

第6学年A組

家庭科学習指導案

1 題材 「見直そう！毎日の食事」

2 指導観

- 今，私たち日本人は，ありあまるほどの食品にかこまれ毎日生活している。好きなものだけを食べて，嫌いなものを残しても十分に食欲が満たされる。お金さえ出せば，弁当やハンバーガーが手に入り，ファミリーレストランでいつでも食事をとることができる。しかし，本当の意味で豊かな食生活を送っているといえるのだろうか。子ども達の健やかな成長や健康を考えた時，決してそうとはいえない。豊かとされる日本で，「食」が揺らいでいるという事実をしっかりと見つけ，自分自身の毎日の食事を見直すことが必要であると考えます。

本題材では，我が国の伝統的な日常食であるご飯とみそ汁を，基礎的な調理の技能を生かしてつくることの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，米の洗い方，水加減，浸水時間，炊き方，蒸らし方，だしのとり方，実の切り方や入れ方，みその味や香りを損なわない扱い方，盛りつけや配膳，おかずの必要性，調理に必要な用具や食器の安全で衛生的な取り扱い及びこんろの安全な取り扱い方などがある。このような学習を通して，自分の食事の取り方を栄養的なバランスの面から振り返りながら，自分の目標を設定し，ご飯及びみそ汁を手順よく調理することができるようになることをめざしている。このことは，家族の一員として食生活を見直し，家庭生活をよりよくしようとする態度を育てる上で意義がある。

- 児童は，これまでに，ゆでたり，いためたりする調理の仕方や食べることの大切さについて5年生で学習してきている。また，調理に必要な道具や食器の使い方やこんろの使い方についても学習してきている。

また事前調査を行ったところ，前日の夕食に主食としてご飯を食べている児童は80%，みそ汁を家庭で食べている児童で，「朝，夕ともに週5日から6日ほど食べている児童」が6%，「朝，夕ともに週3日から4日ほど食べている児童」が20%，「朝，夕ともに週1日～2日食べている児童」が23%と多い。しかし，「ご飯を炊飯器でつくった経験がある児童」が67%，「みそ汁をつくった経験のある児童」は，16%であった。みそ汁の具は，豆腐・わかめ・油あげ・ねぎが多い。このことから，児童は，日常生活の中で「自分でご飯を炊飯器でつくる経験をしていること」と「みそ汁は食べているが，作り方についてはよく分からない」ということが分かる。

- 指導にあたっては，給食調査を行い，調理実習を繰り返すことで伝統的な日常食であるご飯及びみそ汁の基礎的な調理の技能を身に付けさせるようにする。こういった実践力を身に付けさせるために，問題解決的な学習を取り入れ，名人チェック表（ご飯・みそ汁）を使って，自分の実態を把握し，明確な目標をたてさせていく。

そこでまず，日本では，昔からご飯を主食に，みそ汁をおかずにして組み合わせることを気づかせるために，事前の夕食調査や1週間の給食の献立を提示し，食事の実態をつかませる。ここでは，毎日の給食の中に必ず，主食（ご飯，パン類，麺類）があることやしる物としてみそ汁があることを実感させる。米とみその基礎的な内容にもふれる。次に実習の計画をたて，グループでのご飯及びみそ汁の調理実習を取り入れる。その際，グループでご飯とみそ汁作りの名人度チェックさせる。さらに，名人度チェックをもとに個人のレベルアップ目標を立てさせ，ご飯及びみそ汁の実習を行わせる。ここでは，二人一組をつくらせ，一人が実習をしている時に，もう一人が相手の実習の手順を観察及び評価ができるようにする。最後に，おかずの必要性について考えさせるために，自分たちがつくったご飯，みそ汁と日頃の給食を比べさせ，豊かな食生活を送ることができるようにしていきたい。

3 目標

- 自分の食事の取り方を栄養的なバランスの面から振り返り，よりよい食生活を送ろうとする。
- 家族のためのおいしいご飯とみそ汁のつくり方を工夫する。
- 衛生や安全に気をつけて，ご飯とみそ汁を手順よくつくりすることができる。
- ご飯とみそ汁のつくり方やおかずの必要性について説明することができる。

