

第6学年（家庭科）の実践

1. 題材名 「くふうしよう おいしい食事」 ～家族が喜ぶ1食分(夕食)の献立にトライ！～

2. 題材の目標

○日常の食事に関心を持ち、栄養のバランスを考えた食事をしようとする。【家庭生活への関心・意欲・態度】

○自分や家庭の食生活を見直し、栄養のバランスを考えた1食分の献立を考えたり、自分なりに工夫したりする。 【生活を創意工夫する能力】

○これまでの学習を生かして、調理計画を立て、安全や衛生に気をつけて調理することができる。

【生活の技能】

○栄養のバランスを考えた食事の大切さや栄養バランスのよい1食分の献立の立て方について理解する。

【家庭生活についての知識・理解】

3. 題材の評価規準

家庭生活への 関心・意欲・態度	生活を 創意工夫する能力	生活の技能	家庭生活についての 知識・理解
○日常の食事に関心を持ち、栄養のバランスを考えた食事をしようとしている。	○自分や家庭の食生活を見直し、栄養のバランスを考えた1食分の献立を考えたり、自分なりに工夫したりしている。	○これまでの学習を生かして、調理計画を立て、安全や衛生に気をつけて調理することができる。	○栄養のバランスを考えた食事の大切さや栄養バランスのよい1食分の献立の立て方について理解している。

4. 学習活動について

(1)教材について

この単元は、「B 日常の食事と調理の基礎」の(1)ア、イ「食事の役割」(2)ウ「栄養を考えた食事」(3)ア、イ、ウ、エ、オ「調理の基本」、「A 家庭生活と家族」の(3)ア「家族や近隣の人々とのかかわり」との関連を図っている。小学校家庭科における食生活にかかわる学習のまとめとなる題材である。そこで、本題材を「家族が喜ぶ1食分(夕食)の献立にトライ！」と設定した。栄養バランスを考え、食品を組み合わせて食べることの必要性を理解して献立を立てたり、「ゆでる」「いためる」調理方法を組み合わせて調理したりすることを通して、基礎的・基本的な知識・技能の定着を図ることができる。さらに、家族のことを考えて献立を考えることを通して自分なりに工夫し、家庭生活をよりよくしていこうとする実践力を育てたいと考える。

また、家族のために食事を作り、楽しく食べる工夫をすることで、食事は単に栄養をとるだけでなく、心のつながりを深める大切な役割があることを学ぶのに、有効な題材である。

この題材は、中学校でのB「食生活と自立」(1)中学生の食生活と栄養(2)日常の献立と食品の選び方に発展していく。

(2)児童について

【略】

(3)指導にあたって

よりよい1食分の献立を立て、食事を作ることは児童にとって簡単ではない。本題材では、栄養のバランスがよく、家族に食べてほしい1食分の献立を考えることができるように学習を展開する。栄養バランスや家族のことを考えながら献立を立てて調理をし、家庭生活で活用できるようにしていきたい。この題材を通して、家族のために進んで食事を作ろうと実践できる児童を育てていきたい。本時では、食品を組み合わせることで栄養のバランスを考えることに加えて、家族のことも考えて工夫することを目標とする。児童にとって、対象を家族にすることで、より具体的な工夫が考えられると思う。

「ICT活用について」

家庭科学習では、各自の製作物や調理完成品を写真撮影して記録したり、学習内容や教科書を拡大して提示して説明したり、NHKの番組を視聴したりするなどの場面でICTを活用している。本単元では、給食の栄養バランスを考える学習で、給食の写真を提示し、栄養バランスや献立のポイントを考える。本時では、教科書に載っている料理やその他の料理カードを提示し、献立づくりの参考にさせたい。また、全体で考える場面でも、考えた献立を大きく映すときにICTを活用したい。

5. 本単元で身につけたい力

日常の食事に関心を持ち、栄養のバランスを考えた1食分の献立を考えたり、自分なりに工夫したりすることができる。また、これまでの学習を生かして、調理計画を立て、安全や衛生に気をつけて調理することができるようにする。

