

第5学年 家庭科学習指導案

は組 男子 18 名 女子 17 名 計 35 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という願いをもっている。また、自分は何ができるかを考える学習を通して、「家族のために料理を作って、食べてもらいたい。」などといった家族を構成する一人として自分にできることをしたいという願いをもっている。

そこで、本題材では、食材に応じた洗い方、切り方、ゆでる時間やタイミング、調理に必要な用具の取扱いについて、健康面や安全面、消費・環境面などの視点から、事象を比較したり、根拠や理由を明確にして科学的に考えたりしながら、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、ゆでる調理の特性や食材に応じたゆで方について理解を深めるものである。また、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、炒める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、食物の活用範囲を広げることができる。また、水は、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、食品の固さが変化して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。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。

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捉えさせるために、ゆでた食材を観察したり、葉菜類と根菜類をゆでる時間や切り方、タイミングなどの観点から比較したりする活動が大切である。また、健康面や安全面、環境・消費面などの視点が食材に応じたゆで方に関連していることに着目できるようにする学習を展開していくことが大切である。

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、試しにゆでた卵や野菜の結果から、時間やタイミング、切り方などの視点からゆでるよさ、ゆでる方法について追求させる。次に、卵と葉菜類や根菜類のゆで方とゆでた後のそれぞれの変化を関連付けて考える活動を設定し、よりおいしくゆでるための工夫が、健康面や安全面、環境・消費面などを配慮した調理につながることを捉えることができるようにする。さらに、試しの調理における成果や課題に基づく解決策を本番の調理に生かし、野菜の種類に応じてよりよいゆで方を見いだすことができるようにするために、どのような結果からどのようなゆで方を選択したのかを明確にさせる。

これらの学習を通して、調理のよさに気づき、目的に応じた調理法を考えることができるとともに、相手を考えて、料理を作り、共に食べる喜びや楽しさを味わいながら、家庭生活に生かし、家族の一人として、自分の家庭での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。

(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 21, 裁縫 17, 洗濯 8, 掃除 7 |
| ② <u>家庭科の学習は、どのような時に生活に生かせるか</u>
大人になった時 13, 親がいない時 9, 手伝い 9, 料理 9, 掃除や片付け 4, 洗濯 3, 裁縫 7, 好きな物を製作 4, 補修 3 |
| ③ <u>ゆでる調理の経験</u>
○ある 20(卵 15, 野菜 9, 麺 9, レトルト食品 3) ○ない 15 |
| ④ <u>ゆでることのよさ</u>
やわらかくなる 11, 温かくなる 10, 分からない 6, おいしくなる 6, 焦げない 2, 食べやすくなる 2 |
| ⑤ <u>ゆでる調理をするときに気を付けること</u>
安全面 24, 分からない 7, 火加減 3, 衛生面 2, 温度 1, 火を通す 1 |
| ⑥ <u>生活の問題をどのように解決するか</u>
本 11, インターネット 9, 分からない 8, うまくいかなかったことをもとに考える 3, 実際にやってみる 4, 身近な人に聞く 5, 実験 2, 友達と話し合う 2 |

本学級の子どもたちは、①から、家庭生活の中でできるよう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。これは、家庭生活において、調理の手伝いを経験しているからだと考える。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。一方で、生かす場所として、大人になった時や親がいない時など、必要な場面になった時を生かす場所として考えて子どもが多い。これは、今の生活をよりよくしようとする課題意識が十分でなく、今の生活に満足していることが考えられる。このことから、生活の問題を振り返らせ、自分がどのように解決することが生活にとって有効であるかを見いださせる必要がある。③から、ゆでる調理を経験したことがある子どもが多いことが分かる。このことは、生活での経験を学校での調理学習に関連付けながら生かすことができると考えら

れる。④から、「やわらかくなる」など食べる立場で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。⑤から、やけどや包丁の利用などの安全面については、理解していることが分かるが、健康面や環境・消費面を配慮した食材選びや食材に応じた調理方法の工夫、調理の手順や役割分担などに、気付いていないと考えられる。⑥から、生活に問題があった場合は、必要な情報を収集して解決しようとする事が分かる。しかし、実際に観察したり、試したりする体験活動などで解決するよさに十分気付いていないことが分かる。このことから、今の自分の生活への課題に目を向ける機会がなく、解決の必要性を生活の中で十分感じていないことが考えられる。

このような結果から、家庭で生かしたいという意欲を大切に、実際に調理する活動を通して、食材のよさやゆでる調理のよさに気付かせるとともに、料理を食べてもらう相手や食材などの目的に応じた、基本的な調理の知識及び技能を定着させ、健康面や環境・消費面の視点からよりよい食生活を家族や家庭を考えて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調理への関心を高めるために、家庭でゆでる調理や料理についての観察やインタビューを事前に行わせたり、生の食材とゆでた後の食材とを食材の変化に着目させたりして、目的に応じたゆで方があることを捉えさせるようにする。

