

## 第6学年家庭科学習指導案

作成 練馬区立高松小学校

1 題材名 「まかせてね！きょうのごはん」

2 題材の目標

- ◇ 毎日の食事に関心を持ち、調和のよい食事のあり方について考えたり、家族との楽しい食事を実践していこうとしたりする。【関心・意欲・態度】
- ◇ 食品の選び方や組み合わせを工夫して家族が喜ぶ1食分の食事を考える。【創意工夫】
- ◇ これまでの学習を生かして、調理実習計画を立て、安全に気を付けて調理する。  
【技能】
- ◇ 食品の選び方やいろいろな調理の仕方を理解する。【知識・理解】

3 観点別評価基準

関心・意欲・態度	創意工夫	技能	知識・理解
毎日の食事に関心を持ち、調和のよい食事のあり方について考えたり、家族との楽しい食事を実践していこうとしたりしている。	食品の選び方や組み合わせを工夫して、家族が喜ぶ1食分の食事を考えている。	学習したことを生かして、調理実習計画を立て、安全に気を付けて調理している。	旬を生かした食品の選び方やいろいろな調理の仕方を理解する。

4 題材について

(1) エネルギー環境教育との関連

食事は健康な生活を送る上で不可欠である。また、家族とのふれあいを考えてみても食卓の果たす役割は大きい。ところが、近年、摂取食品の偏り、外食の増加、欠食、個食、孤食、安全性など、食に関する様々な問題がクローズアップされている。

本題材は、児童が日常の食生活に関心を持ち、理想的な食事はどうあればよいのかを考える中で、食材の選び方や栄養のバランスのとれた献立作りの大切さに目を向け、学校や家庭での実践を通して家族とともに食生活について見直し考えることをねらいとしている。児童にとって「食」は毎日の生活にかかわる題材なので、関

心をもちやすく日常生活への気付きが広がると考えられる。また毎日の身近なことである故に学んだことが日常生活で実践されていくことが期待される。

一方、食をエネルギー環境の視点から考えてみると、外国や遠隔地からの食材を輸送するためのエネルギーや化石燃料を用いたハウス栽培にかかるエネルギーの問題、調理法による無駄や台所から出るゴミの問題など、そのつながりは深い。

本題材に取り入れた「旬素材の学習」は、環境省が2006年2月に発行した「地球温暖化防止のための環境学習プログラム」を基にしている。このプログラムを取り入れることにより、食材には本来味がよく、食べごろの時期である「旬」があること、季節はずれの食材を供給するために様々な工夫やエネルギー消費が行われていることを理解させ、省エネ生活への意識を高めたいと考えた。とくに食材選びについては、「旬」「地産地消」の良さを考えさせたい。食材を「旬」の視点から考えていく学習は、児童に食とエネルギーの関係について気付かせ、食生活に対する見方、考え方に新たな視点をもたせるとともに、5年生で学習した生産活動におけるエネルギー消費を消費者の立場からも考える良い機会となるだろう。食について栄養、添加物、旬素材、エネルギー消費など、様々な視点から考えたり、実際に献立を立て調理する活動をしったりすることで、実践力も育んでいきたいと考える。

