第5学年 家庭科学習指導案

に組 男子19名 女子19名 計38名
指 導 者 江 平 佳 代

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、調理器具を使ってみたい、おいしい料理を自分で作れるようになりたいという願いをもっている。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、料理を作って家族に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、ゆでるという活動を通して、ゆでる調理法の特性に気付き、食材に応じて「時間」、「タイミング」、「切り方」を変えながら調理ができるようになることをねらっている。また、効率よく調理をするために役割分担をしたり、環境面に配慮しながら調理計画を立てたりすることもねらっている。さらに、調理することのよさに関心を持ち、家庭生活の中でも、家族の一員として、自分で料理を作る楽しさや食べる喜び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、油を使うことで風味が増し、短時間で調理ができるために栄養の損失が少なく、調理の幅を広げることができ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。この調理法は、水を介して間接的に加熱し、水の対流により加熱容器内の温度を一定にすることから、食品をすべての面から加熱できることから、食品の中心部まで焦がさずに火を通すことができる。また、ゆでることで食品の組織が軟化したり、吸水したりして、食べやすくなったり、生の状態に比べてかさが減り、多くの量を食べることができたりして、栄養分を摂取しやすい面がある。ゆでることで食品が殺菌されたり、消化がよくなったり、食品の臭み、脂肪分をとったり、あく抜きをすることもでき、調理の際に味を染み込みやすくすることから、下ごしらえとして用いられることも多い調理法である。

そこで、本題材では、ゆでるという調理法の特性に気付かせるとともに、食材に応じてゆでることができるようにするために、ゆでたものを観察してゆでる前とゆでた後の様子を比較したり、試しの調理や他のグループと情報交換したことと調理計画を関係付けたりする場面を設定する。また、調理器具の安全な取扱いが分かり、効率よく調理をするために、役割分担や環境面に配慮して調理計画を立てることができるような学習を展開したい。

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り、ゆでるよさに気付かせたり、おいしくゆでる方法について、試しにゆでる活動を通して、「時間」、「タイミング」、「切り方」という視点で追求させたりする。そして、ゆで野菜サラダの調理計画を立てて試しの調理を行い、他のグループと情報交換を行う中で成果と課題を比較し、食材に応じて「時間」、「タイミング」、「切り方」を工夫させる。調理計画を立てる際は、効率よく調理をすることができるようにするために役割分担を考えさせたり、環境面に配慮したりするようにする。さらに、試しの調理で学習したことや他のグループと情報交換したことと調理計画を関係付けながら見直し、本番の調理を行う。

これらの学習を通して、ゆでるよさに気付き、ゆでることができる喜びや楽しさを味わうことができ、安全に調理器具を取り扱い、食材に応じて「時間」、「タイミング」、「切り方」に気をつけながらゆで、家族の一員として食生活をよりよいものにしようとする実践的な態度を高めることができるものと考えられる。

(3) 児童の実態（質問紙法，複数回答有り）

①	<u>家庭生活の中でできるようになりたいこと</u>
調理 31, 裁縫 8, アイロンがけ 1, 洗濯 1, 早寝早起き 1
②	<u>家庭科と自分の生活との関連</u>
調理 25, 裁縫 9, 生きていくうえで必要なこと 6, お手伝い 5
③	<u>ゆでるの経験</u>
○ある 27 (野菜 13, 卵 11, めん類 5, あさり 1)
○ない 11
④	<u>ゆでることのよさ</u>
やわらかくなる 20, しっかり火が通せる 7, おいしくなる 4, 分からない 3, 殺菌できる 2, かたくなる 1, あぶらっこくない 1, 色がよくなる 1, よごれを落とす 1
⑤	<u>ゆでるときに気をつけること</u>
やけど 26, ゆですぎない 5, 火の使い方 4, ゆでる量 1, 沸騰のさせ方 2, 小さく切ると早くゆでられる 1, 分からない 1
⑥	<u>学び方</u>
インターネット 12, 本 12, 分からない 8, 教科書 5, 実際にやってみる 3, 友達に聞く 3, 親に聞く 2, インタビュー 2, 今までの経験を振り返る 1

