

第 6 学 年 家 庭 科 学 習 指 導 案

6 年 2 組 指 導 者 重 枝 孝 明

題 材 くふうしよう 1 食分の食事

1 本題材でめざす子どもの姿について

対象と向き合う子どもの姿【対】	自己と向き合う子どもの姿【自】	他者と向き合う子どもの姿【他】
○自分の家庭生活を振り返りながら、栄養バランスを中心とした 1 食分の献立を作成したり、効率的に調理したりしている。	○1 食分の献立作成の方法や調理の方法について、自分の考えの深まりを自覚している。	○よりよい献立作成の方法や調理の方法を追究しようと、仲間に助言したり仲間の考えを取り入れたりしている。

2 めざす子どもの姿を実現するために

本学級の子どもたちは、食事の役割を考えながら、ご飯やみそ汁、「ゆでる」「いためる」を用いたおかずなどをつくる学習に取り組んできた。このような子どもたちが、自分の家庭生活を振り返りながら、栄養バランスを中心とした 1 食分の献立を作成し、調理する学習に取り組む。このことは、子どもたちが家族の一員として、自分にできることが増えたことを自覚し、自ら家庭生活に関わろうとする態度を養うことにつながるであろう。

本題材は、1 食分の献立を作成し、調理する学習である。子どもたちは、生活経験や学習経験をもとに、よりよい献立作成の方法や調理の方法について考えていくであろう。その際、自分の家庭生活を振り返ることを大切にしたい。そうすることで、家庭の状況をもとに、栄養バランスを中心とした献立作成の方法や効率的な調理の方法を理解し、家庭で実践する力をつけることができると考えるからである。

そこで、以下のような支援を具体化し、本題材でめざす子どもの姿の実現を図る。

- 「材料」や「朝昼晚いつの献立か」、「時間」など、より実生活に近い状況を設定する。そうすることで、自分の家庭生活を振り返りながら、栄養バランスを中心とした献立を作成したり、手際よく調理を進めたりすることができるようにする。【対】
- 1 食分の献立作成の方法について考えを交流する際には、献立で工夫したことを説明するように促す。そうすることで、自分と仲間の考えの共通点や相違点を捉えたり、仲間の考えのよさに気付いたりすることができるようにする。【他】
- 授業の終末には、自分の最初の考えがどのように変化したかを問い、学習を振り返る場を設ける。そうすることで、自分の考えの深まりを自覚することができるようにする。【自】

3 本題材の目標

- よりよい 1 食分の献立作成の方法や調理の方法を考えるとおして、栄養バランスを中心とした献立作成や効率的な調理の方法を理解し、調理することができるようにする。
- 日常の食事やその栄養バランスに関心をもち、家族の一員として、自ら家庭生活に関わろうとする態度を養うことができるようにする。

4 本題材における評価規準

知識・技能(知)	思考・判断・表現(思)	主体的に学習に取り組む態度(態)
○栄養バランスを中心とした 1 食分の献立作成の方法や調理の方法を理解し、身近な食品を用いて調理することができる。	○生活経験や学習経験をもとに、1 食分の献立作成の方法や調理の方法を工夫している。	○1 食分の献立作成や調理に関心をもち、よりよい献立作成の方法や調理の方法を追究しようとしている。

5 指導計画（全 1 1 時間）

- 第 1 次 学習の見通しをもつ（1 時間）
- 第 2 次 1 食分の献立作成の方法を考える（4 時間）【本時 3 / 4】
- 第 3 次 1 食分の食事の計画を立て調理する（4 時間）
- 第 4 次 家族との食事の計画を立て実践する（2 時間）

6 本時案 【平成30年11月2日 9:50~10:35 家庭科教室】

- (1) ねらい 献立作成の方法について考えを交流したり、献立を見直したりすることをおして、栄養バランスを中心とした献立を工夫することができるようにする。
- (2) 学習過程 ※下線は3つの向き合う姿が表れている子どもの意識

学習活動・学習内容	子どもの意識	○教師の支援
1 1食分の献立を作成する。(15分) ・栄養バランス ・身近な材料を用いた料理	<ul style="list-style-type: none"> 今日は昼ごはんとして、1食分の食事のうち、みそ汁の実とおかずを考えるのだね。 家庭科室にある材料でつくるのか。家でも、冷蔵庫にあるものを使って食事をつくることがあるよね。 	○「家庭科室にある材料」という条件を設定することで、より実生活に近い状況で、自分の生活を振り返りながら献立を作成することができるようにする。【対】
<p>どのような献立にしようかな。</p>		
2 作成した献立について考えを交流し、自分の献立を見直す。(25分) ・仲間の献立作成に対する考え方 ・栄養バランス ・色どり ・効率的な調理	<ul style="list-style-type: none"> 栄養バランスを考えて献立をつくろう。 A 家でもよく出る、卵料理はどうだろう。オムレツがいいのではないかな。【対】 友だちの献立を見て、取り入れたいところやアドバイスしたいところはあるかな？ ○さんの献立は、どの色の食品も同じくらい入っていていいね。 ▲さんの献立は「赤の食品」が少ないから、野菜のためにベーコンを入れたらいいね。 B Aさんは、オムレツに玉ねぎを使っているから、みそ汁の実にも玉ねぎを入れたらいいのではないかな。同じ野菜をどちらにも使うことで、準備の手間が省けるよさがあると思うよ。 ・全体的に茶色っぽいから、色どりも考えるとよいね。○さんのみそ汁にはにんじんを入れたらよさそうだ。 A 玉ねぎをオムレツだけでなく、みそ汁にも使うのはいいね。自分の考えにはなかったよ。取り入れてみよう。【他】 B 献立をつくるときには、黄赤緑の栄養バランスが整っているのが一番大事で、それ以外にも、色どりを考えることや、一つの材料をいろいろな料理に使うといった工夫ができることも分かったよ。【自】 	○前時で扱った料理カードを掲示しておくことで、献立作成の参考にすることができるようにする。【対】
3 本時の学習を振り返る。(5分) ・自分の考えの深まり		○作成した献立について、グループでアドバイスをし合う場を設定することで、仲間の献立の工夫に気付いたり、それを自分の献立に取り入れたりすることができるようにする。【他】
		○よりよい献立になるように工夫したことを振り返りに書くように促すことで、献立作成の方法に対する考えの深まりを自覚することができるようにする。【自】

(3) 板書計画

1/2 くふうしよう！ 1食分の食事→自分で作る。よりよい1食分の献立を作ろう

献立調理 栄養バランス 料理選ぶ× 全部？ わかんない？

黄(卵) 赤(肉) 緑(野菜)

じゃがいも パラー 卵 チーズ 玉ねぎ にんじん
米 米す 米 五穀米 七五三 白米

ベーコン わかめ アロカシー さやうり
キャベツ ほうれん草
みそ しょうゆ ピーマン きんこ

オムレツ

にんじん じゃがいも ベーコン 玉ねぎ

米 玉ねぎ 七五三 白米

チャーハン 時間？

サラダ ③緑が増える

②色どりがよくなる

○よいところ
△アドバイス
④よりよい献立になるようにくふうはこと 栄養バランスと色どり、手際よくできる

⑤準備の手間がはぶける 手際