

## 第 6 学 年 家 庭 科 学 習 指 導 計 画

6 年 2 組 指 導 者 重 枝 孝 明

瓦 屋 大 志

**30M (10時間)**    **が本時**

学習活動	子どもの意識
<p><b>第 1 次 学習の見通しをもつ</b> <span style="float: right;"><b>3M(1時間)</b></span></p>	
<p><b>学習内容</b> ・ 1 食分の食事に対する関心 (態)</p>	
<p><input type="checkbox"/> 学習の見通しをもつ (3M)</p>	<p>・ これまでに、ご飯やみそ汁、ゆでる・いためる料理などを家庭科の調理実習でつくってきたよ。今回の学習では、1 食分の食事をつくるのだね。1 食分の食事をつくるには、何をしないとイケないのかな。献立をつくることと、調理することがあるね。買い物もあるよ。おいしい食事にしたいな。味だけじゃなくて、栄養も考えないとイケないよ。これからの学習が楽しみだな。まずは献立をつくってみよう。多くの料理があるよ。この中から選ぶのだね。カレーライスにしようかな。ハンバーグも食べたいな。野菜が足りない気がするぞ。サラダでも入れてみようかな。これでいいかな。野菜が多い人もいれば、ほとんどない人もいるよ。健康に過ごすためには栄養バランスを考えないとイケないけど、どのようにしたらいいのだろう。</p>
<p><b>第 2 次 1 食分の献立作成の方法を考える</b> <span style="float: right;"><b>9M(3時間)</b></span></p>	
<p><b>学習内容</b> ・ 1 食分の献立の栄養バランス (思) ・ 味の付け方 (知) ・ 1 食分の献立作成に対する関心 (態)</p>	
<p><input type="checkbox"/> 1 食に必要な栄養について考える (3M)</p> <p><input type="checkbox"/> 食材がもつ「味」について考える (3M)</p> <p><input type="checkbox"/> 1 食分の献立を作成する (3M)</p>	<p>・ 1 食に必要な栄養素はどのくらいなのだろう。5 年生のときに 3 つの色の栄養について学習したよ。からあげのカードだ。裏に赤いシールが 3 つ貼ってあるよ。これは「体のもとになる栄養素」が 3 つ分取れるということなのだね。黄色と緑色のシールもあるね。オムレツは、卵と野菜があるから、赤色と緑色のどちらの栄養素も含まれているよ。どの色も 5 つくらいが 1 食に必要な栄養素なのだね。シールを見ながら料理を組み合わせるとよさそうさぞ。オムレツのように、食事の主役になるものを主菜、ご飯やパンを主食、サラダやみそ汁などを副菜というのだね。給食の献立を見てみると、主食・主菜・副菜があって、栄養バランスも考えられているね。これをもとに献立をつくろう。</p> <p>・ 前の時間に学習したから、栄養バランスについてはだいじょうぶだね。おいしい食事には、やはり味が大事だよ。たしかに、野菜いためをつくったときには、塩こしょうをかけすぎてしょっぱくなったな。調味料の量がポイントなのかな。考えてみよう。先生が 2 つのみそ汁をつくってきたのだった。飲み比べてみると、味が違う気がするよ。だしが違うのかな。えっ、だしはどちらも同じなの。なぜ味が違うのかな。入っている実が違うのか。甘いのはたまねぎが入っていて、濃いのは油揚げが入っているのか。同じだしのみそ汁でも、入っている食材によって味が変わるのだね。食材がもっている味を生かせば、みそや塩などの調味料の量は少なくてもおいしい料理ができそうだね。</p> <p>・ <b>家庭科室にある食材でお昼ごはんの献立をつくるのか。栄養バランスを考えて献立をつくるぞ。家でもよく出る、オムレツにしようかな。○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。▲さんのは、「赤の食品」が少ないから、野菜いためにベーコンを入れたらよいと思うよ。色どりも考えるとよいのではないかな。玉ねぎをオムレツだけでなく、みそ汁にも使うと準備の手間が省けるよ。献立をつくるときの工夫が分かったよ。</b></p>

**第3次 1食分の食事の計画を立て調理する**

**12M(4時間)**

**学習内容** ・購入、調理に対する関心(態) ・調理の手順(知) ・材料に適した切り方、味の付け方(思)

□調理実習の計画を立てる (3 M)	・調理実習の計画を立てるよ。自分たちで買い物に行くから、主菜に同じような材料を使っている人でグループになればよさそうだね。主菜に入れる材料をもとに、みそ汁の実を決めるよ。オムレツをつくるから、玉ねぎやじゃがいも、ベーコンなどがあるとよいね。必要な材料と分量が決まったよ。次は買い物だ。楽しみだな。
□買い物をする (3 M)	・いろいろな種類のベーコンがあるよ。○さんも使うから、量が多い方がよさそうだね。賞味期限も見ておこう。これには、JASマークというのがついているよ。これは、基準に合格した食品につけられるマークなのだって。賞味期限や保存方法など、品質表示を見るといろいろなことがわかるね。次の時間はよいよ調理実習だ。楽しみだな。
□調理実習をする (6 M)	・ご飯とみそ汁、それにおかずをつくるから、手順を工夫しないとイケないね。今回の調理実習はつくるものが多いから、ご飯は炊飯器で炊くよ。みそ汁とおかずが同じくらいの時間にできあがるといいね。まず、玉ねぎやにんじんなどの野菜を準備しよう。にんじんは、火が通りにくいから、少し薄めに切ることにするよ。みそ汁は、玉ねぎの甘みを生かすためにみその量を少なめにしよう。ちょうどよい味だよ。これで1人で1食分の食事をつくることができたね。でも、つくるのに時間がかかったよ。いつもお母さんは手際よくつくっていてすごいなあ。

**第4次 家族との食事の計画を立て実践する**

**6M(2時間)**

**学習内容** ・家族での食事に対する関心(態) ・楽しい食事にするための工夫(思) ・食事のマナー(知)

□家族との食事の計画を立てる (3 M)	・家族との食事の計画を立てるよ。調理実習でつくった食事をもとに、家族用の献立をつくってみよう。調理実習では、みそ汁にじゃがいもを使ったけど、ぼくの家族は甘いのが好きだし、今の季節なら、さつまいもに変えてみてはどうか。話をしながら楽しく食べたいね。いつもはテレビがついているけど、食事のときには消すようにしよう。食器の扱い方や姿勢などマナーも気をつけたいな。
<p>-----</p> <p>学んだことをもとに家庭で1食分の食事づくりに取り組む</p> <p>-----</p>	
□学習を振り返る (3 M)	・家で実際に食事をつくってみたよ。ベーコンがなかったからハムを使ってオムレツをつくったよ。使いたい材料がないときは、家にあるものを使ってアレンジすればよいね。最初に献立をつくったときは、好きな物ばかりだったな。栄養バランスを中心とした献立をつくるのは少し難しかったけど、できてよかったよ。家の人は毎日、こんなことを考えて食事の準備をしてくれていたのだね。自分がつくった料理を食べてもらったときは、「おいしい」と家族に喜んでもらってうれしかったな。これからは、できるときは食事をつくりたいな。