

## 第5学年 家庭科学習指導案

指導者：教諭 北本 珠理 (T1)

栄養教諭 奥名 ゆかり (T2)

場所：家庭室

### 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米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)
- ・おいしい米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)
- ・米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、米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。 ○米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。	○おいしい米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。	○米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。 ○米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

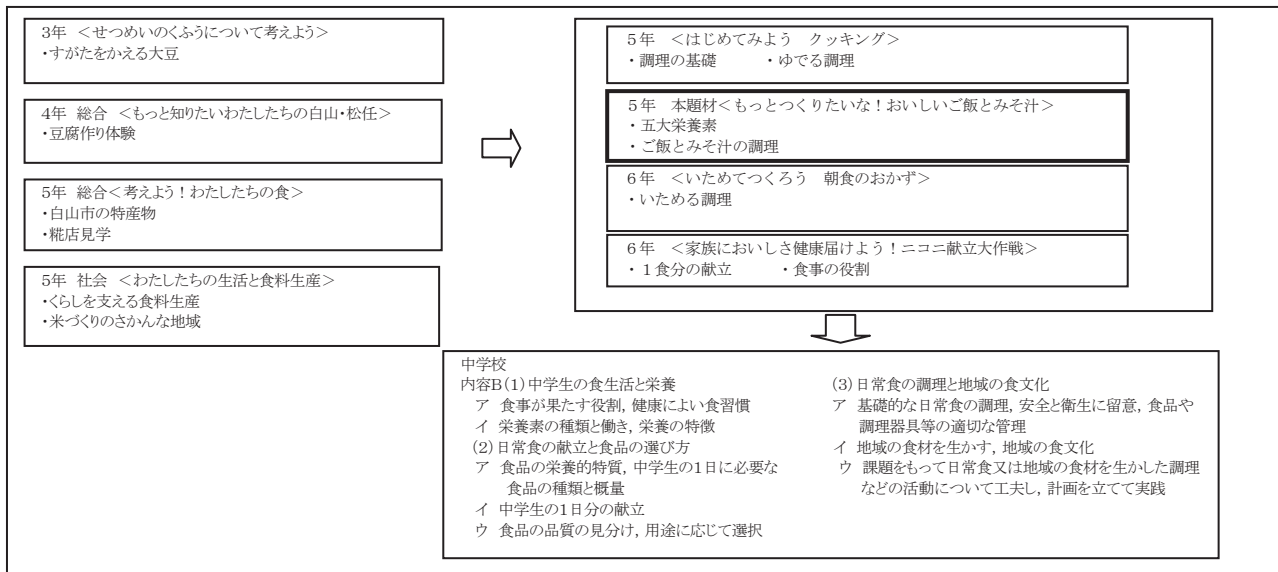
#### (1) 題材について

本題材は、「B 日常の食事と調理の基礎」の内容項目(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。この題材において、栄養に関する基本的な知識を身に付け、我が国の伝統的な日常食である米飯およびみそ汁の調理方法について学ぶことにより、食事の大切さに気付くとともに、食生活をよりよくしようと工夫し、実践できるようにすることを目標とする。

#### 視点1 生活を工夫し、実践力を高める指導計画の工夫

総合的な学習の時間では「考えよう！わたしたちの食」というテーマで白山市の食について学習を進めている。1学期には白山市の特産物(農産物)や、白山の伏流水で仕込まれた糀についての学習も行われた。白山や手取川ジオパークの恵みについて学んだことを、家庭科の学習においても生かせるよう関連を図った題材を設定し、指導計画を工夫した。

