

第6学年 家庭科学習指導案

は組 男子 19 名 女子 19 名 計 38 名

指導者 福丸 奈津子

1 題材 家族へおくるわたしのおすすめメニュー

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、卵や野菜を用いて食品の調理の仕方を調べる活動を通して、食品は、調理することで味や見た目が変化し、食べやすくなるなどという調理上の性質をつかんだり、ご飯と味噌汁を創る活動を通して、米や味噌の栄養的な働きが分かるとともに、複数の品数を効率的に調理する手順や家族の健康状態や季節に応じてご飯と味噌汁を作ったりする喜びや楽しさを味わってきている。そして、今まで学んだことを生かしながら、家族のために一食分の食事を自分で整えることができるようになりたいという願いをもっている。また、栄養の働きを調べる活動を通して、健康を考えて食品を選んだり食べたりすることが大切であることに気付いてきている。

そこで、本題材では、一食分の献立を立てたり調理したりする活動を通して、一食分の献立にするための食品の組合せ方や調理手順の工夫の仕方に気付き、自分なりに工夫して、簡単な調理ができるようにするとともに、家族の健康や季節などを考慮して献立を工夫していく活動を通して、自分の家庭生活の中でも、一食分の食事の整え方を工夫していこ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、近隣の人々との調和を図りながら、材料を無駄なく調理したり、ごみ分別をしたりするなどこれまでの学習を生かして、自分の家庭生活を工夫する学習へと発展していく。

(2) 指導の基本的な立場

献立とは、偏りのない食事をするために、栄養のバランス等を考慮して食品を組み合わせることである。食品を組み合わせることは、毎日の活動や成長、発育、ひいては健康につながる。献立は、栄養のバランスや食事する量、食べる人の嗜好や食品の旬、調理時間、調理方法などの要素から成り立っており、これらの要素を踏まえて一食分の食事を整えることで、自分や家族がよりよい食生活を送ることへとつながる。

そのため、子どもたちにとって、栄養のバランスなどを考えて自分の家族に合った献立を工夫していこうとすることは、家族の健康の保持増進や自分の成長のためなど、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る上から大切である。

そこで、本題材では、一食分の食事の献立を立てたり、調理をしたりするよさを生かし、給食の献立表や家庭での食事の様子を基にして、作る人の工夫を調べる活動、毎日の献立の立て方や調理の仕方を調べる活動、試しに調理した後自分の献立を友達と互いに見直して、更によくしていく活動などを大切にしていこうとすることにする。それらの活動においては、既習の調理経験や、給食や家での食事作りの工夫点を生かしたり、家族の健康や食生活の様子の観察をしたりして、自分の献立を広げることができるようにしていきたい。

具体的には、まず、自分でも献立を立てて、家族のために作ってみたいという願いをもたせるために、給食の献立や家庭における毎日の食事の準備の仕方について調べる活動を通して、献立の工夫に気付かせる。次に、自分の献立作りに生かすために、栄養のバランスを考えて献立を立てるとともに、家族のために作る献立には、家族の健康や好みを生かすことが大事であることに気付かせる。さらには、献立や調理計画を紹介し合ったり、献立や調理計画を見直して調理したりする活動を通して、家族のために工夫する喜びや友達と学び合う楽しさを高めるようにする。

これらの学習を通して、家族が健康な生活をおくるためには、栄養のバランスを中心に多様な観点があることに気付き、家族のために献立を作れるとともに（計画性の向上）、友達とアドバイスし合いながら一食分の献立を考え食事を整える喜びや楽しさを味わい（協調性の向上）、これまでの学習を生かし、複数の品数を調理や食品の特性に応じて順序よく調理できるようになり、家族の一員として、家庭生活をよりよくしようとする（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ものと考えている。

