

第6学年 家庭科学習指導案

ろ組 男子19名 女子18名 計37名
指 導 者 日 高 佳 菜

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、用具や食器の安全で衛生的な取扱や食品の栄養的な特徴について学習したり、卵や野菜、加工食品を用いた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などが変化し、食べやすくなるという性質をつかんだり、調理する喜びを味わったりしてきている。また、ゆで野菜サラダや野菜炒めを作る学習を通して、家族の一員として、家族のために料理を作りたい、いろいろな料理を目的に応じて作ってみ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、米やみその栄養的な特徴が分かり、調和よく一食分の献立を考え、ご飯とみそ汁を作ることをねらっている。また、米の吸水の必要性や火加減、だしの取り方、実の切り方や入れるタイミング、みその香りを損なわないための方法などを調べ、実験や観察の結果をまとめ、友達との情報交換をする活動を通して、**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して調理しよ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、効率的な調理計画、食品の栄養的な特徴と組み合わせなどを考えながら一食分の食事の整え方を工夫し、家族の健康などを考慮して献立を立てて調理する学習へと発展していく。

(2) 指導の基本的な立場

米は、水分をほとんど含んでいない乾物で、炭水化物をはじめ、たんぱく質、ビタミンB1、B2を多く含み、栄養価の高い食品である。また、我が国の主要な農産物であり、長期保存できること等の理由から日本人の主食として利用されてきた。また、みそは、大豆の加工食品で、消化のよいたんぱく質源であり、保存期間も長く、昔から貴重な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。みそ汁は、無機質、たんぱく質、ビタミンをまとめてとることができ、だしのとり方や実の取り合わせ方などにより、いろいろな味や見た目が楽しめる料理である。さらに、ご飯とみそ汁を組み合わせることは、栄養素を補い合うことになり、日本人が創り出してきた文化であることがいえる。そのため、ご飯とみそ汁の調理の仕方を工夫することは、家族の一員として、健康で楽しい食生活を築いていこうとする能力や態度を育てる上からも大切なことである。

そこで、本題材では、ご飯とみそ汁の調理の仕方が分かり、栄養バランスや家族の好みを考えた食材の組合せや調理の仕方を工夫する喜びや楽しさを味わわせるために、追求活動を行い、友達と学び合いながらご飯とみそ汁を作る活動や、家族を考えて作ることにどんな意味があるのかについて考えさせる活動を大切にしていきたい。

具体的には、まず、家庭におけるご飯とみそ汁の調理の仕方や食べ方を調べさせ、ご飯とみそ汁の2品を作ることを通して、栄養的な価値や手順を考えた調理の仕方についての自分の課題をとらえさせるようにする。次に、**自分が家族に作りたいみそ汁を考え、「栄養」「みそ」「だし」「実」「調理法」などの視点から追求活動を行い、自分の情報と友達の情報とを比較し、自分のみそ汁にどのように生かすか、関係付けて話し合う活動を取り入れたりしながら、互いの工夫のよさに気付かせることを大切にしていく。**さらに、学習したことを生かし、**学校給食で提案する学級のご飯とみそ汁のテーマを設定し、実際に調理計画を立て、調理をし、家庭生活をさらによりよくしていこうとする気持ちをもたせるようにする。**

これらの学習を通して、ご飯とみそ汁が日本人に親しまれてきた大切な食品であることや栄養バランスや手順を考えて、食事を整えることの大切さにも気付かせ、家族の一員として、食生活をよりよくするために工夫していこ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，複数回答あり）

