

第5学年A組 家庭科学習指導案

1 題材 「野菜の調理でめざせ金メダル！」

2 指導観

成長期の子どもたちにとって、「食」は体を成長させたり、家族団らんの心を和ませたりするなど、「食」の果たす役割はきわめて大きい。しかし、近年、外食産業の進展や共働き家庭の増加などによる食環境の変化から、家族の食事スタイルも著しく異なってきた。そんな中、近年では食の安全や健康に対する意識が高まり、野菜ソムリエや無農薬野菜、自然食など野菜を使った料理が健康を保ち、生活習慣病などの改善に役立つことなどが注目されている。このことから自分の食生活を見直し、食への関心を高め、よりよい食生活を送るために食生活を工夫しようとする力が必要不可欠になってくると考える。

本題材では、自分の食生活を振り返ることで課題を把握し、野菜の「ゆでる」「いためる」調理技能を身に付けながら課題を解決しようとする態度を養うことをねらいとしている。学習内容としては、調理に必要な材料の分量、手順を考えた調理計画、材料の洗い方、切り方、味つけの仕方、後片付けの仕方、調理道具・こんろの安全で衛生的な取り扱い方、「ゆでる」「いためる」調理、盛りつけや配膳を考えた楽しい食事などがある。このような学習を通して、調理することの楽しさや野菜のよさを知り、学校で学んだことを家族の一員として、家庭で実践することは意義がある。

児童はこれまでに1学期の家庭科学習で、こんろを使ってお湯を沸かしたり、果物を切ったり等の調理実習を通して調理用具・器具の安全な使い方や後片付けの仕方について学習している。

食生活に関する事前調査を行ったところ、調理実習が「大好き」「好き」が94%を占め、多くの子どもたちが「自分一人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。「家で自分で野菜を切ったことがある」と回答した児童は89%と多いが、具体的な内容を見てみるとお手伝い的で簡単な調理経験が中心であり、調理器具の正しい使い方が身に付いているとは言えず、ほとんどの子は加熱調理に慣れていない。つまり調理をやってみたいという関心は強いが、調理経験が少なく、野菜をゆでたりいためたりするよさについて十分に理解することができていない児童がほとんどである。好きなおかずについて聞いたところ、野菜入りのおかずを答えた児童は19%、野菜が入っていないおかずを答えた子どもは81%であり、野菜入りのおかずを好んで食べていない現状が分かった。野菜のことをより深く知ることによって、野菜が好きになることができると考える。そして、自分たちが主体的に調理する楽しさや野菜を調理するよさを感じさせたい。

指導にあたっては、一人実習を取り入れ、野菜の洗い方、切り方、ゆで方、いため方、道具・こんろの安全で衛生的な取り扱い方等、基礎的な調理技能を着実に身に付けさせながら、家庭でも実践させていきたい。そこでまず、事前にとった食生活アンケートから、野菜の調理法についての知識がほとんどないことや野菜の摂取量の不足に気づかせ、課題をつかませる。次に、「ゆでる」「いためる」一人実習を行い、調理実習に必要な基礎的な調理技能を身に付けさせる。ここでは、野菜の洗い方、切り方、ゆで方・いため方の手順カードを準備しておき、いつでも基礎的な調理技能を確認できるようにしておく。その際、金メダルカードを活用し、自分の課題と目標をもって一人実習に取り組めるようにしておく。また、「ゆでる」場面では、比較調理、「いためる」場面では名人ビデオを活用し、基礎的な調理技能、知識の習得を目指す。さらに「ゆでる」または「いためる」の調理計画をたてさせ、調理実習をさせる。ここでは、「ゆでる」「いためる」調理を振り返らせ、自分の調理技能の課題解決を図る調理計画と調理実習をさせる。その際、調理実習は、「ゆでる」または「いためる」の一人実習を行い、着実に調理技能が身に付くようにする。また、家庭実践に活用できるようにサラダソースのつくり方やベーコンやウインナーを取り入れた調理も紹介する。最後に、これまでの学習を生かし、家族のための野菜を使った「ゆでる」「いためる」の調理計画を立てさせ、家庭実践に取り組ませる。

