

1 題材名 くふうしよう おいしい食事

2 題材設定の理由

本題材は、新学習指導要領「B衣食住の生活（1）（2）（3）」を受けて設定しここでは、献立を構成する要素として主食、主菜、副菜があることが分かり、1食分の献立作成の方法について理解できるようにする。そして、主食、主菜、副菜の組み合わせにより、栄養のバランスがよくなることに気づき、組み合わせを工夫しながら1食分の献立を作ることができることをねらいとしている。また、今までの技能を生かし、身近な食品を用いて調理計画を考え、簡単なおかずを作ることができることもねらいとしている。

児童は、男子16名、女子16名の計32名である。素直で明るい子ども達であるが、自分の考えを話すことに苦手意識を持っている子どもが多い。5年生から学習してきた家庭科については、意欲的に取り組む児童が多い。5年生で「ゆで野菜サラダ」「ご飯とみそ汁」の調理実習を経験し、自分でできることを増やし、家庭でも実践しようとする姿が見られるようになってきた。6年生の1学期では「自分で作ろう朝食のおかず」を学習し、朝食のおかずを考えるためには、栄養のバランスを考え、短時間で作れることが大切であることを学習し、フライパンを使っていためる調理の有効性を学んできた。

指導にあたっては、まず、日常の生活の中から、1食分の食事内容について関心を持たせ献立を考えさせる。献立をつくることは初めての経験になるので、献立を構成する要素や献立づくりのためのポイントなどを話し合いながら作成するようにする。そして、自分がつくった献立を、健康などの視点から栄養のバランスについて考えさせ、献立の問題点を見つけ、改善策を考えさせていく。栄養のバランスのよい献立にするためには、主食、主菜、副菜、汁物がそろふことや食品を増やしたり減らしたりすることで、栄養のバランスがよくなることを理解させたい。また、同じような課題をもった児童でグループを作ること、課題解決の見通しをもたせるようにしたい。調理実習は2年間のまとめともなる実習であるので、自分が計画した実習ができるように、作業の順序や役割分担など見通しを持たせた計画を立てさせたい。そして、身近な材料を使っておかず作りをすることで、調理する楽しさやできた喜びを味わい、家庭でも実践できるようにつなげていきたい。

3 題材の目標及び指導と評価計画(別紙)

4 本時の目標

- 栄養のバランスがよい1食分の献立を工夫してつくることができる。

5 研究主題に迫るための手立て

【手立てⅡ】 主体的な態度を育てるための学び合いの工夫

- ① 一人一人が献立の改善策を考える場を設定することで、自分の考えを持ちながら献立の見直しをすることができる。
- ② 自分の思いを伝えたり、友だちの考えを聞いたりする交流活動の場を設定することで、栄養のバランスのよい献立についての考えを広めたり、深めたりすることができる。

6 指導過程

段階	学習活動・内容	時間	○指導上の留意点 ●手立て ◇評価
見 つ め る	<p>1 本時のめあてをつかむ。 (1) 前時をふり返り、課題を出し合う。 ・無機質が少ない。 ・タンパク質が多い。</p> <p>(2) 本時のめあてをつかむ。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> どうしたら栄養バランスのよい献立になるのだろう。 </div>	5	<p>○ 前時までに栄養のバランスについてはワークシートに記入させ、課題を考えさせておくようにする。</p> <p>○ 前時までに考えた献立を、栄養バランスのよい献立にしていくことを確認する。</p>
深 め る	<p>2 栄養のバランスのよい献立を考える。 (1) 自分で解決方法を考え献立を見直す。 ・無機質が無いから、わかめを入れよう。 ・ビタミンが少ないから、青菜を入れよう。 ・タンパク質が多いから、ハムを減らそう。</p> <p>(2) グループで交流しながら栄養のバランスを確かめる。</p> <p>3 考えた1食分の献立をいろいろな友だちと交流する。 ・他のグループの友だちと交流し合う。</p>	2 3 7	<p>● 各自が献立の見直しを考えることで、一人一人が課題意識を持って取り組めるようにする。(手立てⅡ-①)</p> <p>○ 見直したところが分かるような記入の仕方を工夫する。</p> <p>○ 自分が工夫したポイントをワークシートに書かせる。また、栄養以外にも工夫したことがあれば書くようにさせる。</p> <p>○ 食品分類表や夕食調べの表、おかずの例を参考資料として活用することができるように準備する。</p> <p>● 同じ課題を持った友だちと交流することで、栄養のバランスのよい献立の工夫について考えを深めることができるようにする。 (手立てⅡ-②)</p> <p>◇ 栄養のバランスがよい1食分の献立になるように考え、工夫することができる。 (ワークシート)</p> <p>● ワールドカフェ方式で他のグループの友だちの献立を知ることで、考えを広めることができるようにする。 (手立てⅡ-②)</p>
ま と め る	<p>4 本時のまとめをする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> 主食・主菜・副菜・汁物がそろって栄養のバランスがよくなる。 [食品を増やしたり減らしたりするとよい。] </div> <p>5 次時の学習内容を確認する。</p>	1 0	<p>○ 課題ごとに工夫したことを全体で共有することで、まとめにつなげていくようにする。</p> <p>○ 全体で話し合うことで、より栄養のバランスのよい献立にするための方法に気づくことができるようにする。</p> <p>○ ワークシートに 本時の感想や自己評価を記入させる。</p> <p>○ 身近な材料でのおかず作りをしていくことを知らせる。</p>

