

第6学年 家庭科学学習指導案

い組 男子20名 女子18名 計38名

指導者 日高 佳菜

1 題材 家族に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できている。また、ご飯と味噌汁を作る活動を通して、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る喜びや楽しさを味わってきている。また、消費面や環境面に配慮した調理の仕方や片付けの必要性について理解してきている。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。

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、一食分の献立における食品の組合せ方や調理手順の工夫の仕方、**商品の情報を適切に把握し、比較や検討をしながら主体的に判断する力や環境に配慮して商品を選ぶことの大切さに気付かせることをねらっている。**また、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、買い物の仕方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、ごみを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、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いる。さらに、これらの要素を踏まえ、食材をどのような視点をもって購入するか考えながら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、栄養のバランス等を考えて家族に合った献立を工夫することは、家族の健康や自分の成長などを考え、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、材料を購入し、試しに調理した後、自分の献立を友達と互に見直して、**買い物の仕方や調理の仕方を更によくしていく活動などを大切にしていこうとする。**それらの活動で得た工夫の仕方を自分の献立に生かすことができるようにしていきたい。

具体的には、まず、自分が献立を立てて、家族のために作ってみたいという意欲を高めるために、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考えることが大事であることに気付かせる。また、**買い物シミュレーションを通して、物の選び方を見直す活動を行い、様々な情報の中から自分に必要な情報を判断し、選択しながら商品を選ぶ消費者としての態度を身に付けさせるようにする。**さらに、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喜びを実感できるようにする。

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、栄養のバランス等の多様な観点があることに気づき、家族のための献立作りから、一食分の献立を考え、食事を整える喜びや楽しさを味わうことができる。また、学習を生かし、買い物をする際に、**選択・購入の観点をもった材料選び、複数の品数を調理や食品の特性に応じた効率的な調理ができるようになり、家族や消費者の一員として家庭生活をよりよくしようとする実践的な態度を高めることができるもの**と考える。

(3) 児童の実態（質問紙法、複数回答有り）

- ① 家庭での一人調理の経験
○ある 31（一食分の調理○ある 8 ○ない 23）
○ない 7
- ② 献立を決める際に、気を付けること
栄養バランス 18, 時間 9, 健康 7,
調理の仕方 5, 味 5, 量 3, 塩分量 1
- ③ 自分の家で工夫していると思うこと
栄養バランス 18, 健康（油・塩分量含む） 9,
時間 10, 調理の順序 6, 好み 6, 味 5,
食材の切り方 4, 野菜多め 3, 彩り 1
- ④ 食材を購入する時に気を付けること
産地 19, 賞味期限 11, 値段 5, 量 4, 添加物 3,
鮮度 3, 安全 2, 見た目のよさ 2, 分からない 3
- ⑤ 学習したいこと
＜献立＞栄養バランス 17, 時間 5, 順序 2,
おいしさ 9, 健康 2, 安全 2,
＜買い物＞新鮮な物の見分け方 1
＜調理＞家での実践で生かせる調理 5, 効率面 3
- ⑥ 学習方法
実習 16, インタビュー 11, 情報交換 10,
試しの活動 10, インターネット 9,
結果（成果や課題）を比較する 9, 本 7

本学級の子どもたちは、①より、これまで家庭で一人調理をした子どもは多いが、自分で献立を決め、一食分の調理経験のある子どもは、そのうち半分以下であり、日常生活の中で献立を考える機会があまりないことが分かる。②より、献立を決める際、栄養面や効率面などの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栄養について考えたり、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たりしているからだと考えられる。しかし、家族構成などの相手意識の必要性には、気付いていない。③④から、自分が献立を決める時や食材を選択・購入する時の留意点として、栄養面等の食材の品質については考える必要があることに気付いている。しかし、具体的に家族構成や食材の品質などを総合的に考えている子どもはあまり多くないことが分かる。⑤から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。しかし、献立から調理への意識は高いが、食品を決定し、選択・購入するという買い物の仕方についての意識が低いことが分かる。このことから、家族の好みや量などといった家族の実態に応じるための観点や消費者として食品の情報を得るための観点到気付けていく必要がある。⑥から、子どもの考えを生かしながら、試しの活動や生活場面との関連を図った体験活動を実施したり、家庭生活の中での積極的なインタビュー等を取り入れたい。⑤⑥より、特に、買い物については、食品を選択・購入の具体的な場面を実際に設定し、体験活動を行うことで、消費者としての態度を身に付けていきたい。

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バランスの必要性に気付かせるとともに、家族におくすることを意識して、家族の好みや健康、家族構成について考え、献立へ生かせるようにしていきたい。さらに、家族の一員であると共に、消費者の一人であることの実感をもたせ、「自分の家庭生活に生かしていこう」という実践へつないでいきたい。

