

第6学年 家庭科学習指導案

1 題材名「まかせてね、今日のごはん」

2 指導観

- 今日、子ども達は、ありあまるほどの食品に囲まれているにもかかわらず、その食生活を見直した時、本当に豊かな食生活を送っているといえるだろうか。自分の好みに合った食べ物を選び、嫌いな物は口にしなくても十分食欲が満たされることもある生活の中で、子ども達の食生活はますます偏ったものになりつつある。

そこで本単元では、これまでの学習を生かして食品の組み合わせを考え、1食分の献立を立てて家族が喜ぶおかずを工夫して調理できるようになることをねらう。

これまでに学習したいろいろな料理の中から1食分の食事の組み合わせを選んだり、家族のために自分で献立を立てたりすることを通して、自分がどのような基準で食事を選んでいるかを知り、食べたいものを食べたいだけ食べていいのではなく、食品の体内での3つの働きや6つの食品群に着目して食品を選ぶ視点を繰り返し確認することができる。

また、調理技能においては、これまでに学んだ「ゆでる」「いためる」を基に、「切る、ゆでる、いためる」などの複数の手順が必要な調理もできるようになり、調理方法の組み合わせで料理のレパートリーが広がることにも気づくと同時に、作業時間・調理時間や能率を考えて調理することも学ぶことができる。

さらに、栄養的なバランスに重点を置くだけでは、家族に喜んでもらうことはできない。相手意識を持って、家族の好みや食品の安全性、価格との折り合い、料理の彩りなど食品選択の要素を考えることで家族の一員として健康や食事の喜びを感じ、家族のために作った料理を家族と食べることを通して、食事のもつ精神的な結びつきを深め心の安定を得るという働きに気づくことができるであろう。

これらのことは、感謝の気持ちを伝える会食へと発展し、家庭生活への関心を高め、家族の一員として生活を工夫する態度につながるものであり、生活者として自立する力の育成に資するものと考えられる。

- 本学級の子ども達は、5年生で「ゆでる」「いためる」加熱調理について基本的な技能を身につけ、調理に対する興味や関心をもった。6年生1学期題材「見直そう、毎日の食事」では、日本の伝統的な主食であるご飯とみそ汁の調理を通して、きちんとした食事を摂ることがおいしくて健康的であることを感じてきている。また、成長するためには、毎日の食事ではいろいろな食品をバランスよく摂ることが大切であることを学び、それにあわせて自分の食生活を見直していかなければならないことも学んできている。しかし、児童に「好きな料理」を尋ねると、3分の1が「カレーライス」と答え、そのほかには「オムライス」「しゃぶしゃぶ」「チャーハン」「ナポリタン」という1品料理が並び、これまでの食の経験が豊かであるとは言い難い。1食分の食事を調理したことがある児童は3分の2、自分で献立を立てたことがある児童は3分の1であった。1食分の調理内容は「カレーライス」「スパゲッティ」「チャーハン」「焼きそば」が上位を占め、ごはんのみそ汁におかずを伴うバランスのとれた食事を考えたり調理したりしたことのある児童はわずかである。

家庭での食事に対する意識では、「うちの食事はバランスがとれていると思う」と答えた児童は3分の2で、その内容としては、以下のものであった。

「主食・主菜・副菜が1：1：3ぐらいだから」

「いつも主食・主菜・副菜があつてしろごはんのみそ汁になっているから」

「ごはん（魚）野菜の3つがあるから」「肉と魚が交互だから」

「お母さんが考えてくれているから」「大豆をよく食べるから」「野菜があつて薄味だから」

この結果を見ると、バランスがとれていると思っけていても料理の種類や品数による曖昧な判断となっており、食品の持つ栄養的なバランスに着目する意識は十分ではない。食品を組み合わせる食べることの必要性を知識としては知っていても、日々の食生活の中ではなかなか実行できていないのが現実である。さらに、ほとんどの児童が「調理が好き」「調理に関心がある」と答えているが、これまでは「自分が食べる」ための料理である。ここでは、相手意識をもった調理を行い、学んだことを家庭生活に結びつけて生かそうとする態度を育てたい。

〈生活を見つめよう〉

まず、単元名「まかせてね、今日のごはん」は家族に対して「私を頼りにして」「大丈夫」と言っていることや、「おかず作り」に留まらず最後は「1回分の食事を作って食べてもらう」という学習の方向付けを行う。

