

第6学年〇組 家庭科指導案（食育）

指導者 福岡市立〇〇小学校

栄養教諭 ○〇 ○〇 T1
担任 ○〇 ○〇 T2

1 題材名 まかせてね!きょうのごはん
～まかせてね栄養バランス弁当～

2 指導観
本学級の子どもたちについて

本学級の子どもたち、これまでにたまごなど日常よく使われる食品を用いた料理やご飯とみそ汁の調理をしたり、食事の栄養バランスについて考えたり、家族の一員として、家族の役に立ちたいという思いをもつことができるようになってきている。

事前調査では、「調理実習が好き」好き 68.7%、普通 31.3%「家で調理をしたり、手伝うことがある」よくする 40.6%、時々 56.3%、「自分で弁当を作ったことがある」ある 37.5%、「自分の健康について関心がある」ある 31.2、少しある 59.4 %、「栄養バランスのよい食事をとろうとしているか」している 43.7%、少ししている 46.9%という結果であった。この結果から、健康に過ごすために、栄養バランスが大切であることは分かっているが、家での調理経験は半数以下で、経験があると答えた子どもの中でも、家族の手伝い程度で、加熱調理に慣れていない子どもが大半である。経験が少ないため、栄養や色どり、バランスを考えておかずを作ったり、1食分の食事を整えたりする手順はまだ十分理解出来ていないと考える。そこで、弁当づくりを通して、自分や家族の食生活改善のために調理する楽しさや、家族の一員としての有用感を味わわせたい。

本題材について

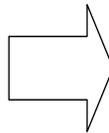
本題材は、1食分の食事に関心をもって、栄養のバランスのよい食事のとり方が分かるとともに、家族のために、日常よく使用される食品を用いた簡単な調理ができることをねらいとしている。具体的には、①家族が喜ぶおかずをつくる楽しさや食べる喜びを味わい、自分の食生活に関心をもつこと、②食品を組み合わせておかずをつくる工夫ができること、③1食分の食事を整える手順が分かり、基礎的な技能を身につけるなどである。

これらの学習を通して、調理に関する基礎・基本を身につけることができ自信をもって家庭実践する意欲を高めたたり、家族の一員として家庭の仕事を分担したりする上でも価値があると考えられる。

本題材の指導について

本題材の指導にあたっては、導入段階で、栄養バランスを考えた家族のための1食分の食事の献立の立て方を身に付けさせる。そのため、食生活学習教材、栄養教諭からの献立作りの話などをもとに献立を作成したり、見直したりする場を設定する。

次に、家族の一員として、料理を作るようになるために、調理操作などの基礎的スキルが身に付くようにさせる。そのため、自分が考えた1食分の食事のおかずを実際に調理する活動を設定する。その際生の魚や肉は扱わず加工食品を使用した料理に挑戦させる。また、家庭での試し調理や一人実習を設定し調理体験が確実に行われるようにし、弁当づくりへと繋げていくことで、家庭実践での家族との触れあいや食事の楽しさを理解させる。



題材の目標

- 食べ物の組み合わせに関心をもち、栄養的なバランスを考えた1食分の食事を考え、家族に喜ばれるおかずをつくらうとしている。(関心・意欲・態度)
- 家族の好みや健康を考え、食品の組み合わせ方を工夫した家族が喜ぶおかずを考えることができる。(生活を工夫する 能力)
- 調理に必要な材料の分量や手順を考えて調理の計画を立てて、切ったり、ゆでたり、いためたりして家族が喜ぶおかずをつくることことができる。(生活の技能)
- 栄養的なバランスを考えて食品を組み合わせる必要があることを理解する。(知識・理解)

食育の視点

- 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。(食事の重要性)
- 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力をつける。(心身の健康)
- 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性について自ら判断できる能力を身につける。(食品選択する能力)

3 指導計画 (全11時間)

