

## 第5学年 家庭科学習指導案

指導者：教 諭 西 岡 あかね (T1)

栄養教諭 竹 中 好 美 (T2)

場 所：5 年 2 組 教 室

### 1 題材名 もっとつくりたいな！おいしいご飯とみそ汁 「B 日常の食事と調理の基礎」(1)(2)(3)

### 2 題材の目標

- ・日本の伝統的な日常食であるご飯とみそ汁に関心をもち、調理しようとする。  
(家庭生活への関心・意欲・態度)
- ・おいしいご飯及びみそ汁の調理の仕方や1食分の献立作成の方法について考えたり、調理計画を工夫したりすることができる。  
(生活を創意工夫する能力)
- ・ご飯及びみそ汁の調理ができる。  
(生活の技能)
- ・体に必要な五大栄養素の種類と主な働きがわかり、栄養を考えて食事をとることの大切さや1食分の献立作成の方法、ご飯及びみそ汁の調理の仕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
○日常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。 ○ご飯及びみそ汁の調理に関心をもち、調理しようとしている。	○おいしいご飯及びみそ汁の調理の仕方について考えたり、調理計画を自分なりに工夫したりしている。 ○1食分の献立作成の方法について自分なりに考えたり工夫したりしている。	○ご飯及びみそ汁の調理ができる。	○食事の役割や大切さ並びに、五大栄養素の種類と主な働きがわかり、栄養を考えた食事のとり方について理解している。 ○ご飯及びみそ汁の調理に関する基礎的・基本的な知識を身に付けている。 ○1食分の献立作成の方法について理解している。

### 4 指導にあたって

#### (1) 題材について

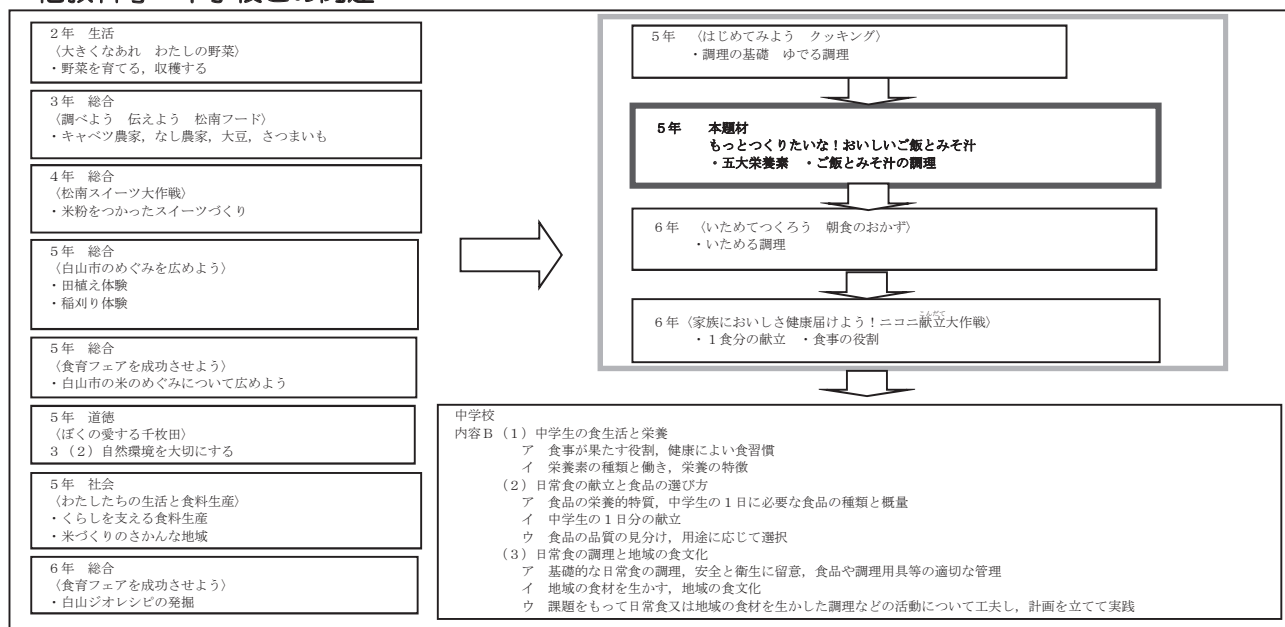
本題材では、栄養のバランスを考えた食事とご飯とみそ汁の調理の学習を通して、食品の栄養的な特徴や食品の組み合わせについて関心をもち、五大栄養素について理解し、ご飯やみそ汁に関する基礎的・基本的な知識及び技能を身に付け、食生活をよりよくしようと工夫する能力と実践的な態度を育てることをねらいとしている。「B 日常の食事と調理の基礎」の(1)「食事の役割」、(2)「栄養を考えた食事」、(3)「調理の基礎」の3項目全てにかかわっている。本題材を通して、日常の生活に改めて目を向け、食事の役割、栄養の種類と働き、栄養を考えた食事などの基礎基本を身につけることにより、生涯にわたって健康で安全な食生活を送るための基礎となる力を養うことができると考える。ここでは、我が国の伝統的な日常食であるご飯とみそ汁の基礎的・基本的な知識及び技能を身につけて調理できるようにする。栄養のバランスを中心に特産物、色どり、旬などを考え、食品を組み合わせることの大切さについて理解を深め、生活に生かしていくよう題材を設定した。

