

## 第6学年 家庭科学習指導案

指導者：教諭 中 田 淳 平

場 所：6 年 2 組 教 室

### 1 題材名 家族においしさ健康 届けよう！ニコニ<sup>こんだて</sup>献立大作戦

「B 日常の食事と調理の基礎」(1)イ(2)ウ

関連内容 「D 身近な消費生活と環境」(1)イ

### 2 題材の目標

- ・毎日の食事に関心をもち、食事の役割を考えて、食事を大切にしようとする。  
(家庭生活への関心・意欲・態度)
- ・材料や調理の目的に応じたゆで方・いため方や栄養のバランスを考えた1食分の献立、食品の品質や価格などの情報を活用し、目的に合った選び方について、考えたり自分なりに工夫したりすることができる。  
(生活を創意工夫する能力)
- ・材料や調理の目的に応じてゆでたりいためたりできる。  
(生活の技能)
- ・栄養のバランスや品質を考えた1食分の献立の立て方について理解する。  
(家庭生活についての知識・理解)

### 3 題材の評価規準

家庭生活への 関心・意欲・態度	生活を 創意工夫する能力	生活の技能	家庭生活についての 知識・理解
○毎日の食事に関心をもち、栄養を考えた食事のとり方をしようとしている。 ○調理に関心をもち、よく使用される食品を用いた調理をしようとしている。	○材料や調理の目的に応じたゆで方・いため方、栄養を考えた食事について課題を見つけ、その解決を目指して考えたり、自分なりに工夫したりしている。 ○よく使用される食品の購入やその食品を用いた調理について考えたり、自分なりに工夫したりしている。	○材料や調理の目的に応じてゆでたりいためたりできる。	○材料や調理の目的に応じたゆで方・いため方、栄養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ている。 ○よく使用される食品の買い方やその食品を用いた調理に関する基礎的・基本的な知識を身に付けている。

### 4 指導にあたって

#### (1) 題材について

本題材では、日常の食事と調理の学習を通して、毎日の食事への関心を高め、食事の大切さに気付くとともに、調和のとれた食事と調理に関する基礎的・基本的な知識及び技能を身に付け、食生活をよりよくしようと工夫する能力と実践的な態度を育てることをねらいとしている。

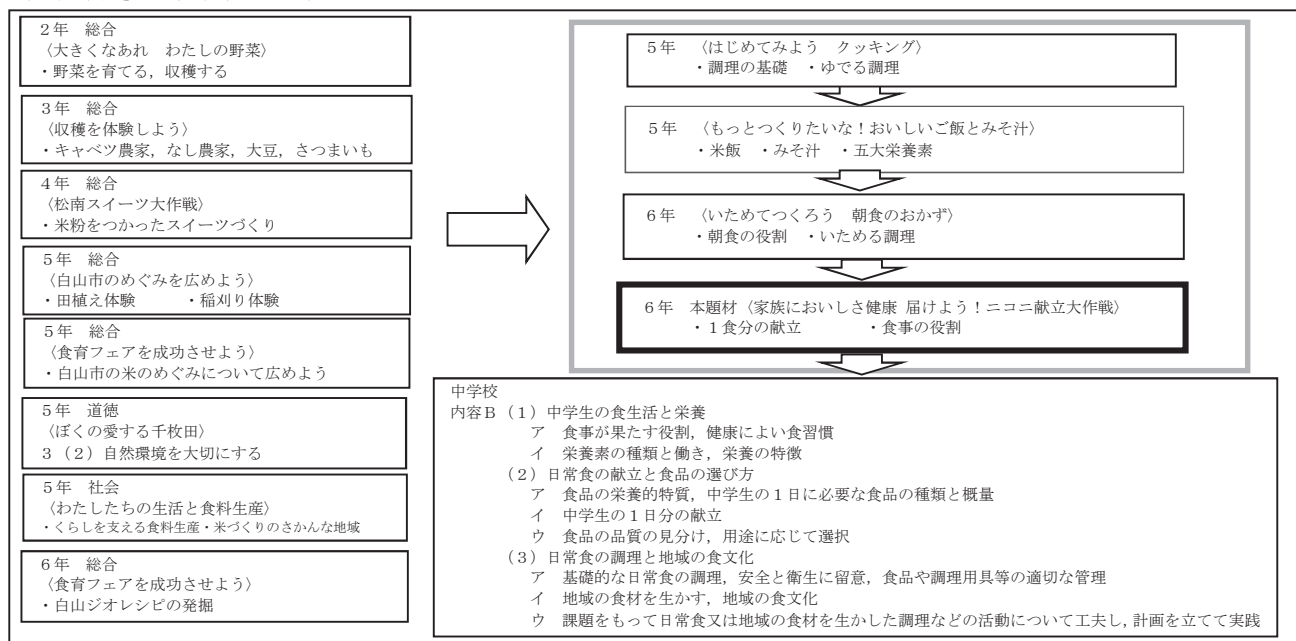
内容の指導にあたっては、「B 日常の食事と調理の基礎」の(1)「食事の役割」のイ「楽しい食事の工夫」及び(2)「栄養を考えた食事」のウ「1食分の献立」と、「D 身近な消費生活と環境」の(1)「ものや金銭の使い方と買物」のイ「適切な購入」との関連を図った構成とした。

