

1 題材名 「まかせてね! きょうのごはん」

2 本題材の考え方

(1) 児童の実態

本学級の児童は、5年生で、卵や野菜を使つての「ゆでる」「いためる」加熱調理について基本的な技能を身に付け、調理に対する興味や関心も高まってきている。また、6年生で、ごはんのみそ汁の調理を行い、グループごとに準備をしたり計画を立てたりして手順に従って調理する経験をしている。そして、分量や時間配分など計画の大切さを理解してきている。これらの学習を通して、児童は調理に関する諸技能に併せて、栄養に関する基礎的な知識も身に付けてきている。さらに、糖分や塩分など食に関する学習において食生活と健康とのつながりについて学習し、食べ物を健康面から考えるようになってきている。

しかしながら、食に関するアンケートの結果を見ると、個食・弧食化、不規則な食習慣の増加、欠食等、現代社会における食に関する様々な課題は本学級の児童にとっても例外ではなく、家庭科の学習で学んだことを日常生活に生かしていくことの必要性は、さらに増大していると考えられる。

(2) 題材の価値

本題材では、日常の食事について見つめ直し、栄養的にバランスのとれた1食分の献立を考えたり、これまで学んできたことを生かして実際に調理をしたりしていく。これは、将来にわたって健康を保ち成長していくためには、調和のとれたよい食事を楽しくとることが大切であることが分かり、日常生活に生かすことができるようにするためである。

その際、家庭環境や家族構成など様々な状況を設定したモデルを提示して、献立を考える場面を位置づける。児童を取り巻く家庭環境は多様化しており、食習慣における課題も多い。栄養的にバランスのとれた食事を考えたりつくったりすることはもちろんのこと、目的に応じて調理の仕方や食材を工夫したり、不足している栄養素の含まれた食事を選んで買い求めることも、これから児童に求められる力の一つである。いろいろな状況を想定し、それに応じた献立を考えたり交流したりすることは、これらの今日的な課題に対処する力を育む上で意義深い。

また、本題材は、これまでに学習してきた栄養に関する知識や、「ゆでる」「いためる」等の基本的な調理に関する技能を総合的に生かしながら、調理計画を立てたり調理をしたりする学習である。それらの経験を踏まえて、ひとりひとりの思いを大切に調理を計画し、実践していくことは、児童の調理に対する関心をさらに高め、家庭生活を自主的によりよくしていこうとする実践的な態度を育成していくことにつながると考える。

さらに、家族の好みを考えながら献立を考えたり、家庭で実際に調理する活動を取り入れることは、食事が単に栄養をとるだけでなく、心のつながりを深める大切な役割があることをとらえさせる上でも意義深い。

(3) 指導にあたって

本題材の指導にあたっては、導入段階では、1食分の献立の作り方について考えていく。その際、とくに大切になってくるのが、栄養的にバランスのとれた食事の計画を立てることである。そこで、児童に身近な給食を取り上げ、デジタルコンテンツの活用を図りながら調べたり考えたりできるようにしていく。

展開段階では、家族のために、栄養的にバランスのよい食事を考えて実際に調理してみることにする。家庭では、食事の内容を考えるとときに、栄養的なバランスだけでなく、家族の好みや料理の彩り、季節感、家にある食品の利用等、様々な工夫を取り入れている。ここでは、それらのことを考えながら、ひとりひとりの思いを生かした調理を行っていくようにする。

終末段階では、これまでに学んだことを生かして休日に調理をしたり、これから調理をする計画を立てたりしながら、家族で楽しい食事のひとときがもてるように。そして、できるようになったことや楽しかったことなど、学習を振り返りながら、今後の生活に役立てたいことを話し合っていく。

3 題材の目標

- 自分の食生活を振り返り、家族に喜ばれるおかずを作ろうとする。(関心・意欲・態度)
- 食品を組み合わせて、家族が喜ぶおかずを工夫して作る。(創意工夫)
- これまでの学習を生かして、調理実習計画を立て、安全に気を付けて調理することができる。
(技能)
- 食品の選び方やいろいろな調理の仕方を理解する。(知識・理解)

4 本題材におけるデジタルコンテンツ活用の効果的な活用

本題材では、導入段階において、1食分の食べ物の組み合わせを考える活動にデジタルコンテンツを活用していく。その際、フリーの献立作成用ソフトを児童に活用させるようにする。

このソフトは、画面上の食べ物にマウスポインタを合わせてクリックするだけで簡単に栄養面のバランスを確認することができ、キーボード入力が苦手な児童にとっても容易に操作できるといったよさがある。また、本題材においてデジタルコンテンツを使うことのよさとしては、以下のようなことが挙げられる。

- ・課題に応じて多様な食べ物の組み合わせをつくり出すことが可能になる。(発展性・多様性)
- ・選ぶ食べ物を変えながらバランスのとれた献立につくり変えることができる。(容易生)
- ・選んだ食べ物の栄養価計算をソフトが即時的に処理しグラフ化してくれるので、一目でバランスを確認することができる。(即時性)