## 視点1 生活を工夫し、実践力を高める指導計画の工夫

・児童がこれまでに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のかを把握するために「他教科等との関連」を作成した。総合的な学習の時間との関連として、「白山手取川ジオパーク」と白山の伏流水である豊かな水によって白山市のめぐみである「特産物」が作られていることについて学習をしていく。また、本校の食育の学習の特色を生かして、白山市の特産物が多く入った児童にとって身近である学校給食を“生きた教材”として取り扱う。給食献立を活用し、献立を調べる活動を通して、主食、主菜、副菜の組合せにより、栄養のバランスがよくなることに気づき、組み合わせることの大切さに気付かせていくことで、家庭での実践力を高めていけると考える。

・日常生活から課題を見つけ、他学年との系統性を考えた指導を行うことで実践力の向上をねらえると考え、指導計画を作成した。本時に関しては、食品を3つのグループに分けて栄養のバランスを確認し必要に応じて汁物の実を工夫できるようにする。そうすることで、6年生では、5年生での学びを生かして、1食分の献立作成の方法についてさらに理解できるようにする。

### 他教科等・中学校との関連



## (2) 児童について

みそ汁に関する事前アンケート調査を行った。みそ汁を「ほぼ毎日」食べている児童が朝食では3%、夕食では13%と低い結果となった。家庭の中で、みそ汁が献立の一つとしてあまり出されていないことが考えられる。普段の食卓で出されていないため、みそ汁を作った経験がないと答えた児童が54%と多かった。児童は家庭でみそ汁を食べる機会が少ないことがわかる。

みそ汁を作った経験については、一人で全て作ったことがある児童は8%、「実を切る」「みそを入れる」等部分的に作ったことがある児童は38%であった。

みそ汁の実の組合せに関しては、自分や家族の好みや味で選んでいる児童がいたが、栄養バランスや色どり、旬、白山市の特産物について考えて選んでいる児童はいなかった。

## 児童対象アンケート結果（対象 38 名）

○みそ汁をどれくらい食べていますか。（％）

	ほぼ毎日	週に 4, 5 日	週に 2, 3 日	ほとんど食べない
朝食	3	6	26	63
夕食	13	40	36	6

○みそ汁を作ったことがありますか。（お手伝いも含む）

・一人で全て作ったことがある 8％ ・部分的に作ったことがある 38％ ・作ったことがない 54％

○みそ汁の実を選んだ理由は何ですか。（自由記述）

・自分の好きな食材だから ・家族が選んだ食材だから ・冷蔵庫にあったから  
・おいしいから ・やわらかくて食べやすいから ・味がしみるから

### （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

・本時では、栄養のバランスを考えた 1 食分の献立の工夫についての課題をもたせるために、「主に体の調子を整えるもとになる食品」が不足しているご飯とおかずの献立を設定する。3つのグループの食品を組み合わせることにより栄養バランスがよくなるようにみそ汁の実を考えさせ、児童にとって必要感をもたせた課題設定にする。あらかじめ個人で考えておいたみそ汁の実の組合せを出し合い、グループでみそ汁の実の組合せを考える。さらに、ワールドカフェ形式を取り入れることで対話が生まれ、実の組み合わせの多角的で新たな視点を得るようにする。