#### **視点1** 生活を工夫し、実践力を高める指導計画の工夫

これまでの食領域に関する学習についてどのように進められてきたか、どれくらいの知識を備えているかを把握するために「他教科等・中学校との関連」を作成した。本校は食育に力を入れていることもあり、野菜や米を育てたり調理をしたりする経験が多いことが明確になった。また題材配列表を作成したことで、1食分の献立やゆでる、いためる調理をスパイラルで重点的に扱う必要があることが明確になった。

学年の発展性や系統性に関しては、第5学年で「白山市オリジナルみそ汁コンテスト」で旬や白山市の特産物、色どりなどの観点でみそ汁の実を考える活動をしている。そこで第6学年では、「家族のための1食分の献立」へと発展させ、さらに実践力を高めていきたいと考える。

### 他教科等・中学校との関連



### (2) 児童について

本学級の児童は家庭科の勉強に対して意欲的に取り組む児童が多い。第6学年での「B 日常の食事と調理の基礎」の領域では、「いためてつくろう朝食のおかず」で、朝食の役割や味の付け方、いためる調理について学習している。朝食を食べることによって体温が上がり、体や脳が活発に動くようになることや、いためる調理が短時間で手際よくできるというよさがあることについて理解している。また、調理に慣れている児童が多く、手際よく作業を進めていく姿が多く見られた。

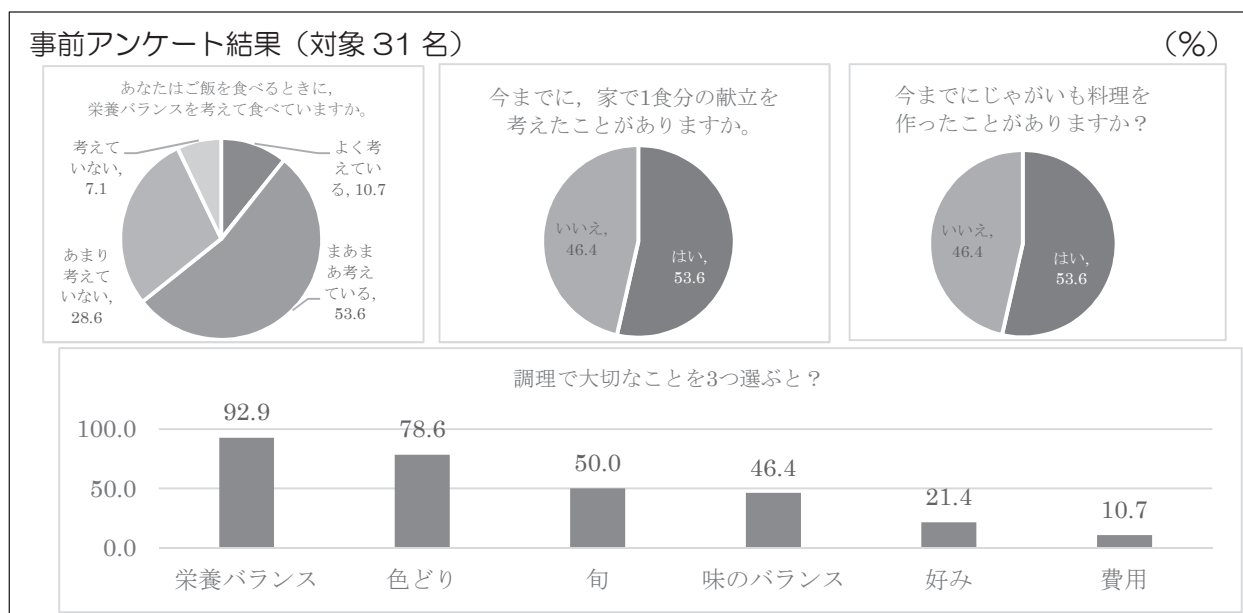
本題材に入るにあたって、栄養バランスやじゃがいもの調理についてクラス 31 名に対して事前アンケートを行った。

