

第5学年A組 家庭科学習指導案

- 1 題材名 「料理って楽しいね！おいしいね！」
～レッツ 野菜クッキング！～伏せている

2 指導観

＜こんな子どもたちを＞

本学級の子どもたちは、これまでにこんろを使ってお湯を沸かししたり、果物を切ったりした経験がある。その中で、用具・器具の安全な使い方や環境に配慮した後片付けの仕方について、少しずつ理解してきている段階である。

調理に関するアンケートでは、「実習を楽しみにしている」割合が90%以上をしめ、多くの子どもたちが「自分で作って食べることができるようになりたい」と考えている。しかし、家での調理の経験は半数以下で、経験があると答えた子どもでも、自分一人で作ったことはあまりなく、実際は家族の手伝い程度で、加熱調理には慣れていない子どもが大半である。「やってみたい」という関心は強いが、経験が少ないため、野菜をゆでたり、いためたりする目的やよさを十分には理解できていない。

＜こんな題材で＞

本題材は、日常の食事によく使われる野菜を用いた調理を通して、「ゆでる」「いためる」調理に関する基礎的な技能を身に付け、日常生活に活用できるようにすることをねらいとしている。

具体的には、

①日常の食事を作る楽しさや食べる喜びを味わい、自分の食生活に関心をもつことができること、②野菜をゆでたり、いためたりする手順やゆで方やいため方の工夫ができること、③野菜いための栄養的よさがわかること、④熱の通りをよくする切り方やゆでたり、いためたりする手順が分かり、基礎的な技能を身に付けることなどが主な内容である。

健康のために1日に必要な野菜の摂取量から、「生野菜だとかさが多くて大変だ。もっと楽に多く取ることができないか。」という問題意識が芽生えた。本題材では、これらの問題を解決する場とし、「ゆでる」「いためる」ことのよさやおいしいゆで方、いため方を学ぶ体験を通して、簡単な調理の技能を身に付け、「食」に対する見方や考え方を深めようとするものである。また、自分の課題を決め、生活の中の課題を解決していこうとする態度を養うことができると考える。

＜こんな指導で＞

気づく段階

健康のためには、野菜を毎日摂る必要があることに気づかせる。

- ・2日間の食事調べ



追究し解決する段階

[1]野菜をゆでたり、いためたりすることのよさに気づかせる。

- ・ゆでると柔らかくなり、食べやすくなることや、かさが減ること、色も鮮やかになることを示す示範調理の観察。
- ・いためると栄養が取り入れやすく、風味が増すこと、かさが減ることを示す示範調理の観察。

[2]ゆでる・いためる調理の基礎的な知識を理解させるための実習。

- ・示範やビデオを使って、ゆで方、切り方、火加減、いため方を理解させる。

[3]自分の課題を解決するための実習

- ・レシピに基づいた個人実習を行う。
→家族の好みを考えたレシピを作り、実習後に自信をもって家庭実践にのぞませる。

＜題材の目標＞

- 野菜をゆでる・いためる調理に関心を持ち、主体的に関わっていこうとすることができる。
(関心・意欲・態度)
- 自分で選んだ野菜にあった「ゆでる」「いためる」調理の仕方を工夫する。(生活を創意工夫する能力)
- 自分が選んだ野菜で、家族が喜ぶゆで野菜サラダや野菜いためをつくることことができる。(生活の技能)
- 野菜をゆでたりいためたりすることのよさや手順を理解する。
(知識・理解)