4 計画（全11時間）

第一次	どんな食べ物を食べているか考える	-----	1
	・ 1週間の給食調べ		
	・ 米の種類とみそについて		
第二次	ご飯とみそ汁を調理する	-----	3
1	ご飯とみそ汁のつくり方を知り，実習の計画を立てる	-----	(1)
	・ 米の洗い方，水加減や浸水時間		
	・ だしのとり方		
2	グループでご飯とみそ汁をつくる	-----	(2)
	・ ご飯の火加減と時間		
	・ みそ汁の材料を入れる順番		
	・ 調理器具の取り扱い		
	・ ご飯・みそ汁づくり名人度チェック		
第三次	目標を立て，ご飯とみそ汁を調理する	-----	5
1	ご飯・みそ汁づくり名人ビデオを見ながら，レベルアップ実習計画書をつくる	-----	(1) 本時
	・ ご飯・みそ汁づくり小テスト		
	・ 調理実習計画		
2	一人でおいしいご飯とみそ汁をつくる。	-----	(4)
	・ 材料の切り方・入れ方，みその味や香りを損なわない扱い方		
	・ ご飯・みそ汁づくり名人度チェック		
第四次	おかずの必要性を考える	-----	2
1	「ご飯とみそ汁」と給食の献立を比べ，おかずの必要性について知る	-----	(1)
	・ 栄養のバランスとおかず		
2	家族のためにつくるご飯とみそ汁の計画をたてる	-----	(1)

5 本時 平成17年9月21日（水） 5校時 計画 第2次1/3 6年3組教室にて

(1) 本時の指導観

前時までに児童は，ご飯とみそ汁の調理実習をグループで行い，振り返りカードを記入している。

そこで本時では，グループでの調理実習を振り返り，個人のレベルアップ目標をたてることをねらいとする。そのためにまず，前時の学習を振り返り，めあてを確認させる。ここでは，おいしいご飯の炊き方やみそ汁のつくり方を理解しているか小テストを行い，自分の実態をつかませる。次に，個人のレベルアップ目標をたてさせる。ここでは，ご飯・みそ汁づくり名人ビデオを見せ，新たに取り入れたいことを明確にさせ，レベルアップ目標を立てさせる。さらに，その実習計画書の内容をグループやクラス全体で交流させる。最後に本時のまとめを行い，次時の予告を知らせる。

(2) 主眼

○ご飯・みそ汁づくりの手順について説明することができる。

○名人チェック表やご飯・みそ汁づくり名人ビデオを参考にして，個人のレベルアップ目標をたてることができる。

(3) 準備 ①小テスト ②めあて ③手順の言葉 ④ご飯・みそ汁づくり名人ビデオ ⑤名人チェック表
⑥振り返りシート

(4) 過程

学習活動・内容	資料・教具	留意点	形態	配時
<p>1 前時の学習を振り返り，本時のめあてを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>ご飯とみそ汁づくりのレベルアップ目標を決めよう。</p> </div> <p>・「ご飯とみそ汁づくり」小テスト</p>	①②	<p>○ご飯とみそ汁づくりの手順に関する小テストを行い，基礎的な事項を理解しているか確認させる。</p> <p>◇ご飯とみそ汁づくりの手順を理解しているか。＜知：小テスト分析＞</p> <p>○次の実習のために，個人のレベルアップ目標をたてさせることを，確認させる。</p>	一斉 個	10
<p>2 個人のレベルアップ目標をたてる。</p> <p>(1)グループでつけた名人チェック表（ご飯・みそ汁）に記入する。</p> <p>(2)個人のレベルアップ目標を立てる。</p> <p>・米の洗い方， ・だしの取り方等</p> <p>(3)「私の課題」と「頑張ること」を確認する。</p>	③④⑤	<p>○手順の言葉を黒板に掲示しながら，前時の前時の調理実習を振り返り，拡大した名人チェック表に記入させる。</p> <p>○自分に合った目標を立てられるようにご飯・みそ汁づくり名人ビデオを準備しておく。</p> <p>○学習プリントに自分の課題と目標を具体的にまとめさせる。</p>	一斉 小集団 個	15
<p>3 交流する。</p> <p>(1)グループで交流する。</p> <p>(2)全体で交流する。</p>		<p>◇名人チェック表をもとに，個人のレベルアップ目標をたてることができたか。 ＜技：レベルアップ実習計画書分析＞</p>	小集団 一斉	15
<p>4 本時のまとめと次時の予告を聞く。</p> <p>・調理実習計画 ・振り返りシート</p>	⑥	<p>○次時は，2人組で調理実習を行うことを確認する。</p> <p>A児 ご飯炊き B児 みそ汁づくり</p>		5