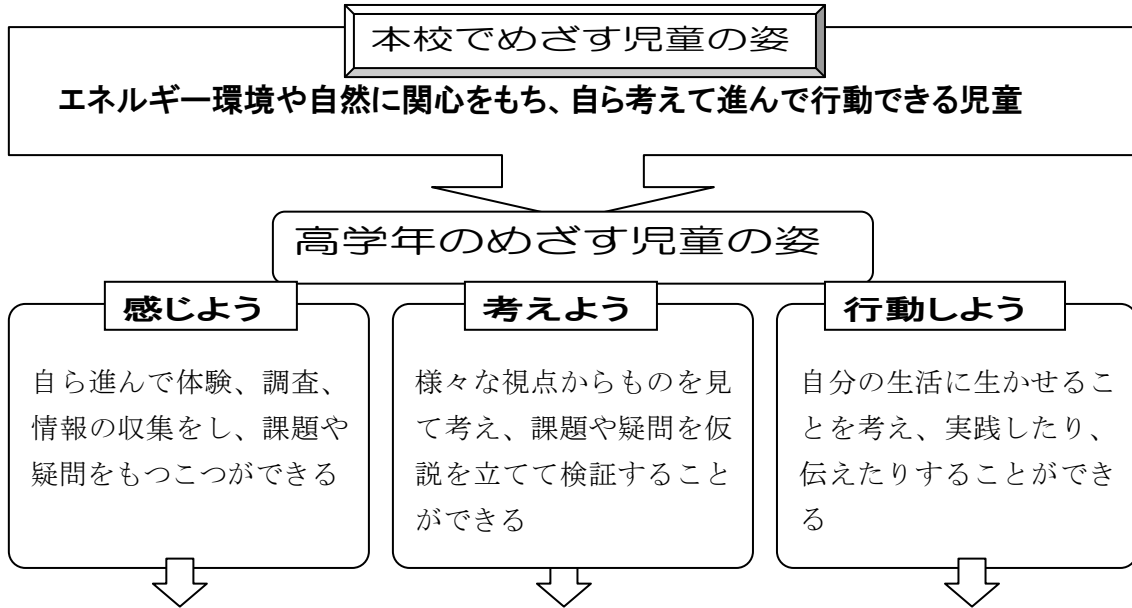
## (2) 児童の実態

本学級の児童は、調理実習が大好きである。5年生のときから何度か行った実習でも、楽しく協力して調理する姿が見られた。夏休みの家庭学習では、家族とともに食事作りにチャレンジした児童がクラスの半数近くになるなど調理への関心は高い。児童はこれまで、家庭科の学習で栄養のバランスなど食の知識を学ぶとともに、調理実習の際にはできるだけゴミをださない、水を汚さない、水・ガスの節約をするなどエコクッキングの考え方も学んできている。また、5年生のときには、社会科の学習「農業」「水産業」「工業」や総合的な学習の時間「もの」の学習を通して、生産活動はエネルギー消費によって支えられていることを学んでいる。

しかし、実際の生活では、児童はあふれるほど多種多様な食材やコマーシャルに囲まれている。食材を選んだり買ったりするときには、どこでどんなふうに生産されたのかを意識するよりも見た目のよさや使いやすさを優先しがちである。また調理する際もついついガスや水をふんだんに使ったり、出さずにすむゴミを出したりしている姿が見られる。

このような実態から、今回の学習では、「食生活とエネルギー消費」という視点を明確にしなが、どのような食材を選び、どのような献立を作るのがよいのかを見事に考えさせたい。さらに、家族へのインタビューや実際の献立作り、調理実習、家庭での実践などを通して、自分の生活に密着した学習活動にしていきたいと考える。

5 目指す児童の姿と指導の工夫



**本単元でめざす児童の姿と指導の工夫**

<ul style="list-style-type: none"> <li>○よい食事とはどんな食事か、家族の話から感想や考えをもつ。</li> <li>○「旬」の食材への関心をもつ。</li> <li>○家族との食事を楽しもうとする。</li> </ul> <p><b>《指導の工夫》</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家族へのインタビューを通してよりよい食生活への関心を高める。</li> <li>・写真や資料をもとに食材の「旬」とエネルギー消費の関係に目を向けさせる。</li> <li>・家庭での実践を通して家族の一員としての自覚や喜びを感じさせるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○よい食事にするために何が大切か考えることができる。</li> <li>○食生活とエネルギーの関係について考えることができる。</li> <li>○学習したことをもとに家族のための一食分の献立を考えることができる。</li> </ul> <p><b>《指導の工夫》</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食材選び、調理方法、雰囲気作りなど様々な視点から考えさせる。</li> <li>・グラフや資料から食材の「旬」とエネルギー消費の関係を考えさせ「旬」の良さに気付かせる。</li> <li>・栄養、好み、旬など学習したことをもとに考えさせる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学習をもとに実習の計画を立て実習することができる。</li> <li>○家庭でも実践し、その様子を報告し合う。</li> </ul> <p><b>《指導の工夫》</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養のバランス、旬など学んだことを取り入れさせるようにする。</li> <li>・衛生、安全、エコに留意して実習させるようにする。</li> <li>・家庭での実践にも学習が生かされるように栄養・旬・エコなどのポイントを設ける。</li> <li>・家族の一員としてさらに実践を重ねていこうとする意欲をもたせる。</li> </ul>
---	---	--

6 単元の指導計画と評価 (全12時間)

時	主な学習内容・活動	指導上の留意点	評価
<b>第1次 生活を見つめよう 食材の選び方を考えよう</b>			
1 ・ 2	○よい食事とはどんな食事か考える。  ○よい食事にするために家庭で行っている工夫について調べ、まとめる。	○栄養バランスや家族との関係等にも目を向けさせる。  ○家族へのインタビューを実施し、食材選び、料理方法、盛り付け、雰囲気作りなど、よい食事にするための様々な工夫についてまとめさせる。	◆よい食事とはどんな食事か経験をもとにして考えることができたか。 (関心・意欲・態度)  ◆家庭ではよりよい食生活を送るために、様々な工夫をしていることを理解したか。 (知識・理解)
3 (本時)	○食材の「旬」について知り、食生活とエネルギーの関係について考える。	○季節はずれの食品が店頭に並んでいるわけを考えさせ、ハウス栽培と露地栽培のちがいを例に、生産とエネルギーの関係について気付かせる。 ○「旬」の食材への関心を高める。	◆食材の「旬」について知り、エネルギー消費との関係に気づいたか。 (知識・理解) ◆「旬」の食材を食生活の中で生かそうとする気持ちをもつことができたか。 (関心・意欲・態度)
<b>第2次 計画しよう バランスのよい食事を考えよう</b>			
4 ・ 5 ・ 6	○家族のための1食分の食事を考える。  ○栄養的なバランスや旬を生かしているか、調べてみる。	○栄養、好み、旬など学習したことを生かして考えさせる。  ○赤、黄、緑の中で欠けているものはないか、旬の素材を使っているか調べ、改善点を考えさせる。	◆学習したことをもとに1食分の食事を考えようとしたか。 (創意工夫) ◆栄養のバランスや旬を生かした食事を考えたか。