(4) 指導上の留意点

ア 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、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を実感させる。また、家庭における一食分の整え方の留意点を事前にインタビューしたり、調査したりすることで、給食と共通点があることや家族の思いに気付かせられるようにしていく。そして、一食分の食事の基本的な献立の立て方に基づきながら、自分なりの工夫を生かして、家族一人を相手にした家族のための献立を立てさせる。

イ 教師が設定した家族一人を相手にした献立を決め、調理計画を立て、休日の朝食を準備するという設定を基に、自分なりのめあてをもって調理計画を考えていく。また、調理に必要な食材から買い物計画を立て、具体的な買い物場面を設定し、買い物シミュレーションを行い、食材を選択・購入する際に必要な情報について考えさせる。そして、教師が家族一人を指定した課題を提示し、その相手への献立を決め、試しの調理をグループで行い、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考えさせたりする。

ウ 自分の家庭生活で生かす意欲を高めるために、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、友達との情報交換で得た工夫を自分の献立に関係付けながら、検討し修正する。また、修正したことを確かめる実習を行い、家庭生活中で、どのように生かせるかを振り返らせる。

3 目 標

- (1) 栄養のバランスを中心に一食分の食事の献立の立て方を進んで調べ、家族や消費者の視点から考えて買い物や調理を行い、食生活を整えようとする事ができる。
- (2) 栄養のバランスや量、旬などの観点を自分の献立に関係付けて食品を組み合わせ、時間や調理方法を考慮して調理手順や食材の選択・購入の仕方を推し量ることができる。
- (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や食材の選択・購入が分かり、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13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	給食は、食べる私たちの健康などを考えて献立を決めているのだな。	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 ⇔ 家庭の食事 ・作る相手 ・栄養バランス ・味 ・組み合わせ ・健康 ・食材（旬や地産地消など）など 家族が喜ぶ栄養満点の朝食を短時間で作ろう。	○ 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。
つかむ	家族のことを考えたメニューで私も家族を喜ばせたいな。	2 1食分の献立は、どのようにして立てたのか話し合う。自分の献立を決定し、調理計画を立てる。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 (4) 一人で30分以内 (5) 必要な食材は自分で購入	○ 家庭での食事が工夫されていることに気付かせるために、事前に家庭の献立や食事についてインタビュー等を行い、日頃の家庭での工夫について考えさせる。また、家族の一人として家族のことを考えた食事を整えられることに気付かせる。
見通す	献立の決まりを生かして、献立を決めたいな。	3 試しの調理（グループ）の計画を立てる。④ 4 3で立てた調理計画を基に、試しの調理（グループ）をする。⑤⑥ 5 買い物シミュレーションを行う。⑦（本時） 買い物計画 使用する食材の決定→選択（情報収集）→購入	○ 献立について、話し合いを深めるために、様々な食事の例から献立の基本形や共通する点について話し合わせる。
	お年寄りには、和食で食べやすい献立にしたいな。	6 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、試しの調理（グループ）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調理計画を修正する。⑧⑨ 家族の〇〇は、□□だから、△△な朝食を作る。	○ 相手意識をもたせるために、自分の家族の一人を対象とし、その相手の実態に応じた献立テーマを決定させる。
	私の家庭では、鹿児島県産の物を選んでいるそうだよ。		○ 問題解決に見通しをもたせるために、同じ献立テーマをもつ人同士でグループとなり、試しの調理の献立や調理計画を考えさせる。
	家族の一人として相手のことをよく考えて調理計画を立てる必要があるね。		○ 食材を購入するための情報を的確に収集することができるようにするために、買い物シミュレーションを行い、買い物に必要な視点を考えさせる。
追求する	消費者の一人として、食材の情報から安心安全な物を選択する必要があるね。	＜献立決定＞（相手意識） ・栄養 ・見た目 ・好み（味や食材など） ・分量 ・組み合わせ ・健康 ・食材（旬や地産地消など） など ・家族の一員 ・消費者の一人 ＜買い物＞ ・家族構成（人数や好みなど） ・安心安全（食材の情報など） ＜調理計画＞ ・時間 ・効率 ・動線 ・出来上がりの温かさ □ 家族の健康を考え、栄養バランス等に気を付けて献立を立てればよい。 □ 家族構成や食品の安心安全などを考えて食材を選択・購入すればよい。 □ 作業の順序や作り始めるタイミングを考えて調理計画を立てればよい。	○ 自分の献立や調理計画の課題に気付かせるために、教師が家族一人のテーマを提示し、グループで試しの調理を行い、成果や課題を明らかにさせる
	品質表示から地産地消の情報を収集しよう。		○ 試しの調理の成果や課題を自分の献立や調理計画に生かすことができるようにするために、友達に観察してもらった記録や写真などをもとに、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。
	効率よく調理することでより省エネや節約を意識できるのだね。		○ 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わせる。
まとめる・生活化への意欲付け	家族が心も体も元気になるメニューを作ろう。	7 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、一人で一食分の献立を調理する。⑩⑪⑫ 8 家庭での実践報告会を行う。⑬	○ 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、調理計画と試しの調理の実態を基に、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。
			○ 消費者の一人として食生活を整えることができるようにするために、買い物シミュレーションで見出した情報収集の視点や調理する際の環境面の配慮などに気付かせる。
			○ 自分の見直した献立や調理計画が効果的であるかどうかを確かめさせるために、実際に一人で調理をする場を設定し、他の人が観察・記録をしながら調理を進めさせる。
			○ 自分の家庭での実践へと生かすことができるようにするために、これまでの学習での情報が有効であることを実践報告と関係付けながら今後の生かし方についてまとめさせる。