3 指導計画（全12時間）

段階	配時	学習活動と主な学習内容	教師の支援	評価規準
気づく	1 ①	1 2日間の食事を調べ、自分の食生活を見直す。 (1) 2日間の食事を調べる。 ○ 自分の食生活に関心をもつこと (2) 自分の食生活について考える。 ○ 自分の食生活を見直すこと ○ 健康のためには、野菜を毎日とる必要があることに気付くこと	○ 家庭での食事や給食を思い出し、学習プリントに書かせることで、自分の食生活を見つめることができるようにする。	・ 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。(関)
みつめ・つかむ	1 ①	2 野菜のいろいろな調理方法を知る。 (1) 2日間の食事調べから、どんな調理方法があるか話し合い、まとめる。 ○ 多様な調理方法があることを知ること ○ 野菜類は加熱料理をよくすることに気付くこと (2) 野菜の栄養や特徴について調べる。 ○ 野菜が体の調子を整える働きをしていることを知ること —— 学習テーマ —— 家族のために、自分で野菜を使った調理ができるようになるろう。	○ 家庭での食事や給食時を思い出させ、生・ゆでる・いためる・煮る・あげる・焼くなどの色々な調理方法があることに気付かせる。 ○ 給食に出た野菜料理を取り上げて提示することで、野菜を使った料理にも、ゆでる・いためる調理法がよく使われていることに気付かせる。	・ 自分の食生活に目を向け、いろいろな調理法があることに関心をもっている。(関)
追究し解決する	3 ① ① ②	3 野菜をゆでるよさについて話し合い、実際に野菜をゆでる調理実習を行う。 (1) 野菜をゆでると色やかたさ、かさはどうなるか予想し、示範実験を通して、変化を確かめる。 ○ 色やかさ、食感の違いに気付くこと (2) ゆで野菜サラダの手順を調べ、調理実習の計画を立てる。 ○ 調理の手順が分かること ○ 調理に必要な用具が分かること ○ 野菜の種類に応じたゆで時間、火加減が分かること (3) 野菜をゆでる実習を行う。 ○ 目的に応じたゆで方	○ 野菜をゆでるよさに気付かせるために、キャベツの生とゆでたものを提示し、観察・試食させる。 また、観察・試食したことを言葉で表現させることで、科学的な見方を育てる。 ○ 調理器具コーナーをつくり、実物を見て確かめさせる。 ○ 野菜の種類に応じたゆで方の資料を掲示しておき、実習の参考にさせる。	・ ゆでることのよさを理解する。(知) ・ 調理の手順や必要な用具について理解する。(知) ・ 自分で野菜をゆでてみたいと意欲をもっている。(関) ・ 野菜をゆでる調理の手順を理解している。(知) ・ 目的に応じた野菜のゆで方ができる。(技)
課外		※ 家族が喜ぶゆで野菜サラダづくりを家庭で実践する。	○ 家庭からの評価をもらい、意欲を高めていく。	・ 家族のために調理しようとする意欲をもっている。(関)