料理絵カードでバーチャルバイキングを行い選んだ理由を出し合うことで、自分の食生活を見つめ、食べ物を組み合わせて食事を考えることに興味をもてるようにする。組み合わせる時に注意することはないか話し合う中で、食品を3つの働きによるグループ分けに整理し、好きな食べ物だけを組み合わせただのでは栄養的なバランスを整えることが難しいことや、健康な生活を営むためには栄養バランスが大切であることに気づかせ、「バランスのとれた休日のごはんを作って家族を喜ばせよう」という学習課題に導きたい。

〈計画しよう〉

ここでは、家族のために、栄養バランスのよい食事を考えることができるようにする。そこでまず家族がどんな食事を楽しみにしているか聞き取ってきておき、自分で家族のための1食分の献立を立ててみる。ここでは、主食のごはんと汁物に合うおかずを1～2品を考え、その栄養バランスを調べ、どのグループからも食品がとれているか確かめることができるようにする。実際には、栄養バランスだけでなく、適切な量、予算、彩り、旬などを考慮するべきであることも給食の献立などを参考に気づくことができるようにする。具体的な調理・食事場面を想起させることで、買い物の都合、家族の好みや健康状態、食事の時間帯という各家庭の条件も加わってくると思われる。家庭で食事を作るときに気をつけていることを聞き取ってくるようにして次時につなげる。

〈活動しよう〉

家族の喜ぶおかず作りの実習計画を立てることができるようにする。教科書を参考に、「具体的に作る物を決める」「材料と分量を決める」「材料を買う」「料理の仕方や手順を決める」「調理する」という手順を確認する。家庭での聞き取りをもとに、家庭で食事を作るときに気をつけていることを発表し合い、材料の消費期限や賞味期限、食材（生鮮食品、加工食品）の組み合わせ、調味料（塩分・糖分）や調理法、冷蔵庫にある買い置きの使用などたくさんの注意や工夫があることに気づくことができるようにする。話し合いをもとに実際にワークシートに書き込みながらおかず作りの計画を立てさせたい。

調理実習では各自の計画に従って主体的に活動できるようにする。また、作業時間や能率を考えて、材料別・調理方法別にグループを作り協力し合って実習できるようにする。手順カードや調理上の注意を掲示し、必要に応じて活用させる。一人一人の進行状況を見て、危険なこと・つまづいていることがないか注意し、よさを見つけながら声かけをする。試食・片づけが終わったところで自分ができるようになったこと・友達から学んだことを発表させ、家での実習に生かすことができるようにする。次はいよいよ家庭での実践であることから、楽しい食事にするために工夫していることを、身近な人に聞いてくるようにする。

〈生活に取り入れよう〉

食事にはふれあいを深めるはたらきがあることを理解し、楽しい食事にするために工夫することができるようにする。身近な人に聞き取ってきたことをもとに、どんな工夫ができそうか考えて話し合い、我が家の自慢料理や地域の伝統料理、調理以外の食事環境（食器、ランチョンマット、話題）などを考えさせていきたい。また、学習課題の解決に向けて「バランスのとれた休日のごはんを作って家族を喜ばせる」ことができたかどうか報告会を開くことを知らせておきたい。