## 他教科等・中学校との関連



## (2) 児童について

児童 36 名に対し、みそ汁に関する事前アンケートを行った。多くの児童が毎日のようにみそ汁を食べている。ほとんど食べないと回答した児童は 8%であった。また、みそ汁を作った経験については 1 人で全て作ったことがある児童は 6%、家族と一緒に全て作ったことがある児童は 6%、「実を切る」「みそを入れる」など部分的に作ったことがある児童は 39%と、約半数の児童がみそ汁を作った経験がある。しかし、家庭でどのようなみそ汁のだしを使っているか「わからない」と答えた児童は 70%と多く、知っているとした児童でも実際に家で使っているだしと合致した児童は 6%のみであった。多くの児童が頻繁にみそ汁を食べ、部分的には調理もしたことはあるが、みそ汁の調理に関しては、詳しく知らない児童がほとんどであるという実態である。

だし素材に関しては、煮干しを使っている家庭は 16%である。しかし、家庭のみそ汁のだしが煮干しであると答えた児童は 3%のみである。実際に児童が家庭で煮干しにふれる機会は極めて少ないといえる。

## 児童対象アンケート結果（対象 36 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	無回答
朝食	14	6	11	67	3
夕食	50	17	19	8	6

→朝夕共にほとんど食べない 8%

○みそ汁を作ったことはありますか。

- ・一人で全て作ったことがある 6%
- ・家の人と一緒に最初から最後まで作ったことがある 6%
- ・全部ではないが作ったことがある（だしをとる。実を切る。みそを入れるなど） 39%
- ・作ったことがない 39%

○家のみそ汁のだしはなんですか。

- ・わからない 72%
- ・昆布 3%
- ・顆粒だし 14%
- ・煮干し 3%
- ・濃縮液体だし 8%

### (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

・なぜ食べるのかという本質的な問いを考えることで、食事の役割や大切さに気づき、どのように食べたらよいかという課題意識を持たせる。栄養のバランスを考えて献立を工夫する指導において、児童の関心が高い調理の学習と栄養・献立の学習との関連を図って題材を設定し、家庭での実践に結び付ける。給食を教材として活用し、まずは一人で実を考え、グループで交流して練り上げて、全校児童のための「元気☆白山みそ汁」を考えることで、児童のやってみたいという意欲を喚起し、家庭でのオリジナルみそ汁の調理につなげたい。家庭での実践につながる一連の学習過程を工夫し、自分の学びが家族の生活をよりよくするために役立っていることを児童に実感させたい。

・みそ汁の調理については、既習のゆでる調理をもとに、煮干しの下処理や煮干しを入れるタイミングについて考えられるようにし、和食の基本となるだしの役割についても触れる。実習で教室中に広がる煮干しの香りは児童の食欲をそそることになるであろう。諸感覚を使う経験を通して、みそ汁への興味関心を高め、実感を伴った理解へとつなげる。みそ汁は簡単に作れることや、諸感覚を使って味わうこと、豊かな栄養を学ぶことが、日本の伝統的な日常食への関心を高め、主体的に学ぶことにつながると考える。

・初めて米飯及びみそ汁の調理をする児童も少なくない。最終的には一人で調理できるよう知識及び技能を身に付けるために、示範、グループ調理、一人調理へと段階的に調理計画や実習を行う。段階的に学び、自信をつけることで、実践する喜びを味わい、主体的に取り組むことができるようになると思う。

#### **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「ビフォー・アフターものさし」を設け、学習前と学習後の状況を自己評価させることで、本時の学びや達成状況を把握する。複雑で曖昧な「おいしい」という感覚を用いて思考するために、味を言語化する。「味わい感覚カード」や「味わい言葉」を板書や掲示に用い、ワークシートにも活用させる。さらに、交流で用いることで、考えを深めさせる。このように、交流によって得た新たな考えは根拠とともにワークシートに記し、思考の過程の把握と評価に生かす。

・自己評価や相互評価を行い、計画どおりに実践できたこと、できなかったこと、あるいは実践活動のなかで考えたことなどを評価しあう。互いを認め合うことで、実践への意欲を高め、自らの学習過程を振り返り、学習している事柄やその成果を確かめ、次の学習でどのように改善したらよいかを考えることができるようにしたい。