5 本 時 (7 / 13)

(1) 目 標

食品の選び方や買い物に関心をもち、食品の品質や価格などの情報を活用し、目的に応じた選び方や買い方を自分の生活と結び付けて考えることができる。

(2) 本時の展開にあたって

本時の展開にあたっては、消費者として目的に応じた食品の選び方や買い方ができるようにするために、生鮮食品と加工食品の買い物シミュレーションを行う。その際、グループでの情報交換の場で、事前の家族のインタビューや家族との買い物経験と買い物シミュレーションでの食品を選ぶ観点をもとに関係付けながら、互いの考えのよさに気付かせ、自分の生活での食品の選び方と買い方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。 食品を選び、買う時にどのようなことに気を付ければよいのだろうか。  家族におくる朝食作りでは、買い物からできるようにしよう。	(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、朝食作りに必要な食品の買い物を目的に応じて行おうとする意欲を高めるために、これまでの買い物経験を想起させたり、店の広告などを提示したりする。											
	2 買い物シミュレーションを行う。 ＜家族と食べる野菜とベーコンの炒め物＞ <table><tr><th>【キャベツ】</th><th>【ベーコン】</th></tr><tr><td>産地（県産・他県）</td><td>産地（県産・他県）</td></tr><tr><td>分量 （1玉, 2分の1, 4分の1）</td><td>分量 （多い, 少ない, カット済み）</td></tr><tr><td>価格（安い, 高い）</td><td>価格（安い, 高い）</td></tr><tr><td>鮮度（新鮮, 古い）</td><td>消費期限（短い, 長い）</td></tr><tr><td>有機, 有機でない</td><td>添加物有, 添加物無</td></tr></table>	【キャベツ】	【ベーコン】	産地（県産・他県）	産地（県産・他県）	分量 （1玉, 2分の1, 4分の1）	分量 （多い, 少ない, カット済み）	価格（安い, 高い）	価格（安い, 高い）	鮮度（新鮮, 古い）	消費期限（短い, 長い）	有機, 有機でない	添加物有, 添加物無	↑ 15
【キャベツ】	【ベーコン】													
産地（県産・他県）	産地（県産・他県）													
分量 （1玉, 2分の1, 4分の1）	分量 （多い, 少ない, カット済み）													
価格（安い, 高い）	価格（安い, 高い）													
鮮度（新鮮, 古い）	消費期限（短い, 長い）													
有機, 有機でない	添加物有, 添加物無													
追求する	3 自分の買い物の仕方についてグループで情報交換をする。 ・家族への買い物インタビュー ・これまでの買い物経験 【食品を選び、買う時の観点】 ・地産地消 ・消費期限 ・賞味期限 ・新鮮さ ・価格 ・量 ・産地 ・原材料 ・安全性 ・家族構成 ・好み ・使い道 ・家計 ・使いやすさ など	↓ 15	○ 商品を選ぶ際に見出した観点と自分の考えを関係付けられるようにするために、色付きの付箋に選んだ理由を書かせ、内容を分類させる。 ○ 目的に応じた買い物の観点を見出すことができるようにするために、自分の考えと友達の考えを買い物の観点で比較し、グループで情報交換をさせる。その際、各自で書いた付箋を用いて、共通点や差異点を基に意見を交換させる。											
	4 情報交換し合ったことを基に、自分の生活に生かせそうなことについて発表し合う。 生ゴミをあまり出さないようにするために、商品の消費期限や量や大きさに気を付けて食品を買おう。 	↓	○ 消費者の一員としての自覚を高め、より総合的な買い方の観点をもたせるために、安心安全な食品の選び方や環境に配慮した商品の選び方など実物を提示して意識させる。											
まとめる	5 学習のまとめをする。 食品の安全や品質、価格などの情報を確かめて、家族の構成などを考えて選んで買う。	↓	○ 自分の成長を実感できるようにするために、目的に応じた買い物ができるようになることで、消費者としての役割を果たし、生活をよりよくできるようになることにふれる。											
	6 振り返りカードを記入し、本時の学習を振り返る。	10 ↓	○ 次時への見通しをもたせるために、振り返りカードを記入させる。											
生活化への意欲付け														