

第 6 学 年 家 庭 科 学 習 指 導 案

6 年 1 組 指 導 者 重 枝 孝 明
瓦 屋 大 志

題 材 和食に学ぶ 1 食分の食事づくり

1 本題材で子どもが創出と受容、転移を行う各教科等の本質（見方・考え方）

生活文化（和食）の大切さに気付くこと

2 本題材について

本学級の子どもたちは、これまでに生活の営みに係る 4 つの視点を知り、それらの視点で生活事象を捉える学習をしてきている。4 つの視点の中でも、「生活文化の継承・創造」は、文化が日常の生活に埋没しているので、この視点で捉えることが難しい現状がある。そこで、本題材では、特に「生活文化の継承・創造」の視点を重視して授業を構成し、子どもたちがこの視点で生活事象を捉えることができるようにする。なお、小学生という発達段階を鑑み、本視点を「生活文化の大切さに気付くこと」に設定する。

本題材で扱う「生活文化」は「和食」である。和食は、健康面や社会面といった観点から世界に認められ、ユネスコ無形文化遺産に登録されている。このことから、和食をもとにした 1 食分の食事づくりは、子どもたちにとって「生活文化の大切さに気付くこと」に適した題材であると考えられる。そこで、子どもたちが和食をもとにした献立作成や調理の方法、食事のマナーなどを理解し、実践することをとおして、よりよい 1 食分の食事づくりについて考えることができるようにする。本題材で和食の大切さに気付くこと、今後の学習において子どもたちが身近な生活文化に目を留め、その大切さを考えることができるようにしたい。

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。

- 和食がユネスコ無形文化遺産に登録された理由を考える場を設定する。そうすることで、和食のよさについて考えることができるようにする。【創】
- 題材をとおして考えてきた和食のよさをまとめる活動を設定する。そうすることで、和食の大切さに気付くことができるようにする。【受】
- 題材の終末には、「生活文化の継承・創造」の視点で他の題材について考える場を設定する。そうすることで、自覚的に「生活文化の継承・創造」の視点で今後の学習で扱う生活事象を捉えていくことができるようにする。【転】

3 本題材の目標

- 和食をもとにした献立作成や調理の方法を理解し、実践することをとおして、よりよい 1 食分の食事づくりについて考えることができるようにする。
- 和食をもとに自分の食生活を見直し、生活をよりよくしようと工夫する実践的な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）
○和食をもとにした献立作成や調理の方法を理解し、調理することができる。	○和食をもとに、1食分の献立作成や調理の方法を工夫している。	○和食をもとにしたよりよい献立作成や調理の方法を考え、実践しようとしている。

5 指導計画（全 8 時間）

第 1 次 学習の見通しをもつ（1 時間）

第 2 次 和食をもとにした 1 食分の献立作成の方法を考え調理する（5 時間）【本時 4 / 5】

第 3 次 家族との食事の計画を立て実践する（2 時間）

6 本時案 【令和3年11月2日 13:35~14:20 6年1組教室】

- (1) ねらい 食材の切り方が多様にあることの原因や調理実習で用いる切り方を話し合う活動をとおして、食材の切り方が多様にあることのよさに気づき、目的に合った切り方について考えることができるようにする。
- (2) 学習過程 ※一重下線は創出、二重下線は受容、破線は転移に対応する子どもの意識

学習活動・学習内容	子どもの意識	○教師の支援
<p>1 食材の切り方が多様にあることの原因を考える。(25分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・目的に合った切り方 ・熱の通りをよくすること ・味をしみ込みやすくすること ・食感や味を楽しむこと ・食材のよさを引き出すこと ・好みに合わせることに 	<ul style="list-style-type: none"> ・調理実習では、グループでじゃがいもとにんじんのいためものをつくるのだね。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>どのように食材を切ればよいのかな</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・食材の切り方には、乱切りや小口切りなどがあるよ。 ・先生が切り方の写真を見せてくれたよ。 ・こんなにたくさんの切り方があるのか。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>どうしてこんなにたくさんの切り方があるのでしょうか。</p> </div> <p><u>A料理に合わせて切り方が変わるからだよ。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・手早くつくるいためものは、熱の通りをよくするために細切りにするのだよ。 <p>B 試食してみると、繊維によって切り方を変えると食感や味が変わるね。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・料理人は、見た目も楽しんでもらうために切り方を変えると話しているよ。 <p><u>B たくさんの切り方があると選択肢が増え、いろいろな工夫ができるのだね。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・この工夫は調理実習に取り入れられるね。 	<p>○一つの食材でも切り方が多様にあることを示した写真を提示し、その理由を問うことで、切り方が多様にあることのよさについて考えていくことができるようにする。【創】</p> <p>○繊維によって切り方を変えた食材を試食したり、和食の料理人の思いを聞いたりする場を設定することで、切り方が多様にあることのよさに気付くことができるようにする。</p> <p>【受】</p> <p>○授業の終末には、食材の切り方が多様にあることのよさを問うことで、和食のよさに気付くことができるようにする。【受】</p>
<p>2 調理実習で用いる切り方を考える。(10分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループの目的に合った切り方 	<ul style="list-style-type: none"> ・私のグループは歯ごたえを楽しみたいから、繊維を生かした切り方にしよう。 ・見た目のよさも考えて、太さが均等になるようにするとよいね。 <p><u>A たくさんの切り方があるよさは、目的に合わせた細かな工夫ができることだね。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ・これは日本人の心を表しているのではないかな。和食のよさがまた一つ分かったよ。 	
<p>3 学習の振り返りを行う。(10分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・和食のよさ 		