・栄養教諭とのチームティーチングにより、専門性を活かして 1 食分の献立の工夫点を伝えたり児童が考えるみそ汁の実の組合せの助言をしたりして、工夫の視点を増やし児童の思考を広げたり深めたりする。

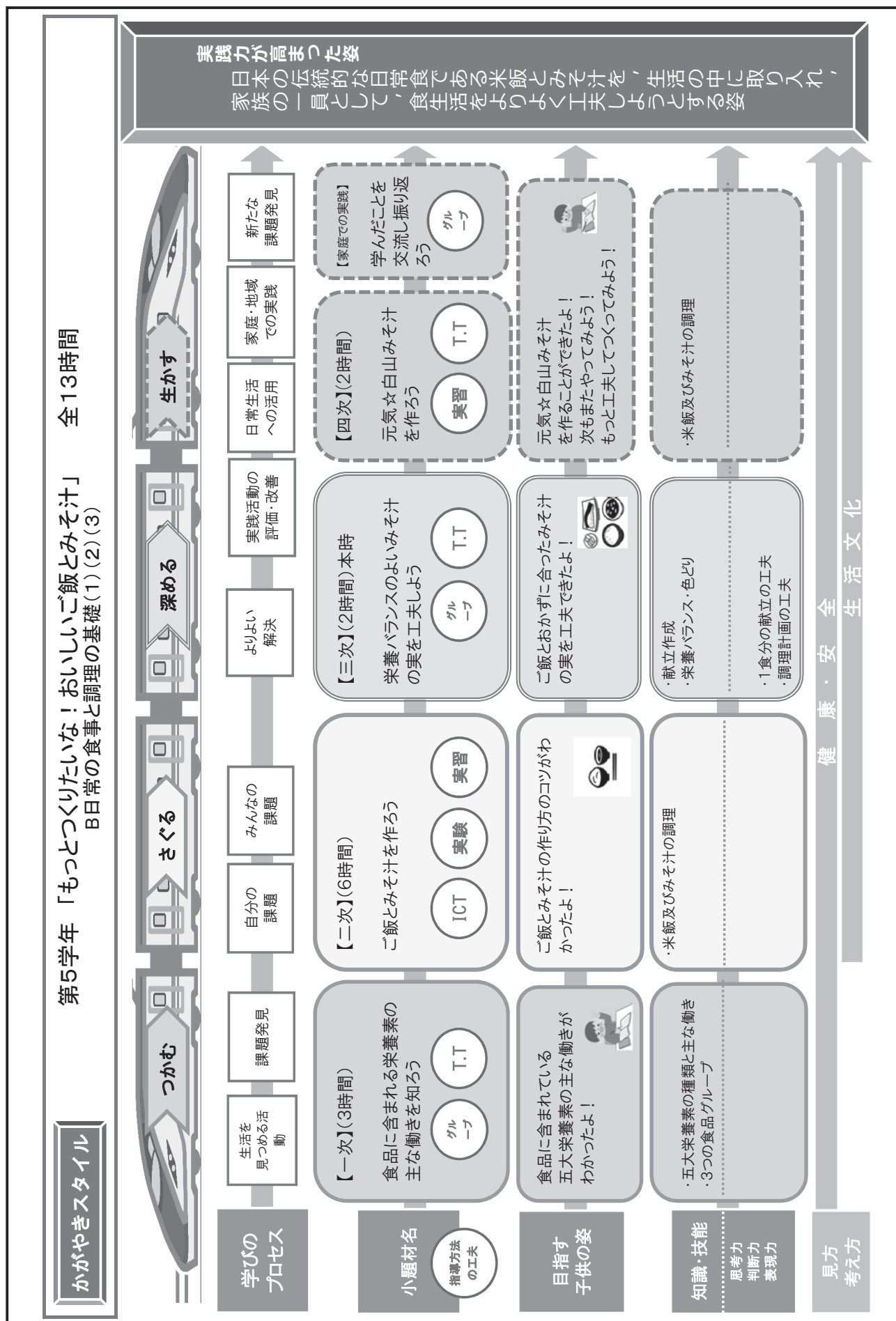
#### 視点③ 生活を工夫し、実践力を高める評価の工夫

・ワークシートには、1 時間ごとに課題の達成状況を振り返る「ビフォー・アフターものさし」を設ける。わかったこと、できたことの振り返りが生活の中で生かしていくことにつながると考える。また家庭で実践する喜びを感じたり自信をもたせたりするために、家の人からの励ましや感謝の気持ちを伝える言葉の欄を設ける。自己評価だけでなく他己評価を設けることにより児童にとっての喜びとなり「“もっと” 作りたい！ “次に” 活かしたい！」というさらなる家庭での実践的な態度を育むことにつながる。また、実践交流会を開き、友達同士でよさや工夫点について評価し合うことで、さらなる実践意欲を高めたい。


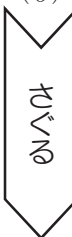
#### 視点④ 実践につながる家庭・地域との連携の工夫

・家庭との連携では、学習を生かした家庭での実践ができるように、学年通信等で調理実習の様子を伝え、長期休業に合わせて、家庭での実践に理解と協力を求める。「“家族のために” おいしいご飯とみそ汁をつくりたい！」という思いをもたせるために、題材を通しての目標や相手意識を常に持たせるようにする。

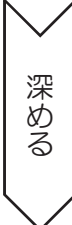

・地域との連携では、白山市の米作りに携わっている（株）ヤマジマの川田さん、学校給食で使用されている野菜を生産している農家の倉田さん、吉田さんなどの方々との交流を通して、生産者の工夫や努力、食材に対する思いを知り、地産地消を進め、豊富な白山市のめぐみである特産物を使って家庭での実践への意欲を高めたい。積極的に地域人材、地域教材を活用し家庭や地域との連携を図りながら、健康で安全な食生活を実践できるようにしたいと考える。



## 6 題材の指導と評価の計画（総時間 13 時間）

次(時) 学習 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 (3) 	食品に含まれる栄養素の主な働きを知ろう ・毎日食べている食事に関心を持ち、体に必要な栄養素の種類と主な働きについて理解する。	<p>＜わたしたちはどんな食品を食べているのかな＞</p> <p>・毎日食べている食事にはどのような食品があるか調べる。</p> <p>毎日の食事はいろいろな食品を組み合わせていることがわかった。これから自分の食事について調べてみたい。</p>	・日常の食事に関心を持ち、食事の役割を考えて食事を大切にしようとしている。 (観察, ワークシート)			