3 目標

野菜のよさに気づき、「ゆでる」「いためる」調理に関心をもち、家族のために日常生活で活用していこうとすることができる。

野菜にあった「ゆでる」「いためる」調理の仕方を工夫することができる。

野菜の「ゆでる」「いためる」の調理技能を生かして調理をすることができる。

野菜をゆでたりいためたりすることのよさや調理方法（手順、火加減、加熱時間）を理解することができる。

4 計 画 (8 時間)

- 第一次 自分の食生活を振り返り、課題に気付く ----- 1
- ・野菜の摂取量不足
 - ・調理の体験不足など
- 第二次 「ゆでる」「いためる」の調理実習を行う ----- 3
- 1 「ゆでる」の比較調理を行い、ゆでることのよさを考える ----- (1)
 - ・ブロッコリーの場合 (見た目, 食感・味等)
 - ・キャベツの場合 (色の鮮やかさ, やわらかさ, かさの減少, 味のしみこみやすさ)
 - 2 「ゆでる」調理の一人実習と反省を行う ----- (1)
 - ・食品 (キャベツ, ブロッコリー)
 - ・洗い方 ・切り方
 - ・ゆで方 (手順, 火加減, 加熱時間)
 - 3 「いためる」調理の一人実習と反省を行う ----- (1)
 - ・食品 (にんじん, たまねぎ, ピーマン)
 - ・洗い方 ・切り方
 - ・いため方 (手順, 火加減, 加熱時間)
- 第三次 課題解決のための調理計画と調理実習を行う ----- 3
- 1 「ゆでる」または「いためる」の調理計画をたてる ----- (1)
 - ・自分の課題
 - ・目標, 調理計画
 - 2 自分の計画に基づいた「ゆでる」または「いためる」調理の一人実習を行う ----- (1)
 - ・食品 (キャベツ, ブロッコリー, にんじん, たまねぎ, ピーマン)
 - ・洗い方 ・切り方
 - ・ゆで方またはいため方 (手順, 火加減, 加熱時間)
 - ・盛りつけ方
 - ・サラダソースやベーコンやウインナーを取り入れた調理
 - 3 「ゆでる」または「いためる」調理の反省を行う ----- (1)
 - ・基礎的調理技能等の見直し
- 第四次 家族のための野菜を使った「ゆでる」「いためる」調理を計画し、家庭で実践する ----- 1
- ・家族の好み ・食品の組み合わせ
 - ・色どり
 - ・家族のための野菜を使った「ゆでる」「いためる」の調理 (課外)

5 本 時 平成 20 年 10 月 8 日 (水) 第 5 校時 計画第二次 2 / 9 調理室にて

(1) 本時の指導観

前時までに児童は「食生活アンケート」により、野菜摂取量が不十分で野菜が入っていないおらずに人気偏っていることを知り、野菜をたくさん取らなければいけないということに気付いている。また、普段食べている野菜は葉、根、茎、実、花のどの部分を食べているのか学習している。

本時では、野菜のゆで方の方法を知り、比較調理を通して野菜をゆでることや「ゆで野菜」のよさについて説明することができることをねらいとする。そのためにも、前時のアンケート結果から気付いた野菜についての課題を振り返り、本時のめあてを確認する。次に、班で「ブロッコリーの比較調理」を行う。その際、ゆでたブロッコリー (5 分間, 10 分間) を用意しておき、ゆで時間の違いによる変化 (見た目, 食感や味, ゆで汁) に気付きやすいようにし、野菜に合わせたゆで時間の工夫が必要であることを気付かせる。さらに「ゆでキャベツ」の示範調理を行い、ゆで野菜のよさに気付かせる。その際、ゆでると生食に比べてかさが減り、多くの量を食することができること等の「ゆでる」調理の特性に気付かせるようにする。そして金メダルシートに自分の目標を記入することにより、調理実習への意欲につなげる。最後に本時のまとめを行い、次時は「ゆで野菜」の調理実習を行うことを知らせる。