6. キャリア教育の視点

自分の食生活に対して興味関心を持ち、食に関する理解を深め実践することを通して、自立して生きていくことのできる基礎的な力を培う。(人間関係形成・社会形成能力)

7. 指導計画と評価計画(全12時間・本時4/12)

	時間	主な学習活動	評価				
			関心	工夫	技能	知理	主な評価規準(評価方法)
バランスのよい献立を考えよう	1	○今までの学習について振り返る。	○			○	関 日常とっている食事に関心を持ち、食事の役割について考えて食事を大切にしようとしている。(観察・ワークシート) 知 食事の役割や日常の食事の大切さについて理解している。(観察・ワークシート)
	2	○給食の献立を立てる時のポイントを知る。 ○給食の献立の立て方について、栄養教諭から話を聞く。	○			○	関 食事に含まれる栄養素が体の成長や活動のもとになることに興味をもっている。(観察・ワークシート) 知 3つのグループの食品を組み合わせることにより、栄養バランスがよい食事になっていることを理解している。(ワークシート)
	3	○家で1食分の献立を立てるときのことを考える。	○				関 毎日の食事に関心を持ち、栄養を考えた食事のとり方について関心をもっている。(観察・ワークシート)

	4	○献立を考える。 (本時)	○		○	<input type="checkbox"/> 関 栄養バランスのよい1食分の献立を考えることに関心をもっている。(観察・ワークシート) <input type="checkbox"/> 知 栄養バランスのよい1食分の献立の立て方について理解している。(観察・ワークシート・テスト)
	5	○家族に食べてほしい献立がよりよいものになるよう考える。		○		<input type="checkbox"/> 工 栄養バランスなどを考えて食品を組み合わせ、1食分の献立を自分なりに工夫しよりよくすることができる。(観察・ワークシート)
身近な食品でおかずを作ろう	6 7 8	○調理実習をする。 (グループでじゃがいもを使った料理を2種類作る。)	○		○	<input type="checkbox"/> 知 材料や目的に応じた調理の仕方がわかる。(観察・ワークシート) <input type="checkbox"/> 関 身近な食品を使って調理の計画を立てて調理をしようとしている。(観察・ワークシート)
	9 10 11	○調理実習をする。(一人で、献立に加えた主菜か副菜を作る。)			○	<input type="checkbox"/> 技 材料や目的に応じたゆで方やいため方ができる。調理において、適切な洗い方、切り方、味のつけ方、盛りつけや配膳及び後片付けができる。 (観察・ワークシート・調理品)
	12	<ul style="list-style-type: none"> ・身近な人と一緒に食事する楽しさについて話し合ったり、食事の役割について考えたりする。 ・身近な人と楽しく食事ができるように工夫したり、計画をたてたりする。 		○	○	<input type="checkbox"/> 知 食事の役割や大切さ、マナーについて理解している。(観察・ワークシート・テスト) <input type="checkbox"/> 工 楽しく食事をするについて考えたり、自分なりに工夫したりしている。(観察・ワークシート)

