

第5学年 家庭科学習指導案

ろ組 男子 19名 女子 20名 計 40名

指導者 福丸 奈津子

1 題材 わたしも調理名人Ⅰ～ゆでて食べよう～

2 題材について

(1) 題材の位置とねらい

家庭科の学習の入門期にあたるこの期の子どもたちは、調理に対する関心が高く、実際に包丁を持ち野菜を切ってみたい、ゆでたりいためたりしてみたいなど、自分で調理をすることができるようになりたいという強い願いをもっている。また、自分の家庭生活を見つめ、家族の役割や家庭における自分の仕事についての学習を通して、自分は家族を構成する一員であることを実感し、「家族のために料理を作ってあげたい」という願いをもっている。

そこで、本題材では、ゆでるという活動を通して、材料の洗い方、切り方及び後片付けの仕方が分かり、調理に必要な用具や食器の安全で衛生的な取扱い及びこんろの安全な取扱いができることをねらっている。また、友達と協力したり話し合ったりしながら、目的に応じてゆでるという調理法を生かした簡単な調理ができることもねらっている。さらに、ゆでることで調理法が広がることから、自分の家庭においても、料理を作る喜びや自分が作ったものを家族と食べる楽しさを味わおうとする実践的な態度を高めることをねらっている。

これらの学習は、油を用いて高温で短時間に加熱するために栄養の損失が少なく、複数の野菜や加工食品などを一つのフライパンで一気に加熱するために効率的であるため学習へと発展していく。

(2) 指導の基本的な立場

ゆでるという調理法は、加熱という調理法の一つであり、加熱することで、人間が食べられる食物の範囲が大きく広がった。それにより他の動物では考えられない雑食性の食物摂取形態ができ上がった。ゆでるという調理法は、上下左右から一様に加熱することができ、対流により加熱容器内の温度分布を一様にするができる。さらに、水が約100℃に保たれるので、中心部まで食品を焦がさずに火を通すことができる。このような特徴から、調理経験が浅い子どもたちにも操作しやすい調理法であるといえる。このゆでるという調理法を用いると、食品のやわらかさが変化し食べやすくなったり、かさが減り生のままより多く食べることができ、栄養分を多く摂取することができたりする。また、食品が殺菌されたり消化が良くなったりする。これらの特性から、人間は、ゆでるという調理法をこれまで用いてきた。現在では、既に調理された弁当や惣菜が多く出回る時代となっている。しかし、自分で火にかけ手を加えることで、調理の幅を広げることができるとともに、家族の好みや目的に応じて調理できる喜びや楽しさを味わうことができる。

そこで、本題材では、ゆでるという調理法の特徴に気付くとともに、調理器具の安全な取り扱い方が分かり、目的に応じてゆでることができるために、視点に基づいて、ゆでた食物を観察したり調べたことをもとにしてゆでてみたり友達と情報交換したりする場を設ける。さらに、色よく、形よくゆでるための方法にも気付かせる学習を展開したい。

具体的には、まず、ゆでた経験やゆでたものを食べた経験について振り返ったり、試しにゆでてみる活動を通して、おいしくゆでる方法について考えさせたり、ゆでるよさについて気付かせたりする。次に、ゆでる方法について調べたことを基にして、おいしくゆでるための問題点をより具体的な言葉で明らかにした後、友達と話し合ったり、実際にゆでたりしながらおいしくゆでるための問題点を追求させる。

これらの学習を通して、子どもたちは、ゆでるという調理法のよさに気付き、ゆでることができる喜びや楽しさを味わうことができるとともに、根拠に基づいて学習したことを生かし、作ってみたいという実践的な態度を高めることができるものとする。

(3) 児童の実態（質問紙法、複数回答有り）

- | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>① <u>家庭科で学習したいこと</u>
調理 28, 裁縫 9, 家庭で生かせること 2, まだ習っていないこと 1</p> <p>② <u>ゆでた経験</u>
○ある 21
卵 13, ブロッコリー 3, ほうれん草 3, キャベツ 1, にんじん 1, ウィンナー 1
○ない 19</p> <p>③ <u>調理ができるようになることのよさ</u>
家族が楽できる 11, わからない 10, 家族の手伝いができる 9, 自分で作れる 4, 家族が喜んでくれる 4, おいしく作れる 1, 家族と話が合う 1</p> <p>④ <u>ゆでるとは</u>
水を使う 11, わからない 10, 火を通す 6, 温める 5, おいしくする 3, やわらかくする 3, 生のものを食べられるようにする 1, 鍋を使う 1</p> <p>⑤ <u>ゆでるよさ</u>
わからない 11, やわらかくなる 10, おいしくなる 3, 食べやすくなる 3, 生ではなくなる 2, 簡単 2, 温かくなる 2, さっぱりする 1, どんなことにも使える 1, 安全 1, かたくできる 1, こげない 1, だしを出す 1, 火を通す 1</p> <p>⑥ <u>学び方</u>
実際にやってみる 17, 身近な人にインタビュー 9, インターネット 8, 本 5, 家族と話し合う 1</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

