

第5学年 家庭科学習指導案

ろ組 男子 19 名 女子 19 名 計 38 名

指 導 者 日 高 佳 菜

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、様々な食品を用いて、おいしい料理を作りたい、包丁などの調理器具を使えるようになりたい、火を使って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、家族の一員としての役割や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人であることを実感し、自分は何ができるのかを考え、「家族のために料理を作って、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、卵や野菜などの身近な食品をゆでるという活動を通して、食材の洗いや、切り方、食材に応じたゆでる時間やタイミング、調理に必要な用具や食器の安全で衛生的な取扱い及びコンロの安全な使用ができることをねらっている。また、環境面を配慮した調理法、効率面を考えた調理計画について友達と話し合いながら目的に応じた簡単な調理ができることもねらっている。さらに、家庭生活の中でも、家族のことを想って作ったものを食べてもらう喜びや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の加熱のために栄養の損失が少なく、風味が増したりするより調理の幅を広げる、いためるの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、加熱する調理法の一つであり、加熱することで、食物の範囲を広げることができる。ゆでるという調理法は、水を通して加熱する方法である。沸騰すると 100℃に保つことができ、上下左右から一様に加熱することができ、水の対流により加熱容器内の温度を一定にすることができる。水を媒介として間接加熱であることから、食品が焦げる心配がなく、長時間の加熱が可能である。また、食品のやわらかさが変化し食べやすくなったり、かさが減り生の状態に比べて多くの量を食べることができたりするため、栄養分を摂取しやすい面がある。また、食品が殺菌され、消化が良くなり、食品の臭み、脂肪分、あくの不要成分が除去され、調理の際に味が染み込みやすくなったりするので、下準備として用いることの多い調理法でもある。ゆでることで、一般的に食品は、やわらかくなり、おいしくなり、食べやすくなる調理法である。

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、調理の目的や好みに合ったゆで方を比較しながら考えられるようにするために、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。また、調理器具等の安全な取り扱い方、環境面を配慮した調理の仕方が分かり、友達と協力してよりおいしくゆでるための方法を追求し、目的に応じてゆでる方法に気付かせる学習を展開したい。

具体的には、まず、ゆでた経験や食べた経験について振り返り、卵や野菜を試しにゆで、ゆでるよさ、ゆでる方法について時間やタイミング、切り方などの視点から追求させる。次に、ゆで野菜サラダの調理計画を立て、試しの調理を行い、おいしくゆでるための課題や環境面を配慮した調理法、役割分担の仕方について友達と話し合いながら効率的でよりよい方法を追求させる。その課題に対して分かったことを調理計画の見直しに生かし、本番の調理を行わせる。

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く、目的に応じたゆで方を考えることができるとともに（計画性の向上）、友達と共にゆでることができる喜びや楽しさを味わい（協調性の向上）、学習したことを生かして家庭でも作ってみたい、家庭生活をよりよいものにしようとする（責任感の高揚）実践的な態度（自己肯定感の醸成）を高めることができる。

(3) 児童の実態（質問紙法、複数回答有り）

- ① 家庭生活の中でもっとできるようにになりたいこと
調理 23, 裁縫 20, 洗濯 6, 掃除 3
- ② 家庭科の学習がどのように生活に生かせるか
手伝い 19, 料理 4, できることを増やす 4, 掃除や片付け 4, 洗濯 3, 親がいない時 2, 大人になったとき 2, 裁縫 2, 破れている物を直す 2 分らない 2, 豊かな暮らし 1,
- ③ ゆでる調理の経験
○ある 20(卵 9, 野菜 6, 麺 5, レトルト食品 1, 団子 1, 魚 1)
○ない 18
- ④ ゆでる調理について
水を使う 18, お湯にする 14, わからない 9, 鍋を使う 8, 火を通す 1, 煮る 1
- ⑤ ゆでることのよさ
やわらかくなる 12, わからない 8, おいしくなる 6, 温かくなる 6, ふっくらほくほくする 2, 食べやすくなる 2, 自分の好みのかたさにできる 1, 焦げない 1, 火に直接かけない 1, 冷凍の物が食べられる 1, 料理のもとになる 1
- ⑥ ゆでる調理をするときに気を付けること
安全面 20, やけど 11, 分からない 7, 火加減 5, ゆですぎない 6, 丁寧に調理する 2, 沸騰したら火をとめる 2, なべのふたをする 2, 温度 1, 水の量 1, 沸騰してから鍋に入れる 1
- ⑦ 学び方
本 16, インターネット 7, 実際にやってみる 7, わからない 6, 身近な人に聞く 9, 実験 2, 話し合う 2