本学級の子どもたちは、①より、ほとんどの子どもたちが家庭生活の中で調理ができるようになりたいと回答している。これは、調理に対する学習意欲が高いことが分かる。②より、家庭科の学習が自分の生活と関係していると感じていることが分かる。これは、家庭科で学習したことを家庭で生かせることに気付いており、生かしたいという実践的な意欲が高いと考えられる。③より、半数以上の子どもたちがゆでる経験があることが分かる。これは、これまでの経験を調理に生かすことができると考えられる。④より、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」という回答が多く、食べる立場に立ったよさを見つけていることが分かる。

一方で、調理法の特性や栄養面に関するよさにほとんどの子どもたちが気付いていない。このことより、ゆでた経験やゆでたものを食べた経験を振り返らせ、ゆでることで栄養面においてもよさがあることに気付くようにしていく必要がある。⑤より、調理をするときに気を付けることとして、安全面については考えていることが分かるが、調理法や環境面については考えられていない。このことより、試しにゆでることを通して、「時間」、「タイミング」、「切り方」などの視点があることに気付かせたり、水や洗剤を使いすぎることによってどうなるかなどを考えさせたりする必要がある。⑥より、学び方については、これまでの他教科での学習から、インターネットや本、インタビューなどの調べ方に意欲をもっていることが分かる。一方で、実際にやってみることで学ぼうと考えている子どもは少ない。そこで、試しの調理をしたり、観察をしたりする方法もあることに気付かせ、子どもたちがよりよい方法で課題を解決することができるようにしていきたい。

このような結果から、子どもたちの学習したことを家庭生活で生かしたいという気持ちを大切にしながら、実際に調理をする活動を通して、ゆでるよさに気付かせるとともに、基本的な知識や技能の定着、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 子どもたちの食材をゆでてみたいという意欲を高めさせるために、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、ゆでる調理法の特性に気付くことができるようにするために、他の調理法の特性と比較させたり、ゆでる前とゆでた後の食材の様子を比較させたりする。また、食材によって変化の様子が異なることに気付かせるためにさまざまな食材を用いるようにする。

イ 子どもたちが食材に応じてゆでることができるようにするために、「時間」、「タイミング」、「切り方」を変え、野菜をゆでてみる。調理の際には、調理器具の安全な取扱について掲示物を準備し、子どもたちの実態を確認しながら定着を図っていく。試しの調理を振り返らせ、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、課題解決の方法や効率的な方法を考え、情報交換したことと自分たちの調理計画を関係付けながら本番の調理の計画を見直すようにする。

ウ 子どもたちが家族の一員として食生活をよりよいものにしようとする実践的な態度を高めることができるようにするために、調理の工夫の仕方やよさを全体で話し合い、自分たちで追求し、課題解決できたことを価値付けていく。また、今後の家庭生活に学習したことをどのように生かせるのかを考えさせるようにする。

3 目 標

- (1) ゆでることのよさに関心をもち、作る楽しさやゆでて食べる喜びを味わうことができる。
- (2) ゆでたときの食品の変化の違いを固さや色の変化で比較し、食材に応じたゆで方を、「時間」、「タイミング」、「切り方」という視点で考え、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の調理法の特性に気づき、調理器具等を安全に取り扱いながら、食材に応じてゆでることができる。

