりつけ</li> </ul> (3)目標の交流を行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・パワーアップの調理に選んだ理由</li> <li>・自分の目標</li> </ul>	③④	○「ゆで野菜のいどりサラダ」「ベーコン入り野菜いため」のビデオを見て、より自分の目標にあったメニューを選べるようにする。 ○スモールステップ表を見ながら、「今の自分の姿」「実習でなりたい姿」を書き込ませ、自分の目標を決めさせる。 ○スモールステップ表の中の☆の数を自己評価の目安として使う。 ○自分の目標とその根拠を発表することにより、自分の計画を明確にさせ意欲化を図る。 ◇スモールステップ表をもとに自分に合った目標を立てることができているか。 〈学習ノート分析〉	一斉 ↓ 個 ↓ 小集団	25
3 調理実習の計画を立てる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・準備するもの</li> <li>・調理の手順</li> </ul>	⑤	○個々の技能が高まるように材料を選択する視点を与える。	一斉 ↓ 個	5
4 本時のまとめをし、次時の学習の確認をする。		○自分に合った目標と計画が立てられたことを賞賛し、次時の調理実習の確認をする。	一斉	5

## 第5学年「料理って楽しいね！」評価規準表 (全13時間)

関心:関心・意欲・態度 創:創意工夫 技:生活の技能 知:知識・理解

段階	配時	学習活動・内容	評価規準 (評価方法)	具体的評価規準	
				十分満足できる (A)	おおむね満足できる(B)
気 付 く  (課 外)	2	1 日常の食事に関心をもち、食品の栄養的な特徴に気付く。 ・体内での食品の働き ・栄養バランス  ○「食事調べ」を行い自分の食生活に関心をもち、	関:自分の食生活に関心をもち、食事について見直そうとしている。 (活動チェック) 知:食品の体内での主な働きがわかり、組み合わせて食べることの大切さに気付く。(学習ノート分析) 関:自分の食生活に関心をもち食事について見直そうとしている。 (食事調べレポート分析)	・給食が3つの働きの食品を含んでいて栄養バランスがよいことに気付いている。	・食品を3つの働きの分けることができる。
				・多くの食品を3つの働きの分けることができる。	・食品を3つの働きの分けることができる。
見 通 す	7	2 ゆで野菜サラダの調理実習の計画を立てる。 ・調理の意味,方法,計画(手順,材料と分量,用具)	技:調理の意味を理解し,調理実習の計画を立てることができる。 (学習ノート分析)	・調理の手順や調理時間を考えた調理計画を立てている。	・調理の手順を考えた調理計画を立てている。
		3 ゆで野菜サラダの調理実習を行う。 ・洗い方,ゆで方(水の量,加熱時間),切り方 ・盛り付け ・試食,後かたづけ	技:安全や衛生に注意し,調理実習をすることができる。(様相観察)	・用具や食器,コンロを安全・衛生に気をつけて扱っている。	・包丁やコンロを安全に扱っている。まな板やふきんを衛生に気をつけて扱っている。
		4 前回の実習を振り返り野菜いためための調理実習の計画を立てる。 ・調理の計画(手順,材料と分量,用具)	知:「ゆでる」調理方法を理解している。(小テスト分析) 技:スモールステップ表をもとに自分の目標に応じた調理実習の計画を立てることができる。 (学習ノート分析)	・正答率90%以上 ・前回の実習を生かして自分の技能にあった計画を立てている。	・正答率70%以上 ・自分の技能にあった計画を立てている。
		5 野菜いためための調理実習を行う。 ・洗い方,いため方(火力),切り方,味の付け方 ・盛り付け ・試食,後かたづけ	技:安全や衛生に注意し,調理実習をすることができる。(様相観察)	・用具や食器,コンロを安全・衛生に気をつけて扱っている。	・包丁やコンロを安全に扱っている。まな板やふきんを衛生に気をつけて扱っている。
		6 前回の実習を振り返り「ゆでる」「いためる」の調理実習の計画を立てる。 ・調理の計画(手順,材料と分量,用具)	知:「いためる」調理方法を理解している。(小テスト分析) 技:スモールステップ表をもとに自分に合った調理実習の目標と計画を立てることができる。 (学習ノート分析)	・正答率90%以上 ・前回の実習を生かして自分の技能に合った目標を立てている。	・正答率70%以上 ・自分の技能に合った目標を立てている。
さ ぐ る	3	7 自分の計画に基づいて調理実習を行う。 ・洗い方,切り方,ゆで方,いため方,味の付け方 ・盛り付け ・試食,後かたづけ	技:食品の特徴を考えて「ゆでる」「いためる」の調理実習をすることができる。(様相観察)	・水の量・時間・火力に気をつけてゆでたりいためたりしている。	・食品にあった方法でゆでたりいためたりしている。
		8 私たちの食事について考え,実践計画を立てる。 ・食事の楽しさ ・家庭での実践計画 ・栄養バランス ○家庭で実践する	創:材料や目的に合わせて家庭での実践計画を立てている。 (学習ノート分析)  関:自分の食生活について学習したことを生かした調理を行おうとする。 (学習ノート分析)	・食品や目的に合った調理方法を考えた記述がある。  ・自分の食生活に関心をもち,学習したことを生かした簡単な調理を行おうとしている。	・目的に合った調理方法を考えた記述がある。
ま と め る  (課 外 生 か す)	1				