段階	配時	学習活動と内容	指導上の留意点	評価規準
気づく	2	<p>1 食べ物を組み合わせ、1食分の献立をたてる。</p> <p>① (1) 1食分の食事の献立作りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 米飯とみそ汁に組み合わせる料理を考える。 ○ 教科書を参考にしておかずを選ぶ。 <p>① (2) 立てた献立の栄養のバランスについて話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 食品の組み合わせを見直す。 ○ おかずやみそ汁の実を工夫し、バランスよく食品を合わせた食事を考える。 	<p>○ 5年生からこれまでの家庭科学習を想起させ、おかずを作れるようになることで、1食分の食事を分担できることを意識させる。</p> <p> 料理モデルや給食の献立モデルを使って、献立作りの体験活動を設定する。</p> <p>○ おかずとなる料理の食品の選択の際には、生の魚や肉は扱わないこと、加工食品等で代用することをおさえる。</p>	1食分の献立を整えたいと意欲をもっている。
つかむ	4	<p>2 家族が喜ぶおかずのレシピを作り、おかずの調理実習をする。</p> <p>② (1) おかずのレシピ作りをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 材料の分量が分かり、手順を考えた調理を立てる。 ○ 食品についている簡単な表示の見方が分かる。 <p>② (2) 計画にそって、試しの調理実習する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 皮をむく技能を身に付ける。 ○ ゆでたり、いためたりして調理ができる。 	<p>○ 加工食品の種類や選び方、加工食品を使った料理のレシピ等を掲示しておく。</p> <p>○ 調理の際には、自己評価カードに調理操作の課題を記入させ、自分の基礎的な技能を</p> <p> 実態に応じて、皮むきの師範演技やジャガイモ等を使った試しの調理を取り入れる。</p> <p>ふり返らせる。</p>	じゃがいもの皮むきとゆでることができる。
追求する	3	<p>① 3 家庭実践の計画や家族が喜ぶおかずのレシピを見直し、おかずの調理実習をする。</p> <p>(1) 家庭実践の計画やおかずのレシピの見直しをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 家族の好みや家にある食品の利用などを考える。 ○ 自分の技能課題を解決する計画を立てる。 ○ 技能にあった調理法を見直す。 <p>② (2) レシピにそったおかずの調理実習をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 調理操作などの基礎的スキルを身に付ける。 	<p>○ 試しの調理の自己評価カードをもとに、おかずのレシピを改善させる。</p> <p> 家族の好みにあった材料や加熱時間や切り方、自分の技能にあった調理法など</p> <p>調理実習の技能補助と安全確認のため、机間巡視をする。</p>	家族の好みにあった食事作りの計画を立てている。
生かす	課外	<p>4 1食分の食事としての弁当を考える。</p>	<p>○ 家の人から聞いたり、調べ学習への意欲を促す。</p> <p> 1食分の献立を弁当づくりを通して、栄養バランスや量を理解させる。</p>	
	2	<p>5 1食分の食事としての弁当づくり</p>	○	バランスのよい

① 本時 ①	くりの計画をたてる。 <input type="checkbox"/> 家族の一員としての1食分の食事を作れるようになる。 <input type="checkbox"/> 家庭実践の報告会をする。		弁当作りのポイントが理解できている。
--------------	---	---	--------------------

4 本時 平成21年10月19日〔月〕 5校時 ランチルーム

5 本時目標 (10/11)

- これまでの学習を生かして、弁当でも主食・主菜・副菜が揃い適切な量にすることで、栄養バランスが整ったものになることを理解する。
- 家の人の心遣いや苦勞を知ることで、家族への感謝の気持ちを持ち家族が喜ぶものを作ろうとする意欲を持つ。