本学級の子どもたちは、①から、もっとできるようにになりたいこととして、調理と回答している子どもが、多いことが分かる。このことから、調理に対する学習意欲が高いことがうかがえる。②から、家庭科の学習がこれからの生活に役立つということを感じていることが分かる。このことより、家庭科で学習したことを家庭で生かしていきたいという実践的な意欲が高いと考えられる。次に、③から半数の子どもがゆでる調理を経験したことがあることが分かる。このことは、経験を調理に生かすことができると考えられる。⑤からゆでるという調理法は、水を使って、鍋を火にかけるというイメージはあるが、具体的な調理法や食品の種類によってゆで方が変わることは、気付いていないと考えられる。⑤から、ゆでることのよさについて、「やわらかくなる」「おいしくなる」など食べる立場に立ったよさを見付けている子どもが多いこと

が分かる。このことは、日頃からゆでたものを食べ、実際にその味や食感を味わっているからだと考えられる。しかし、具体的な調理法のよさや栄養面に関するよさに気付いていないことが分かる。⑥から、調理をする時に気を付けることとして、安全面については、理解していることが分かるが、おいしくゆでる為の課題や環境面を配慮した調理法、調理の行程や役割分担などに、気付いていないと考えられる。⑦から、様々な方法で学習していきたいと考えていることが分かる。実際に行ったり、観察したりする活動を大切に、一人一人がよりよい方法を見出せるようにしていきたい。

このような結果から、子どもたちが学習したことを家庭で生かしたいという意欲や、調理したいという気持ちを大切にしていきたい。また、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（未来予測）、ゆでて作られた身近な料理を取り上げ、どのようなゆで野菜サラダを作りたいかイメージをもたせる。また、ゆでるという調理法の特徴についてゆでた後の変化を観察し、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。その際、さまざまな食品を用い、食品による変化の様子も比較できるようにする。

イ 食品に応じて、調理する上の課題に気付かせるために（多面・総合）、「時間」、「タイミング」、「切り方」などの視点から、試しの調理を振り返らせる。その際、おいしくゆでるための課題や環境面を配慮した調理法、役割分担の仕方について友達と話し合いながら（協力）、効率的なよりよい方法を追求させ、本番の計画を立てさせる。調理の際には、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、いつでも提示できるように準備し、子どもたちの実態を確かめながら、定着を図っていく。また、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（目的整合）。

ウ 家庭生活における自分の成長を実感することができるようにするために（つながり、参加）各グループの発表会を行う。自分や友達の調理の工夫の仕方やよさを全体で話し合い、ゆでる調理法を用いて、おいしくゆで野菜サラダを作ることができたことを価値付けていく。さらに、今後の家庭生活において学習したことがどのように生かせるのか考えさせ、家庭での実践意欲を高めるようにする。

3 目 標

- (1) ゆでるよさを生かし、調理する楽しさや食べる喜びを感じながらゆで野菜サラダを作ることができる。
- (2) ゆでたときの食品の変化の違いを分類したり、食品の持つ栄養的な特徴やゆでる調理法を関係付けたりしながら、環境面や効率面を配慮した調理計画を立てることができる。
- (3) 卵や野菜の栄養的な特徴やゆでる調理法の特徴に気づき、安全で衛生的な調理器具等の取り扱いに気を付けながら、食品に応じて洗ったり、切ったり、ゆでたりすることができる。