(2) 主眼

野菜の比較調理を通して、野菜をゆでることや「ゆで野菜」のよさについて説明することができる。

(3) 準備

学習プリント ブロッコリー 深鍋 みそこし 箸 皿 ボール 食塩 ゆで汁入りのピーカー
キャベツ 拡大掲示物 金メダルカード 自己評価表

(4) 過程

学 習 活 動 ・ 内 容	資料・教具	留 意 点	形態	配時(分)
1 本時のめあてを確認する。		前時のアンケート結果から、野菜についての課題を確認させる。また本時では野菜の比較調理を通して、ゆで方の基礎を学習することを知らせる。	全体	2
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">野菜をおいしくゆでることと「ゆで野菜」のよさを見つけよう。</div>				20
2 ブロッコリーのゆで方について比較調理を行う。				
(1) ブロッコリーのゆで時間について予想する。		今までゆでたことのある野菜を出し合い、予想しやすくする。	個	
(2) 時間を変えて、ブロッコリーをゆで、結果をまとめる。		ブロッコリーをゆでるために必要な水の量(両手鍋に八分目ぐらい)、食塩の量(小さじ1)、火加減の条件をそろえて、一斉に比較調理を行うことができるように食品や調理器具を班ごとに準備しておく。	班	
<ul style="list-style-type: none"> ・ゆで時間(1分, 3分)と見た目, 食感や味の関係 				
(3) ゆで汁に味をつけて材料とともに食べるものがあることや水からゆでる野菜と、沸騰してからゆでる野菜があることに気付く。		事前に5分間, 10分間ゆでたブロッコリーとゆで汁を用意しておき, ゆですぎると栄養素が抜けることを視覚的に分かるようにする。	全体	
<ul style="list-style-type: none"> ・野菜スープ ・水からゆでる野菜(じゃがいも, にんじん等) ・沸騰してからゆでる野菜(ほうれん草, アスパラ等) 		野菜の部位(葉, 根, 茎, 実, 花)によって, ゆで方が違うこと, 目的に応じたゆで方を知ることができるように, 掲示物を準備しておく。		
3 ゆで野菜のよさと調理方法について考える。		ゆでたキャベツのかさの減少が分かりやすいように, 同じ重さの生のキャベツを別に用意し, 視覚的に比べられるようにする。	全体	20
(1) 野菜をゆでるといいことを予想し, 示範調理を通してキャベツをゆでるよさに気付く。				
<ul style="list-style-type: none"> ・色の鮮やかさ ・やわらかさ ・かさの減少と摂取量の増加 ・味のしみやすさ ・味のよさ 				
(2) 金メダルカードに自分の目標を記入する。		野菜の比較調理を通して, 野菜をゆでることや「ゆで野菜」のよさについて説明することができたか。	個	
		<学習プリント分析, 自己評価表分析>		
4 本時のまとめをし, 次時の確認をする。		加熱時間の違いによる見た目, 味・食感の違いなどの学習から, 次時の「ゆで野菜」の調理計画への意欲につながるように助言する。	全体	3