これらのことにより、児童は、栄養的にバランスのとれた食事についてのイメージを確かにすると同時に、様々な組み合わせ方があることをとらえることができると考える。

5 題材計画 (10時間) ※○数字は配時

主な学習活動	教師の支援 (下線部分は情報教育にかかわる支援)
<p>1 栄養的なバランスについて考えながら、1食分の献立の作り方について調べる。</p> <p>(1) 自分たちの食生活を振り返りながら、1食分の食べ物の組み合わせについて話し合う。 ①</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>1食分の献立のよりよいつくり方を調べて、自分の家族が喜ぶおかずをつくろう。</p> </div> <p>(2) 献立をつくるときの様々な工夫について調べる。 本時①</p>	<p>○ 教科書の料理の写真をもとに組み合わせを考えさせることで、これまで学習してきた栄養的なバランスについて想起させるとともに、学習のめあてを方向付ける。</p> <p>○ <u>1食分の食べ物のよりよい組み合わせをとらえさせるために、デジタルコンテンツを活用して給食の献立の栄養的にバランスを調べさせる。</u></p>
<p>2 調理計画を立て、実際に調理を行う。</p> <p>(1) 家族のために、栄養的にバランスのよい1食分の食事を計画する。 ①</p> <p>(2) 自分のつくりたいおかずの調理計画を立てる。 ①</p> <p>(3) 調理計画についてグループで発表し合い、よりよい計画になるようにアドバイスし合う。 ①</p> <p>(4) 計画をもとに調理の仕方を工夫して調理する。 ②</p>	<p>○ 家族が食べる時間帯、家族の好みなどを調査させておくことで、ひとりひとりの思いに合った調理の計画を立てられるようにする。</p> <p>○ 彩り、旬の食品等、これまでの学習で学んだことを観点に、互いの献立にアドバイスできるようにしておく。</p> <p>○ <u>安全に調理できるように、包丁の使い方等についてデジタルコンテンツを活用して視覚的にとらえさせておく。</u></p>
<p>3 食事の目的やよりよい食事の仕方について話し合う。</p> <p>(1) 楽しい食事にするための工夫について話し合う。 ①</p> <p>(2) 家族で楽しい食事にするために、休日の食事を計画する。 ①</p> <p>(3) 学習を振り返り、これからの食生活について話し合う。 ①</p>	<p>○ 事前にお便り等で家庭に協力を呼びかけ、家庭での調理に積極的に協力してもらうようにしておく。</p> <p>○ 家族に手紙を書いてもらい、それをもとにまとめをして、今後の実生活への意欲を高める。</p>

6 本時目標

- 献立をつくるときの様々な工夫を知り、自分の調理活動に生かそうとすることができる。
- いろいろな状況に応じた工夫を取り入れながら、栄養的にバランスのとれた1食分の献立を考えることができる。

7 本時授業仮説

マウスをクリックするだけで簡単にいろいろな組み合わせの献立をつくったり、つくった献立の栄養のバランスを即時にグラフに表示することができる特性をもったデジタルコンテンツを、以下のように活用していく。

- 導入場面において、児童に辞典での調査と比較させながら活用させる。このことで、デジタルコンテンツの簡便さと、献立づくりの活動のイメージをとらえることができるようにする。
- 展開段階において、グループごとに献立を考える活動に活用させる。いろいろな組み合わせを試しながらそれぞれの課題に応じた献立を考えることで、栄養的にバランスがとれ、且つそれぞれの目的に合った献立を考えることができるようにする。

8 本時指導の考え方

前時学習において、児童はこれまでの家庭科の学習で学んだことや自分たちの毎日の食生活を振り返りながら、1食分の献立は主食と副食（主菜、副菜）で構成されていることや、栄養的にバランスのとれた食事をする必要性をとらえている。

そこで、本時の指導に当たっては、これから自分たちが実際に食事づくりの計画を立てていく上で、家族の状況などに応じて栄養的なバランスのとれた献立を考えていく必要があることをとらえさせることを主なねらいとしている。そのために、以下のように活動を構成していく。

まず、導入段階では、本時学習のめあてを設定することをねらう。そのために、まず、前時学習の振り返りを行う。その際、掲示物を使って視覚的に振り返ることができるようにする。このことで、1食分の献立は、主食と副食で構成されていることや栄養的なバランスを考えて組み合わせられていることを想起させていく。次に、教師が提示したモデルをもとに、場面に応じた献立とはどのようなものか話し合う場を設定する。その際、食物事典と献立作成用ソフトの両方で考えさせる活動を取り入れる。このことで、デジタルコンテンツの簡便さをとらえさせ、そのよさを生かしながら献立づくりをしていこうという課題意識をもたせたい。