#### **視点4** 実践につながる家庭・地域との連携の工夫

・家族のために「元気☆白山みそ汁」をつくることを設定する。1学期より、家庭で実践後、家族から応援・ありがとうメッセージをもらい、学校で学んだことが実生活で活用できることを実感し、達成感や喜びを味わってきた。本題材ではさらに、家庭でのインタビュー活動を基に学習を展開し、インタビューすることで家族がどのような思いや願いをもって家庭生活を送っているのかを知るきっかけをつくる。そのことを通して、家族の一員として生活をよりよくしようとする実践的な態度を育てたい。題材の最後に家庭でみそ汁を作る課外学習を設定する。家族からの声掛けやワークシートへのコメントをもらうことで、実践する喜びを味わわせ、次の学びへの意欲につなげる。

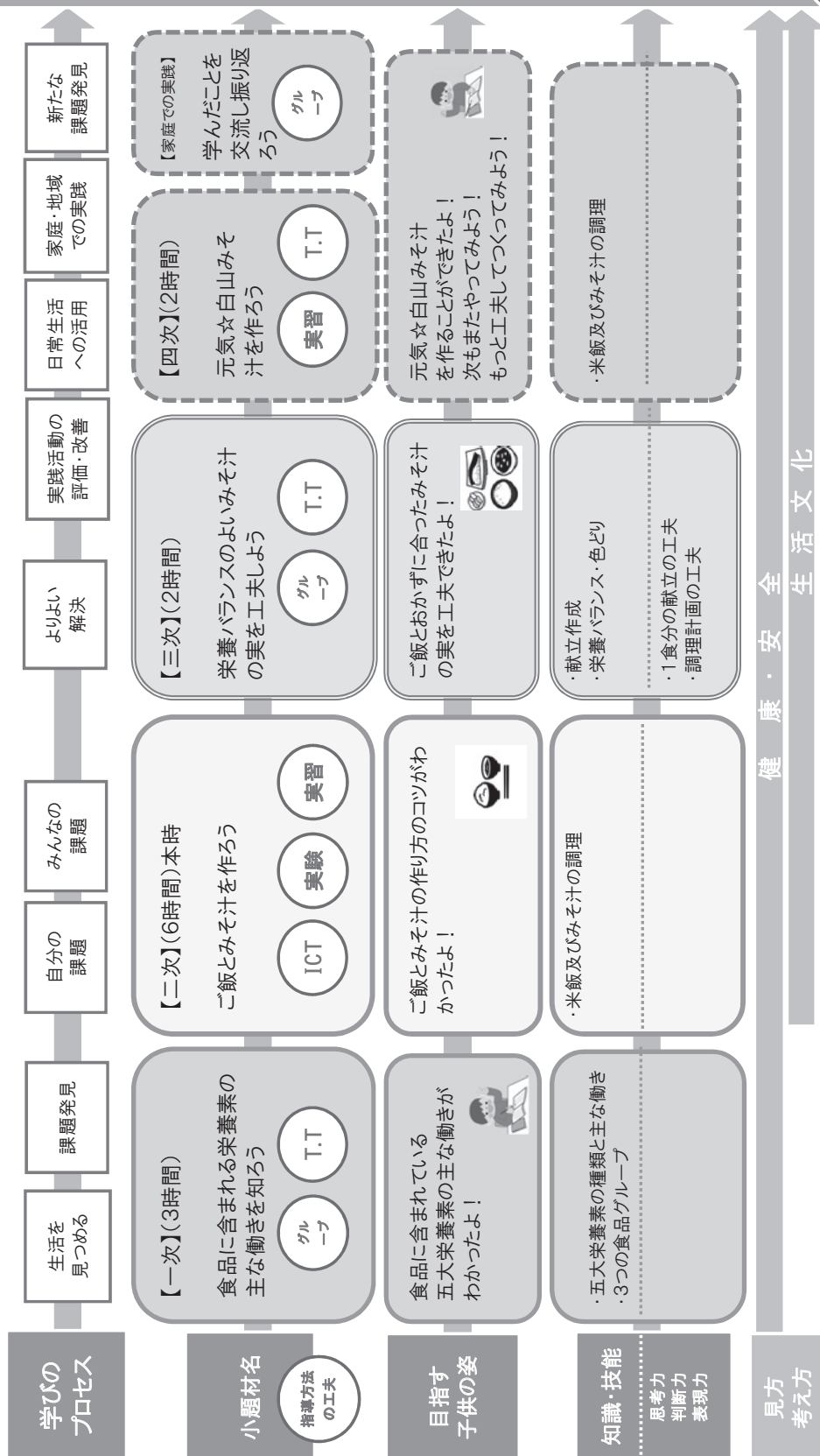
第5学年 「もっとつくりたいな！おいしいご飯とみそ汁」  
8日常の食事と調理の基礎（1）（2）（3）