6 準備

学習プリント、色鉛筆、弁当の写真、弁当作りの参考資料、パソコン、ビデオ

7 展開 板書計画

学習活動と内容	指導上の留意点	評価基準
1 これまでの調理実習の写真を見て前時までの学習を振り返り、本時学習のめあてをつかむ。	<input type="checkbox"/> 前時を想起させ、1食分としての弁当作りへの意欲を高める。 T 2	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> めあて 栄養バランスのよい弁当のおかずを考えよう </div>		
2 自分が考えた弁当をもとに、主食、主菜、副菜について話し合う。 (1) 給食の写真をもとに栄養のバランスについて知る。 <input type="checkbox"/> 主食…ご飯、パン (黄色の仲間) <input type="checkbox"/> 主菜…肉、魚、肉魚の加工品、卵を使った料理 (赤の仲間) <input type="checkbox"/> 副菜…野菜を使った料理 (緑の仲間) (2) 自分の弁当の内容を赤 (主菜)、黄 (主食)、緑 (副菜) の三つの仲間分けで確認し、特徴について話し合う。 <input type="checkbox"/> 主食が多い。 <input type="checkbox"/> 主食が少ない。 <input type="checkbox"/> 主菜が多い。 <input type="checkbox"/> 副菜が少ない。	<input type="checkbox"/> 給食の写真を見せ、主食、主菜、副菜が揃うと、バランスのとれた弁当になることに気付かせる。 T 1 <input type="checkbox"/> 自分の弁当の内容を赤、黄、緑の色鉛筆で主菜、主食、副菜を確認させ、偏りがいないか気づかせる。 T 1	
3 バランスのとれた弁当について調べ話し合う。 (1) 割合や量について知る。 <input type="checkbox"/> 主食：主菜：副菜は3：1：2になるようにする。 <input type="checkbox"/> 主食の量は、給食の200gをめやすにする。 <input type="checkbox"/> 弁当箱は約700ml~750mlの容量をめやすにする。 (2) 改良弁当をプリントに記入し栄養バランスを確認する。	<input type="checkbox"/> 主食、主菜、副菜の割合を3：1：2にすることが栄養面からもバランスがとれることを、資料や弁当の写真、弁当箱を提示しながら気づかせる。 T 2	バランスのよい弁当づくりには、主食、主菜、副菜が揃うことと、3：1：2の割合が大切であることが分かる。(知識・理解) 家庭での実

4 本時のまとめをする。

(1) お家の方が弁当を作る時の工夫や家

栄養バランスのよい弁当のおかずを考えよう。

○ 事前に撮影した保護者の弁当作りとインタビューのビデオを見せることで、本時を振り返り、家庭実践や家族へ思いを高める。 T 1

実践意欲と家族への思いが高まっている。(関心・意欲・態度)