(3) 児童の実態（質問紙法、複数回答有り）

- ① 1食分の食事に関する準備の生活経験
○ある 12 ○ない 26
- ② 献立を立てる必要性
栄養バランス 18, 栄養摂取 8, 材料の無駄を省く 2, 調理の見通し 5, わからない 4, メニューの重なり 1)
- ③ 献立を立てる際に、気を付けること
栄養バランス 14, 調理の順序 4, 時間 2, 栄養 2, 量 2, 健康 2, 好み 1, 色合い 1
- ④ 自分の家で工夫していると思うこと
栄養バランス 22, 健康 8, 安全 2, 時間 2, 好み 1, わからない 3
- ⑤ 学習したいこと
＜献立＞栄養バランス 3, 食品の栄養成分 2, 食品の組合せ 2, 時間 2, 量 2, 順序 2, 献立の立て方 1, 安全 1, 材料の選び方 1
＜調理＞皮のむき方 9, 包丁の扱い方 7, 大きさのそろえ方 4, 道具の使い方 3, 安全 3, 火加減 1
- ⑥ 学習方法
実習 25, インタビュー 11, 本 5, インターネット 4, 話し合い 1

本学級の子どもたちは、①より、これまでの生活経験で食事の準備を整えたことがある子どもは少なく、経験のある子どもでも献立の一部だけ作った経験であることが分かる。このことは、これまでに、日常生活の中で献立を考える機会があまりなく、食事の準備に関するかかわりの経験が、あまり多くないことが考えられる。次に、②より、献立の必要性を栄養のバランスや経済性や効率性という観点から考えていることが分かる。このことは、生活経験や家庭科の学習で食品の体内での働きを学習して必要性を感じていたり、調理実習から材料の無駄遣いや時間に見通しをもつ大切さに気付いていたりするからと考える。しかし、③、④からは、自分が献立を立てるときの留意点や家庭での配慮として、栄養のバランスや健康などを考えている子どもはあまり多くないことが分かる。このことは、家庭の献立や自分の献立へ生かす大切さには、まだ気付いていないと考える。また、量や好みなど、家族の実態に応じるための観点への気付きが少ない。このことは、献立が、作る対象に応じて様々な観点から成り

立っていることにあまり気付いていないことが考えられる。⑤からは、栄養のバランスのとり方など献立の立て方に関する学習や調理技能に関する学習の必要性を感じていることが分かる。このことは、献立の立て方の学習や基礎的技能の定着への意欲をもっていることが考えられる。なお、学習での調べ活動においては、⑥からの子どもの考えを生かしながら、家庭生活の中での積極的な取材を取り入れたい。

このようなことから、献立の仕組みを調べる活動から、栄養のバランスなどの観点があることに気付かせるとともに、家族におくことを意識して、家族の健康や好みについて考え、献立へ生かせるようにしたい。さらに、学習していることは、日頃家の人が行っている工夫であり、自分は支えられてきていることを感じさせるとともに、基礎的技能の定着も図りながら「自分も家庭で生かせる」という実践へとつながる活動を取り入れたい。

(4) 指導上の留意点

ア まず、家族のために献立を作る意欲を高め、自分の課題をもち、解決への見通しをもたせるために（参加、つながり、未来予測）、給食の献立から、栄養のバランスのよさや食品を組み合わせるよさに気付かせたり、家庭における1食分の整え方の留意点を調べ、給食と共通点があることや家族の思いに気付かせたりする。そして、自分も家族のために作りたいという思いをもち、1食分の食事を整える上で、追求したいことや追求方法を明確にさせる。

イ 次に、生活と関連のある様々な条件を考えながら1食分の食事の整え方の工夫を深めるために（多面・総合、未来予測、目的整合）、基本的な献立の立て方に基づいて、家族のために献立を立てて、試し作りを行う。その際、休日の朝食を準備するという設定の基に、自分なりのめあてをもって時間やメニューなどを考えていく。試し作りに際しては、互いに記録をとり、さらにどこを工夫したらいいのか、アドバイスしたり、友達からのアドバイスをどう生かしていくのかを考えさせたりする。また、家族のためにつくることを考え、家族の実態に応じた工夫が必要であることに気付かせて、献立を工夫させる。

ウ そして、自分の家庭生活で生かす意欲を高めるために（コミュニケーション、協力）、これまでに調べたことを生かして、自分の家庭では、特にどのような点を中心にして献立を立てて家族に作りたいのか、工夫の観点を明らかにして、グループ活動を通して友達との情報交換を行うことで、さらに詳しく献立を検討し修正する。また、修正したことを確かめるために実習を行い、実習後は、自分の家庭生活で、これまで学習したことがどのように生かせるのかを振り返らせる。