4 題材の指導計画（全13時間）

段階	配時	主な学習内容と活動	教師の支援	評価規準
第1次 生活を見つめよう	2時間	1. 食べ物を組み合わせ、1食分の食事について考える。 ・1食分の食べ物を選んで、どんな組み合わせで食べるとよいか考える。 ・食べ物を組み合わせる時に、どんなことに気をつけなければならぬかを考える。	○これまでの食物の学習の振り返りとして位置づけ考えさせる。 ○給食を例にして、健康な食生活を営んでいくためには、献立を立てることが大切であることを実感させる。	これまでの学習を生かして、1食分の食事を選ぶようとする。（関心・意欲・態度） 栄養バランスを考えて食品を組み合わせることができる。（知識・理解）〔学習プリント〕
	栄養バランスのとれた休日ごはんを作って、家族を喜ばせよう			
第2次 計画しよう	2時間	2. 家族が喜ぶおかずを考え、調理するための学習計画を立てる。 ・家族のための1食分の食事を考える。 ・栄養的なバランスを調べてみる。	○ごはんのみそ汁を中心とした1食分の食事を具体的に考えさせる。 ○食品を栄養バランスごとにわけやすいように栄養素の働きによる食品のグループ分けを掲示する。	食品の組み合わせ方を工夫して、家族が喜ぶおかずを考えようとしている。（創意・工夫技能） 栄養バランスの整った1食分の食事の計画の立て方がわかる。（知識・理解）〔学習プリント〕
	課外	※わが家で食事をつくる時に、どんなことに気をつけているか情報を収集する。	○家族への聞き取りや調理観察を行い、わが家の工夫に気付かせる。	
	1時間	3. 情報収集したことを交流し、食事の内容を決めるポイントをまとめる。 ・情報収集したことを出し合い交流する。 ・食事の内容を決めるときに考えることをまとめる。	○情報収集したことを交流し、誰のためにどんなおかずを作るのか、自分の課題をはっきりさせる。	1食分こん立ての立て方がわかる。（知識・理解）〔学習プリント〕
第3次	6時間	4. 調理実習の計画を立て、実習する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> おかずづくりの計画を立てよう </div>		

活動しよう	本時 6 ／ 6	<ul style="list-style-type: none"> 自分の作りたいおかずの実習計画を立てる。 各自の実習計画を基に近い献立でグループを作り，協力し合いながら練り直しを行う。 自分の計画に基づいて実習する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○材料の選び方や切り方と順序を確認させる。 ○もりつけ図を描かせ，切り方からできあがりまでのイメージをしっかりとつことができるようにする。 ○衛生面やコンロの立ち位置・火加減の調節・調理器具の扱い方など安全面について再度確認する。 ○自己評価の観点を作らせ，目標にあった実習ができたかを評価させる。 	<p>家族がよろこぶおかずをくふうして考える。（創意・工夫）</p> <p>手順や実習の進め方などを進んで計画しようとしている。（関心・意欲・態度）</p> <p>ゆでる・いためるの調理の仕方を理解し，安全や調理の手順に気をつけながら調理することができる。（技能）</p> <p>〔様子観察〕</p> <p>意欲的に調理実習に取り組んでいる。（関心・意欲・態度）</p>
第4次	1時間	<p>5. 家族が喜ぶおかずを家庭で実践する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;"> 家族のために休日ごはんをつくろう </div> <ul style="list-style-type: none"> 楽しい食事にするための工夫について話し合う。 家族で楽しい食事にするために，休日の食事を計画する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○いろいろな食事や食事をする場面を掲示する。 ○家庭実践カードを準備し，家庭実践の計画を絵や文で書けるようにする。 	<p>家族が喜ぶおかずをくふうしようとする。（創意・工夫）</p> <p>これまでの学習を生かして，調理計画を立てることができる。（技能）</p> <p>自分の食生活をふり返り，家族に喜ばれるおかずをつくろうとする。（関心・意欲・態度）</p>
課外		※家庭で家族が喜ぶおかず作りを実践する。	○家庭実践カードを準備し，自己評価や家族からの評価ができるようにしておく。	
	1時間	・家庭での実践を交流し合い，学習をふり返りえる。	○実践カードをもとに，「料理レシピ集」をつくり，実践を広げる。	学習をふり返り，これからの生活に生かそうとする。（関心・意欲・態度）

3 題材の目標

- ① 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)
- ② 食品を組み合わせて、家族が喜ぶおかずを工夫して作ったり、楽しく食事をするために工夫しようとする。(創意工夫)
- ③ これまでの学習を生かして調理計画を立て、安全に気をつけて調理することができる。(技能)
- ④ 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)

5 本時 「まかせてね 今日のごはん」(9/11)
平成20年10月20日(月)第5校時 家庭科室にて

6 本時の目標

- おかず作りの計画に沿って実習に取り組み、家庭での実践に生かそうとする意欲を持つことができる。(関心・意欲・態度)
- 「ゆでる」「いためる」調理の仕方を理解し、簡単な調理ができる。(技能)

7 本時指導の考え方

前時までに子どもたちは、家族のための栄養バランスのよい一食分の献立を立て、材料・分量・作業手順を考え「家族のために一人でおかずを作れるようになろう」と調理への意欲を高めてきている。また子どもたちは家族の好みや健康、食材の色どりなどを考えて次の11品のおかずを調理する予定にしている。

