

1 題材名 まかせてね！きょうのごはん

2 指導観

〈こんな子どもたちを〉

本学級の子どもたちは、1学期の家庭科の学習において、食事の栄養バランスについて考え、ごはんのみそ汁をつくったり、家族の一員として、家族の役に立ちたいという思いをもったりすることができるようになってきている。また、これまでの調理実習を通して、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。

調理に関するアンケートでは、実習が「大好き」「好き」が95パーセントをしめ、多くの子どもたちが、「自分で食事をつくって食べることができるようになりたい」と考えていると思われる。しかし、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ると言えない子どもが大半である。そのため、これまでの実習では、大半の児童がその準備を親に任せており、自分自身で材料を選んで購入した経験は少なかった。また、「自分のために」という気持ちで実習する子どもが多く、「家族のために」という意識は低い。「やってみたい」という関心は強いものの、経験が少ないため、栄養や彩りのバランスや家族の好みを考えておかずをつくったり、一食分の食事を整えたりする手順の理解は不十分である。

〈こんな題材で〉

本題材は、日常よく使用されている食品を組み合わせることで調理することを通して、食生活に関わる基礎的な知識や技能を習得し、よりよい食生活を創り出す実践的な態度を育成す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
- ② 食品を組み合わせるおかずをつくること
- ③ 一食分の食事を整える手順がわかり、それに伴う、基礎的な技能を身につけること

などの内容である。これらの学習を通して、1食分を整えることに必要な基礎・基本を身につけることができるとともに、子どもたちが自分で課題を決め、解決し、生活に生かしていこうとする態度を養うことができる。と考える。

そこで、自分が家族の一員として、家族のためにできることがあるという自信をもたせるために、1食分の食事を準備してあげたい相手を家族の中の一人に絞り、作る対象と目的をはっきりさせて計画を立てさせる。このことで家族について、改めて振り返り、自分の作ったおかずが家族への思いを込めることができる。そして、毎日家の人がそのような気遣いをしながら食事を作っていることや、健康を考え食品を組み合わせる必要があることに気付かせ、1食分の食事の大切さを考えさせ、家庭への実践につなげるようにしたい。

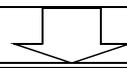
〈こんな指導で〉

気づく段階における基礎基本

- 一食分の食事を整えるためには、次の4段階の手順とそれぞれにコツがあることを体験的な活動を通して気づかせる。
 - ・ 献立を立てるための栄養のバランス
 - ・ 買い物の際の消費期限の確認
 - ・ じゃがいもと肉や魚の加工食品をつかった簡単なおかずの作り方
 - ・ 楽しい食事の工夫
- ⇒ 基礎的な知識を実感をもって習得させ、課題解決につながる視点をもたせる。

追究し、解決する段階における課題解決

- 各自で考えた一食分の食事を整えるために、解決したいことについて調べ学習を行い、実習への見通しをもつ。
 - ・ 献立を立てる際の栄養バランス以外のコツ（資料）
 - ・ 肉や魚の加工食品の買い方（実物観察と資料）
 - ・ レシピの手順と分量（資料）
 - ・ わが家に合った楽しい食事の工夫（模擬活動）
- ⇒ 個人課題解決（基礎的な知識と技能の習得）のための調理実習に自信をもって臨ませる。



学校で学んだ知識・技能を家庭と結びつけて考え、自分の生活を見直し、生活をよりよくしようと自分と家族との関わりを考え、生活向上につなげることができるようにする。

〈題材の目標〉

- 自分の食生活を振り返り、家族に喜ばれる一食分の食事を作ることを通して、家庭生活に主体的に関わっていこうとすることができる。（意欲・関心・態度）
- 自分の家庭生活にあった一食分の食事の整え方（献立・食材購入・調理方法・楽しい食事の仕方）を工夫することができる。（創意工夫）
- 肉や魚の加工食品とじゃがいもなど、いくつかの食品を組み合わせ、茹でたり炒めたりして、家族が喜ぶおかずをつくることことができる。（技能）
- 献立の立て方、肉や魚の加工食品の選び方、じゃがいもの皮むきと茹で方や炒め方、楽しく食事をする方法など、一食分の食事を整える手順とコツを理解することができる。（知識・理解）

