

第6学年 家庭科学習指導案

ろ組 男子18名 女子20名 計38名
指導者 大久保 あい

1 題 材 わたしも調理名人Ⅲ ～ご飯とみそ汁～

2 題材について

(1) 題材の位置とねらい

これまでに子どもたちは、調理に必要な材料の分量や手順を考えて調理の計画を立て、ゆでたり、いためたりして簡単なおかずを作ることができるようになってきている。用具や食器の安全で衛生的な取り扱いや食品の栄養的な特徴についても学習し、調理をする喜びを味わっている。また、温野菜サラダや野菜炒めを作る学習を通して、もっと上手に作れるようになって家族や身の回りの人にも食べてもらいたいという願いをもっている。

そこで、本題材では、ご飯とみそ汁の調理の学習を通して、炊飯に関する基礎的・基本的な知識及び技能を身に付け、また、だしのとり方、中に入れる実の切り方や入れ方、みその香りを損なわない扱い方などを調べ、みそ汁を調理することができるようになることをねらっている。観察した結果をまとめたり、発表したりするなどの活動を取り入れ理解を深めさせたり、日常よく使われる食品の中から栄養のバランスを考えて食品の組み合わせを工夫させたり、実際に調理をすることにより、日常生活に生かすことができると考えられる。

これらの学習は、手順を考えた調理計画、盛り付けや配膳の工夫、食品の組み合わせなどを知るとともに、自分が考えた献立の工夫や栄養バランスについて日常生活の中で活用しようとする「家族におくるわたしのおすすめメニュー」の学習へと発展していく。

(2) 指導の基本的な立場

米飯やみそ汁は、我が国の伝統的な日常食である。米は長期間保存がきく食材であり、主食として日本人の食生活から切り離すことのできない食品である。また、みそは、蒸した大豆に米、大麦などの麴、食塩、水などを混ぜ、発酵、熟成させたものであり、調味料として日本人には古くから親しまれている食品である。米飯のうまさを構成する要素には、①外観、②におい、うま味などの化学的成分によるもの、③粘り、硬さなどの物理的性質によるものなどがあり、米粒に必要な水が完全に吸収され、でん粉の糊化が完了したとき、余分な水分が残存していない状態を作り上げることが大切である。温度上昇期、沸騰期、蒸し煮期、蒸らし期、それぞれにあった火力で調理することで、米のうまさを十分に引き出すことができる。みそ汁の中に入れる実については、日常よく使われる食品の中から栄養のバランスや季節などを考え、組み合わせを工夫することも考えられる。これらの特徴を生かすことで、調理経験の少ない児童でも、栄養面に着目して献立を考えることができたり、味を整えたりすることができる。

これらのことから、米飯及びみそ汁作りの献立を整えられるようになることは、家族の一員として健康で楽しい食生活にしていこうとする能力や態度を育て、おかずやみそ汁の実を工夫し、調和のよい食事を考えられるようにする上から大切である。

そこで、本題材では、米やみその特性や栄養的な特徴をもとにご飯とみそ汁を作ることができるようにするため、米やみそについて調べ、どのような手順でどのように調理をしたらよいか調べる。

具体的には、自分の家庭における日ごろの食生活を見直し、試し作りを通してよりおいしく調理できるようになりたいという課題意識をもたせる。次に、食材の見た目や歯ごたえの変化、栄養的な特徴などについて、資料や実物見本などを使って調べたり、実験や実習をしたりして友達と考えを深めながら、栄養のバランスのとれた食事にしようという意識を高めさせる。

これらの学習を通して、ご飯とみそ汁がこれまで日本の伝統的な食文化として人々に親しまれてきた理由に気付き、食事の栄養、彩り、味を考えながら計画・調理したり、自分から進んで、健康的にすごしていくために工夫したりする実践的な態度を高めることができるようにする。

(3) 子どもの実態（調査人数38名，質問紙法，重複回答あり）

- | | |
|---|---|
| 1 | 家庭生活の中でできるようになりたいと思うこと
調理(32) 裁縫(7) 洗濯(3) その他(1: そうじ) |
| 2 | 家庭での調理経験（学習した料理について）
よく作る(11) 時々(19) 全くない(8) |
| 3 | 「おいしいご飯」とは
たきたて(7) 温かいご飯(5) つやつや・もちもち(4) やわらかい(3) ねちゃねちゃ・ばさばさしていない・白い・かため・あまいご飯(2) おいしい・冷めたご飯・少しべっちょりしている・ふつうの味・やわらかくも固くもない・新米・無農薬のご飯(1) |
| 4 | ご飯のよさ
栄養がとれる(9) 力がつく(7) 元気になる(4) 満腹感・日本人という感覚を味わえる・健康になる・歯を強くする・腹持ちがいい・頭がよく働く・エネルギーになる(2) 和食・骨が丈夫になる・七人の神様で運氣が上がる・国の財政を助ける(1) |
| 5 | みそ汁のよさ
栄養がとれる・体を温める(6) 力が付く・野菜もとれる(4) おいしい・水分がとれる・健康になる(2) 和食・体をつくる・落ち着く・頭がよく働く・元気になる・たくさん味の味わえる(1) |
| 6 | 課題を調べるときに使いたい方法
インターネット(15) 自分で試す(13) 本(11) 人に聞く(6) |

