

家庭科学習指導案

5年1組 29名 指導者 永田佳子
 栄養教諭 尾川敬子

本授業では、以下の検証を行うものである。

- 栄養のバランスがよい食事について理解する手立てとして、五大栄養素の種類や働きの知識を活用した意見交換や栄養教諭とのチームティーイングは効果的であったか。

1 題材 元気な毎日と食べ物

2 目標

毎日の食事や食事に使われている食品に関心をもち、食品の栄養的特徴や体内での主な働き、米飯とみそ汁の調理の仕方が分かり、食生活に生かすことができるようにする。

3 題材の評価規準

- 食品の栄養的特徴に関心をもち、調和のよい食事をしようとする。
【家庭生活への関心・意欲・態度】
- 調理計画を考え、自分なりに工夫している。
【生活を創意工夫する能力】
- 調理に必要な材料を計量し、手順を考えた調理計画を立て、米飯とみそ汁を作ることができる。
【生活の技能】
- 栄養のバランスがとれるように、食品を組み合わせるときの必要性について理解している。
【家庭生活についての知識・理解】

4 題材について

(1) 題材の価値

子どもたちは、これまでに「はじめてみようクッキング」で、お湯をわかしたり、卵や青菜をゆでたり、ゆで野菜のサラダを作ったりする学習を通して、簡単な調理の基礎を身に付けている。

ここでは、栄養素とその働き、食品の栄養的特徴を知り、米飯やみそ汁の調理に関する基礎的・基本的な知識及び技能を身に付けるとともに、調理のよさや作る楽しさを実感し、日常生活で工夫して活用する能力を育てることをねらいとしている。

そこで、この題材を通して、栄養的なバランスを考え、みそ汁の実の取り合わせ方を工夫し、我が国の伝統的な日常食である米飯とみそ汁のよさに気付くことにより、自分の食生活を栄養的に調和のとれた食事にしていこうとする態度を育てることができると思う。

(2) 子どもの実態と指導

本学級の子どもたちは、5年生から始まった家庭科の学習、特に調理への関心が高い。これから学習する米飯を家庭で炊いた経験のある子どもも多い。しかし、そのほとんどは自動炊飯器によるものである。みそ汁に関しては、調理経験のある子どもが少なく、作り方を「知っている」と答えた子どもでさえ、その多くは、だしは「分からない」「みそ」などと答えている。また、「栄養バランスを考えて食べているか」の問いについては、「分からない」と答えた児童が多く、食品を3つのグループに分けることができない子どもも多い。このようなことから、米飯やみそ汁の調理の知識や技能には個人差が見られ、栄養のバランスを意識して生活している子どもは少ないと考えられる。

そこで、本題材では、米飯の調理については、体験的な活動を取り入れて、固い米が柔らかい米飯になるまでの変化を実感的にとらえられるようにする。みそ汁の調理については、「一人実習」を取り入れて、調理の基礎的・基本的な知識及び技能を身に付けるようにし、生活に生かそうとする実践意欲を高めるようにしていく。また、栄養のバランスを考えた食事については、給食との関連を図り、栄養教諭とチームティーイングを通して、日常生活に即して学習できるようにしていく。

5 指導計画 (総時数12時間)

過程	主な学習活動【評価規準】	時間
つかむ・見通す	1 給食に使われている食品を調べ、体内の働きによるグループに分けて、気付いたことを話し合う。〔栄養教諭とのTT〕 【関：日常とっている食事に関心を持ち、食事の役割を考えて食事を大切にしようとしている。】 【知：食事の役割や日常の食事の大切さを理解している。】	1
	2 食品に含まれる五大栄養素の種類と体内での主な働きを調べる。〔栄養教諭とのTT〕 【知：五大栄養素の種類と働きについて理解している。】	1
	3 家庭で作りたいみそ汁をイメージしながら、バランスのよい食事について考える。〔栄養教諭とのTT〕 【知：3つのグループの食品を組み合わせることにより、栄養のバランスがよい食事になることを理解している。】	1 (本時)
	<p style="text-align: center;">栄養教諭とのチームティーイングを取り入れて、栄養のバランスを考えた食事のとり方について理解し、基礎的・基本的な知識を身に付けることができるようにする。</p> 	
調べる・確かめる	4 日本の伝統的な食事に欠かせないごはんのみそ汁の調理計画を立てて、調理をする。 (1) ごはんの炊き方を調べ、炊飯する。 (2) みそ汁の作り方を調べ、みそ汁を作る。(一人実習)	7
	<p style="text-align: center;">問題解決学習(試し実習・確かめ実習・本実習)を取り入れたり、意見交換を工夫したりすることで、子どもが主体的に活動できるようにする。</p>  <p>【関：日本の伝統的な日常食である米飯及びみそ汁に関心を持ち、調理しようとしている。】 【創：おいしい米飯及びみそ汁の調理の仕方について考えたり、自分なりに工夫したりしている。】 【技：米飯及びみそ汁の調理ができる。】 【理：米飯及びみそ汁の調理の仕方について理解している。】</p>	
生活に生かす	<p style="text-align: center;">家庭で「オリジナルみそ汁」を作る。</p>	
	5 「オリジナルみそ汁」の実践発表会をする。 【創：みそ汁の調理の仕方について考えたり、自分なりに工夫したりしている。】	1
	<p style="text-align: center;">発表したり、友達の発表を聞いたりすることで、自信をもち、さらに家庭で実践しようという意欲を高めることができるようにする。</p> 	
	6 これまでの学習を生かして、学校給食の献立「田上小元気もりもりみそ汁」を考える。 【創：バランスのよい食事について、自分なりに工夫している。】	1