ポテトサラダ・オムレツ・野菜のベーコン巻き・ちくわのピカタ・ジャーマンポテト
マカロニナポリタン・おひたし・白あえ・ポトフ・きんぴらごぼう・野菜の卵とじ

直前の実習1時間目には下準備(用具の準備、野菜を切る、ジャガイモをゆでる)を行った。そこで本時では自分が考えためあてに沿って「ゆでる」「いためる」の簡単な調理ができるようになることで、家庭での実習に生かすことができるようにしたい。そのためにまず、全体のめあてを確認し、自分のめあてを発表させることで、家族に喜んでもらうおかず作りの実習であることを意識させる。そして、コンロやフライパン、油の取り扱い方について再度注意を促す。特に、フライパンを使っていためる調理は5年生で行っただけで家庭での経験が全くないという児童もいる。フライパンが高熱であることや水分の混入による油の飛びはね、引火の恐れの注意を喚起しておきたい。その後、全体の作業時間配分を確認して実習に移る。

実際の調理では、ペアを組んだ一人が実習をし、もう一人が観察者となる。調理の留意点をあらかじめ確かめておくことで自己評価他者評価ともに観点が明確になるようにしておく。実習者は自分の作業表を時々確認しながら活動し、観察者は実習者の評価観点をアドバイスしながら観察する。教師はティームティーチングを行い、児童が評価観点到気をつけ、家族のことを意識しながら調理観察しているかの助言を行うと共に、思い思いの材料であることからくる進め方の不手際や安全面の声かけなど個に応じた支援を行う。

さらに、調理ができたグループから試食を行い、めあてとして気をつけていたことが生かされているかどうか確かめながら食べるように助言することで、家庭実習における修正点や注意点に気づくことができるようにしたい。

振り返りの活動では、家族のための調理に生かしたいこと、修正したことを発表させ、今後の実践につなぎ、次時は家庭での食事会の計画を考えるために「楽しい食事にするために気をつけていること」を身近な人に聞いてくるようにさせる。

8 展開

学 習 活 動	支 援	評 価
<p>1 全体のめあて、自分のめあてを確認する。</p>	<p>○ 全体のめあてを確認し、自分のめあてを発表させる。(T 1)</p>	
<p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">家族のためのおいし</p>	<p>いおかずを作れるようになる。</p>	
<p>2 作業手順を確認する。</p>	<p>○ コンロの安全な使い方 油、フライパンの扱い方、 時間配分を再確認する。(T 1 ・ T 2)</p>	
<p>3 おかずを作る。</p> <p>〈実習者〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フライパンを加熱し油を入れ、かき混ぜながらいためる。 ・火の通りを意識しながら材料を加え、ゆでたりいためたりする。 ・皿に盛りつける。 <p>〈観察者〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・友達のいいところをメモする。 ・作業表を確認しアドバイスしながら観る。 <p>4 グループで試食する。</p>	<p>○ 作業表を基に、それぞれのめあてに沿って活動できるよう助言する。(T 1 ・ T 2)</p> <p>○ 家庭での実践を意識して活動できるように助言する。(T 1 ・ T 2)</p> <p>○ 観察者にはメモの観点(安全衛生・調理方法・味付け・盛りつけ)に気づかせる助言をする。(T 1 ・ T 2)</p> <p>○ 気をつけていたことが活かされているかどうか確かめながら試食させる。(T 1 ・ T 2)</p>	<p>作業表に沿ってめあてを意識しながら活動ができている。(技能)(観察)</p> <p>友達のめあてや評価観点に気をつけながら観察助言をしている。(関心・意欲)(評価カード)</p>
<p>5 活動の振り返りを書き、交流する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・めあての解決のために努力したこと。 ・家庭実践に生かしたいこと。 	<p>○ めあてに沿って活動できたか、家庭実践にどんなことが生かせそうか振り返らせる。(T 1)</p>	<p>振り返りを進んで発表している。(意欲)(発表)</p>
<p>6 次時の予告を聞く。</p>	<p>○ 次は家族に喜んでもらえるような食事会の計画を立てることを確認する。(T 1)</p>	