本学級では、家族の仕事の中で、調理に関心が高い。調理の経験もあるが、習慣化しているわけではない。学習したことを生活に生かすことが、なかなかできていないようである。これより、手伝い等の経験が十分にできないことが考えられる。

「おいしいご飯」については、食感や見た目、香りなどの視点をもっている子もいるが、具体的に表現できない子がいることも分かる。

ご飯のよさについては、栄養面からからだをつくる大切なものであることに気付いている子が多いが、様々なおかずと組み合わせができることについては意識していない

ようである。また、みそ汁についても、栄養面でそのよさに気付いている子は多い。また、家庭によりその味に違いがあることや、様々な実を入れることで野菜をたくさん摂取できることにも気付いている子もいる。

このことより、ご飯とみそ汁を作る活動において、ご飯とみそ汁にはどんなよさがあるかはある程度理解しているが、それぞれのよさに挙げている「栄養」については、具体的にどのような栄養があつて、体にどのように働きかけるのか理解が不十分であると言える。これは、体に必要な栄養素の種類と働きについての知識はあつても、日常生活に結びついておらず、栄養を考えて食事をとることの大切さがまだ定着していないためではないかと考えられる。学び方については、話し合い活動やインタビュー、本、インターネットの活用だけではなく、家庭科の学習で経験してきた「試し作り」を実際にやって確かめる学び方への意欲も高い。これまでの経験を生かしながら、具体的にどのように実験・分析することで課題の解決へと導けるのかを考えさせたい。

このような結果から、子どもたちがもつ既習概念を生かしながら、ご飯とみそ汁の栄養的な特徴や特質といった知識や、手順を考えて調理を進めるといった技能を定着させ、配膳や盛りつけによる楽しい食事の雰囲気づくりといった、食生活を工夫する能力・態度を育てていきたい。

(4) 指導上の留意点

ア ご飯とみそ汁が作れるようになるための意欲をもち、自分の課題を明確にもって、ご飯とみそ汁のよさを感じることができるようになるために、普段の生活における食事の役割を考えさせ、日常の食事の大切さに気付かせるようにする。次に、解決の見通しをもたせるために、試し作りを行う。その結果をもとに、解決策と見通しをもたせる。

イ おいしいとは具体的にどのようなことを指すのか、しっかりと考えさせた上で、おいしいご飯とみそ汁を作るために、自分たちで立てた課題を解決するための時間を十分にとるようにする。その際、自分の考えをもたせるために、子どもの考えに対して、方法、原因、理由などを尋ねることで、考えを確かなものになるように追究させる。また、実習時には、用具の安全管理、食品を取り扱う上での注意点を確かめながら定着を図っていく。

ウ ご飯とみそ汁の栄養的な特徴や食材の特質を理解し、どのように工夫するかが分かり、家庭で生かそうと感じられるようにするために、課題別グループ間で考えを比較したり、全体の話し合い活動において、互いの考えを関係付けたりする中で、自分の工夫の仕方やよさの根拠をつかませるようにする。自分ができるようになったり、できるようになったりしたことを価値付けるために、よさの根拠を実践的・体験的な活動を通して、聞き手に伝え、互いに認め合えるようにする。また、配膳や盛りつけを工夫し、食事を楽しくするための雰囲気作りについて考えさせる。

3 目 標

- (1) おいしくご飯とみそ汁を作るための調理計画を、手順を考えながら工夫してたてることができる。
また、毎日の食事や食事に使われている食品に関心をもつことができる。
- (2) 食品の栄養的な特徴や調理上の特質を知るために、自分なりに調べ方を工夫し、わかりやすくまとめて発表することができる。
- (3) 観察や実験、調査などの活動や友達との情報交換を通して、食品にあった調理の方法を理解し、ご飯とみそ汁を作ることができる。

4 指導計画 (全 10 時間)