かがやきスタイル

全13時間



実践力が高まった姿  
日本の伝統的な日常食であるご飯とみそ汁を、生活の中に取り入れ、  
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



健康・安全 生活文化

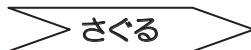
## 6 題材の指導と評価の計画（総時間 13 時間）

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) つかむ	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>&lt;わたしたちはどんな食品を食べているのかな&gt;</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>	<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>			
		<p>&lt;なぜ食べるのかな&gt;</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んだ。</p> <p>・健康に生活するために食べるんだね。</p>	<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)</p>			<p>・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>
		<p>&lt;健康に生活するためにどのように食べたらいいのかな&gt;</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合わせて、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>				<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)</p>
二次 (6) よめる	ご飯とみそ汁をつくろう ・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>&lt;おいしいご飯をたくにはどうしたらいいかな&gt;</p> <p>・家庭で調べてきた「ご飯の炊き方」「ご飯の調理のこつ」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>				<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>
		<p>&lt;おいしいご飯を炊こう&gt;</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>			<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>	
		<p>&lt;おいしいみそ汁をつくるにはどうしたらいいかな&gt;</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>				<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>



		<p><b>本時</b>  <b>＜おいしいだしをとるには どうしたらいいのかな＞</b>          ・下処理の仕方を考える。          ・煮干しの入れ方を考える。</p> <p><b>おいしいだしをとるには、</b>          ・煮干しの頭とははらわたをとる          ・水から入れて、沸騰、加熱する</p>				<p>・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)</p>
		<p><b>＜おいしいみそ汁をつくらう＞</b>          ・調理手順をもとに、みそ汁をつくる。</p> <p><b>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。</b></p>			<p>・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)</p>	
課題	<p>＜みそ汁の実の組合せを考えよう＞          ・個人で、みそ汁の実の組合せを考える。          ・アピールポイントを書く。</p>					
三次 (2)	<p><b>深める</b></p>	<p><b>栄養バランスのよいみそ汁を工夫しよう</b>          ・「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。</p>	<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>          ・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。</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、旬などを工夫するよい。</b></p>		<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。(発言、ワークシート)</p>	
			<p><b>＜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のかな＞</b>          ・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。</p> <p><b>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。</b></p>		<p>・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)</p>	
四次 (2)	<p><b>生かす</b></p>	<p><b>元気☆白山みそ汁をつくらう</b>          ・ご飯とみそ汁を作ることができる。</p>	<p><b>＜おいしいご飯と「元気☆白山みそ汁」をつくらう＞</b>          ・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。</p> <p><b>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。</b></p> <p>・次は家族のために「元気☆白山みそ汁」をつくりたいな。</p>		<p>・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)</p>	
課外		<p><b>＜調理計画をもとに学んだことを交流しふり返ろう＞</b>          ・計画をもとに家庭で実践する。          ・家族からのコメントをもらう。          ・調理を実際にしてみての感想や反省点などを書く。          ・実践交流会を行う。</p>				