(3) 板書計画

和食に学ぶ | 食分の食事づくり

調理実習

じゃがいもとにんじんのいため物
おいしそう! 楽しみ → 包丁(切る)の使い方の配

肉じゃが
にんじん... (乱切り)

きんぴら
にんじん... (乱切り)

煮物

口粒じゃがや人参、いも切、熱の通りよくなる

どのように食材を切ればよいのかな

料理に合わせて切り方が変わる

汁物 見た目きれい せんせい可 せんせい断つ

同じ料理でも...

A せんせい可
シャキシャキしている
歯ごたえあり

B せんせい断つ
やわらかい

↓
食感や味が変わる

和食の料理人の話
・食材のよさを引き出す
・客の好みに合わせる

調理実習では...
せんせい可
歯ごたえを楽しむ
均等に切ると
見た目よくなる

第 6 学 年 家 庭 科 学 習 指 導 計 画

6 年 1 組 指 導 者 重 枝 孝 明

瓦 屋 大 志

2 4 M (8 時 間) が本時

学 習 活 動	子 ども の 意 識
第 1 次 学 習 の 見 通 し を も つ 3 M (1 時 間)	
学 習 内 容 ・ 和 食 を も と に 1 食 分 の 食 事 づ く り に つ い て 考 え る よ さ (思) ・ 1 食 分 の 食 事 づ く り に 対 す る 関 心 (態)	
<input type="checkbox"/> 学 習 の 見 通 し を も つ <div style="text-align: right;">(3 M)</div>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 今回の学習では、1食分の食事づくりを行うのだね。献立を考え、調理実習をして、自分の家で実践するのだね。どのような食事にすればよいのだろうか。ごはんやみそ汁のような私たちが普段食べている和食は、社会で学習したユネスコ無形文化遺産に登録されているのだね。世界から認められているなんてすごいな。どうして認められているのだろうか。和食は、栄養のバランスがよいからではないかな。味がよいからだと思うよ。日本人の箸の使い方が世界で評判になっているとテレビで見たことがあるよ。1食分の食事づくりについて、和食をもとに考えていくと、よりよい食事づくりができそうだね。この学習が楽しみだな。
第 2 次 和 食 を も と に し た 1 食 分 の 献 立 作 成 の 方 法 を 考 え 調 理 す る 15 M (5 時 間)	
学 習 内 容 ・ 調 理 の 手 順 (知) ・ 和 食 の よ さ (思) ・ 栄 養 の バ ラ ン ス (思) ・ 目 的 に 合 っ た 切 り 方 (思) ・ 献立作成に対する関心 (態) ・ 調理に対する関心 (態)	
<input type="checkbox"/> 料 理 を 組 み 合 わ せ て 献 立 を 作 成 す る <div style="text-align: right;">(3 M)</div> <input type="checkbox"/> 食 材 か ら 献 立 を 作 成 す る <div style="text-align: right;">(3 M)</div> <input type="checkbox"/> 調 理 実 習 の 計 画 を 立 て る <div style="text-align: right;">(3 M)</div>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 今日から献立を考えるぞ。和食をもとに昼食の献立を考えるのだね。さけの塩焼きを献立に入れたいな。「主に体をつくるもとになる食品」が含まれている料理だから、さけの塩焼きのカードには赤いシールが貼ってあるのだね。次は和食の定番料理の筑前煮だ。筑前煮には、鶏肉と野菜が入っているから、「主に体をつくるもとになる食品 (赤) 」と「主に体の調子を整えるもとになる食品 (緑) 」のどちらも含まれているのか。どの色も5つくらいになるように料理を組み合わせると、1食に必要な栄養を取ることができると瓦屋先生が教えてくれたよ。さけの塩焼きのように食事の主役になるものを主菜、ご飯を主食、和え物などを副菜というのだね。和食の献立は、ご飯と汁ものに加えておかずが3品あって栄養のバランスがよいね。これを一汁三菜というのだから。料理を組み合わせる献立を考えることができたよ。次の時間は家で昼食をつくることを想定して食材から献立を考えよう。 ▪ 食材庫にはたくさんのじゃがいもがあるよ。主菜はさけの塩焼きに、副菜はじゃがいも料理にしよう。私はじゃがいもとにんじんのいためものにしようかな。副菜をなすの煮びたしにした人がいるよ。なすは旬の食材だから料理に取り入れたそうだよ。和食の特徴の一つに、「季節の食材のよさを生かすこと」があるのだから。和食は「色どり」も大切にしているようだよ。よい考えだね。ぼくは、みそ汁になすを入れて、じゃがいもとにんじんのいためものに、さやいんげんを入れることにしよう。よい献立ができたね。調理実習では、じゃがいもとにんじんのいためものをみんなで作ろう。 ▪ 調理実習に向けて、必要な用具を調べて、調理の手順と分担を考えよう。食材はじゃがいもとにんじん、ごぼう、いんげんまめだよ。用具は包丁とピーラー、フライパンが必要だね。今回は、じゃがいもを一