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・つかむ・見直す	ゆでるとやわらかくなって食べやすくなるね。家族にゆで野菜サラダを作ってみたいな。	1 ゆでて作った経験、ゆでるよさにはどのようなものがあるか話し合い、学習テーマを設定する。① 〈ゆでた経験〉 ・卵 ・野菜 ・めん類 など 〈よさ〉 ・やわらかくなる ・かさが減りたくさん食べられる ・殺菌される ・消化しやすい など おいしいゆで野菜サラダを作ろう。	○ 学習の見通しをもたせ目的意識を高めさせるために、ゆでるよさを知り、どのようなゆで野菜サラダを作りたいかを決めさせる。 ○ 安全に調理器具を使うことができるようにするために、実際に調理器具を用いながら指導し、繰り返し練習させる。																							
	調理器具の使い方を知りたいな。	2 調理器具の安全な取扱いについて確認し、卵をゆで、結果をもとに、個々の課題を追求し、分かったことをまとめ、発表し合う。②③	○ 課題をもとに解決策を導き出せるようにするために、ゆで卵の黄身の様子や卵の状態をゆでる前とゆでた後とで比較し、変化を実感させる。見た目だけでなく、味や香り、手触り、歯ごたえなど五感を通して変化をとらえさせる。																							
追求する	長い時間加熱したから卵の黄身のまわりが黒くなったんだね。	状態 黄身がどろどろ 黄身が片割れた 黄身が黒変 殻にひび 白身が飛び出た 殻がむきにくい	○ 栄養面について知識の定着を図るために、視覚的にとらえられるようにゆでた後の煮汁に着目させる。																							
	じゃがいもはかたいから卵と同じように水から入れてゆでよう。	原因 道具 水の量 温度 加熱時間 火加減 ゆでた後の処理	○ 試しの調理の結果を本番の調理に生かすことができるようにするために、試しの調理の様子やできたゆで野菜サラダを写真に記録しておき、調理計画と関係付けながら成果や課題を話し合う。																							
まとめる・生活化への意欲付け	ほうれん草はすぐにやわらかくなったのに、にんじんとじゃがいもは、ゆでるのに時間がかかったな。	3 野菜を試しにゆで、それをもとに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。④⑤	○ 試しの調理を生かして調理計画を見直すことができるようにするために、他のグループと自分のグループの成果や課題を比較させる。																							
	ほうれん草を水からゆでたら葉の色が悪くなってしまった。食品によってゆで方が違うのかもしれない。	<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">野菜</th> <th colspan="2">葉菜類</th> <th colspan="2">根菜類</th> </tr> <tr> <th>ほうれん草</th> <th>キャベツ</th> <th>じゃがいも</th> <th>にんじん</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>固さ</td> <td>やわらかい</td> <td>やわらかい</td> <td>かたい</td> <td>かたい</td> </tr> <tr> <td>かさ</td> <td>減る</td> <td>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</td> <td>変わる</td> <td>変わる(鮮やか)</td> <td>変わる</td> <td>変わる(鮮やか)</td> </tr> </tbody> </table>	野菜	葉菜類		根菜類		ほうれん草	キャベツ	じゃがいも	にんじん	固さ	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	変わる(鮮やか)
野菜	葉菜類			根菜類																						
	ほうれん草	キャベツ	じゃがいも	にんじん																						
固さ	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	変わる(鮮やか)																						
	小さいものは火が通りやすいけれど大きいものは火が通りにくいね。切るときに大きさをそろえて小さくしてみよう。	4 試しにゆで野菜サラダを作る。⑥⑦ 5 試しの調理をもとに、課題について追求し、情報交換を行い、ゆで野菜サラダを作る計画を見直す。⑧⑨ (本時)	○ 効率面や環境面にも気をつけながら調理することができるようにするために、計画を立てる際に役割分担や水・洗剤の使い方にも気をつけさせる。																							
	今度は違う野菜を使ったり味を変えたりして、家族に美味しいゆで野菜サラダを作りたい。	<table border="1"> <thead> <tr> <th></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>さっと短くゆでる</td> <td>水が沸騰してからいれる</td> <td>細かく切りすぎず、大きく切る</td> </tr> <tr> <td>根菜類</td> <td>やわらかくなるまでじっくりゆでる</td> <td>ゆで始めるときからいれる</td> <td>細かく大きさをそろえて切る</td> </tr> </tbody> </table> 効率面：役割分担・手順など 環境面：水・洗剤など 食材に応じて時間やタイミング、切り方などを考えて調理するとよい。		時間	タイミング	切り方	葉菜類	さっと短くゆでる	水が沸騰してからいれる	細かく切りすぎず、大きく切る	根菜類	やわらかくなるまでじっくりゆでる	ゆで始めるときからいれる	細かく大きさをそろえて切る	○ 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もたせるために、学習したことを家庭生活でどのように生かすことができるか話し合わせる。											
	時間	タイミング	切り方																							
葉菜類	さっと短くゆでる	水が沸騰してからいれる	細かく切りすぎず、大きく切る																							
根菜類	やわらかくなるまでじっくりゆでる	ゆで始めるときからいれる	細かく大きさをそろえて切る																							
		6 ゆで野菜サラダを作り、家庭生活で生かせることをまとめる。⑩⑪																								