第6学年「見直そう! 毎日の食事」全体計画 (全11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	1	1 どんな食べ物を食べ物を食べているか考える。 ・1週間の給食調べ ・米の種類 ・みそのルーツや原料	関:1週間の食事を調べ,書き出し,主食(ご飯・パン・めん)やおかずがあることに気付く。＜学習プリント分析＞ 知:米の種類やみそについて説明する。＜学習プリント分析＞	・給食の献立の中に主食やおかずがあることに気づき,普段の食事と比べることができる。	
				・米の種類やみそについて理解し,プリントに食生活に関連付けてまとめている。	・米の種類やみそについて理解し,プリントにまとめている。
見 通 す	3	2 ご飯とみそ汁のつくり方を知り,実習の計画を立てる。 ・米の洗い方 ・水加減や浸水時間 ・だしとり方	知・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。＜学習プリント分析＞	・実習の手順を理解し,プリントにグループでの分担を分かりやすく計画的にまとめている。	・実習の手順を理解し,プリントにグループでの分担を書くことができる。
		3 グループでご飯とみそ汁をつくる。 ・調理実習(ご飯の火加減と時間,みそ汁の具を入れる順番) ・調理器具の取り扱い	関:ご飯やみそ汁をグループで協力してつくっている。＜振り返りシート,活動チェック分析＞	・与えられた時間の中で,グループで協力してつくっている。 ・ご飯やみそ汁をグループで手順をグループで確認しながら作っている。	
さ ぐ る	5	4 名人ビデオを見ながら,名人チェック表に目標を立てる。 ・「ご飯・みそ汁づくり」小テスト ・名人ビデオ ・名人チェック表	知:ご飯とみそ汁のつくり方について説明する。＜小テスト分析＞ 技:名人チェック表をもとに新たな目標を書くことができる。＜名人チェック表分析＞	・正答率90%以上 ・名人ビデオを見て,自分に合った目標を名人チェック表に具体的に書いている。	正答率80%以上 ・名人ビデオを見て,新たな目標を名人チェック表に書いている。
		5 一人実習(ご飯・みそ汁)を行う。 ・調理実習(材料の切り方,入れ方,みその味や香りを損なわない扱い方など) ・名人チェック表	技:自分で立てた目標を達成できるように調理実習を行うことができる。＜活動チェック,振り返りシート＞	・一人で学習した手順通りに何も見ずに実習をやり遂げている。 (名人度3)	・手順を確認しながら,調理実習を行っている。 (名人度2)
ま と め る	1	6 おかずの必要性について考える ・「ご飯とみそ汁」,「給食の献立」の二つを比べる。 ・栄養のバランスとおかず	知:おかずの必要性について考え,給食の栄養的なバランスを調べることができる。＜学習プリント分析＞	・「ご飯とみそ汁」と「給食の献立」を比べ,おかず加える必要性についての具体的な記述がある。 ・給食の栄養的なバランスを調べ,プリントに分かりやすくまとめている。	・「ご飯とみそ汁」と「給食の献立」を比べ違いに気付くことができる。 ・給食の栄養的なバランスを調べ,プリントにまとめている。
生 か す	1	7 家族のためにつくる「ご飯とみそ汁」の計画を立てる。 ・家庭実践プリント (課外) ・家庭実践	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。＜学習プリント分析＞ 関:家族のために家庭実践に取り組んでいる。＜家庭実践プリント分析＞	・家族の構成や好みを考えて,家族の喜ぶご飯とみそ汁づくりの計画を立てることができる。 ・計画書にしたがって,家族の喜ぶ調理を行っている。 ・家族の構成や好みを考えながら,ご飯とみそ汁をつくっている。	・家族のためにご飯とみそ汁づくりの計画を立てることができる。