イ 健康面や安全面、環境・消費面などの視点から調理することの必要性に気付かせるために、卵や葉菜類、根菜類などをゆでる試しの調理の結果を「時間」、「切り方」、「タイミング」などの観点から比較させ、食べやすくおいしくするための目的に応じたゆで方について捉えさせる。その際、実際の調理では、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、子どもの実態を確かめながら、調理方法の根拠や理由を明確に科学的に捉えさせる。

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するために、各グループの調理結果の情報交換を行う。その際、自分や友達の調理の工夫や改善方法を話し合い、ゆでる調理法を用いて、食材に応じて、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) 卵や野菜の栄養的な特徴やゆでる調理法の特徴が分かる。
 - ・ ゆでるよさを生かし、食材に応じたゆで方でゆで野菜サラダを作ることができる。
- (2) 食材の特性と食材に応じたゆでる調理法について、ゆでた後の食品の変化の違いを関連付けて、考えることができる。
- (3) 健康面や安全面、環境・消費面などの視点から、ゆでることのよさに関心をもち、調理計画を見直し、改善を図りながら、よりよい調理の工夫を見いだそうとすることができる。

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																														
みづめる・つかむ・見通す	ゆでるとやわらかくなって食べやすいよね。家族にゆで野菜サラダを作って喜んでもらいたいな。	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。	○ ゆでる調理が食生活をよりよくすることにつながることに気付くことができるようにするために、ゆでた経験や、ゆでる料理について話し合わせる。また、最終的にどのようなゆで野菜サラダを作りたいか目的意識をもたせ、目的を達成するためには、どのような情報が必要であるか、課題解決を進めるための問いを設定する。																														
	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。	2 安全な調理器具の取扱い、基礎的・基本的な技能を身に付け、ゆで卵の試しの調理をする。②③ 安全面を考えた基礎的・基本的な技能 ・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 <卵の変化> <ゆで方> 卵の特性と環境・消費面を生かした調理 例：沸騰までの時間を使って卵をゆでる→水からゆでる	○ 安全に留意して調理ができるようにするために、ICT機器や実際の調理器具を用いて具体的な取扱い方を示したりしながら、繰り返し練習できるようにする。																														
追求する	家族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 じゃがいもはかたいから卵と同じようにゆで始めるときからいれよう。	○ ゆで卵の試しの調理の課題から解決策を導き出せるようにするために、できたゆで卵を沸騰前・後のタイミングや、加熱時間ごとに並べ、「固さ」や「色」などの変化を比較させ、野菜に応じたゆで方の必要性を実感させる。また、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捉えさせる。																														
	キャベツは、ほうれん草と似ているので同じ方法でゆでてみよう。	4 野菜の試しゆでをし、野菜の変化から、それぞれのゆで方を話し合う。④⑤（本時） 卵のゆで方を生かす	○ 葉菜類と根菜類などの種類に応じたゆで方を見いださせるために、生の野菜の状態とゆでた後の野菜の状態を「固さ」や「かさ」、「色」などの観点で比較し、野菜の特徴からゆで方を考えることの必要性を実感させる。また、根菜類のゆで方とゆで卵の変化とを関連付けて考えさせるようにする。																														
まとめる・生活化への意欲付け	葉菜類は、栄養が湯に溶け出すという健康面から考えても沸騰後、短時間でゆでることが有効であるな。	<table><tr><th></th><th colspan="2">葉菜類</th><th colspan="2">根菜類</th></tr><tr><th>野菜</th><th>ほうれん草</th><th>キャベツ</th><th>にんじん</th><th>じゃがいも</th></tr><tr><td>かたさ</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>鮮やか</td><td>鮮やか</td><td>鮮やか</td><td>少し変わる</td></tr><tr><td>その他の変化</td><td>ゆで汁が緑</td><td></td><td>ゆで汁が黄色</td><td>灰汁ができる</td></tr></table>		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	鮮やか	鮮やか	鮮やか	少し変わる	その他の変化	ゆで汁が緑		ゆで汁が黄色	灰汁ができる	○ 健康面の視点から、野菜の栄養を摂取することの大切さに気付かせるために、ビタミンの様子を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。
		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	鮮やか	鮮やか	鮮やか	少し変わる																													
その他の変化	ゆで汁が緑		ゆで汁が黄色	灰汁ができる																													
	環境面の視点から調理時間を短縮できるように、切るとゆでるを同時にできないかな。	5 試しにゆで野菜サラダを作る。⑥⑦ 6 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 <table><tr><th></th><th>時間</th><th>タイミング</th><th>切り方</th></tr><tr><td>葉菜類</td><td>さっと短くゆでる。</td><td>水が沸騰してから入れる。</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入れる。</td><td>細かく大きさをそろえて切る。</td></tr></table> 健康：ゆですぎない、環境・消費：調理時間、ゴミ・水・洗剤 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。	ゆで始めるときから入れる。	細かく大きさをそろえて切る。	○ 野菜の特徴に応じたゆで方を見いださせるために、これまでの卵、葉菜類や根菜類の結果と「時間」「タイミング」「切り方」を関連付けてよりよい方法を考えさせる。その際、環境・消費面などの視点から、ゆで方の有効性に気付かせるようにする。																		
	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。	ゆで始めるときから入れる。	細かく大きさをそろえて切る。																														
	家に残っている野菜を使ってゆで野菜サラダを作りたいな。	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	○ ゆでる調理のよさを感じられるようにするために、出来上がりの様子や成果や課題などを交流し、家庭生活でどのように生かすか話し合わせる。																														