第5学年「野菜の調理でめざせ金メダル！」全体計画と評価規準表（全8時間）

関：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	具体の評価規準	
				十分満足（A）	おおむね満足（B）
気付く	1 課外	1 自分の食生活を振り返り、課題に気付く。 ・野菜の摂取量不足 ・調理の体験不足	関：アンケート結果から自分の食生活を振り返り、食生活や野菜、調理実習への関心をもつ。 発言チェック 学習プリント	・アンケート結果から、自分の食生活を振り返り、課題に気付くとともに、調理ができることの大切さに気付く。	
見通す	3	2 「ゆでる」の比較調理を行い、ゆでることのよさを考える。 ・ブロッコリーの場合（見た目、食感・味等） ・キャベツの場合（色の鮮やかさ、やわらかさ、かさの減少、味のしみこみやすさ）	知：野菜の比較調理を通して、野菜をゆでることや「ゆで野菜」のよさについて説明する。 学習プリント	・野菜によってゆで時間や入れるタイミング（水から、お湯から）の違うことやゆでることのよさ（やわらかさ・色どり・かさの減少）に気付く。	・野菜に応じたゆで時間の違いに気付く。
		3 「ゆでる」調理の一人実習と反省を行う。 ・食品（キャベツ、ブロッコリー） ・洗い方・切り方 ・ゆで方（手順、火加減、加熱時間）	技：手順通り（洗う、切る、ゆでる、盛りつける）にゆで野菜を作ることができる。 調理実習チェック、相互評価表	・自分の目標をもとにゆで時間や手順（洗う、ゆでる、切る、盛りつける）を考え、15分以内で調理できる。	・自分の目標をもとに、「ゆでる」調理ができる。
さぐる ・ まとめる	3	4 「いためる」の一人実習と反省を行う。 ・食品（にんじん、たまねぎ、ピーマン） ・洗い方 ・いため方（手順、火加減、加熱時間）	知：ゆで野菜の手順や後片付けの仕方を理解する。 小テスト分析 技：手順通り（洗う、切る、いためる、盛りつける）に野菜いためを作ることができる。 調理実習チェック、相互評価表	・正答率9割以上 ・自分の目標をもとにいため方や手順を考え、20分以内で「いためる」調理ができる。	・正答率7割以上 ・自分の目標をもとに、「いためる」調理ができる。
		5 課題解決のための調理計画と調理実習をする。 （1）「ゆでる」「いためる」の調理を振り返り、目標と調理計画をたてる。 ・自分の課題 ・目標、調理計画 （2）自分の計画にもとづいた「ゆでる」または「いためる」の一人実習を行う。 ・食品（キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ピーマン） ・洗い方・切り方 ・ゆで方またはいため方（手順、火加減、加熱時間） ・盛りつけ方、サラダソース （3）前回の調理実習の反省を行う。 ・基礎的調理技能等の見直し	知：野菜いための手順や後片付けの仕方を理解する。小テスト分析 創：「ゆで野菜」または「野菜いため」の調理計画を立てる。 調理計画プリント 関：前回の調理実習から自分の課題を振り返り、次時の調理実習への意欲をもつ。 発言チェック、学習プリント 技：前回の反省を生かし手順通りに自分のめあてに沿った「ゆで野菜」「野菜いため」を作ることができる。 調理実習チェック、相互評価表 関：前回の調理実習から課題を振り返り、家庭実践への意欲をもつ。 発言チェック、学習プリント	・正答率9割以上 ・自分の技能（洗う、切る、ゆでる・いためる）に合った目標をもち、計画をたてる。 ・前回の一人実習結果から、自分の課題を振り返り、今回の調理実習へ生かそうとしている。 ・加熱時間、火加減等を考え、「ゆでる」「いためる」など調理に応じた安全な調理を行う。 ・前回の一人実習結果から自分の課題を振り返り、家庭実践へ生かそうとしている。	・正答率7割以上 ・洗う、切る、ゆでる・いためるについての目標をもち、計画をたてる。。 ・「ゆでる」「いためる」などに適した調理器具を使って調理を行う。
生かす	1	6 家族のための野菜を使った「ゆでる」「いためる」の調理を計画する。 ・家族の好み・色どり ・食品の組み合わせ 家庭での実践を行う。（課外） ・「ゆでる」「いためる」の調理	創：調理実習や栄養素の学習を生かし、家族のための計画を立てる。 家庭実践レポート分析 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	・調理実習の反省をもとに見直し、家族のための「ゆでる」「いためる」の調理計画をまとめる。 ・食品に応じた切り方や加熱方法を工夫しこれからの食生活に生かそうとしている。	・家族のための「ゆでる」「いためる」の調理計画をまとめる。