		<p>＜なぜ食べるのかな＞</p> <p>・食べなかったらどうなるか考える。</p> <p>わたしたちは、命を保ち、活動し、成長するために必要な五大栄養素を食品からとり入れているから食べる。五大栄養素の種類と主な働きもわかった。一緒に食べることで、人と楽しく関わることもできる。</p> <p>・健康に生活するために食べるんだね。</p>	・日常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。 (観察, ワークシート)			・食事の役割や日常の食事の大切さについて理解している。 ・五大栄養素の種類と主な働きについて理解している。 (発言, ワークシート)
		<p>＜健康に生活するためにどのように食べたらいいのかな＞</p> <p>・給食の献立を3つの食品のグループに分ける。</p> <p>食品は体内での主な働きによって、3つのグループに分けることができる。3つの食品のグループの食品を組み合わせ、栄養のバランスのよい食事をとることができる。</p> <p>・「元気☆白山みそ汁」をつくろう！</p>				・食品に含まれる主な栄養素の体内での主な働きにより、食品を3つのグループに分ける分け方について理解している。 (発言, ワークシート)
二次 (6) 	ご飯とみそ汁をつくらう ・日本の伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理ができる。	<p>＜おいしいご飯をたくにはどうしたらいいかな＞</p> <p>・家庭で調べてきた「ごはんの炊き方」「ごはんの調理のこつ」を発表し調理の手順を確認する。</p> <p>計量、吸水、加熱の仕方によって、おいしいご飯をたくことができる。</p>				・米飯の調理の仕方について理解している。 (発言, ワークシート)
		<p>＜おいしいご飯を炊こう＞</p> <p>・火加減や加熱時間に気をつけて、ご飯をたく。</p> <p>おいしいご飯をたくことができた。お米の状態をよく観察して火加減を調節し、加熱時間に気をつけることが大切だ。</p>			・水の量や吸水時間、火加減、加熱時間などを考えて、米飯の調理ができる。 (観察, ワークシート)	
		<p>＜おいしいみそ汁をつくるにはどうしたらいいのかな＞</p> <p>・実の切り方や入れる順序、みその扱い方などについて考える。</p> <p>みそ汁の実の切り方や入れる順序、みその扱い方についてわかった。</p>				・みそ汁の調理の仕方について理解している。 (発言, ワークシート)