展開段階では、選んだモデル場面に応じた工夫を取り入れた献立を考えることねらう。そのために、まず、グループごとにどのモデル場面の献立を考えるか話し合う場を設定する。その際、実際の自分の家族の状況などに合った場面を選ぶように促す。このことが、今後の活動につながることを示唆し、活動への意欲を高めたい。次に、グループごとにパソコンを使って調べる活動を仕組む。その際、フリーの献立作成用ソフトを活用させる。このソフトは、クリックするだけで自分が献立に取り入れたい食品を選択できるので、操作が簡単というよさがある。また、選んだ食品の組み合わせを、即時に一目で分かるようにグラフ表示してくれるので、栄養のバランスについて視覚的にとらえやすいといったよさもある。このソフトを活用し、児童は、いろいろな組み合わせを試しながらそれぞれの課題に応じた献立を考えていく。このことで、栄養的にバランスがとれ、且つそれぞれの目的に合った献立を考えることができるようにしていきたい。さらに、調べたことを発表原稿にまとめる活動を設定する。その際、工夫したことやその理由を明らかにして学習プリントにまとめさせる。このことで、自分たちの考えをはっきりと伝えることができるようにしたい。

終末段階では、今後の活動に対する見通しをもつことをねらう。そのために、まず、グループごとに考えた献立を発表する場を設定する。その際、教師が発表するグループの画面を送信して提示する。このことで、児童が他のグループの工夫点を視覚的にとらえることができるようにする。次に、学校栄養士に話をしてもらおう場を設定する。その際、このように、相互に考えのよさを評価し合ったり食の専門家である学校栄養士によさを認めてもらったりすることで、今後の活動への意欲を高めさせたい。

9 準備

献立作成用ソフトをインストールしたパソコン8台（各グループ1台）

10 本時展開

主な学習活動と内容	教師の支援 (下線部分は情報教育にかかわる支援)	目指す児童像
<p>1 前時学習を振り返り、本時のめあてについて話し合う。</p> <p>(1) これまでの学習で学んだことについて想起し、発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1食分の献立は、主食と副食（しる物、おかず）の組み合わせで構成されていることや、栄養的なバランスを考えて組み立てられていることを想起すること <p>(2) 教師が提示したモデルをもとに、状況に応じた献立とはどのようなものか話し合い、本時学習のめあてを設定する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 家庭の状況は様々であり、それに応じて献立を考える必要があることをとらえ、めあてを設定すること 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 前時学習の内容の振り返りができるように、掲示物を用意しておく。 ○ <u>デジタルコンテンツの簡便さをとらえさせるために、食物事典とデジタルコンテンツの両方で調べる活動を体験させる。</u> 	
<p>パソコンを使って、いろいろなケースに応じた献立を考えよう。</p>		
<p>2 グループで選んだモデル場面の献立を、パソコン等を使ってつくる。</p> <p>(1) グループで、どのモデル場面の献立を考えるか話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 自分たちの家族構成や家庭の状況等を参考にしながら、教師の提示したモデル場面の中から、献立を考えたいものを1つ選ぶこと <p>(2) 栄養的なバランスについてパソコンを使って調べながら、グループで1食分の献立をつくる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 自分たちで選んだモデル場面に応じた工夫を取り入れながら、1食分の献立を考えること <p>(3) 工夫したことやその理由を発表原稿にまとめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 工夫点やその理由が伝わるように端的にまとめること <p>3 考えた献立を発表し合い、本時学習のまとめをする。</p> <p>(1) グループごとにまとめた考えを発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 自分たちが考えた献立を、理由もあわせて伝えること <p>(2) 「今日の学習で」を書いて、発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 今後の自分の活動に対する見通しをもつこと 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 今後の調理活動の参考にできるように、児童の家族構成や家庭環境で考えられる場面設定のモデルを用意しておく。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>—モデル場面の例—</p> <ul style="list-style-type: none"> ・入れ歯のおじいちゃんと同居の場合 ・幼児の弟・妹がいる場合 ・お母さんが風邪気味の場合 ・お父さんが最近太り気味の場合 ・食事する時間がバラバラの家庭の場合 </div> <ul style="list-style-type: none"> ○ <u>操作が簡単で、且つ栄養のバランスがグラフ表示されて、視覚的にとらえやすいデジタルコンテンツを活用させる。</u> ○ 発表する内容に合わせて学習プリントの構成を工夫する。 ○ <u>発表するグループの考えをまとめた画面を、パソコンから送信することで、発表を聞いている児童が視覚的に工夫点に気付くことができるようにする。</u> ○ 気付きのよさを食に関する専門家である学校栄養士に評価してもらい、今後の活動への意欲付けを行う。 	<p>※選んだモデル場面に応じた工夫を取り入れながら、栄養的にバランスのとれた1食分の献立を、同じグループの児童と協力して考えることができる。</p> <p>※栄養的なバランスの大切さを再認識するとともに、いろいろな状況に応じて工夫して献立を考えることのできるよう、今後の調理活動に取り入れていこうという意欲をもつことができる。</p>