3 指導計画（全11時間）

段階	配時	学習活動と主な学習内容	主な支援	評価規準
事前		※ これまでの自分の食事について想起する。	○ アンケート結果を集計し、食生活を想起することができるようにする。	
気づく	5	1 食事を整える手順を調べ、じゃがいもの皮むきの実習をする。 3 (1) 食事までの手順を調べる。 ○ 食事までの手順がわかること ・栄養バランスを考えた献立を立てること ・加工食品の買い方 ・加工食品とじゃがいもを使った簡単な調理方法 ・楽しく食事すること 2 (2) じゃがいもの皮むきをして、粉ふきいもを作る。 ○ じゃがいもの皮むきとゆで方を知ること ○ 食べる際、楽しくなる場づくりがあること <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 学習テーマ 工夫しよう！ 我が家の楽しい食事 </div>	○ 一食分をつくるまでの手順に気づかせるため、献立・買い物・調理・食事場面の写真提示をする。 ○ 献立カードを操作することで、バランスのよい献立の立て方が分かると共に、食事を作っている家族の思いに気づかせる。 ○ 加工食品の実物をもとに、表示に気づかせ、買い物をするときのコツをつかませる。 ○ 示範調理で、皮むきのポイントを押さえる。 ○ 自分の食事場면을想起させ、交流することで、楽しく食事をする工夫があることに気づかせる。	・一食分の食事を作る手順とそれぞれの場面のコツを理解する。 ・自分で一食分の食事を整えたいと意欲をもっている。 ・じゃがいもの皮をむき、ゆでることができる。
つかむ・見通す	1	※ 家庭での調べ活動をする。 ○ 食事の準備の様子観察 ・献立の工夫 ・買い物のコツ ・じゃがいもと加工食品を使ったおかずの作り方 ・楽しく食事をする工夫 1 2 オリジナルレシピ作りを行い、自分の課題と追究方法について交流する。 ○ 自分の課題の追究方法を確認すること ・作りたい献立と買い物のコツ、調理方法、食事を楽しくする工夫	○ 調査の観点を書き込んだ学習プリントを準備し、わが家の課題を見出すことができるようにする。 ○ 各自の家庭調査をふまえ、オリジナルレシピ作りをさせる中で、自分の課題と追究したいことを整理する。	・目的や材料を意識しながら、わが家にあった工夫をして食事作り計画を立てている。
追求し解決する	4	3 自分の課題解決を行う。 2 (1) 自分の課題を解決するための調べ活動を行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> ※自分の課題（例） ・だれのためのどんなおかず・献立のバランス・自分が使う加工品の表示の見方・作り方（切り方・ゆで方・炒め方）の確認 ・盛りつけや配膳の工夫・楽しい食事の工夫 等 </div> ○ 自分の考えた一食分の食事を整えることで、不確かなことを調べること	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> (家族)のために切り方、ゆで方・炒め方、盛りつけ方・配膳の仕方を工夫して、我が家の楽しい食事しよう。 </div> ○ 各自の課題解決に必要な資料や体験の場を準備し、自信をもって実習に取り組むことができるようにしておく。	・比較資料を見たり、グループ交流や模擬体験を進んで行うことで、自分の課題を解決することができる。

<p>2 分 時 2 / 2</p>	<p>(2) オリジナルレシピでおかず作りの調理実習を行う。 ○ 自分の課題に沿ったじゃがいもと加工食品を使った調理ができること (3) 調理実習の見直しをする。 ○ 工夫・改善点はないか、よりよいものにするには、どうしたらよいかを、考える。 ・ 調理面 (切り方・火加減・味付け) ・ 盛りつけ・配膳面</p>	<p>○ 調理実習を行う際に、ペア学習を行い、お互いに評価させ、技能習得の自信をもたせる。</p>	<p>・ レシピ通りのじゃがいもと加工食品をつかったおかずの調理をすることができる。 ・ 楽しく食事をするための盛りつけや配膳の工夫をすることができる。</p>
<p>生 か す 1</p>	<p>※ 各自作ったオリジナルレシピに沿って一食分の食事づくりを家庭で実践する。</p> <p>1 4 家庭実践を発表し、今後の継続について交流する。 ○ 実践した達成感を味わうことと今後の実践の意欲の喚起</p>	<p>○ 家庭からの肯定的評価をもらえるように、事前にお便り等で知らせておくようにする。</p> <p>○ 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、「じゃがいもと加工食品を使ったレシピ集」を作る。</p>	<p>・ 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持っている。</p>