- | | |
|---|--|
| ① | 家庭でのご飯とみそ汁の調理の経験
○ご飯 ある 28 (炊飯器 22 鍋 6) なし 9
○みそ汁 ある 20 なし 17 |
| ② | ご飯のよさ
おいしい 9, 栄養がとれる 8, 健康によい 7, エネルギーになる 6, 満腹感 4, 日本の食文化 3, いろいろなご飯料理がある 7, かさが増える 5, 食感が変わる 5, おかずと合う 4, 固さを変えられる 4, もちもちしている 2, 甘みがある 2 |
| ③ | みそ汁のよさ
栄養がとれる 11, おいしい 10, 温かい 10, 野菜がとれる 9, 健康によい 9, だしの種類 5, みその種類 4, いろいろな食材を入れられる 6, すぐにできる 2, 味を変えられる 4, 地域によって違う 1 |
| ④ | ご飯と炊く時に気を付けること
水の量 18, 洗い方 13, 火加減 13, 時間 10, 分量 6, やけど 3 |
| ⑤ | みそ汁を作るときに気を付けること
みその量 11, 水の量 10, 分量 9, みそをとく 8, 火加減 7, 時間 5, やけど 4, 実 3, 温度 2, だし 2, 味の濃さ 2, 順番 1, 火を通す 1, |
| ⑥ | 学び方
実際にやってみる 19, 身近な人にインタビュー 14, インターネット 11, 本 9, グループ活動 8, 予想を立てて考える 6, 家でする 5, 経験をもとに考える 3, 実験 3, 教科書 2, |

本学級の子どもたちは、①から半数以上の子どもがご飯とみそ汁と家庭で作った経験があることが分かる。しかし、日常的に調理をしている子どもは少なく、調理の機会は十分でないことが考えられる。②より、ご飯のよさについては、おいしさや栄養面、健康面から体にとって大切なものであることに気付いている子どもが多い。しかし、米の特性や様々なおかずと組み合わせることができることについては、意識していないことが分かる。③から、栄養面やみそ汁を作るための食材からよさを見出している子どもが多いことが分かる。②③から、栄養面については、よさを感じているが、**具体的にどのような栄養があって、体にどのようによいのかについては、理解が十分でないことが考えられる。**④から、ご飯を炊く

際の工夫の観点は理解しているが、どのようにその観点を工夫するのか、工夫する理由については、理解が十分ではないことが分かる。⑤から、みそや水の工夫について、気付いているが、それらの工夫の観点や、みそ汁に入れる実の特性や組み合わせについては、気付いていないことが分かる。④⑤から、工夫の観点として、調理方法については、気付いていることが分かる。**食材選びや調理方法、家族など作る相手といった目的に応じて工夫することのよさを実感させることが大切であることが分かる。**⑥から、実際に行ってみる方法やグループで学習していきたいと考えていることが分かる。これまでの学習を生かしながら、具体的にどのような情報が必要なのかを自分の課題を常に意識、家庭生活でどのように生かすのかを明確にさせていきたい。

このようなことから、実験や観察などの活動を大切にしながら、自分と友達の考えの比較や調理の工夫と自分の調理とを関係付けることのできる活動によって、一人一人が納得できる情報を獲得できるようにしていきたい。また、実際に目的意識を明確にして調理計画を立てたり、調理したりする活動を通して、自分の家庭生活をよりよくすることのできるご飯とみそ汁の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 ご飯とみそ汁を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、試しの調理を行う。その結果をもとに、**課題に対する仮説を立て、解決策と見通しをもたせる。**

イ 自分たちにとってのおいしいとは具体的にどのようなことなのかを明確にさせた上でおいしいご飯とみそ汁を作るために、自分が立てた課題を解決するための時間を十分とるようにする。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求させる。また、**栄養教諭と連携を図り、給食にご飯とみそ汁を提案させ、これまでの学習を目的に応じて生かす場面を設定する。**

ウ ご飯とみそ汁の栄養的な特徴や食材の特性を理解し、どのように工夫するかが分かり、家庭で生かそうとする思いが連続発展するために、**課題別グループ間で考えを比較したり、全体の話合いにおいて、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実感できるようにする。**

3 目 標

- (1) ご飯とみそ汁に関心をもち、食品の組み合わせや食品の選び方、材料の分量などを考えながら、ご飯とみそ汁を作ろうとすることができる。
- (2) 米やみその特性のもと、食品の種類や特性、食べる人の目的に応じた調理計画を立てることができる。
- (3) 米やみその栄養的な特徴が分かり、食品の特性を考えながらご飯とみそ汁を作ることができる。