<p>□調理の仕方を考える (3M)</p> <p>□調理実習をする (3M)</p>	<p>人半個、全員が皮をむいて芽を取るのか。家ではピーラーを使っているけれど、今回の調理実習では包丁を使って皮をむくのだね。難しそうだけれど楽しみだな。友達がじゃがいもを切っている間に、私はにんじんを切るよ。にんじんはどのように切ればよいのかな。食材の切り方についても学習したいな。</p> <p>・どのように食材を切ればよいのかな。先生が切り方の写真を見せてくれたよ。どうしてこんなにたくさんの切り方があるのだろう。料理に合わせて切り方が変わるからかな。試食してみると、切り方を変えると食感や味が変わるね。料理人は、見た目も楽しんでもらうために切り方を変えるそうだよ。たくさんの切り方があると選択肢が増え、いろいろな工夫ができるのだね。私のグループは歯ごたえを楽しみたいから繊維を生かした切り方にしよう。たくさんの切り方があるよさは、目的に合わせた細かい工夫ができることだね。和食のよさがまた一つ分かったよ。</p> <p>・前の時間までに学習したことを大切にして調理をするぞ。まずはじゃがいもの皮をむくよ。芽を取るのは、包丁の根元を使うのだね。現在は、ピーラーやスライサーなどの用具を使って簡単に皮をむいたりうすく切ったりするけれど、これらの用具がない頃には、包丁一本で調理していたのだね。すごいな。たしかに、包丁を使いこなすことができるようになれば、他の用具に頼らなくてもよいね。にんじんは繊維を生かした切り方で、太さを同じくらいにするよ。手早くいためよう。完成したぞ。試食したら、みんなが「にんじんの食感がよい」と言ってくれたよ。おいしくできてよかったね。</p>
---	--

第3次 家族との食事の計画を立て実践する 6M (2時間)

<p>学習内容 ・食事のマナー (知) ・和食の大切さに気付くこと (思) ・家族での食事に対する関心 (態)</p>	
<p>□家族との食事の計画を立てる (3M)</p> <p>□学習を振り返る (3M)</p>	<p>・家族との食事の計画を立てるよ。まずは献立を考えよう。主菜は、和食の定番料理で、家族が食べたいと言っていた肉じゃがにするよ。食材の組み合わせを考えて、調味料を入れすぎないようにしたいな。煮物だから、にんじんはらん切りがいよいね。旬の食材のごぼうも入れてみようかな。ねぎを添えて「色どり」もよくしたいな。和食では、食卓の雰囲気をつくるために、食器選びも大切にされているのだね。先生が食器の写真を見せてくれたよ。肉じゃがには、どの食器を使えばおいしそうに見えるかな。箸や食器を正しく持つことや、話す内容にも気を付けよう。学習している和食のことを話題にしようかな。</p> <p>・家で実際に食事をつくってみたよ。「栄養のバランスもよいし、おいしい」と家族に喜んでもらってうれしかったよ。和食をもとにして1食分の食事づくりをしてきたね。和食にはたくさんのよいところがあることが分かったよ。だから私たち日本人は和食を大切にしてきたのだね。これからも大切にしていきたいな。和食以外にも、生活の中に、私たちが大切にしたい文化を見つけることができるね。「暖かく快適に過ごす住まい方」の題材では、私のおばあちゃんも使っていた湯たんぽが当てはまるね。文化としてどのようなよさがあるのかな。これからは、この「生活文化」の視点を意識して学習を進めていこう。</p>