5 本時（4・5／11）

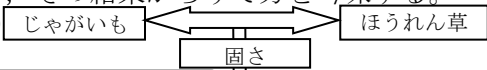
（1）目 標

野菜はゆでるとどのように変化するのかについて関心をもち、水の量や鍋の大きさ、火加減の条件を揃えた上で、「沸騰前（水）、沸騰後」、「野菜を切る、切らない」の場合の変化を時間毎に「色」「形」「かさ」「固さ」などの観点で比較し、野菜の特徴に応じたゆで方を捉えることができる。

（2）本時の展開にあたって

本時の展開にあたっては、葉菜類と根菜類などの種類に応じたゆで方を見いださせるために、生の野菜の様子とゆでた後の野菜の状態に着目させ、「なぜ、このような『時間』、『切り方』、『タイミング』がよいのか。」と問い、「色」、「形」、「かさ」、「固さ」を比較させ、根拠や理由を明確にして科学的に考えさせる。また、見いだしたゆで方が、よりよい食生活につながることを実感させるために、栄養摂取のグラフや調理の様子の写真を提示し、健康面や環境・消費面につながっていることに気付かせられるような学習を展開していきたい。

（3）実 際（90分授業）

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 前時を振り返り、学習課題を設定する。  卵は、外の色の変化がなく、固いため、水からゆでるとよかったね。野菜は、どのようにゆでるのかな。 野菜は、ゆでるとどのように変化するのだろうか。また、どのようなゆで方がよいのだろうか。	(分) 5	○ 野菜の特徴に応じたゆで方を見いだす必要があることに気付かせるために、前時のゆで卵の学習を写真や板書で振り返らせる。また、ゆでた後の変化を比較したり、関連付けたりすることでゆで方の情報を獲得していこうという目的意識が明確になる学習課題を設定する。											
	2 ほうれん草とじゃがいものゆで方についてグループで話し合い、考えた方法で試しにゆで、その結果からゆで方を吟味する。 (例)  じゃがいも ← 固さ → ほうれん草 じゃがいもはまだ固いな。時間がかかりそうだな。 柔らかくなりすぎて、歯ごたえがあまりよくない。 かさ ゆでる前とでは、あまりかさの変化は、ないな。 ゆでるほどかさが小さくなった。 時間 切り方 タイミング やわらかくするために切り方やタイミングを見直そう。 色は、鮮やかな方がいいな。ゆでる時間をもっと短くする必要があるそうだな。	35	○ 野菜の変化に焦点化して考えられるようにするために、野菜の種類に応じたゆで方を水の量や火加減、鍋の大きさ、野菜の大きさなどの条件を揃える必要性に気付かせる。											
追求する	3 グループでゆで方の吟味をした結果を基に、葉菜類と根菜類のゆで方について考える。	25	○ 野菜の特徴に応じたゆで方を科学的に捉えさせるために、「色」「形」「かさ」「固さ」を比較させ、「なぜ、このような『時間』、『切り方』、『タイミング』がよいのか。」と問う。また、根菜類のゆで方については、根菜類と卵の特性の共通点から、ゆで方を考えさせる。											
	<table border="1"><thead><tr><th>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>短時間でさっとゆでる。</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> 卵と特性と根菜類の特性（固い・外の色変化なし） 卵のゆで方：水から、沸騰後弱火	種類	時間	タイミング	切り方	葉菜類	短時間でさっとゆでる。	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	15
種類	時間	タイミング	切り方											
葉菜類	短時間でさっとゆでる。	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・生活化への意欲付け	4 健康面や環境・消費面とのつながりからゆでる調理を振り返る。  ゆで汁の中に多くのビタミンが溶け出されているそうだよ。健康面のためにも、短時間でゆでることでビタミンを損なわずにすむね。	10	○ 自分が調理するゆで野菜サラダにどのように生かしていくか明確にするために、事前に行ったゆで野菜サラダのイメージ図に調理方法などを追記させる。											
	5 学習のまとめをし、振り返りカードを記入する。 葉菜類は、火が通りやすく、色やかさが変化しやすいため、沸騰後、あまり切らずに短時間でゆでる。根菜類は、火が通りにくく、色やかさの変化があまりないため、小さ目に切って水からゆでる。													