課程	学ぶ喜びや楽しさ	主な学習活動・学習内容	教師の具体的な働きかけ										
みつめる・つかむ・見通す	ご飯には栄養がたくさんある。	よく食べられているご飯のよさは何だろう。① 栄養がある おいしい 簡単に作れる 健康にいい 家庭の味がある など	○ ご飯とみそ汁のよさを理解させるために、ご飯とみそ汁のよさについて話し合う。 ○ ご飯とみそ汁は日本の代表的な主食であるとともに、伝統的な食文化であることに気付かせる。 ○ それぞれの班ごとに自分たちで試しに作ったご飯とみそ汁の出来上がりから、自分たちが考えていたご飯やみそ汁と比較させ、違いや原因、今後どのように解決していけばよいか、自分なりに解決のための見通しをもたせる。										
	もっと上手に作りたいな。	試し作りの結果を基に、ご飯とみそ汁の作り方の課題を見つけよう。②③											
追究する	水加減や火加減がむずかしいな。	<table border="1" style="display: inline-table; margin-right: 10px;"> <tr> <td>ご飯がべちょ</td> <td>ご飯に芯が残って</td> <td>ご飯がこげた</td> <td>みそ汁の味が薄</td> <td>みそ汁の実が煮え</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">比較・関係付</p> <table border="1" style="display: inline-table; margin-right: 10px;"> <tr> <td>水の量</td> <td>加熱時間</td> <td>火加減</td> <td>加熱後の処理</td> <td>材料の量</td> </tr> </table>	ご飯がべちょ	ご飯に芯が残って	ご飯がこげた	みそ汁の味が薄	みそ汁の実が煮え	水の量	加熱時間	火加減	加熱後の処理	材料の量	○ それぞれの班ごとに自分たちで試しに作ったご飯とみそ汁の出来上がりから、自分たちが考えていたご飯やみそ汁と比較させ、違いや原因、今後どのように解決していけばよいか、自分なりに解決のための見通しをもたせる。 ○ ご飯を炊くときの吸水の必要性に気付かせるために、ご飯の吸水実験を行う。 ・ 試験管に米を入れ、10分ごとに、米の高さを測る。 ○ 様々な種類の米の実物見本、成分表や吸水のグラフ、昔の炊飯の資料などを掲示しておく。 ○ だしの有無やみその多少、みそをいつ入れるかなどによって、味や香りが違うことに気付かせ、だしの取り方やみその量、みそを入れるタイミングに気付かせる。 ○ 同じ課題の子ども同士で追究班を編制し実験や観察などの活動を通して課題を解決させる。 ○ 学習班で、工夫をまとめ、全体の場で発表する。発表の際には、図や表、グラフなどを活用し、聞き手が分かりやすい発表になるように工夫をさせる。また、質問や意見交換の場を設定し、互いの情報交換ができるようにする。
	ご飯がべちょ	ご飯に芯が残って	ご飯がこげた	みそ汁の味が薄	みそ汁の実が煮え								
	水の量	加熱時間	火加減	加熱後の処理	材料の量								
	実が煮えるように、しっかり火を通そう。	おいしいご飯を作る工夫は何だろう。④ 吸水の必要 火加減 水加減 <small>ご飯に対する追究</small>											
	ご飯を炊くときのポイントが分かった。	ずっと強火だとこげてしまう 吸水の様子を観察しよう おいしいみそ汁を作る工夫は何だろう。⑤⑥											
	みそ汁を上手に作る工夫が分かった。	<table border="1" style="display: inline-table; margin-right: 10px;"> <tr> <td>実の切り方</td> <td>火の通りの良い実の切り方</td> <td>・崩れないような実の切り方</td> </tr> <tr> <td>実の種類</td> <td>みそ汁に合う実</td> <td>・浮く物と沈む物 ・煮崩れしにくい物 ・匂いの物 ・色が変わりやすい物</td> </tr> <tr> <td>実を入れるタイミング</td> <td>実の種類に応じた入れるタイミング</td> <td>・水から ・お湯から</td> </tr> <tr> <td>だしの種類</td> <td>実やみそに合っただし</td> <td>・昆布、かつお、いりこ</td> </tr> </table> <p style="text-align: right;"><small>みそ汁に対する追究</small></p>	実の切り方	火の通りの良い実の切り方	・崩れないような実の切り方	実の種類	みそ汁に合う実	・浮く物と沈む物 ・煮崩れしにくい物 ・匂いの物 ・色が変わりやすい物	実を入れるタイミング	実の種類に応じた入れるタイミング	・水から ・お湯から	だしの種類	
実の切り方	火の通りの良い実の切り方	・崩れないような実の切り方											
実の種類	みそ汁に合う実	・浮く物と沈む物 ・煮崩れしにくい物 ・匂いの物 ・色が変わりやすい物											
実を入れるタイミング	実の種類に応じた入れるタイミング	・水から ・お湯から											
だしの種類	実やみそに合っただし	・昆布、かつお、いりこ											
実の切り方や入れるタイミングを工夫すればいい。	各グループで調べたことをまとめて、おいしいご飯とみそ汁を作るポイントを発表しよう。⑦⑧ (本時)												
分かったことをまとめよう。	比較・関係付け・類推												
まとめる	性質を理解することで、工夫もできる。	ご飯とみそ汁のできあがりをそろえるには ご飯とみそ汁の栄養面や火加減の比較	○ 今までの学習で分かったことを生かし、2回目の実習計画を立てさせる。試し作りに比べ、どのような工夫をするのかが分かるように計画表を作らせ自分たちの学びを振り返らせる。 ○ 達成感を味わわせるために、互いに評価し合う場を設ける。										
	次は、もっとおいしいご飯とみそ汁を作ろう。	ご飯やみそ汁をおいしく作るためには、目的に応じて、実を組み合わせたり調理法を選んだりすることが大切である。											
生活化への意欲付け		友達グループの意見も参考にして、2回目の実習計画を立てよう。⑨⑩											