4 本時

(1) 本時目標

- 課題解決のための調べ活動で得た方法で、家族が喜ぶ1食分の食事を整えることができ、家庭実践への意欲をもつことができる。
- 交流を通して、盛りつけや配膳を工夫することが、食事を楽しくするために大切であることが分かる。

(2) 本時の授業仮説

調理実習及び、実習を振り返ることで、次のような手だてや活動を仕組めば、自分の家庭生活において、一食分の食事の整え方に自信をもち、意欲をもって、家庭実践へとつげる子どもが育つであろう。

① 調理実習の見通しと振り返りの視点をはっきりさせる学習プリントの工夫

- 課題・追究の視点・家族のための工夫点・振り返りの視点を見通すことができる学習プリントを用いれば、学習の見通しをもち、課題解決の意識が継続し、追究することができるであろう。

② 観点を明確にした相互評価・自己評価活動

- 調理実習及び振り返りの際に、これまで追究してきた「ア切り方 イゆで方、いため方 ウ味付け エ盛りつけ オ配膳」の5つの観点を明確にしてペア実習を行う。
実習後、自己評価及び友達との相互評価を行うことで、互いの良さを認め合ったり、アドバイスし合ったりして、次の家庭実践への意欲を高めることができるであろう。

③ 交流の場の工夫

- 実習を振り返る際の交流活動では、できた1食分の食事を子ども同士で見合う時間を設ける。その際、半数ずつが見合うことで、その場で、子ども同士の感想交流やこだわったところを聞き合うことができ、自分の1食分を見直し、家庭実践へつなぐことができるであろう。