		<p>＜おいしいだしをとるには どうしたらいいのかな＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・下処理の仕方を考える。</li> <li>・煮干しの入れ方考える。</li> </ul> <div> <p>おいしいだしをとるには、</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・煮干しの頭とははらわたをとる</li> <li>・水から入れて、沸騰、加熱する</li> </ul> </div>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・おいしいだしのとり方を理解している。(発言, ワークシート)</li> </ul>
		<p>＜おいしいみそ汁をつくろう＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理手順をもとに、みそ汁をつくる。</li> </ul> <div> <p>おいしいみそ汁を調理することができた。だしのとり方、実の切り方など作り方のポイントがわかった。</p> </div>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・実の切り方、入れ方、だしのとり方、みその扱い方などを考えて、みそ汁の調理ができる。(観察, ワークシート)</li> </ul>
課題	<p>＜みそ汁の実の組合せを考えよう＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・個人で、みそ汁の実の組合せを考える。</li> <li>・アピールポイントを書く。</li> </ul>					
三次 (2)	 <p>深める</p>	<p><b>栄養バランスのよいみそ汁を工夫しよう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「元気☆白山みそ汁」の実の組合せを考え、工夫して調理計画を立てることができる。</li> </ul>	<p><b>本時</b></p> <p>＜みそ汁の実の組合せはどのように工夫するといいいかな＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・緑の食品をみそ汁に取り入れて栄養バランスをよくする。</li> </ul> <div> <p>みそ汁の実の組合せは、ご飯やおかずに合わせて、食品を赤黄緑の3つのグループに分けて、栄養バランスを考えるとよい。さらに、白山市の特産物を取り入れ色どり、旬などを工夫するよい。</p> </div>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養バランス、白山市の特産物の観点から「元気☆白山みそ汁」の実の組合せを考え、自分なりに工夫している。(発言, ワークシート)</li> </ul>	
			<p>＜ご飯とみそ汁が同時にできるようにするにはどのような手順がよいかな＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯の調理時間とみそ汁の調理時間を考えて手際よくつくるために調理計画を立てる。</li> </ul> <div> <p>学習してきたことを生かして調理計画を立てることができた。</p> </div>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯及びみそ汁を同時にできるよう手順を考え、調理計画を自分なりに工夫している。(観察, ワークシート)</li> </ul>	
四次 (2)	 <p>生かす</p>	<p><b>元気☆白山みそ汁をつくろう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理計画をもとに、ご飯とみそ汁を作ることができる。</li> </ul>	<p>＜おいしいご飯と「元気☆白山みそ汁」をつくろう＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理計画をもとに、同時にできるようおいしいご飯とみそ汁をつくる。</li> </ul> <div> <p>ご飯とみそ汁の調理計画をもとに、おいしいご飯とみそ汁が同時に出来上がった。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・次は家族のために「元気☆白山みそ汁」をつくりたい。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・米飯及びみそ汁を同時にできるよう手順を考えながら、調理ができる。(観察, ワークシート)</li> </ul>	
課外		<p>＜学んだことを交流しふり返ろう＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・計画をもとに家庭で実践する。</li> <li>・家族からのコメントをもらう。</li> <li>・調理を実際にしてみての感想や反省点などを書く。</li> <li>・実践交流会を行う。</li> </ul>				