「あなたはご飯を食べるときに、栄養バランスを考えて食べていますか？」という問いに対しては、「よく考えている」「まあまあ考えている」と肯定的に答えた児童が 64%、「あまり考えていない」「考えていない」と否定的に答えた児童が 36%であった。

「今までに、家で1食分の献立を考えたことがありますか？」の問いに対しては、「はい」が 53.6%、「いいえ」が 46.4%という結果であった。半数以上の児童が、家庭で献立を考える活動に参加していることが分かった。

「調理で大切なことを3つ選ぶと？」という問いに対して、6つの選択肢から1位～3位の順に3つ選ばせたところ、「栄養バランス」が 92.9%、「色どり」が 78.6%、「旬」が 50%、「味のバランス」が 46.4%、「好み」が 21.4%、「費用」が 10.7%という結果になった。中でも、栄養バランスを1位に選んだ児童は 71.4%にのぼり、栄養バランスを考えて献立を考えることが大切だという意識をもっている児童が多いことが分かった。第5学年では1食分の中のみそ汁の実を考える学習をしており、栄養バランスを考えることが定着している。第6学年ではさらに発展させ、栄養バランスを中心に1食分の献立を考える力を付けていきたい。

「じゃがいもを使った調理をしたことがありますか」という問いに対しては、「はい」が 53.6%、「いいえ」が 46.4%であり、半数の児童はじゃがいもを使った調理を経験していない。芽をとったり、ぼこぼこした表面の皮をむいたりすることに苦戦する児童も多いと予想されるので、安全面に留意した指導が必要である。



### (3) 指導について

#### 視点2 主体的、対話的で深い学びにつながる学習指導の工夫

・「つかむ」では、これまでに身に付けた力をふり振り返り、家族のために1食分の献立を考えることができることのよさを話し合い、これからの学習への見通しをもたせる。その際、具体的な課題意識をもたせることで、学習に対する関心や必然性を高め、問題解決的な学習のプロセスをつくっていく。二次の「さぐる」では、じゃがいもを題材に取り上げ、調理方法や調理計画について具体的に考えることで実践力を高める工夫を身に付ける。芽を取ったり水に付けたりする理由や、切り方・ゆで方を変えたじゃがいもの食感を言語化して話し合う活動を通して、じゃがいもの調理について体験的で実感の伴った理解につなげる。三次の「さぐる」では、栄養バランスや色どり、好み等の観点をもとに多様な食材や調理方法、工夫の方法をさらに学んでいき、実生活での食事の場面を想定して、評価・改善できる力を身に付けさせる。「生かす」では、これまで学んだ知識・技能を活用し、家族のためにおいしくて健康によい献立を考えることで家庭実践につなげ、調理に対する関心と実践意欲を高めていきたい。

・ICTを活用し、それぞれのワークシートをテレビ画面に写したり調理の手順を見せたりすることで視覚化し、見通しをもたせたり思考をうながしたりする。

・児童一人一人が考えた献立の問題点を取り上げ、グループで話し合って解決する。全体交流の場ではどのような工夫をしたかをみんなに問うことによって、全体交流を発表を聞くだけでなく思考する場として位置付け、対話的学びを深い学びにつなげる。

#### 視点3 生活を工夫し、実践力を高める評価方法の工夫

・題材を通して、ワークシート上に評価の観点に応じた枠を太線囲みで設けるようにした。例えば、知識・理解や技能ならばまとめの欄を、創意工夫ならば個人思考やふり振り返り、新たな課題の欄を太線で囲み評価する。このことによって、教師側がワークシートのどこを見て評価するのかが明確になり、児童の見取りを確実に行うことができる。

・本時の評価は、児童のゴールの姿を想定して評価の基準表を作成した。B評価を「栄養バランスがよく（3色がそろっており、緑の食品は多めでもよい）、家族の要望を1つ叶える1食分の献立を考えている」、A評価を「色どりや調理法、旬など家族の要望を2つ以上考えて1食分の献立を考えている」のように設定した。