6 本 時 (3 / 12)

(1) 目 標

食品に含まれる栄養素が体の成長や活動のもとになることに関心を持ち、食品を組み合わせることにより、栄養のバランスがよい食事になることを理解する。

(2) 評価規準

3つのグループの食品を組み合わせることにより、栄養のバランスがよい食事になることを理解している。
【家庭生活についての知識・理解】

(3) 指導にあたって

本時の学習は、前時の五大栄養素の種類と働きの学習を生かして、栄養のバランスがよい食事を考える学習である。

「つかむ・見通す」過程では、「栄養のバランスのよいみそ汁を作りたい。」という思いをふくらませるために、栄養のバランスのよいみそ汁とそうでないものを比較して問題意識をもたせるようにする。

「調べる・確かめる」過程では、意見交換で、観点に沿った話し合いができるようにするために、工夫する観点や生活に関連の深い言葉を確認する。また、実物や食品カード等を用いて主体的な説明ができるようにする。後半では、身近な学校給食からみそ汁のよさや工夫に気付かせて、理解を深めるために、栄養教諭が学校給食を活用して健康生活と関連付けた話をする。

「生活に生かす」過程では、みそ汁のよさを再認識し、実践意欲を高めるようにする。

時	過程	主な学習活動と教師の手だて・評価																																																																														
10	つかむ・見通す	<p>1 給食のみそ汁をもとに栄養について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・五大栄養素は、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンだったね。 ・家族が元気になるみそ汁を作りたいから、たんぱく質を含む食品を入れたいな。 <p>2 本時のめあてをつかむ。</p> <p>栄養のバランスのよいオリジナルみそ汁を考えよう。</p> <p>3 工夫の観点を確認する。</p> <p>(1) 3つのグループの食品が入っているか。</p> <p>(2) 思い・工夫点。</p>	<p>「栄養のバランスのよいオリジナルみそ汁を考えよう」という意欲をもつことができるようにするために、身近な給食のみそ汁の例を提示して、比較して考えるようにする。</p> <p>題材全体を通して、学習意欲が持続できるようにするために、家庭実践のみそ汁の実について考えるようにする。</p> <p>意見交換で観点到に沿った話し合いができるようにするために、工夫の観点を確認する。また、自分の思いや考えを進んで発表できるようにするために、実物や食品カード等を用いて主体的に活動できるようにする。</p>																																																																													
		<p>4 オリジナルみそ汁の実を考える。</p> <p>(1) 自分で考える。〔個人〕</p> <p>(2) グループで意見交換をする。〔グループ〕</p> <p>(献立名) 家族のための カラフルみそ汁</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">献立</th> <th rowspan="2">食品</th> <th colspan="2">主にエネルギーのもとになる食品 (黄)</th> <th colspan="2">主に体をつくるもとになる食品 (赤)</th> <th>主に体の調子を整えるもとになる食品 (緑)</th> </tr> <tr> <th>炭水化物</th> <th>脂質</th> <th>たんぱく質</th> <th>無機質</th> <th>ビタミン (無機質)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ごはん</td> <td>米</td> <td>○</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="3">みそ汁</td> <td>みそ</td> <td></td> <td></td> <td>○</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>煮干し</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>○</td> <td></td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>○</td> </tr> <tr> <td></td> <td>わかめ</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>○</td> </tr> <tr> <td></td> <td>とうふ</td> <td></td> <td></td> <td>○</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">焼き魚</td> <td>さけ</td> <td></td> <td></td> <td>○</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>バター</td> <td></td> <td>○</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>おひたし</td> <td>ほうれんそう</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>○</td> </tr> <tr> <td></td> <td>しらす干し</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>○</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>(3) 発表する。〔一斉〕</p> <p>5 みそ汁について栄養教諭の話聞く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みそ汁のよさ ・給食のみそ汁の工夫 <p>6 学習のまとめをする。</p> <p>栄養のバランスがよい食事とは、3つのグループの食品を組み合わせることである。</p>	献立	食品	主にエネルギーのもとになる食品 (黄)		主に体をつくるもとになる食品 (赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品 (緑)	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン (無機質)	ごはん	米	○					みそ汁	みそ			○			煮干し				○		にんじん					○		わかめ					○		とうふ			○			焼き魚	さけ			○			バター		○				おひたし	ほうれんそう					○		しらす干し				○
献立	食品	主にエネルギーのもとになる食品 (黄)			主に体をつくるもとになる食品 (赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品 (緑)																																																																									
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン (無機質)																																																																										
ごはん	米	○																																																																														
みそ汁	みそ			○																																																																												
	煮干し				○																																																																											
	にんじん					○																																																																										
	わかめ					○																																																																										
	とうふ			○																																																																												
焼き魚	さけ			○																																																																												
	バター		○																																																																													
おひたし	ほうれんそう					○																																																																										
	しらす干し				○																																																																											
5	生活に生かす	<p>7 本時の学習を振り返り、家庭での実践意欲をもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バランスよく食事をするのが大切なんだ。 ・みそ汁ってすごいな。 ・早く家で作りたいな。 	<p>「みそ汁を作りたい。」という実践意欲をもつことができるようにするために、みそ汁のよさを再認識する。</p>																																																																													