5 本 時 (8/10)

(1) 目標

前時までに調べたことをもとに、グループ間で情報交換を行い、「おいしいみそ汁」をつくるためのポイントや工夫をまとめ、進んで計画を立てようとし、実の切り方や調理の手順を工夫することのよさに気づき、よりおいしくするためには、食材の性質を知ることが大切だと理解することができる。

(2) 本時の展開にあたって

前時までにグループごとに調べ、まとめた結果を、友達と情報交換することを通して、おいしいみそ汁をつくるための調理の手順、時間配分などを知り、計画的に調理を進める方法を見つけることができるように、グループでの話し合いの場を多く設定する学習を展開していきたい。

(3) 実際

課程	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・見通す	1 学級のテーマを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> おいしくて健康にいいご飯とみそ汁を作ろう。 </div>	5	<ul style="list-style-type: none"> ○ 目的意識をもって活動に取り組むことができるように、前時までに学習したご飯を炊くときのポイントについて確認し、本時で明らかにしたいことを確認する。 ○ 学習の見通しをもたせるために、学習課題を決めさせる。学びたいという意欲を持たせ続けるために、子どもの言葉から設定する。 												
	2 学習課題を確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> おいしいみそ汁を作るためには、どんなことが大切だろうか。 </div>														
追究する	3 全体発表会をし、自分たちのテーマに生かす方法を話し合う。	20	<ul style="list-style-type: none"> ○ 本時の学習課題を解決するために、これまでグループごとに手分けして調べてきたことを振り返らせる。 ○ 調べて分かったこと、今後どのように工夫すればよいかなど、分かりやすく伝えるために、表やグラフ、図といった資料を用意させ、発表させる。 ○ 新しく得た情報を今後の活動に生かさせるため、友達の意見をしっかり記録するように声かけをする。 												
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>実の組み合わせ</th> <th>実の切り方</th> <th>だしのとり方</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>おいしさ</td> <td>家族の好みに応じた組み合わせをするとい</td> <td>小さく切ると味がしみこむ。</td> <td>だしがあると香りがいい。</td> </tr> <tr> <td>健康</td> <td>3色のバランスよくとればいい。</td> <td>皮を厚く切りすぎない。(栄養分が多い。)</td> <td>いりこやかつぶしの成分が体にいい。</td> </tr> </tbody> </table>				実の組み合わせ	実の切り方	だしのとり方	おいしさ	家族の好みに応じた組み合わせをするとい	小さく切ると味がしみこむ。	だしがあると香りがいい。	健康	3色のバランスよくとればいい。	皮を厚く切りすぎない。(栄養分が多い。)	いりこやかつぶしの成分が体にいい。
				実の組み合わせ	実の切り方	だしのとり方									
おいしさ	家族の好みに応じた組み合わせをするとい	小さく切ると味がしみこむ。	だしがあると香りがいい。												
健康	3色のバランスよくとればいい。	皮を厚く切りすぎない。(栄養分が多い。)	いりこやかつぶしの成分が体にいい。												
5 2回目の調理にむけて、どのようにみそ汁を作るかグループで話し合い、計画表を作成する。															
まとめる・生活化への意欲付け	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: 40%;"> みその風味をこわさないように、火を止めてから入れよう。 </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: 40%;"> 実の食感を生かせるようにしたいね。 </div> </div>	15	<ul style="list-style-type: none"> ○ 2回目の調理の計画に生かせるように、友達の発表を聞いて、感じたことや気付いたことは積極的にメモをとらせる。 ○ 友達の意見を参考に、自分なりに理由付けもして意見をまとめられるように、ワークシートを活用する。 ○ 自分たちの学びを実感させるために、実習計画表には、試し作りのときに比べて、どのようなことに注意したり、工夫したりするのかが分かるように書かせる。 												
	6 学習のまとめをする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px;"> 目的に応じて、実を組み合わせたり調理法を選んだりすることが大切である。 </div>														
	6 振り返りカードを記入し、本時の学習を振り返る。	5	<ul style="list-style-type: none"> ○ 今日の学習で分かったことを確認し、実際に自分で作る時にはどう生かすのかを考えさせるために振り返りカードに記入させる。 												