8. 本時の学習

(1) 目標 家族のために栄養バランスのとれた1食分の献立を考えることができる。

(2) 展開

	学習活動と予想される児童の反応	教師の支援(○)・評価(【 】) ICT活用
3分	1 本時のめあてを確認し、見通しをもつ。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">家族のために栄養バランスのとれた1食分の献立を考えましょう。</div>	○本時のめあてを貼り、明確にする。(T1) ○不十分な献立の例を提示し、どんな献立が良いかを考えさせる。(T2)
10分	2 前時まで学習した献立の作り方を振り返り、給食の献立を写真で提示する。その際、以下の4点を確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">1 栄養バランス 2 いろいろ 3 調理方法 4 食品の種類</div>	○分からないことがあれば、質問をしながら献立を作ることを伝える。(T1) ○給食の献立を示し、活動への意欲をもたせるとともに、献立づくりのポイントを振り返らせ、自分の献立選びのポイントにさせる。(T1) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">給食の写真を実物投映機で示すことによって、献立づくりの注意点をおさえる。</div>
	3 ご飯とみそ汁にあう1食分の献立を考える。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">献立づくりのポイントに沿った1食分になるよう、おかずを選びましょう。</div>	○献立づくりのポイントを意識しながら活動するように伝える。(T1) ○メニューは、p99の料理や提示された料理カードを見ながら、イラストや文字で描くように伝える。 ○そのメニューを選んだ理由も言えるように伝える。(T1) ○献立づくりのポイントにあうような献立づくりについてアドバイスする。(T1,T2) ○偏ったとしたら、何が不足しているか考えさせる。 ○どのような工夫をしたのかを発表したり、それを参考にさせたりする。 ○足りない栄養があった場合は、 ・食品や料理を増やす。 ・みそ汁の実を増やすなどの工夫に気付けるように支援する。(T1,T2)
15分	4 自分の考えた献立を「確かめ方」の表に分類し、栄養のバランスを確かめる。	○栄養以外に、季節やいろいろなどを工夫している児童の献立を紹介する。(T1,T2)
12分	5 考えた献立を発表する。(個人→グループ→全体) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">選んだおかずと選んだ理由について発表し、友だちとよいところやアドバイスしたいところを話し合ひましょう。</div> <ul style="list-style-type: none">・いろいろを考えて・栄養素のバランスを考えて・家族の・・・を考えて・調理法が同じにならないように考えて	【知識・理解】 栄養バランスなどを考えた1食分の献立の立て方を理解している。(ワークシート・発言・観察)

5分	<p>6 本時を振り返る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">話し合いで見直したいことや感じたことをワークシートに書きましょう。</div> <p>7 見直したいことや感じたことを発表する。</p> <p>8 献立の見直しに意欲をもち、次の学習について知る。</p>	<p>○振り返りをするすることで、よりよい工夫につなげる。(T1,T2)</p> <p>○本時の見直しをもとに、献立の立て方の確認をし、次時に学習することを伝える。(T1)</p>
----	---	--

(3) 評価

評価の観点	十分満足と思われる児童の姿	おおむね満足と思われる児童の姿	支援が必要と思われる児童への手立て
知識・理解	栄養バランスや家族のことを考えて、食品の組み合わせ方やその他のポイントを取り入れて献立をよりよいものになっている。	栄養バランスや家族のことを考えて食品を組み合わせ、1食分の献立をよいものになっている。	思いつきや好みだけで食品を選び、栄養バランスや家族のことをあまり考えて食品を組み合わせない場合は、1食分の献立をよいものにできるように料理カードを示したり、栄養バランスの説明をしたりする。

(4) 研究の視点

- ・導入で不完全な献立を提示したことは、よりよい献立を立てるために有効であったか。

9. 指導の実際と考察

(1) 導入で不完全な献立を提示したことは、よりよい献立をたてるために有効であったか。

- ・T2が提示した献立により、児童は栄養のバランスに着目し、バランスを考えてメニューを作ろうという思考になっていた。

(2) ICTの活用について

- ・実物の料理の投映は、学習を焦点化し、見通しをもたせるのに効果があった。
- ・児童の学習シートを書画カメラで投映することによって、児童は、自分の考えた献立をよりよいものに直していこうとする姿が多く見られた。

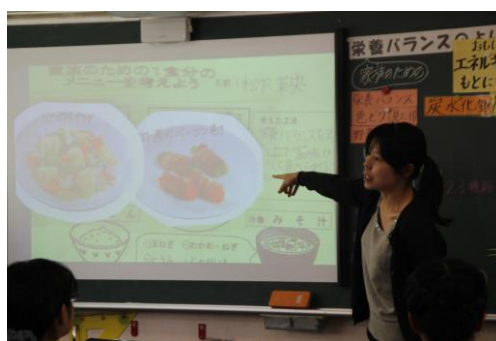
(3) 成果と課題

① 成果

この単元では、全体の大まかな流れを打ち合わせ、T1は授業全体を進め、給食の献立作りの工夫など、T2にたくさんの専門的な知識や工夫ある教材を提供してもらった。本時でも、T2は、不完全な献立を提示し、食材や栄養素などについて専門性を生かしたアドバイスを行った。個別に分かりやすく説明することで、児童は意欲をもって活動を行うことができた。