4 指導計画（全10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・見通す	<p>ご飯とみそ汁は、日常的によく食べているな。</p> <p>よく食べられていることには、理由があるのだな。</p> <p>家庭で家族に自分が作ったご飯とみそ汁を食べさせたいな。</p> <p>ご飯は、水加減や火加減が難しいな。</p> <p>みそ汁は、もっと実の工夫をしてみたいな。どんな実がしようかな。</p>	<p>1 ご飯とみそ汁のよさについて知り、自分が家族に作りたいたいご飯とみそ汁の目標を設定し、学習計画を立てる。①</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px;">家族への思いが伝わり、栄養いっぱいのおいしいご飯とみそ汁を作ろう。</p> <p>2 ご飯とみそ汁の試しの調理をし、その成果や課題から、自分が家族に作りたいたいご飯とみそ汁の目標を達成するための仮説を設定する。②③</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p><ご飯></p> <p>柔らか過ぎる</p> <p>芯が残っている</p> <p>下がこげている</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>水の量</p> <p>加熱時間</p> <p>火加減</p> <p>加熱後の処理</p> <p>材料</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><みそ汁></p> <p>味が薄い</p> <p>味が濃い</p> <p>実が煮えていない</p> </div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 家庭生活に即した学習であることを意識させるために、自分の家庭のご飯とみそ汁について話し合わせる。また、ご飯とみそ汁よさについて考えさせる。 ○ 自分なりに解決の見通しをもたせるために、試しの調理の出来上がりで自分たちが考えていたご飯とみそ汁とを比較をさせ、追求課題を明確にもたせる。 ○ 最終目標を意識できるようにするために、仮説を立て、追求活動や家庭生活での実践の見通しをもたせる。また、常に仮説に戻らせ、現状を把握し、今後どのように解決していけばよいかを考えさせる。 ○ 炊飯での吸水の必要性に気付かせるために、米の吸水実験を行い、観察させる。 ○ 目的意識を明確にさせるために、同じ課題の子ども同士を追求班にし、実験や観察などを通して課題を解決させる。 ○ ご飯とみそ汁の目的に応じた工夫のよさについて実感できるようにするために、栄養教諭と連携を図り、学校給食でのご飯とみそ汁を提示する。 ○ 家庭での実践へつなげるために必要な情報は何かを自分の課題に関係付けて整理させる。 ○ 実感を伴った理解ができるように、情報交換では、実物を示したり、観察させたりして行わせる。 ○ これまでの学習が実際の生活へ生かせることへの実感をもたせるために、ご飯とみそ汁を学校給食へ提案させる。 ○ 達成感を得られるようにするために、これまでの情報が有効であったか等を振り返らせ、今後の生かし方を話し合わせる。 								
	<p>追求する</p> <p>吸水をするだけで、ご飯がふんわりおいしく炊けるのだな。</p> <p>家族が風邪をひかないように体が元気になるみそ汁を作りたいな。</p> <p>旬の食材は、栄養価が高いのだな。旬の食材を実に取り入れよう。</p> <p>鹿儿島の旬の食材を味わえるみそ汁を給食で提案したいな。</p> <p>みそやだし、実を工夫して家で作ってみよう。家族が喜んでくれるといいな。</p>	<p>3 自分の目標を基に、課題別グループで追求活動を行う。④⑤</p> <p><ご飯></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">吸水の必要性</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">火加減</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">水加減</div> </div> <p><みそ汁></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">栄養</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">みそ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">だし</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">実</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">調理法</div> </div> <p>4 課題別グループで追求したことをまとめ、解決した結果を情報交換し合い、得た情報をもとに、自分のご飯とみそ汁を見直す。⑥⑦（本時）</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>栄養面</th> <th>みそ</th> <th>だし</th> <th>実</th> <th>調理法</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>五大栄養素 など</td> <td>種類 など</td> <td>種類 など</td> <td>旬 地産地消 など</td> <td>切り方 手順 など</td> </tr> </tbody> </table> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ご飯やみそ汁をおいしく作るためには、目的に応じて食材を組み合わせたり、調理法を選んだりすることが大切である。</p> <p>5 これまでの学習を振り返り、学校給食に提案する学級のご飯とみそ汁のテーマを設定し、調理計画を立てる。⑧</p> <p>6 調理計画にそって調理をし、学習したことが自分の生活にどのように生かしているか話し合う。⑨⑩</p>		栄養面	みそ	だし	実	調理法	五大栄養素 など	種類 など	種類 など
栄養面	みそ	だし	実	調理法							
五大栄養素 など	種類 など	種類 など	旬 地産地消 など	切り方 手順 など							
まとめる・生活化への意欲付け											