・児童の自己評価としては、児童の1時間の学びを数値化できるよう「ビフォーアフターものさし」欄を設け、1時間での自分の学びを実感したり内省したりできるようにした。また家庭実践では保護者からのメッセージ欄をつくり、児童ががんばったことを認めてもらえるようにして家庭実践での意欲につなげたい。

#### 視点4 実践につながる家庭・地域との連携の工夫

・地域との連携では、松南小学校の給食に使われているやつかほ農園の中川さんのじゃがいもを取り上げる。交流給食によって児童は中川さんの思いを聞いており、家庭実践では感謝の気持ちや地域とのつながりを感じて意欲的に調理することが期待できる。

第6学年 「家族にやさしさ 健康届けよう！ニコニ献立大作戦」 全12時間

B日常の食事と調理の基礎(1)(2) D身近な消費生活と環境(1)

かがやきスタイル



実践力が育まった姿

身近な食品を調理したり、栄養バランスのよい1食分の献立を考えたりして、家族の一員として食生活をよりよく工夫しようとする姿

学びのプロセス



【一次】(1時間)

今までできるようになったこと

小題材名

指導方法の工夫

【二次】(6時間)

おいしさ届け！  
じゃがいも料理

ICT 実験 グループ 実習

【三次】(5時間) 本時

ニコニ献立大作戦

グループ ICT ペア

【課外での実践】

家族にやさしさ健康届けよう

実習 グループ

目指す子供の姿

じゃがいもを使って調理したり、栄養バランスのとれた1食分の献立を家族のために考えたりできるようになる。

じゃがいもの調理方法がわかり、実際にジャガイモ料理を作ることができたよ。

1食分の献立を自分なりに工夫して計画することができたよ。目的に合った食品の選び方、買い方を考え、工夫することができたよ。

おうちの人のためにじゃがいも料理を作ったり、家でのご飯の献立の改善を考えたりすることができたよ。

知識・技能

思考力・判断力・表現力

食品の栄養的な特徴と組み合わせ

材料に応じた切り方  
材料に適したゆで方、いため方  
おいしく食べるための調理計画及び調理の工夫

献立作成  
身近なものの選び方、買い方  
1食分の献立の工夫  
おいしく食べるための食事の仕方の工夫  
身近なものの選び方、買い方の工夫

1食分の献立の工夫

おいしく食べるための調理の工夫  
楽しく食べるための食事の仕方の工夫

見方・考え方

健康・安全

生活文化



## 6 題材の指導と評価の計画（総時間 12 時間）

次(時) 指導 過程	小題材名 ねらい	学習活動	評価規準（評価方法）			
			関心意欲態度	創意工夫	技能	知識・理解
一次 (1)	つかむ	<p>今までできるようになったこと</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>調理に関心をもち、よく使用される食品を用いた調理をしようとする。</li> </ul> <p>〈これまでになんかことができるようになったかな?〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>既習の栄養バランスと調理法について振り返る</li> <li>単元のゴールを児童と確認する。</li> </ul> <p><b>今まで習ったゆでる・いためるを組み合わせで調理をしたり、栄養バランスを考えた 1 食分の献立をたてたりできるようになってレベルアップしたいね。</b></p> <p>〈家族のために栄養バランスのとれた 1 食分の献立を考え、身近な食品でおかずをつくろう〉</p>	毎日の食事に関心をもち、栄養を考えた食事のとり方をしようとしている。 (ワークシート)			
二次 (6)		<p>おいしさ届け! じゃがいも料理</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>調理の目的に応じたじゃがいもの調理方法を考え、調理することができる。</li> </ul> <p>〈どんなじゃがいも料理があるのかな?〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがいも料理の動画を見て簡単に手順を理解し、「おうちの人のために作るなら?」という観点で料理を選ぶ。</li> </ul> <p><b>家族に作ることを想定したじゃがいも料理を決めることができたよ。じゃがいもの基本的な調理の方法が知りたいな。</b></p>	調理に関心をもち、よく使用される食品を用いた調理をしようとしている。 (ワークシート)			
		<p>〈じゃがいもはどのように調理したらいいのかな?〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>切り方によってじゃがいもの食感が変わることを実感させ、じゃがいもの調理法を理解する。</li> </ul> <p><b>皮をむき芽を取る。芽は毒素が含まれているから。変色しないように水につけるとよい。火の通る速さや食べた感を考えて、材料の切り方を決める。火を速く通したいときは小さく切り、ほくほく仕上げたいときには大きく切る。</b></p>				材料や調理の目的に応じて切り方やゆで方が変わることを理解している。 (ワークシート)
		<p>〈自分の目的にぴったりの切り方やゆで方は?〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>家族へのインタビューをもとに、目的に合わせた切り方やゆで時間・いため時間を考える。</li> </ul> <p><b>ゆで時間や食感を考えて、調理計画を立てることができた。次回はこの計画にそって料理を作ろう。</b></p>		材料や調理の目的に応じた切り方やゆで方・いため方について考えたり、自分なりに工夫したりしている。 (ワークシート)		
	深める	<p>〈計画にそってじゃがいも料理を作ろう〉②</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>包丁やこんろの使い方や、実際に教師がじゃがいもを切るところを見てじゃがいもの切り方を確認する。</li> <li>計画をもとに、切り方やゆで時間に気をつけて調理する。</li> </ul> <p><b>自分で計画した通りにじゃがいも料理を作ることができたよ。予定通りの時間で調理ができたかや、試食して自分の思い通りの料理になったかを確認しよう。</b></p>			材料や調理の目的に応じてゆでたりいためたりできる。 (行動観察)	
		<p>〈もっと上手に作るために振り返ろう〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>試食をしたり調理にかかった時間を見たりしながら、自分の調理を評価する。</li> </ul> <p><b>しんが少しかたい状態で残っていたよ。また皮をむくのに時間がかかった。家庭ではもう少しゆでる時間を長くして挑戦したり、皮をむく練習に取り組んだりしてみよう。</b></p>		調理をふり返り、新たな課題を見つけ、改善策を考えている。 (ワークシート)		