4 指導計画 (全 11 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	ゆで卵は作ったことがあるなあ。ゆでる調理法を生かしておいしいゆで野菜サラダを作って食べたいなあ。	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 ＜ゆでた経験＞ ・卵 ・野菜 ・麺 ・レトルト食品 など ＜よさ＞ ・やわらかくなる ・おいしくなる・食べやすくなる ・消化しやすい・かさが減り、たくさん食べられる など 栄養いっぱい、おいしく、見た目のよいゆで野菜サラダを作ろう。	○ 家庭生活に即した学習であることを意識させるために (参加・協力)、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、目的意識を高めるために (未来予測)、最終的にどのようなゆで野菜サラダを家族に作って食べてもらいたいのか目的を決めさせ、具体的な視点をもたせる。
つかむ	火を使って調理をするのは、難しそうだけれど、安全に調理するために、調理器具やコンロの使い方を知りたいなあ。	2 安全な調理器具の取り扱い方、基礎的・基本的な力を身に付け、ゆで卵の試し作りをする。②③ 基礎的・基本的な内容 ・調理器具の名称 ・調理器具の使い方 ・コンロの使い方 ・食品の切り方 など	○ 安全に調理ができるようにするために、実際に調理器具を用いて指導し、繰り返し練習させる。 ○ 試し作りの課題から解決策を導き出せるようにするために (目的整合)、できたゆで卵を並べて比較し、変化を実感させる。見た目だけでなく、味や香り、手触り、歯ごたえなどゆでたときの変化について五感を通してとらえさせる。
見通す	ゆで卵は、少し黄身がやわらかい方が好きなので、加熱時間を少し短くしてみよう。	3 試し作りの結果を基に、解決策を話し合い、課題を追求する。④ 黄身がどろどろ 黄身が片寄った 黄身が黒ずんだ 殻にひび 白身が飛び出た 殻が剥きにくい ゆでる前 加熱時間 温度 水の量 火加減 ゆでた後の処理	○ 様々な野菜の変化を比較して捉えさせるために、同じ種類の野菜ごとに分類させ、葉菜類と根菜類とでは、ゆで方が違ってくことに気付かせる。
追求する	ほうれん草やキャベツは、葉菜類の仲間なので、ゆでた後の変化も似ているなあ。沸騰後にさっとゆでてみよう。	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。⑤⑥ 観察の視点を生かす 葉菜類 根菜類 野菜 ほうれん草 キャベツ にんじん じゃがいも かたさ やわらかい やわらかい かたい かたい かさ 減る 減る あまり変 わらない あまり変 わらない 色 変わる 変わる 鮮やか 変わる その他 ゆで汁 が緑 ゆで汁 が黄色 灰汁がで きる	○ 栄養面について知識の定着を図るために、視覚的に捉えられるようにゆでた後の煮汁に着目させたり、グラフを提示して説明したりする。 ○ 野菜の種類による「時間」「タイミング」「切り方」といった視点をもたせるために (未来予測)、課題や解決策を振り返らせ、調理計画に生かせることはないかを考えさせる。
まとめる・生活化への意欲付け	調理時間を短縮できるように、役割分担を見直そう。切るとゆでるを同時にできないかな。 今度は違う野菜を使って家族にゆで野菜サラダを作りたいなあ。	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、ゆで野菜サラダを作る計画を立てる。⑦ 6 試し作りをし、調理計画を見直す。⑧⑨(本時) (例) 時間 タイミング 切り方 葉菜類 短時間でさっと 水が沸騰してから 細かく切りすぎない 根菜類 中がやわらかくなるまでじっくり 熱し始めるときから 大きく切りすぎない 環境面 ゴミ 水 効率面 役割分担 段取り など 野菜の種類によってゆでる時間やタイミング、切り方などを考えて調理するとよい。	○ 試し作りの課題から「環境面」「効率面」などの視点をもたせるために (多面・総合)、調理計画と実際に行った調理をしている様子や出来上がりの写真などで比較しながら振り返らせるようにする。 ○ 達成感が感じられるようにするために (つながり、参加)、本番の調理の出来上がりの様子などをグループ間で交流し、今後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。

5 本 時 (8 / 11)

(1) 目 標

試しの調理の結果を基に、「時間」、「タイミング」、「切り方」という目的に応じた工夫の仕方に気づき、理解することができる。また、調理計画を環境に配慮した方法や役割分担などから見直すことができる。

(2) 本時の展開にあたって

本時の展開にあたっては、試しの調理を本番の調理に生かすことができるようにするために（未来予測）、試しの調理の様子や出来上りの写真、用いた調理計画を提示しながら成果や課題を話し合わせる。その際、食材に応じた調理方法、調理過程の工夫などのよさを実感させるために（目的整合）、試しの調理の調理計画や出来上りの写真などに、グループの課題と比較させながら工夫できることについて書き込ませて、自分の調理に置き換えられるような学習を展開していきたい。