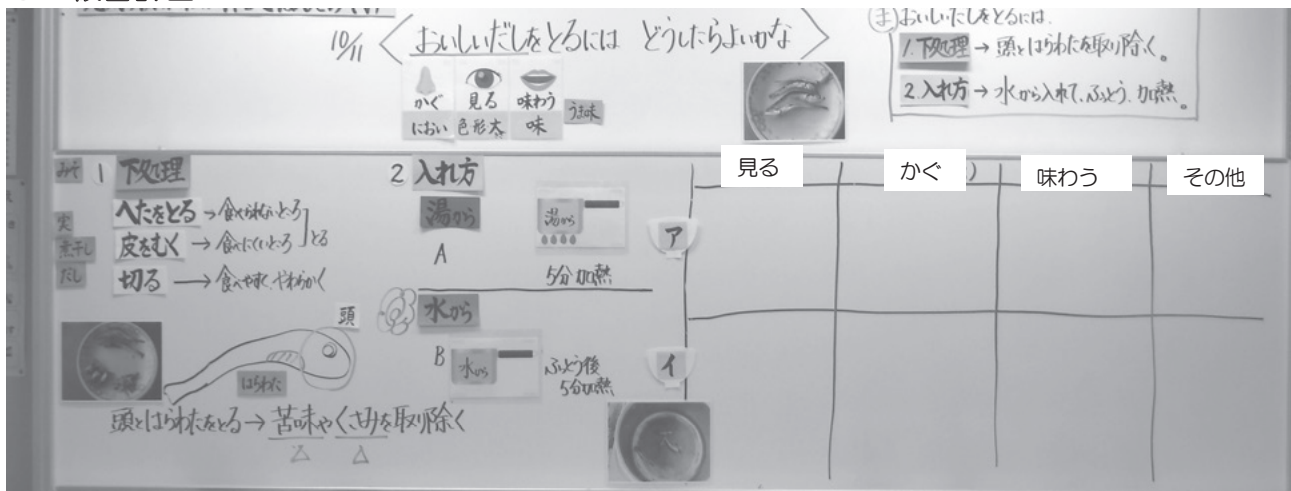
## 7 本時の展開（第二次5時）



- (1) ねらい おいしい煮干しだしのとり方を理解する。  
(2) 学習活動と評価

学習活動と児童の主な意識の流れ	時	<div>・指導上の留意点</div> <div>評価規準（評価方法） ○支援</div>
<p><b>1 課題を確認する。</b> <b>〈おいしいだしをとるには どうしたらいいかな〉</b></p> <p><b>2 煮干しの下処理の仕方を考える。—①</b> ○煮干しはそのまま使ったらいいのかな。 ・人参は皮をむいて、切ってからゆでていたよ。 ・煮干しも食べない部分があるのかな。 ・魚を食べるときは、頭とはらわたは食べないよ。 ○煮干しの下処理を自分でしてみよう。 ・頭もはらわたもボキンと折ればいいんだ。 ・思ったよりも簡単にできる。 ・はらわたを食べてみたら、たしかに苦い。</p> <p><b>3 煮干しの入れ方を考える。—②</b> ○水から入れる？沸騰してから入れる？ ・家では水から入れていた。 ・人参のような火の通りにくい食材は水からゆでていた。 ・煮干しは硬いから、火が通りにくい食材のように水から加熱したらいいんじゃないかな。</p> <p><b>4 煮干しだし入りのみそ汁とだし無しのみそ汁を飲み比べ、まとめる。</b> ・だしのないみそ汁はみその匂いだけど、だしをとったみそ汁は魚のいい匂いもする。 ・だしをとったみそ汁はうまみがある。後味もよくておいしい。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p><b>おいしい煮干しのだしをとるには</b> <b>①下処理→</b> <b>煮干しの頭とはらわたをとる。</b> <b>②入れ方→</b> <b>水から入れて、ふっとう、加熱。</b></p> </div> <p><b>5 振り返る</b> ・煮干しだしのとり方がわかった。簡単だったよ。 ・おいしかったから、家族にも食べさせたい。 ・自分で下処理をした煮干しで、今晚のみそ汁を作ってみよう。 ・昆布だしのみそ汁も食べてみたいなあ。</p>	<p>5</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>5</p>	<p>・前時に実の切り方と入れる順、みその扱い方を学習している。本時でみそ汁最後のパーツ「だしのとり方」を学ぶことにより、みそ汁の作り方が完結するという事で、意欲を高める。</p> <p>・ゆでる調理の手順「洗う」「下処理」「ゆでる」などの掲示を活用し、煮干しだしのとり方の手順を考えさせる。</p> <p>・おいしいだしをとるために、①煮干しの頭部には脂を多く含み、脂の臭みがあること、②はらわたには苦味と臭みがあることを話すことで、頭とはらわたを取る必要性を高める。(T2)</p> <p>・簡単に煮干しの下処理ができることを体感させるために、煮干しの頭やはらわたをとる手順を書画カメラで見せ、各自下処理をさせる。</p> <p>・下処理した煮干しは家庭実践へとつなげられるよう、各自持ち帰らせる。</p> <p>・家庭でのインタビューや既習を基に煮干しの入れ方を考えさせる。