三次 (5)	栄養 バランス	ニコニ献立大作戦 ・1食分の献立や調理、購入を工夫して計画することができる。 ・食品の購入や楽しく食べる工夫を考え実践しようとすることができる。	＜1食分の献立はどうやって立てたらいのか？＞ ・まずご飯か麺類かなどを考え、おかずやお味噌汁を考える。 ・実際に献立をワークシートに書き込む。 仮想の家族（父・母・姉・自分）にとってよりよい献立を考える。				栄養バランスを考えた献立の考え方について理解している。（ワークシート）
			父：目でも楽しめる料理が食べたい。 母：季節（冬）のものを食べたい。 姉：部活でつかれたから、肉や魚をしっかりと食べたい。 自分：ゆでたりいためたり。あまり時間がかからないようにしたい。				
			ご飯、おかず、汁物に分けて考える。まずはご飯を決め、その後でおかずと汁物を考える。考えるポイントは栄養バランスで、食材をだしたり減らしたり工夫するとよい。				
		本時 ＜家族のための献立をたてるとき、どんな工夫ができるかな？＞ ・献立の改善の方法を全体で考える。 ・前時に記入したワークシートをもとに、栄養バランスや好み、旬、色どりの観点から工夫を話し合う。		3つの食品グループのそろった、家族のための1食分の献立を考えたり、自分なりに工夫したりしている。（ワークシート）			
		家族のために献立を考えるときには、栄養バランスや色どり、旬、家族の好みを工夫することができる。					
		＜献立を改善しよう＞ ・教師が作成したメニューを改善したり、昨夜の献立を改善したりする。		3つの食品グループのそろった、家族のための1食分の献立を考えたり、自分なりに工夫したりしている。（ワークシート）			
		＜食事が楽しくおいしくなる工夫は？＞ ・食事のマナーや、作った人がうれしくなるような質問やうれしい一言などを考え、実際に言ってみる。	食事が楽しくおいしくなる方法を実践しようとしている。（ワークシート）				
		食事た楽しくおいしくなるような工夫を考えたい。家でも実践できたらいいな					
		＜買い物ではどんなことに気を付ければいいかな？＞ ・価格や産地が様々な大根をもとに、どの大根を買うか理由を明らかにして話し合い、目的に応じた大根を選ぶ。 ・自分の家族のためだったらどの大根にするか、理由を明らかに選ぶ。		購入しようとする食品の品質や価格などの情報を活用し、目的に合った食品の選び方や買い方について考えたり、自分なりに工夫したりしている。（ワークシート）		目的に合った食品の選び方や買い方について理解している。（ワークシート）	
		購入しようとする物の産地や価格などをもとに、目的にあわせて選んだり買ったりすればよい。					
課外	家族においしさ健康届けよう！ ・家族のためにじゃがいも料理を家庭実践し、家族からもコメントをもったり、感想や反省点等を書いたりする。 ・夕食の献立の栄養バランスチェックを家庭実践する。色どりや旬、好みなどの工夫についても書く。 必要に応じて、献立改善を考え、ワークシートに記入する。 ・実践報告会をグループで行う。						
生かす							