3 目 標

- (1) 栄養のバランスを中心に1食分の食事の献立の立て方を進んで調べ、多様な観点から考えて食事を整えようとする事ができる。
- (2) 栄養のバランスや量、季節など、多様な観点を関係付けて食品を組み合わせたり、時間や調理方法を考慮して調理の手順を推し量ったりすることができる。
- (3) 栄養のバランスや量、季節などの観点を考慮した食品の組合せ方が分かり、時間や調理方法を考えて立てた調理計画に基づいて調理をすることができる。

4 指導計画 (全 14 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	食事の準備って献立を立てるところから始まるんだ。	1 給食や家庭の食事は、どのように工夫されているのか話し合う。① 学校の給食 ・多くの食品の使用 ・栄養バランスへの配慮 家庭の食事 ・家族の健康 ・栄養バランスへの配慮 家族へのおすすめメニュー作ろう。	○ 献立への関心をもたせるために、給食献立表を基に、気付いたことを発表させて、身近な給食が、調和のとれた食事になるように工夫されていることに気付かせる。 ○ 家庭でも給食のように工夫していることに気付かせるために(つながり)、日頃、家庭で出てくる献立や家族の話から工夫点を思い出させる。
つかむ	わたしも家族におすすめメニューを作ってみよう。	2 1食分の献立は、どのようにして立てたらいいか話し合う。②③ 献立の基本形 【主食】+【汁物】+【主菜】+【副菜】 [共通理解事項] (1) 朝食作り (2) パン、ご飯の選択 (3) 生肉、生魚は使用不可 おすすめメニュー献立①	○ 「自分も作ってみたい、作れそう。」という気持ちをもたせるために(参加)、これまでの学習を生かせば1食分の食事を整えられることに気付かせる。 ○ 献立の立て方について、話し合いを深めるために、献立の基本形や共通する点を話し合う。
見通す	献立の立て方には、決まりがあるんだな。	3 2で立てた献立を基に、調理計画を立てる。④ 4 3で立てた調理計画を基に、試し作りをする。⑤⑥ 5 家族におくるおすすめメニューや調理計画をよりよくするために、試し作りを振り返り、どのようなことを見直せばいいか話し合う。また、明らかになった見直す視点を基に修正する。⑦⑧⑨⑩(本時)	○ これまで学習した知識・技能を生かせるように朝食を準備することとし、短時間で、簡単にできる献立を考えさせる(未来予測)。 ○ 自分の献立の課題に気付かせるために、自分で立てた献立を基にして、試し作りをする。
	わたしの家族に作りたい献立を立てよう。	<献立> ・栄養 ・見た目 ・好み ・分量 など 野菜が少ない 色合いがさみしい 量が多い 家族の健康 量 栄養バランス 塩分 季節(旬) 年齢 食べてみて気付いたよ。	○ 自分の家庭で実践する意欲をもたせるために(参加)、実際に一人で作る場をもうけ、他の人が観察して記録する学習を取り入れる。 ○ 自分の献立の課題を追求させるために、友達に観察してもらった記録を基にして、自分の献立をよりよくするために、何を明らかにした方がいいのか考えさせる。
	自分の献立に基づいて、試しに調理してみよう。	<調理計画> ・時間 ・効率 ・動線 ・出来上がりの温かさ 時間が足りない 全部できあがったときに冷めている料理がある 効率よく 映像を見て気付いたよ。	○ 問題解決に見通しをもたせるために、同じ課題をもつ人同士で話し合う場を設ける(コミュニケーション、協力)。 ○ 栄養バランスのとり方を理解させるために、子どもたちが好む献立を基にして、バランスをとるための食品の組合せ方を話し合う。
追求する	この献立は、もっと工夫する点がありそう。		○ 栄養面等だけでなく、効率よく調理をすることの大切さに気付かせるために、調理計画と試し作りの実態を基に、作業の順序や動きの無駄といった視点から、自分の調理計画を振り返らせ見直させる(目的整合)。
	友達のアドバイスが参考になった。		○ 問題を追求して分かったことをもとにして、自分の家庭に合う献立を作らせるために、さらに深く家庭での食事の様子や家族の思い願いを聞くインタビューの場を設ける。
	調理計画にも課題があったんだな。		○ 互いの献立のよさに気付かせるために、グループの中で、互いに見直しをした献立を交換して、修正しようと考えた思いが2回目の献立に生かされているか意見交換できるような場を設ける。
	もう一度、はじめの献立を見直そう。		○ 自分の改良した点が効果的かどうかを確かめさせるために、2回目の調理実習を行い、互いに記録をとらせる。
	前よりも工夫したところができるかな。		○ 自分の家庭での実践へと生かさせるために、献立を立てるこつや、自分の家庭生活での生かし方をまとめる。
まとめる・生活化への意欲付け	これなら、自分の家でもできそう。	6 完成した家族におくるおすすめメニューと調理計画を基に、1食分の朝食を調理し、招待した人に食べてもらう。⑪⑫⑬ 7 自分の家庭でおすすめメニューをおくり調理をする計画を立てる。⑭	