本学級の子どもたちは、①より、家庭科で調理を学習したいと感じている子が多いことが分かる。このことは、子どもたちが調理に対して既に意欲が高い状態であることが分かる。②より、半数の子がゆでた経験がないことが分かる。また、ゆでた経験のある子は、卵をゆでた子が多く、多方面からゆでるとい調理法をとらえているとは考えにくい。③より、調理ができるようになると家族のためになると考えている子が多いことが分かる。このことは、自分ができるようになったことを家庭生活で実践しようとしているだけでなく、家族を思いやるという心理面を大切にしていることが分かる。④より、ゆでるとい調理法がわからない子も多いが、水を使うということに気付いている子もいる。しかし、具体的な方法については知らないことが分かる。このことは、ゆでた経験がある子は半数いるが、ゆでるとい調理法の特徴について

は気付いていないことが分かる。一方で、⑤より、食品のゆでた後の変化については、漠然としたものではあるが、想像できるものであることが分かる。また、「やわらかくなる」「おいしくなる」「食べやすくなる」など、食べる立場に立ったよさを見つけている子が多いことが分かる。このことは、日頃からゆでたものを実際に食べてその食感や味を味わっていることや、その際にそれがゆでた後のものであることを認識していることが分かる。しかし、具体的な調理法におけるよさに気付いていないことも分かる。

このようなことから、子どもたちの調理に対する気持ちを大切にしながら、実際に調理する活動を通して、ゆでるよさに気付かせるとともに、基本的な知識、技能の定着や生活を工夫する力を身に付けていけるようにしたい。

(4) 指導上の留意点

ア 食品をゆでてみたいという意欲を高めるために、ゆでて作られた身近な料理を取り上げ、ゆでるとい調理法の特徴についていろいろな観点で他の調理法と比較させることで、ゆでることのよさに気付かせるとともに、見通しをもって学習を進めるために、調理過程や時間を考えて調理計画を立てさせる。

イ ゆでるとい活動を通して、自分なりの課題をもたせるために、基本的な調理器具の名称や安全な取り扱い方、調理法について追求させ、それによって、より安全においしく、また効率的に調理できるということに気付かせるとともに、活動を進める際には、自分の課題を明確にさせ、主体的に解決することを意識付ける。

ウ ゆでるとい調理法を家庭生活で生かしたいという願いを実現することができるように、家庭生活に密着した食品を扱ったり、家庭でインタビューをしてきた情報を友達と出し合ったりさせる。また、調理終了後には、ゆでた後の食品を観察させ、今後の活動においてどのように生かせるか考えさせる。

3 目 標

- (1) ゆでである食品やその調理法に関心をもち、ゆでるよさを生かしながら、進んで調理に取り組むことができる。
- (2) 生の状態とゆでた後の状態を比較してその変化をとらえたり、食品に応じてゆで方を選択したりすることができる。
- (3) 調理器具の安全な取り扱い方が分かり、食品の特徴や目的に合ったゆで方の工夫を見付けることができる。

4 指導計画 (全 1 2 時間)