## 7 本時の展開（第三次2時）

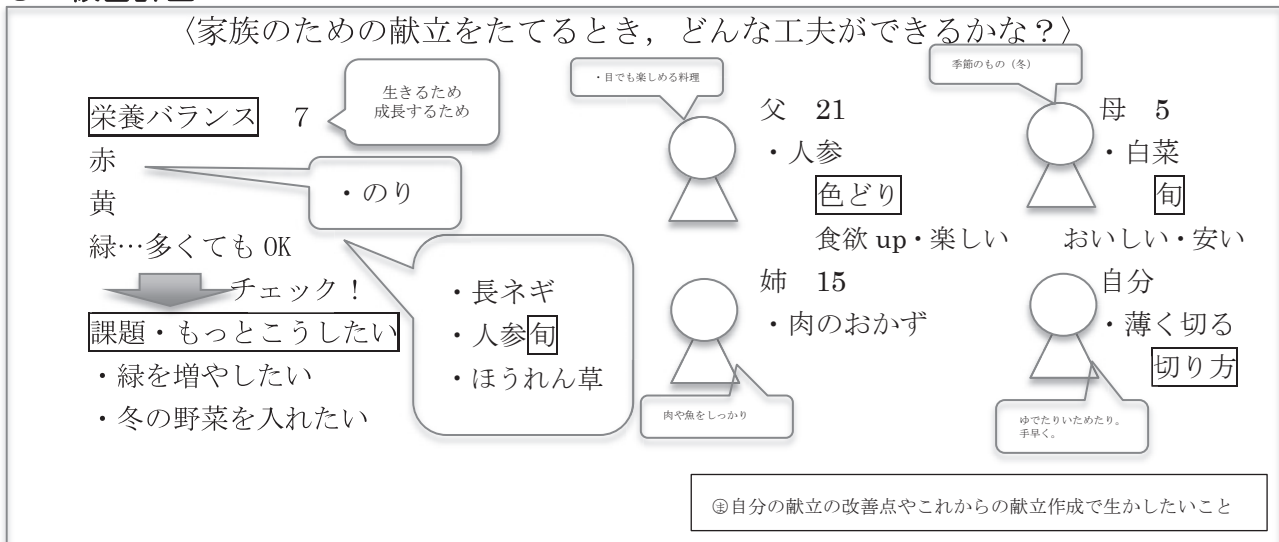
さぐる

（１）ねらい 3つの食品グループがそろった、家族のための1食分の献立を考えたり、自分なりに工夫したりすることができる。

### （２）学習活動と評価

学習活動と児童の主な意識の流れ	時	・指導の留意点 評価規準【観点】（評価方法） ○支援
<p><b>1 本時の課題をつかむ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前は1食分の献立の立て方について勉強したよ。</li> <li>・食事は命のもとだから栄養バランスがどうなっているか考えたい。</li> <li>・栄養バランス以外の工夫の方法もわかるといいな。</li> </ul> <p>＜家族のための献立をたてる時、 どんな工夫ができるかな？＞</p> <p><b>2 個人で栄養バランスを確かめる</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ぼくの献立は緑が多くて、赤や黄もきちんと入っているからいいバランスだ。</li> <li>・ぼくの献立は赤が多すぎて緑が少ないからバランスが少し悪いな。栄養バランスをよくしたいよ。</li> </ul> <p><b>3 自分の献立の課題を解決するためにグループで話し合う</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分のメニューは緑の食品が少なかったから、おみそ汁に小松菜をいれてバランスをとろう。</li> <li>・せっかく緑の食品を入れるなら、白菜や大根を入れると旬の野菜だからいいよ。</li> </ul> <p><b>4 改善した献立を全体で交流し合う</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・私の献立はポテトサラダとスクランブルエッグと油揚げのみそ汁なんですけど、緑の食品が少ないことが問題でした。私はどのように改善したと思いますか？</li> <li>・みそ汁ににんじんや長ネギを入れたら緑の食材が増える上に、旬の野菜なのでいいと思います。</li> <li>・スクランブルエッグと一緒にほうれん草をいためたら緑の食品が増えるし、旬だし、手早くできるのでいいと思います。</li> <li>・ぼくはグループの話し合いでは白菜や大根が旬だからいいと思っていたけど、ニンジンや長ネギが旬ということも分かったし、ほうれん草をいれるのも手間があまりかからないので、いいと思いました。</li> </ul> <p><b>5 旬の食品のよさを考える。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養が満点。</li> <li>・値段も安い。</li> <li>・おいしいうえに季節を感じられる。</li> </ul> <p><b>6 学習のまとめと振り返りをする</b></p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童と課題を共有するために、前時の学習を振り返り、仮想家族の献立の条件を再確認する。</li> <li>・学習計画をもとに本時のゴールを確認する。</li> <li>・本時のねらいに到達させるために、栄養バランスをよくすることは絶対に大切なことを確認する。</li> <li>・「栄養バランスがよい」を共通理解するために、緑は多くてもよいが赤や黄が多すぎるのはバランスが悪いことを確認する。