①	4 家庭実践を交流し、今後の継続について交流する。		
4 ① 本 時	<p>5 野菜をいためるよさについて話し合い、野菜いための手順を理解する。</p> <p>(1) 野菜いためのよさを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 野菜いためのよさに気付くこと <ul style="list-style-type: none"> ・かさが減る ・味・見た目の変化 ・栄養の吸収がよくなる <p>(2) 示範調理のビデオを見て、野菜いための作り方の手順を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ いためる手順 ○ 火加減 ○ 入れる野菜の順序 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 野菜いためのよさに気付かせるために、示範でにんじんをいため、カロテンが油に溶け出していることを視覚的にとらえさせる。 また、中火でやわらかくなるまでいためることを理解させる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 油いためが栄養のとおり方として優れていることを理解している。(知)
<p>家族が喜ぶ野菜いためをつくろう。</p>			
課 外	<p>※ 家庭での調べ活動をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 家庭の野菜いための様子観察 <ul style="list-style-type: none"> ・野菜の種類 ・家族の好み ・野菜の切り方・加熱の仕方 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 調査の視点を書き込んだ学習プリントを準備し、家庭の課題を見つけさせる。 	
①	<p>6 家族が喜ぶ野菜いためのレシピ作りを行い、自分の課題について交流する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 自分の課題の確認 ・ 作りたい野菜いためと調理法 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 各自の家庭調査をふまえ、レシピ作りをさせる中で、自分の課題を明確にさせ、追究したいことを焦点化させていく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分で野菜をいためてみたいと意欲をもっている。(関) ・ 目的や材料を意識しながら、我が家にあった工夫をして調理計画を立てている。(工)
<p><自分の課題> 誰に、野菜の種類と歯ごたえ、見た目 (例) にんじん嫌いな弟が食べやすいように、<u>切り方</u>を追究する。</p>			
	<ul style="list-style-type: none"> ○ レシピに基づいた実習計画を立てること <ul style="list-style-type: none"> ・切り方 ・火加減 ・入れる野菜の順序 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 共通野菜(にんじん・玉ねぎピーマン、キャベツ、もやし、にら)の中から4種類の野菜を選び計画を立てさせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 野菜いための調理の手順を理解している。(知)
②	<p>7 自分のレシピで、野菜いための調理実習を行う。</p> <p>(1) 野菜いための実習を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 切り方や、火加減、入れる順序を考え、自分の課題に沿った野菜いためができること 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 課題に沿った実習ができるように、切り方や火加減、入れる順序などの資料を提示しておく。 ○ 個人実習を行う際に、ペア学習で評価させ、技能獲得の自信を持たせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ レシピ通りの歯ごたえや見た目の野菜いためをつくることができる。(技)
生 か す	<p>※ 家族が喜ぶ野菜いためを家庭で実践する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 家庭からの評価をもらい、達成感を味わわせる。 	
1 ①	<p>7 家庭実践を交流し、今後の継続について交流する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 実践した感想や家族の声を交流し、達成感を味わうことと後の実践の意欲の喚起 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 子どもたちの今後の活動意欲を喚起するため、実践カードをもとに、「いためる料理レシピ集」を作る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分で調理したり、家族のために調理しようとする意欲をもっている。(関)

4 本時[6/12] 平成19年6月〇日(〇) 5校時 家庭科室にて

(1) 本時目標

- 示範実験を通して、野菜をいためることは、かさ、味、栄養の3つの面のよさがあることを理解することができる。 (知識・理解)

学習活動と内容	教師の支援	評価基準
<p>1 前時学習を想起し、本時学習のめあてをつかむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○めあての把握 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>めあて 野菜をいためるよさをみつけよう。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 野菜いためをよく食べていること、なぜいためるのかという疑問をもたせ、調べる意欲をもたせる。 	
<p>2 野菜いためのよさを調べる。</p> <p>(1) 生の野菜と油でいためた野菜を比較し、いためるよさに気付く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○油でいためることによるかさの変化 ○色の変化(透明感) <p>(2) にんじんを油でいためた際の栄養吸収のよさを観察する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○味や風味の変化 ○カロテン吸収率のよさの発見 ○火加減がわかること <p>3 示範調理のビデオを見て、野菜いための手順を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ いためる手順 ○ 火加減 ○ 入れる野菜の順序 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 生のキャベツといためたキャベツのかさの変化を見せ、いためると量を多く摂取できることに気付かせる。 ○ 示範で、にんじんをいため、カロテンが油に溶け出していることを視覚的にとらえさせ、野菜の栄養(カロテン)は、油と一緒にになると体に吸収されやすくなることをグラフ資料で気付かせる。 ○ 教科書通りの手順で野菜をいためている映像をみることで、いためる手順や火加減、入れる野菜の順序などを押さえる。 	
<p>4 本時学習のまとめを行い、次時の学習内容を知る。</p> <p>(1) 本時の学習で分かったことを交流する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○野菜いためは、かさ、味、栄養の面からよいこと <p>(2) 次時の学習内容を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○家族が喜ぶ野菜いためのレシピをつくること 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学習結果と授業の導入で想起した自分の生活経験をつないで、野菜いためのよさについて自分の考えを発表させる。 ○ 次時の学習では、自分の家族の好みを考えた野菜いためのレシピを考えることを伝える。 	<p>A: かさ、味、栄養の面から、いためる調理のよさに気付くことができる。</p> <p>B: いためる調理のよさに気付くことができる。 (知識・理解)</p>