過程	学ぶ喜びや楽しさ	主な学習活動	教師の具体的な働きかけ														
みつめる	ゆで卵はよく食べるよ。	1 ゆでて作った経験、ゆでて作る料理にはどのようなものがあるか話し合う。① ゆでる時には、どのような工夫が大切だろうか。	○ 家庭生活に即した学習であることを意識させるために、ゆでた経験や、ゆでて作る料理について話し合わせる。 ○ 学習に見通しをもたせたり目的意識を高めたりするために、最終的にどのような温野菜サラダを作りたいか学級のテーマを決めさせ、具体的な視点をもたせる。 ○ 課題を明らかにするために、試し作りをし、困ったところや疑問に思ったところ、うまくいかなかったところについて、学級のテーマという視点に沿ってグループで話し合う。その際、「やわらかさ」「大きさ」「歯ごたえ」など、具体的な視点が見いだせない場合は、教師が与えて気付かせるようにする。 ○ 「自分もやってみよう」という意欲を高めたり、課題について解決のヒントになるようにさせたりするために、試し作り後、家庭で実際にやってみた子がいれば全体に向けて紹介する。														
	思ったより時間がかかるんだね。	2 安全な調理器具の取り扱い方について話し合い、ゆで卵の試し作りをする。②③ <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p><ゆでる前 (生)></p> <p>どろどろしている 白身が透明 あまり匂いがしない</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><ゆでた後></p> <p>固まった 白身が白色 匂いが強くなった</p> </div> </div>															
つかむ	どうすればもっと上手にゆでることができるのかな。	3 試し作りの結果をもとに、解決策を話し合い、個々の課題を追求する。④⑤ <table border="1" style="display: inline-table; margin-right: 20px;"> <tr><td>固まらなかった</td></tr> <tr><td>黄身が黒くなった</td></tr> <tr><td>ひびが入った</td></tr> <tr><td>黄身が片寄った</td></tr> </table> <table border="1" style="display: inline-table;"> <tr><td>時間</td></tr> <tr><td>水の量</td></tr> <tr><td>火加減</td></tr> </table>	固まらなかった	黄身が黒くなった	ひびが入った	黄身が片寄った	時間	水の量	火加減	○ 話し合ったり学び合ったりして子ども同士で問題解決をするために、同じ野菜を選択した者同士グループになってゆでさせる。							
	固まらなかった																
黄身が黒くなった																	
ひびが入った																	
黄身が片寄った																	
時間																	
水の量																	
火加減																	
今度は菜箸でまぜながらゆでてみよう。	4 野菜をゆでてみて、野菜の変化について話し合ったり、課題を見付けたりする。⑥⑦ <table border="1" style="display: inline-table; margin-right: 20px;"> <tr> <td>ほうれん草</td> <td>キャベツ</td> <td>にんじん</td> <td>じゃがいも</td> </tr> <tr> <td>やわらかくなる</td> <td>やわらかくなる</td> <td>やわらかくなる</td> <td>やわらかくなる</td> </tr> <tr> <td>かさが減る</td> <td>かさが減る</td> <td>あまり変わらない</td> <td>あまり変わらない</td> </tr> <tr> <td>色が変わる</td> <td>色が変わる</td> <td>色が鮮やかになる</td> <td>色が変わる</td> </tr> </table>	ほうれん草	キャベツ	にんじん	じゃがいも	やわらかくなる	やわらかくなる	やわらかくなる	やわらかくなる	かさが減る	かさが減る	あまり変わらない	あまり変わらない	色が変わる	色が変わる	色が鮮やかになる	色が変わる
ほうれん草	キャベツ	にんじん	じゃがいも														
やわらかくなる	やわらかくなる	やわらかくなる	やわらかくなる														
かさが減る	かさが減る	あまり変わらない	あまり変わらない														
色が変わる	色が変わる	色が鮮やかになる	色が変わる														
見通す	お母さんはいつもどんな工夫をしているのかな。	5 ゆでる学習で分かったことを結び付け、野菜のゆで方についてまとめる。⑧⑨ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 食品や調理の目的に応じてゆで方を変えることが大切である。 </div>	○ 分かったことは何なのか、自分の家庭ではどのように生かせるのか振り返るために、自己評価カードに記入させるときには視点を明らかにさせるようにする。 ○ 自分でもできたという達成感や家庭でも作ってみたいという意欲を持たせるために、今後の家庭生活でどのように生かすことができるのか話し合わせる。														
	追求する	6 学習したことを生かして、温野菜サラダを作る計画を立てる。⑩ (本時) <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p><誰が食べる></p> <p>おじいさん お母さん</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><何を></p> <p>ポテトサラダ にんじんサラダ</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><どのように調理する></p> <p>やわらかくなるようにゆで時間を長くする 見た目よく切る</p> </div> </div>															
まとめる・生活化への意欲付け	家でも生かして作ってみよう。	7 計画を基に温野菜サラダを作り、家庭生活で生かせることについて話し合う。⑪⑫															

5 本 時 (10 / 12)

(1) 目 標

ゆでるときの工夫について考え、食べる人や目的、野菜の種類によってゆで方を変えることの必要性に気付き、野菜に合ったゆで方を考えることができる。

(2) 本時の展開にあたって

本時の展開にあたっては、家庭生活で生かすことを意識させるために、野菜の種類だけでなく出来上がった温野菜サラダを食べる人によってもゆで方や切り方を変えるなど視点をはっきりさせて、温野菜サラダを作る計画に生かす方法が分かるようにしたい。