不完全な献立の提示



個別の献立についてのアドバイス

②課題

1. 活動の具体化

- 「ごはん」とみそ汁は必ず、「栄養のバランス」、「家族のため」の要素を満たした献立を考える単元だが、いつ、だれが、どこで、どんなふうにするのかイメージをもっていない児童が多かったように感じた。また、教科書の例示（調理の制約がある）と児童の思う献立（調理の制約がない）の差が大きく、ねらいにせまる献立を考えることが難しくなったのではないか。
- 献立を考えるだけで、自分が作ることを想定していない児童がいる一方、自分一人で家族分の料理を作ろうとする児童がいるなど、相手意識や目的意識の開きが大きかったように思う。

2. 話し合いの場の工夫

- 献立を予想以上に早く考え出せたのは、児童が本時の活動の見通しをもっていたからだと思う。しかし、数人の児童の発言に授業が流されたように感じた。ペア学習の時間をとり、互いの考えを確認し合うなどの活動を活発にすれば、児童間で考えをさらに深めることができたのではないか。

3. 板書の色使いを工夫していたが、強調するのは、赤色より黄色が効果的である。

③まとめ

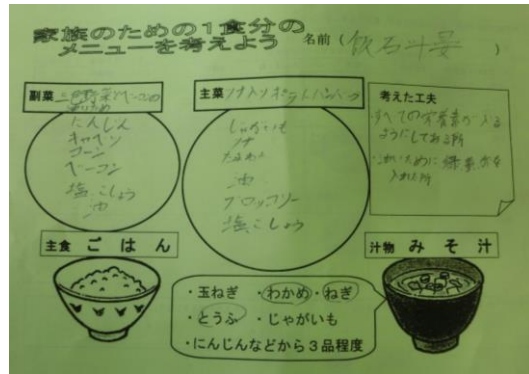
家庭科は「家庭での実践」を目的とした教科であり、冬休み中に今回の学習をもとにした「1食分の食事作りチャレンジ」、例年の「冬休みチャレンジカード」での取り組みの実践を課題として出した。しかし、1食分すべて1人で作るのには難しく、1品でも、家の人と協力してでも、自分で食事を作ることに意義があると考えます。

日常生活の中で大切な「食」について、今回の単元で指導したが、この活動が、家庭、将来につながっていくことを期待している。

児童が考えた献立を発表



児童の考えた献立①(表面)



家庭で実践した記録

児童の考えた献立②(栄養バランス表)

児童(松下 菜央)

献立	おもにエネルギーのもとになる食品	おもにたんぱく質をとる食品	おもに体の調子を整えるものになる食品
ごはん	米	たんぱく質	ビタミン・無機質
(主菜) 野菜のハンバーグ	油	ハンバーグ	人参、玉ねぎ
(副菜) ポテトサラダ	じゃがいも	マヨネーズ	きゅうり、トマト

ポイント: 家族みんなで食べるので、栄養バランスがとれるように考えた献立がよかった。

6-13 チャレンジしよう 家での食事づくり

実践せん 6年 松 菜央 名前(松下 菜央)

テーマ: 家族のための食事

実践の目的: いっしょに作る。

実践の経過: ①材料を準備する。②野菜を切る。③ハンバーグを作る。④味噌汁を作る。⑤お皿を合わせて完成。

実践の成果: おいしくて家族が喜んでくれた。大満足。

感想: 料理が上手にできた。家族が喜んでくれた。大満足。

6-13 チャレンジしよう 家での食事づくり

実践せん 6年 松 菜央 名前(松下 菜央)

テーマ: 家族のための食事

実践の目的: いっしょに作る。

実践の経過: ①材料を準備する。②野菜を切る。③ハンバーグを作る。④味噌汁を作る。⑤お皿を合わせて完成。

実践の成果: おいしくて家族が喜んでくれた。大満足。

感想: 料理が上手にできた。家族が喜んでくれた。大満足。