(3) 準備

教師： 調理用具 座席表

児童： 学習プリント 筆記用具 エプロン 三角巾 ふきん 1食分の食事に必要な用具及び材料

(4) 展開

時間	学習活動・内容	○教師の支援及び留意点	期待する子どもの姿・※評価規準
5	1 本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> オリジナルレシピをもとに1食分の食事を整え、家族に喜んでもらえる食事になっているか見直そう。 </div>		 <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 忙しいお母さんのために、ニンニクを入れて、スタミナのあるジャーマンポテトを作りたいな。 </div>
20	2 1食分の食事を整える。 (1) 調理をする ① 一人一人が自分のフライパンや鍋で調理をする。 ② ペアが調理をしている間、ペアの実習を観察し、カードに記入し合う。 ③ 調理が終わったら、身の回りの片づけを行う。 (2) 盛りつけ、配膳をする。 ① 自分の選んだお皿に盛りつける。 ② 食事が楽しくなるように、必要に応じてランチョンマットや箸置き等の準備をする。	○ 盛りつけや配膳の見直しができるように、同じおかずの子どもたちでグルーピングをするようにする。 ○ 調理時間を20分以内に終わらせることができるように、食材を切るころまで事前にさせておく。 (※通常は90分の学習のため) ○ ジャガイモをゆでる時の水の量や、フライパンの油はキッチンペーパーでふき取って洗うなど環境に配慮することにも気をつけるように促す。 ○ 盛りつけや配膳を中心に、お互いに整えた1食分を見合う時間をとる。その際、見るポイントを明確にさせ、参考になったことは学習プリントに書かせるようにする。	※課題を意識しながら調理、盛りつけ、配膳することができる。(観察)  <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; margin-top: 10px;"> OOさんは、焦がさないようによく火加減を見ているな。ちゃんと味見をして、OOのための〜を作っているな。 </div>  <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; margin-top: 10px;"> お父さんは塩分控えめの料理にしないと言われていたので、薄味になっているか、味見を何回かするところもペアに見てほしいな。 </div>
15	3 1食分の食事について交流する。 (1) 自己評価・相互評価を行う。 ① 調理 ・切り方は(同じ大きさになっているか、太さ・細さは?) ② 盛りつけ、配膳の仕方 ・見た目はよいか ・喜んで、楽しんでもらえるか ③ 試食 ・味付け ・食感 (切り方・ゆで方・いため方)	○ 調理実習の見直しのために、配膳が終わった児童から写真を撮っておく。 ○ ペアの友達に試食してもらう分を取り分けておくようにする。 ○ 学習プリントの追究の視点に沿って自己評価・相互評価させていく。	※盛りつけや配膳を工夫することが、食事を楽しくするために必要であることが分かる。(発言・ノート)  <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; margin-top: 10px;"> OOさんの盛りつけは彩りがよくてととてもおいしそうに見えるな。付け合わせのトマトの赤とパセリの緑がきれいでいいな。 </div>  <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; margin-top: 10px;"> OOさんの配膳は、ランチョンマットの色とお皿の色が合っていて食事が楽しくなるな。箸置きもあつた方がよさそうだな。 </div>
15	4 本時のまとめをし、家庭実践への見通しをもつ。 (1) 交流を通して、自分の盛りつけや配膳で見直した点や友達の工夫等を発表する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> ・じゃがいもの切り方とゆでる時間や炒める時間は関係があるので、その場に応じて調理時間を考える。 ・盛りつけは、盛りつけ方やいろどりを考えるとさらに食事が楽しくなる。 ・配膳にちょっと工夫をするだけで食事を楽しくすることができる。 </div>	○ ペア実習で友達の良かった点や友達からもらったアドバイス等を発表し合い、家庭実践への意欲を高める。 ○ 実習を通して明らかになった1食分の食事の整え方のポイントをおさえる。	 <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 私は、忙しいお母さんにスタミナが付くように味や栄養を考えて作ったけど、友達の盛りつけを見て、疲れている時に、きれいな盛りつけの料理は元気が出ると思うので、付け合わせを考えてみようと思う。 </div>  <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; margin-top: 10px;"> いつもお母さんは、栄養のバランスや食べなくなる盛り付けを考えて献立を立てて料理を作ってくれているんだな。 </div>
5	(2) 学習プリントに家庭実践で整える1食分の食事のポイントを書く。	○ 今日の学習を振り返り、家庭実践での課題をはっきりさせ、見通しをもって家庭実践ができるようにする。	※1食分の食事の整え方のポイントがわかり、家庭実践への意欲をもつことができる。(発言・ノート)  <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 友達の盛りつけの彩りのいいところを私のポテトサラダにも生かして家で喜んでもらえるように作りたいな。 </div>

◎本題材における子どもに習得させたい基礎・基本の知識・技能について

献立	○1食分の献立を立てる ・栄養のバランス ・1汁2菜のバランス ・量 ・食べる人の好み
買い物	○加工品の買い方 ・食品表示 (賞味期限 消費期限 JASマーク 食品添加物) ・量 ・値段
調理	○調理技能 ・皮むき 切り方 (料理に合った・大きさをそろえて) ・調理方法 (ゆでる・炒める) ・手順 ※包丁の取り扱い 衛生・安全 火加減 水加減 量 時間 味つけ (食べる人の好みを考えて)
会食	○楽しい食事の工夫 ・盛りつけ…盛り方 お皿の形や色 気持ちよく食べれるように ・配膳の工夫…ランチョンマット 箸置き ・場づくり・雰囲気…会話 音楽 花 メッセージ (ありがとう等) カード

◎ジャガイモと加工品を使った料理について

	ゆでる	炒める
本単元	ポテトサラダ ホクホク ジャーマンポテト	ジャガイモ きんぴら シャキシャキ ジャーマンポテト
発展	カレー シチュー 肉じゃが	ポテトオムレツ ポテトピザ ポテトグラタン

※加工食品は各々で決める
※小学校では生肉の指導はありません。

◎班作りにおける留意点

○家庭実践につながるように意欲を高める



○自己評価・ペアによる相互評価をする



○交流する視点を明確にする



○同じおかずでグルーピングをする