	○副菜の調理法を調べる。	○副菜に野菜を用いることを前提に、野菜の特性を生かした調理法や手順を考えさせる。	(創意工夫) ◆野菜の特性に応じた調理方法を調べることができたか。 (知識・理解)			
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 40%; text-align: center;"><b>第3次 活動しよう</b></td> <td style="width: 40%; text-align: center;"><b>おかず作りをしよう</b></td> </tr> </table>					<b>第3次 活動しよう</b>	<b>おかず作りをしよう</b>
	<b>第3次 活動しよう</b>	<b>おかず作りをしよう</b>				
7 ・ 8 ・ 9 ・ 1 0	○おかず作りの計画を立てる。  ○実習計画についてグループで話し合う。  ○計画に基づいて実習する。	○材料の分量、調理の手順、使う道具、場の使い方について見通しを持たせる。  ○グループで、調理手順の確認や分担がスムーズに行えるように支援する。  ○衛生面・安全面に気をつけさせる。	◆おかず作りの見通しをもつことができたか。 (技能) ◆友達と協力してグループの調理計画が立てられたか。 (技能) ◆衛生・安全・エコに留意し協力して実習していたか。 (技能)			
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 40%; text-align: center;"><b>第4次 生活に取り入れよう</b></td> <td style="width: 40%; text-align: center;"><b>楽しい食事をくふうしよう</b></td> </tr> </table>					<b>第4次 生活に取り入れよう</b>	<b>楽しい食事をくふうしよう</b>
	<b>第4次 生活に取り入れよう</b>	<b>楽しい食事をくふうしよう</b>				
11  課 外  1 2	○実習を振り返り、家庭での実践にむけて計画を練り直す。  ○各家庭で実践する。  ○家庭での実践を報告し合う。	○改善点を考え計画を見直す。  ○家庭へも協力を依頼する。  ○実践記録を生かして交流させる。	◆自分の家庭での実践に向けて考えることができたか。 (創意工夫) ◆家族の一員として、さらに実践を重ねていこうとする意欲をもつことができたか。 (関心・意欲・態度)			

7 本時の指導 (3/12)

(1) ねらい

- ・食材には「旬」があることを知り、食生活とエネルギー消費の関係について考える。
- ・「旬」の食材のよさを知り、自分の食生活に生かそうとする。

(2) 展開

学習活動	支援 (○)・評価 (◆)
<b>「旬」の食材について知ろう</b>	
<p>1 夏と冬の八百屋の写真を見比べて、ちがいを見付ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・売っている野菜や果物の種類がちがう。</li> <li>・店頭に並べているものがちがう。</li> </ul> <p>2 いろいろな食材の中から冬が旬の食材を選ぶ。</p> <p>3 旬の食材について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・旬でないものとのちがいは? 味・栄養価・みずみずしさなど</li> </ul>	<p>○八百屋の写真を提示し、並んでいる野菜や果物の種類や並べ方について考えさせる。</p> <p>○野菜や果物などには「旬」があることを知らせる。</p> <p>◆写真を見比べてちがいに気付いたか。 (知識・理解)</p> <p>○季節はずれのカードも何枚か交えて、野菜、果物、魚のカードを数種類ずつ用意し、冬のカードを選ばせる。</p> <p>○旬の食材の特徴やよさに気付かせる。</p> <p>◆旬の食材を選び、そのよさについて考えることができたか。 (知識・理解)</p>
<b>なぜ「旬」でない食材が手に入るのか考えよう。</b>	
<p>4 なぜ旬でない食材が手に入るのか考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハウス栽培</li> <li>・季節がちがう国からの輸入</li> <li>・冷凍・冷蔵保存</li> </ul> <p>5 ハウス栽培と露地栽培のちがいを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栽培方法</li> <li>・栽培時期</li> <li>・エネルギー消費</li> </ul> <p>6 学習したことをもとに、自分の食生活で、どうしたらエネルギー消費を抑えることができるか考える。</p> <p>7 授業の感想を書く。</p>	<p>○季節はずれの食材を栽培・販売するためにどのようなことが行われているのか考えさせる。</p> <p>◆自分の生活経験をもとに考えることができたか。 (知識・理解)</p> <p>○露地物とハウス栽培の野菜とで、栽培エネルギーがどのくらいちがうのかグラフの資料を提示する。</p> <p>○使用エネルギーのちがいが主に何で生じているのか考えさせる。</p> <p>○エネルギー消費を抑える方法として「地産地消」を紹介する。</p> <p>◆自分の食生活とエネルギー消費を関連付けて考えることができたか。 (創意工夫)</p> <p>◆学んだことを自分の食生活に生かそうとしているか。 (関心・意欲・態度)</p>