## 7 本時の展開（第三次1時）


### 深める

（１）ねらい 栄養バランス，白山市の特産物の観点から「元気☆白山みそ汁」の実の組合せを考えて自分なりに工夫することができる。


（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 各自のみそ汁の実の組合せとアピールポイントを伝え合う</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>私は～が好きだから，□□と□□にしたよ！</li> <li>アピールポイントはみそ汁が色あざやかになるように，□□を入れたよ！</li> </ul> <p><b>2 本時の課題をつかむ</b></p> <p>○「元気☆白山みそ汁コンテスト」の献立を発表します。献立は，ご飯，みそ汁，からあげ，マカロニサラダです。</p> <p><b>【献立ポイント】①栄養バランス ②白山市の特産物</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>献立の栄養バランスを確かめてみよう。緑の食品が足りないね。1食分の献立の栄養バランスをよくしたいな。</li> <li>全校のみんなが元気になるように，白山市の特産物も取り入れてグループで協力して1つのみそ汁を考えよう。</li> </ul> <p><b>〈みそ汁の実の組合せはどのように工夫するといいいかな〉</b></p> <p><b>3 グループで1つのみそ汁の実の組合せを考える</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>栄養バランスがよくなるように□□を入れよう。</li> <li>白山市の特産物として□□を取り入れよう。</li> </ul> <p><b>4 グループ間で交流する（ワールドカフェ的手法）</b></p> <p>○考えたみそ汁とアピールポイントを他の班に伝えよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>私たちは「白山市まるごとみそ汁」を考えました。材料は白山市の特産物の人参，大根，なめこ，ねぎです。アピールポイントは，緑の食品を増やし，旬の野菜を使ったことです。</li> </ul> <p><b>5 再度，自分のグループの献立を見直す</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□班のポイントで見直して，□□から□□に変えよう。</li> <li>～だから，やっぱりみそ汁に□□を入れよう。</li> </ul> <p><b>6 全体で交流し，考えを深める（ポスターセッション）</b></p> <p>○3つのグループで決まった献立を発表し，「元気☆白山みそ汁」に一番採用したいと思った班に付箋をはろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>各班のみそ汁の実の組合せの工夫を見つけよう。</li> </ul> <p>○どうして，□班のみそ汁がいいと思ったのかな。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>緑の食品が入っていて栄養バランスもいいね。□班のみそ汁は白山市の特産物を取り入れて，旬の野菜が入っているから工夫していると思いました。</li> <li>全校のみんなにたくさん食べてもらえて元気になるように，色どりを工夫していたよ。全校のみんなの好きな野菜を入れていたよ。</li> </ul> <p><b>7 本時のまとめと振り返りをする</b></p> <p><b>みそ汁の実の組合せは，ご飯やおかずに合わせて，食品を赤黄緑の3つのグループに分けて，栄養バランスを考えるとよい。さらに，白山市の特産物を取り入れ，色どりや旬などを工夫するとよい。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>みそ汁の実の組合せの工夫がたくさんわかったよ。</li> <li>次の時間は，おいしいご飯と「元気☆白山みそ汁」を作るための調理計画を立てよう。</li> </ul>	<p>5</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>5</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>課外で考えておいた自分の好きな「元気☆白山みそ汁」の実を根拠となるアピールポイントを含め交流させる。</li> <li>1食分の栄養バランスで考える必要感を持たせるために，ここで献立を発表する。献立作りの観点を明確にするために，献立ポイントを提示する。（T2）</li> <li>みそ汁の実の組合せを考える意欲が増すよう，献立（ご飯，からあげ，マカロニサラダ）の実物を提示する。</li> <li>栄養バランスや白山市の特産物を取り入れられるよう“栄養素のはたらきによる食品の分類表”と“白山市農林水産物マップ”を参考にさせる。</li> <li>栄養バランスや白山市の特産物等を考えて実を選び，組み合わせられるようグループごとに助言する。（T2）</li> </ul> <p><b>ワールドカフェ的手法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>時間は5分間</li> <li>班の代表者はその場に残り，考えを話す</li> <li>その他の児童は，他の班の考えを聞く</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>多角的で新たな視点を得るためにグループ間交流の情報を活かすよう促す。</li> </ul> <p><b>ポスターセッション</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1班1分間×3班 合計3分間</li> <li>班ごとにみそ汁の実の組合せと工夫した点を理由や根拠とともに説明する。</li> <li>その他の児童は，他の班の考えを聞き，採用したい班に名前付き付箋で一票投じる。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>実の組合せの新たな視点に気付くために，献立ポイント以外の観点についても工夫を考えたグループを全体に取り上げて問い返ししながら価値付ける。</li> <li>各グループが考えた「元気☆白山みそ汁」について，工夫していた点や良かった点などを全体場で伝える。（T2）</li> </ul> <p>栄養バランス，白山市の特産物の観点から「元気☆白山みそ汁」の実の組合せを考え，自分なりに工夫している。</p> <p><b>【創意・工夫】</b>（発言，ワークシート）</p> <p>○ワークシートに記入できない児童がいた場合，板書のキーワードを確認させる。</p>