7 板書計画

めあて どうしたら栄養のバランスのよい献立になるのだろう。

ご飯 みそ汁

無機質が少ない

↓

ビタミンが少ない

↓

たんぱく質が多い

↓

栄養のバランスのポイントは？

- ・ 3つの食品グループ
- ・ 五大栄養素がそろっている。

献立作りのポイント

- ・ 好み
- ・ 調理法
- ・ 栄養のバランス
- ・ 旬〔季節〕

まとめ

栄養のバランスのよい献立にするためには

- ・ 主食、主菜、副菜、汁物をそろえる
- ・ 食品を増やしたり減らしたりする。

<資料>

本時ワークシート 1

本時ワークシート 2

夕食のこんだてを考えよう

こんだてのおすすりめ

名前 ()

自分の考えたこんだてを見直してみよう。

料理名	食品名	おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整える食品
		米・いも・さとうなど	油・バター・マヨネーズなど	魚・肉・たまご・豆・豆腐類	小豆・牛乳・海草・乳製品	
ご飯						
栄養素		炭水化物	脂質(しつ)	たんぱく質	無機質 カルシウム	ビタミン 無機質

こんだての栄養バランスの課題は？

↓

工夫したこと

題材の目標および指導と評価計画

※ 家族との関わり

題材名	時数	題材目標	○ 毎日の食事に関心を持ち、栄養を考えた食事のとり方をしようとしている。 ○ 3つの食品のそろった1食分の献立について考えたり、工夫したりしている。 ○ 材料や目的に応じたゆで方やいため方ができる。 ○ 栄養のバランスを考えた1食分の献立の建て方について理解している。
くふうしよう おいしい食事	1 2		

時間	〈小題材〉・学習活動	関心・意欲・態度	創意工夫	技能	知識・理解	◇家庭 □もの ○環境
----	------------	----------	------	----	-------	-------------

※ 夕食に関するアンケートを実施する。

1	〈バランスのよいこんだてを考えよう〉 献立の作り方を理解する。	毎日の食事をふり返り、栄養を考えた食事のとり方に関心をもつ。			献立の意味が分かり、献立に必要な要素が分かる。	<input type="checkbox"/> 給食献立表 <input type="checkbox"/> 主食、主菜、副菜
2・3	1食分の献立を考える。			1食分の献立を作ることができる。		◇夕食アンケート
4	献立の栄養バランスを確かめる。			献立の栄養バランスを調べることができる。		<input type="checkbox"/> 食品分類表
5 本時	献立の工夫をする。		栄養バランスや食品の組み合わせを考え、献立を工夫している。			<input type="checkbox"/> 食品分類表 <input type="checkbox"/> 食材カード <input type="checkbox"/> 給食献立表
6・7	〈身近な食品でおかずを作ろう〉 じゃがいもを使ったおかずをつくる。			じゃがいもを使ったおかずを作ることができる。		<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 皮むき <input type="checkbox"/> ゴミの始末 ◇じゃがいもを使った料理の実践
8	調理計画を立てる。		必要な材料や手順を考え、工夫して夕食のおかずを作る計画を立てている。			<input type="checkbox"/> 献立の例 <input type="checkbox"/> 食品分類表
9・10・11	実習計画に沿って、おかずを作る。	家庭でも夕食のおかずをつくってみようとする意欲を持つ。		材料や目的に応じたゆで方やいため方ができる。		<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 卵 <input type="checkbox"/> 野菜 <input type="checkbox"/> 加工食品 <input type="checkbox"/> ゴミの始末 ◇夕食のおかず作りの実践
12	〈楽しく、おいしい食事をくふうしよう〉 食事をする楽しさについて考える。		楽しく食事することを考えたり、自分なりに工夫したりしている。		食事役割や大切さ、マナーについて理解している。	◇食事を楽しくする工夫の実践

※ 夕食のおかず作りを家庭で実践する。