</li> <li>・時間があれば改善方法まで考えさせる。</li> <li>・1人2分で発表し、他の3人からアドバイスや質問を受けてメニューを改善させる。その際付箋に赤ペンで記入させ変容が分かるようにする。</li> <li>・改善点がない児童の献立については、献立のいいところを取り上げて認める。</li> <li>・交流後アドバイスに対して再考する時間をとる。</li> <li>・栄養バランスをねらいとしているので、必ず栄養バランスに関する発言を取り上げるようにする。</li> <li>・変容や深まりを自覚化できるように、交流後の学びを語らせる。</li> <li>・視覚的に分かるよう、色どりは食品カードを使いながら確認する。</li> <li>・旬や色どりなどを工夫するとなぜよいのか問い返して理由をはっきりさせることで、栄養バランス以外の観点で考えるよさに気づかせる。</li> <li>・タブレットで児童のワークシートを電子黒板に映す。</li> <li>・振り返りを書く際、全体交流を通してさらに考えたことを追加して書かせる。</li> </ul> <div data-bbox="925 1758 1436 2072" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>3つの食品グループがそろった、家族のための1食分の献立を考えたり、自分なりに工夫したりしている。</p> <p style="text-align: center;"><b>【生活を創意工夫する能力】</b></p> <p style="text-align: center;">（ワークシート）</p> <p>○グループや全体でアドバイスし合った栄養バランス、色どり、旬、好みの視点で再確認するよう促す。</p> </div>
<p><b>家族のために献立をたてる時には、栄養バランスや色どり、旬、家族の好みで工夫することができる。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分は食品を増やすときに、栄養バランスだけでしか考えていなかったけど、そのときに旬の野菜をたすようにするとよりよい献立になることが分かったよ。</li> <li>・自分の家族の献立を考えると、栄養バランスをもとに考えたいな。</li> </ul>		

## 8 板書計画



## 資料

「日常の食事と調理の基礎」に関する基礎的・基本的な知識及び技能を明確にした題材配列表

◎重点的に扱う

学年			5年		6年	
題材名			はじめてみようクッキング	もっとつくりたいな！おいしいご飯とみそ汁	いためてつくろう朝食のおかず	家族においしさ健康届けよう！ニコニ献立大作戦
学習指導要領 家庭編	(1) 食事の役割	ア 食事の役割		◎	◎	
		イ 楽しい食事の工夫				◎
	(2) 栄養を考えた食事	ア 栄養素の種類と働き		◎	○	◎
		イ 食品の栄養的な特徴と組み合わせ		◎	○	◎
		ウ 1食分の献立		○		◎
	(3) 調理の基礎	ア 調理計画	○	○	◎	◎
		ア 計量	◎	○	○	○
		イ 洗いや	◎	○	○	○
		イ 切り方	◎	○	○	◎
		イ 味の付け方		◎	◎	○
		イ 盛り付け・配膳	◎	○	○	○
		イ 後片付け	◎	○	◎	○
		ウ ゆで方	◎			◎
		ウ いため方			◎	◎
		エ 米飯		◎		
		エ みそ汁		◎		
		オ 用具や食器の取り扱い	◎	○	○	○
		コンロの安全な取扱い	◎	○	○	○
		関連の他の内容				
		D(2) 適切な購入	○	○	○	◎