## 8 板書計画

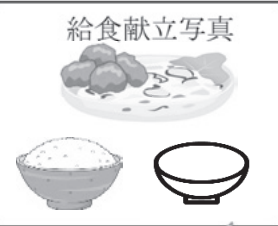



<みそ汁の実の組合せはどのように工夫するといいのかな>



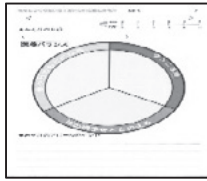
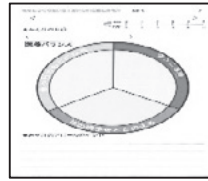
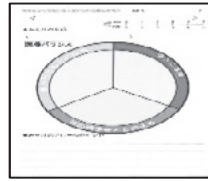
白山めくみん

給食献立写真





**アピールポイント**

栄養バランス×

緑の食品少ない×

↓

**献立ポイント**

①栄養バランス

②白山市の特産物

白山市の特産物

色どり

旬

全校のために

栄養バランスのよい献立にしよう！

白山市の特産物を取り入れよう！

全校が元気になるみそ汁を考えよう！

④みそ汁の実の組合せは、**ご飯やおかずに合わせて**、食品を**赤黄緑の3つのグループに分けて**栄養バランスを考えるとよい。さらに**白山市の特産物**を取り入れ、**色どりや旬**などを工夫するとおいしいみそ汁ができる。

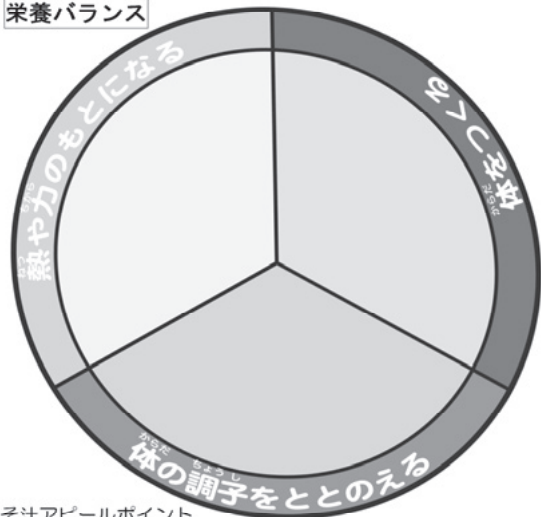
## 9 ワークシート

もっとつくりたいな！おいしいご飯とみそ汁

班 名前 ( )

<

**栄養バランス**



みそ汁アピールポイント

.....

.....


.....

>


Before 0 1 2 3 4 5

After 0 1 2 3 4 5


からあげ




マカロニサラダ



ご飯



?



白山☆元気みそ汁