(3) 実 際

過 程	主な学習活動	時 間	教師の具体的な働きかけ												
みつめる・つかむ	1 学級のテーマを確認し、学習のめあてを決める。 <学級のテーマ> おいしくて見た目よく、栄養のある温野菜サラダを作ろう。 温野菜サラダを作るときには、どのようなことに気を付ければいだろうか。	5	<ul style="list-style-type: none"> ○ 本時で学習したことを、自分の献立に生かそうという意欲を高めるために、学級のテーマに基づいて、最終的に目指す温野菜サラダの視点を確認させる。 ○ 目的をもって発表したり発表を聞いたりできるようにさせるために、学級のテーマを確認させ、達成するためにどうすればいいかという視点をもたせる。 												
	見通す			2 学級のテーマに沿って、調べたことについて発表し合う。	20	<ul style="list-style-type: none"> ○ 野菜をゆでる際の基礎的・基本的な内容を共通理解させるために、調理器具の清潔・安全な取り扱い方や野菜の特徴など、発表の間に児童同士で気付かなかったり、全員で確認したりする必要があるものについては、全体の場で教師が伝える。 ○ 話し合いの目的をはっきりさせるために、学級のテーマという視点で話し合わせるようにする。 ○ ゆでる視点を発展的にもたせることができるようにするために、発表時に用いたポスターなどを黒板に提示し、複数の情報から導き出せることがないか考えさせる。 ○ 自分たちで野菜を決める温野菜サラダ作りに生かすことができるようにするために、追求活動で用いていない野菜についても考えさせるようにする。 									
追求する	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>タイミング</th> <th>切り方</th> <th>時間</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>葉菜類</td> <td>水が沸騰してから入れる。</td> <td>小さく切りすぎない。</td> <td>短い時間でさっとゆでる。</td> </tr> <tr> <td>根菜類</td> <td>熱し始めるときから入れる。</td> <td>大きく切りすぎない。</td> <td>中までやわらかくなるまでじっくりゆでる。</td> </tr> </tbody> </table>		タイミング	切り方			時間	葉菜類	水が沸騰してから入れる。	小さく切りすぎない。	短い時間でさっとゆでる。	根菜類	熱し始めるときから入れる。	大きく切りすぎない。	中までやわらかくなるまでじっくりゆでる。
	タイミング	切り方	時間												
葉菜類	水が沸騰してから入れる。	小さく切りすぎない。	短い時間でさっとゆでる。												
根菜類	熱し始めるときから入れる。	大きく切りすぎない。	中までやわらかくなるまでじっくりゆでる。												
まとめる・生活化への意欲付け	3 学習のまとめをする。 野菜の種類や、目的に応じて、切り方や時間を決めればいい。	5	<ul style="list-style-type: none"> ○ 野菜の種類に応じた調理計画を立てることができるようにするために、実際の野菜を準備し、追求活動で用いた野菜と温野菜サラダで用いる野菜を比較できるようにする。 ○ 追求したこと以外の課題（火加減、調味料、量など）についても献立に生かすことができるようにさせるために、試し作りの際に出た課題を提示しておく。 ○ 家庭のプライバシーに配慮するために、児童の希望に応じて発表させる。 ○ 本時の学習を振り返り、分かったことやこれからの学習や家庭で生かしてみたいという意欲を高めるために、振り返りカードを記入させる。 ○ 今日の学習で自分が高まったことを感じられるようにさせるために、「おいしい」「健康にいい」などの目的に応じた解決策をはっきりと記入させる。 												
	4 発表し合ったことを基に、自分たちの調理計画を立てる。			5	<table border="1"> <thead> <tr> <th>コンロ1</th> <th>コンロ2</th> <th>その他</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>水を火にかける ↓ じゃがいもを入れる ↓ ↓ ↓</td> <td>水を火にかける ↓ ↓ ↓ 沸騰したらキャベツを入れる ↓</td> <td>じゃがいもを切る キャベツを切る</td> </tr> </tbody> </table> <p>わたしの家族はしゃきしゃきしたキャベツが好きだから、さっとお湯に通そう。</p> <p>じゃがいもはなかなか火が通らないから、一番先にゆでよう。</p>	コンロ1	コンロ2	その他	水を火にかける ↓ じゃがいもを入れる ↓ ↓ ↓	水を火にかける ↓ ↓ ↓ 沸騰したらキャベツを入れる ↓	じゃがいもを切る キャベツを切る				
コンロ1	コンロ2	その他													
水を火にかける ↓ じゃがいもを入れる ↓ ↓ ↓	水を火にかける ↓ ↓ ↓ 沸騰したらキャベツを入れる ↓	じゃがいもを切る キャベツを切る													
	5 本時の学習を振り返る。														