族

栄養バランスのよい弁当とは

への想を VTR

○ 学習プリントに記入させる。

T 2

給食の
写真

を通して確認する。
2) 今日

弁当の
写真
A

し認 (の学

弁当の
写真
B

弁当の
写真
C

○主食・主菜・副菜が揃っている。

○主食が少ない。
○主菜多い。
○副菜が少ない。

○主食が多い。
○主菜少ない。
○副菜が多い。

○主食:主菜:副菜を3:1:2にする。
○主食は給食の200gをめやすにする。

○弁当箱は約700mlから750mlをめやすにする。

習をふり返り家庭実践や家族のために弁当をつくる意欲を持つ。

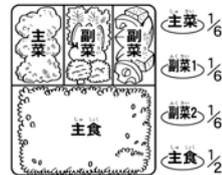
板書計画

めあて

-

⇒

栄養バランスが一目でわかる!
お弁当の詰め方



弁当箱の半分を主食、残りの2/3を副菜、残りの1/3を主菜にすると、栄養バランスがとれます。

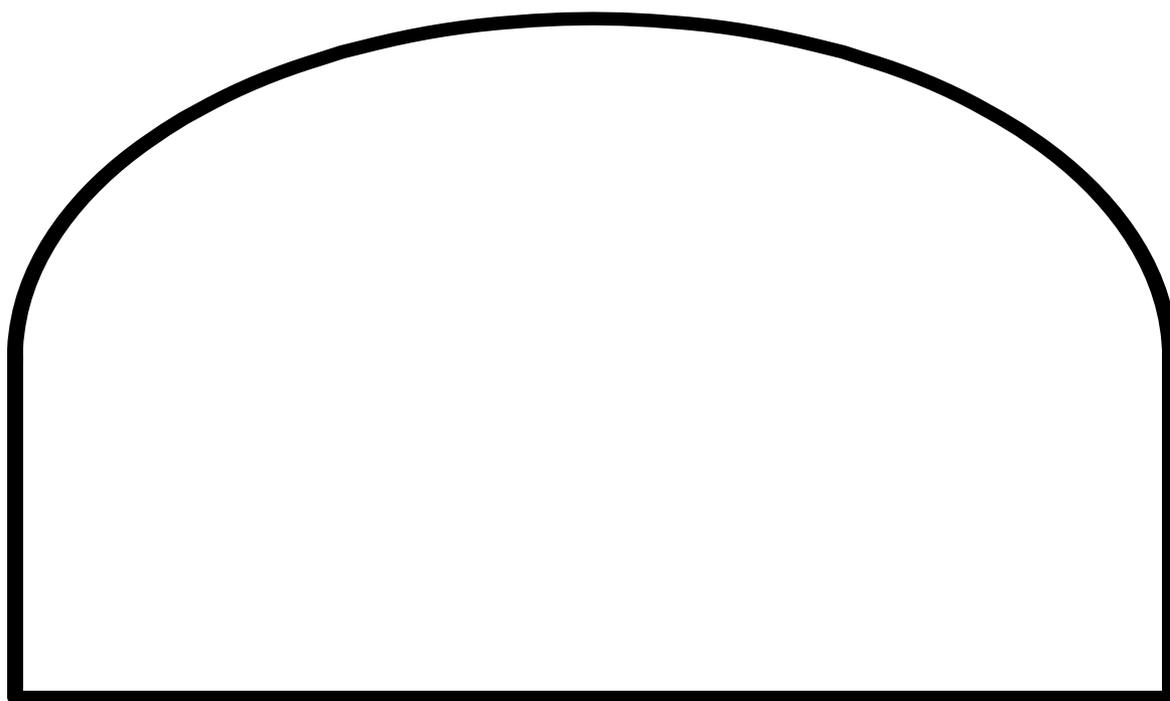
家庭科学習プリント

6年 組 名前

まかせてね!きょうのごはん

栄養バランス弁当のおかずを考えよう

- 弁当のおかずのイラストを書きましょう。(おかずの名前も書きましょう。)

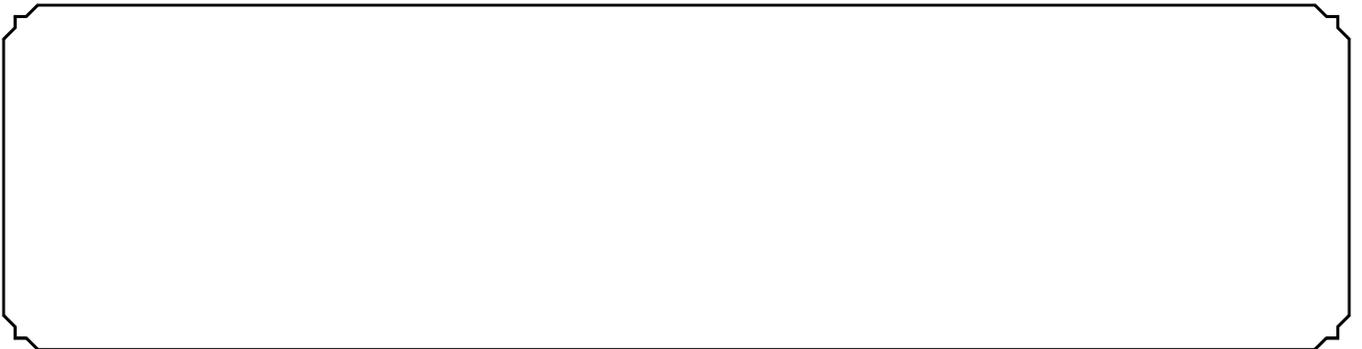


○ 今日の学習でわかったことを書きましょう。

○ 今日の学習で

(1)	栄養バランス弁当をつくるコツはわかりましたか。	◎	○	△
(2)	家族のために弁当をつくろうとおもいましたか。	◎	○	△

自分で作れる弁当のイラストを書きましょう。(宿題用)



6年 組 名前