5 本 時 (8 / 11)

(1) 目 標

試しの調理の結果をもとに、「時間」、「タイミング」、「切り方」という食材に応じた工夫の仕方に気づき、効率面や環境面にも配慮して調理計画を見直すことができる。

(2) 本時の展開にあたって

本時では、方向性の明確化を目的にした学び合いが重要だと考える。そこで、自分のグループの調理計画を見直すことができるようにするために、食材とそのゆで方の工夫を問うことで、「じゃがいもはゆでるのに時間がかかるから大きさをそろえて小さく切って水から入れてゆでよう。」などの考えを引き出しながら展開していく。

(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	1 学習課題を設定する。 おいしいゆで野菜サラダを作るには、どのような視点で調理計画を見直せばよいのだろうか。	(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、最終的に自分の家庭生活中で生かすことを意識させる。 ○ 試しの調理を振り返り、グループで成果や課題を出させるために、試しの調理のときの様子や出来上がりの写真、調理計画を示し、他のグループと自分のグループとを比較し、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他のグループと情報交換する。 試しの調理 〈自分のグループ〉 ほうれん草の色が悪くなってしまったよ。 追求課題 〈他のグループ〉 じゃがいもはなかなかやわらかくならなかったよ。 じゃがいもはなるべく小さく切って水からゆで始めたよ。 情報交換 ほうれん草は沸騰してから入れずに取り出してもやわらかかったよ。	20	
追求する	3 情報交換をもとに、自分たちのグループの調理計画に生かせそうなことを発表し合い、見直しをする。 ほうれん草は沸騰してから入れるといいんだね。 じゃがいもは小さく切って水から入れるといいんだね。 時間 タイミング 切り方 葉菜類 短時間でさっとゆでる。 水が沸騰してから入れる。 細かく切りすぎず、大きく切る。 根菜類 やわらかくなるまでじっくりゆでる。 水から入れる。 細かく大きさをそろえて切る。	15	○ 思考の過程を可視化できるようにするために、「自分の考え」、「他者の考えによる気づき」、「情報交換による気づき」、「根拠」をワークシートの自分たちの調理計画に記録させる。 ○ 本番の調理に向けてよりよい調理計画にするために、自分のグループの課題を確認し、情報交換で得たことと自分のグループの調理計画とを関係付けながら、「時間」、「タイミング」、「切り方」という視点で効率面や環境面にも配慮して食材に応じたゆで方を考えさせる。 ○ 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、教師が補足説明をしたり指導を行ったりする。
	4 学習のまとめをする。 食材に応じて「時間」、「タイミング」、「切り方」などの視点を持ち、環境面や効率面にも配慮しながら見直せばよい。	5	
まとめ・生活化への意欲付け	5 振り返りカードに記入し、本時の学習を振り返る。 時間内に終わらせるにはどうしよう。 ゴミがたくさん出るな。 効率面 役割分担・手順など 自分のグループの調理計画 環境面 水・洗剤など		○ 本時の学習を振り返るために、振り返りカードに記入させる。その際、学び合いの価値を実感できるようにするために、本時で納得した場面やうれしかった場面、その理由などを問い、賞賛する。