5 本 時 (9 / 13)

(1) 目 標

試しの調理の結果を基に、よりよい家族へおくるおすすめメニューを作るには、どうすればいいか進んで考えようとするができる。また、食材選びや調理法だけでなく、調理計画を、時間や場所、調理の手順などから見直すことができる。

(2) 本時の展開に当たって

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（多面・総合、つながり）、試しの調理の様子を時間や調理ごとに示したビデオや写真を観察に用いたワークシートと対応させながら振り返らせ、成果や課題を話し合わせる。その際、時間や調理過程、材料の工夫などのよさを実感させるために（未来予測、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、自分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
みつめる・つかむ・見通す 追求する	1 学習課題を設定する。 調理計画を立てるときはどのようなことに気を付ければいだろうか。	↑ 例 5 ↓	○ 終末時に、自己の高まりを感じさせるために（目的整合）、現段階での自分の考えや気づきを語らせ、自己の実態を把握させておく。 ○ 自分が行った調理の過程から、よりよく作るための工夫に気付かせるようにするために、試し作りの様子を映したビデオや写真を提示し、自分の調理の過程と対応させながら共通点や相違点に注目させる。
	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。 試し作りの様子をビデオや写真で振り返る （例） 技能 ↓ 時間 ↓ 料理の温かさ ↓ わたしにはまだ難しく、時間内に終わらなかった。 なぜか時間が足りなかった。おかずを減らした方がいいのかなあ。 できあがった味噌汁が置きっぱなし。そういえば冷たくなっていたなあ。 情報交換 よりよくできそうだ。 ↓ 解決できそうだ。 切り方を変更すればいい。今後練習していこう。 おかずを減らさなくても、作業の順序や動線を見直せばいい。 出来上がりができるだけ同じになるように、逆から計画してみよう。	↑ 30 ↓	○ 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（未来予測）、計画時間や場所、作業や材料などの視点から振り返り評価させる。 ○ 様々な視点から調理計画の工夫に気付かせるために（コミュニケーション）、グループ内やグループ間で情報交換をさせる。 ㊟ 自分の課題に気付けない子には、その子の調理計画について具体的な課題を伝え、改善策を一緒に考える。
	3 情報交換し合ったことを基に、自分の一食分の調理計画を振り返ってみる。また、その他の見直しの視点について知る。 【効率面】時間・手順・段取り など 【環境面】ゴミ・水・洗剤 など 【経済面】ガス・電気・値段 など 【安全面】火・換気・包丁 など		○ 家庭生活の営みをより広い視野でとらえさせるために（多面・総合、つながり）、朝食作りという一つの営みにも「効率面」「環境面」「経済面」など、様々な面で工夫できることを知らせる。
まとめる生活化への意欲付け	4 学習のまとめをする。 調理法や手順、作業の動きなどの効率のよさに気を付けて、調理計画を立てればい。 必要な道具は先に準備し、先に、材料などは、洗ったり、切ったりしておく。 試し作りで満足していたけれど、時間順に整理してみると、効率的に調理する工夫がみつけれ。	↑ 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気付かせるために、改善した調理計画で意見交換をさせる。
	5 振り返りカードを記入し、本時の学習を振り返る。 おくる相手が弟であることや朝ご飯であることを考え、短時間で作ることができ、栄養バランスのよいメニューにしよう。	↑ 5 ↓	○ 本時の学習を振り返らせるために、振り返りカードを記入させる。その際、自分の生活で実践させるために（参加）、自分の家庭生活において、今後自分で行いたいことやできることは何か記入させる。