(3) 実 際

過程	主な学習活動	時間	教師の具体的な働きかけ												
みづめる・つかむ 見通す	1 学習課題を設定する。 調理計画の見直しは、どのような視点で行えばいいのだろうか。	(分) 5	○ 目的意識をもたせるために、本時の学習課題を設定させる。その際、前時までの学習を振り返らせ、最終的に自分の家庭生活で生かせるようにすることを意識させる。												
追求する	2 試しの調理について振り返り、成果や課題について情報交換をする。 (例) ゆで野菜サラダの試し作り おいしさ 見た目 じゃがいもがまだ固い。 ほうれん草の色がおちて見た目がよくない。 情報交換 解決できそう。 よりよくできそう。 やわらかくおいしくなるように切り方やタイミングやゆで時間を見直す必要がある。 色は、鮮やかな方が見た目がいい。ゆで汁の色も緑の中に栄養も溶け出しているそうだよ。	25	○ 自分のグループが行った調理方法や過程から、よりよく作るための工夫に気付かせるために（コミュニケーション）、他のグループの試し作りの様子や出来上りの写真、調理計画を提示し、自分たちのグループの調理方法や過程と対応させながら共通点や相違点に注目させる。												
	3 情報交換し合ったことを基に、自分のグループの調理計画に生かせそうなことについて発表し合う。 <table border="1"> <thead> <tr> <th>野菜の種類</th><th>時間</th><th>タイミング</th><th>切り方</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>葉菜類</td><td>短時間でさつとゆでる。</td><td>水の沸騰後に入れる。</td><td>細かく切りすぎない大き目に切る。</td></tr> <tr> <td>根菜類</td><td>中がやわらかくなるまで、時間をかける。</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></tr> </tbody> </table> もっと時間を短縮したいな。 たくさんゴミも出たよ。	野菜の種類	時間	タイミング	切り方	葉菜類	短時間でさつとゆでる。	水の沸騰後に入れる。	細かく切りすぎない大き目に切る。	根菜類	中がやわらかくなるまで、時間をかける。	熱し始めるときから入れる。	大きく切りすぎない	10	○ 自分が立てた調理計画が目的を達成するための計画であるかを吟味させるために（目的整合）、「おいしさ」「見た目」から見出した「時間」「タイミング」「切り方」などの視点から振り返り評価させる。
野菜の種類	時間	タイミング	切り方												
葉菜類	短時間でさつとゆでる。	水の沸騰後に入れる。	細かく切りすぎない大き目に切る。												
根菜類	中がやわらかくなるまで、時間をかける。	熱し始めるときから入れる。	大きく切りすぎない												
まとめる	【効率面】 時間・手順・役割分担 段取りなど 【環境面】 ゴミ・水・洗剤など 切り方をそろえて、火の通し時間をそろえよう。 環境のことを考えて、食材を無駄なく使おう。		○ 自分のグループと他のグループの課題から調理計画を見直させるために（多面的・総合的、未来予測）、試しの調理の出来上りのメニューの写真や用いた調理計画と観察したワークシートを対応させ、調理の手順ごとによりよく作るためのより多面的・総合的に考える力を発揮させながら「効率面」「環境面」などの視点や工夫を書き込ませる。												
生活化への意欲付け	4 学習のまとめをする。 食材に応じた時間やタイミング、切り方だけでなく、環境面や効率面などの視点で見直す。 5 自分のグループの調理計画を見直す。 じゃがいもは、火が通るまでに時間がかかるので小さ目に切ろう。環境面のことも考えてゴミの量を減らすように、なるべく皮を薄くむけるように練習しよう。 6 振り返りカードを記入し、本時の学習を振り返る。	5	○ 基礎的・基本的な知識や技能の定着を図るために、調理法や食物の栄養的な知識、調理の技能が十分でない場合は、教師が補足説明や指導を行う。 ○ 目的を達成するための効率よい計画になっているかを客観的に見直させるために、改善した調理計画で意見を交換する。 ○ 本時の学習を振り返るために、振り返りカードを記入させる。												