</p> <p>・水からゆでる野菜、沸騰した湯からゆでる野菜の既習掲示を活用させる。</p> <p>・煮干しだしにより風味が増したことをテイスティングにより体感させることで、理解を深め、次時の調理の意欲を高める。</p> <p>・煮干しからだしが抽出されていることを実感させるために、「見る」「かぐ」「味わう」を焦点化し、ワークシートにはこの3項目を挙げて評価させ、交流の基とする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>おいしい煮干しだしのとり方を理解している。</p> <p>【知識・理解】（発言・ワークシート） ○板書のキーワードを基に、①下処理②入れ方の2文でまとめさせる。</p> </div> <p>・生活へいかす内容や、次時へ思考が向かっている内容のものを選び、交流する。</p> <p>・今回は調理が簡単でみそ汁にあうことから煮干しでだしをとったが、昆布やかつお節でもだしがとれることを伝える。和食に用いられるだしの豊かさや食材による取り扱いの違いなどにもふれたい。(T2)</p>

## 8 板書計画




## 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      名前（      ）

<      >

ビフォー      0      1      2      3      4      5  
 アフター      0      1      2      3      4      5  
                  わ      わ      わ      わ      わ      わ

① \_\_\_\_\_



② \_\_\_\_\_

	見る	かぐ	味わう	その他に気づいたこと
だしなし 唐				
だしあり 生				

まとめ

ふりかえり

資料（味わい言葉）

## 味わい言葉

### 見る

しんせん せいたく あぶら  
新鮮 賡沢 脂がのってる


鮮やか きれい  
みずみずしい

### 食感

シャキシャキ ブルブル ほろり さっくり  
しんなり カリカリ コリコリ バリバリ  
サクサク しこしこ ねっとり ねばねば  
ほくほく もちもち ふりふり しやりしやり  
ふわふわ とろとろ つるり シロシロ

### 風味

あ 飽きのこない 豊かな  
やさしい ほのかな  
〇〇が広がる



### かぐ

こう 香ばしい 〇〇のいい匂い  
〇〇の香り スパイシー さわやか  
フルーティー ふくよか ほのかな

## 味

あまみ 甘味: あまい 甘ったるい  
さんみ 酸味: すっぱい 酸味がある  
しおみ 塩味: 塩辛い しょっぱい 辛い  
にがみ 苦味: 苦い ほろ苦い

あまから 甘辛い  
から 辛い  
にがみ 苦味がある  
うまみ 旨味: コクがある まろやか ふくよか  
たんばく 淡泊 せんさい 繊細 濃厚  
うまみのある／ない

うす味 あっさり さっぱり すっきり 味のうこう  
ジュシー クリーミー ロ口けがよい まろやか みずみずしい  
コクのある キレがある まったり 深い味わい  
リッチ こってり ビリツと