5 本 時 (7 / 10)

(1) 目 標

課題別グループで追求したことを基に、よりよいみそ汁を作るには、どうすればいいか進んで情報交換することができる。また、栄養面だけでなく、相手を意識した食材選びや調理法などの工夫を自分のみそ汁の調理計画に生かすことができる。

(2) 本時の展開にあたって

本時では、思考の高まりを目的にした学び合いが重要であると考え。そこで、自分の作りたいテーマに合ったみそ汁を達成するために、選んだ食材や調理法の関係性を問うことで、「旬の野菜は、安く、新鮮で栄養価が高いのだな。その野菜を実として、栄養いっぱい健康みそ汁を作りたいな」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。 よりよいみそ汁を作るためには、どのようなことを考える必要があるのだろうか。	(分) ↑ 5 ↓	<ul style="list-style-type: none"> ○ 常に家庭生活に置き換えて考え、家族に対する思いが継続できるようにするために、「わたしの家族は、〇〇だから、□□なみそ汁」を作りたいという個人の追求課題を振り返らせる。 ○ 情報交換の必要性が感じられるようにするために、家族に作りたいみそ汁のテーマとよりよいみそ汁にするために現段階での考えられる視点を比較させる。 ○ 追求している課題がよりよいみそ汁を作る上で重要な視点であることを実感させるために、栄養教諭や担任によって作られたみそ汁を提示し、各家庭のみそ汁は、よりよいみそ汁を作るために追求していた視点が総合的に取り入れられていることを実感させる。また、「自分もみそ汁を作りたい。」という思いを高め、家庭に置き換えて考えさせる。
	2 個人の追求課題について振り返り、これまで追求活動がよりよいみそ汁作りに関係していることを確認する。 個人の追求課題 わたしの家族は、〇〇だから□□なみそ汁 わたしの家族は、夏は、暑くて夏バテ気味になるので、元気になるみそ汁を作りたい。 わたしの家族は、朝早く出かけるので、短時間で栄養がとれるみそ汁を作りたい。	12	
追求する	3 他のグループと情報を交換し合い、自分のみそ汁で生かせることを明らかにする。 <栄養> ・ 不足している栄養を補う。 ・ 栄養バランスを整える。 ・ 五大栄養素 食 材 <みそ> ・ 麦・米 ・ 豆など <だし> ・ 煮干し ・ 昆布・鰹節 ・ あご など <実> ・ 旬 ・ 地産地消 調理法 ・ 切り方 ・ 手順 ・ 分量 など	23	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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付き」「根拠」をワークシートに記録させる。 ○ 得られた情報が、みそ汁を作る際に具体的に生かされるために、みそ汁をつくる相手である家族にとってどのような視点が有効であるのかを考えさせ、得られた情報と自分のみそ汁の追求課題との関係性を問う。 ○ 確かな知識・技能の定着を図るために、情報交換の場での説明や理解が十分でない場合は、教師が補足説明や指導を行う。 ○ 情報交換から見出した「栄養」「食材」「調理法」とみそ汁の調理計画とを関係付けて調理できるようにするために、食材の実物や実験に用いた物を触れたり、観察したりしながら、調理計画を立てさせる。 ○ 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やその理由などを問い、賞賛する。
	4 調理計画の見直しを行う。 自分のみそ汁の調理計画 わたしのみそ汁は、栄養価の高い夏が旬の食材を実にしよう。だしは、煮干しにして食べよう。	↓	
まとめる・生活化への意欲付け	5 学習のまとめをする。 目的に応じて、食材を組み合わせたり、調理法を選んだりする必要がある。	↑ 5 ↓	
	6 本時の学習を振り返る。	↓	