

第5学年 家庭科（食育）学習指導案

令和元年 9月20日（金） 第3校時

川内南小学校 第5学年 37名

指導者 学級担任

1 題材名 おいしいご飯・みそ汁を作ろう

2 題材設定の理由

米飯やみそ汁は我が国の伝統的な食事である。外国からいろいろな食料を輸入するようになり、食の洋風化が進む中でも、米飯が日本人の主食であることに変わりはない。米は脳を働かせる炭水化物を主成分にするだけでなく、血や筋肉などの身体形成に必要なたんぱく質やビタミン・ミネラルも多く含まれる。また、みそ汁は大豆の状態により消化がよいことや、実を工夫することによりさまざまな栄養素を効率よく摂取することができる汁物である。

しかし、最近ではコンビニエンスストアやスーパーなどで出来合いの食べ物が簡単に手に入り、食事についての意識が薄れてきている。日常食である米飯やみそ汁の調理ができるようになることは、日常の食事への関心を高め、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。そして、日常生活の中で主体的に活用することにつながると考える。

本学級の子どもたちは、5年生になり初めての家庭科の授業で「この1年でできるようになりたいこと」を決めた。その目標は、「いろいろな料理を作れるようになりたい」「自分の力だけでご飯を作ることができるようになりたい」といった「食」に関することが多く、子どもたちの食に対する関心の高さが感じられた。そこで1学期には、家族のためにお茶を入れたり、ゆで卵サラダを作ったりした。自分が作ったものを、お家の人から「おいしかった」と認めてもらったことにより、さらにレベルアップした調理に取り組みたいという意欲が高まっている。

米飯やみそ汁についてアンケートをしたところ、全員の子どもが夜ご飯に米飯を「毎日食べている」一方、みそ汁は「たまに食べる」が10人、「食べていない」が2人いることが分かった。栄養のバランスがよい食事を考えるには、米飯、みそ汁を基本としておかずを組み合わせしていくことから、この時期に、米飯とみそ汁を作ることができるようになることは、意義のあることだと考える。

本題材は、日本の伝統的な食事の基本となる米飯とみそ汁を取り上げている。小学校学習指導要領の内容B「日常の食事と調理の基礎」の（1）食事の役割のア「食事の役割と日常の食事の大切さ」、（2）栄養を考えた食事のア「体に必要な栄養素の種類と働き」、イ「食品の栄養的な特徴と組合せ」、（3）調理の基礎のア「調理への関心と調理計画」、イ「材料の洗い方、切り方、味の付け方、盛り付け、配膳及び後片付け」、エ「米飯及びみそ汁の調理」、オ「用具や食器の安全で衛生的な取扱い、こんろの安全な取扱い」と関連付けて構成した。本題材を通して、日常の食事や使われている食品に関心をもち、自分の食生活を振り返り、栄養のバランスを考えて食事をとることの大切さについて理解させるとともに、米飯とみそ汁について基礎的・基本的な知識及び技能を身に付け、日常生活で実践できるようにすることをねらいとする。

指導に当たっては、導入の段階で事前に自分の食事を記録したものを用いて、日常的に自分が食べているものを振り返り、食生活を見つめ直す。そして、子どもたちがバランスのよい食事と定義している

給食と自分の食事を比較したり、バランスの良い食事とは何かを考えたりすることを通して、望ましい食生活を実践しようとする意欲を高めたい。米飯の学習においては、ガラス鍋を用いて米から米飯に変わっていく様子を観察することにより、調理のよさや楽しみを感じることができるようにする。みそ汁の学習においては、だしが入ったみそ汁とだしが入っていないみそ汁の飲み比べを行うことにより目に見えないだしの必要性を実感をもって理解することができるようにする。そして、米飯とみそ汁の調理の基礎を習得した後、家族のために作る実践を行う。家族から喜ばれることで自信となり、次の実践意欲がわくだろう。このように自分で調理できる楽しさや喜びを味わわせることにより、自ら家庭生活に関わろうとする実践力がつくと考え、本題材を設定した。

3 題材の目標

日常の食事や調理に関心を持ち、いろいろな食品を栄養のバランスを考えて食べることの大切さを理解するとともに、米飯とみそ汁の調理に必要な知識や技能を身に付け、おいしい米飯やみそ汁に作り方を考え、自分なりに工夫し、進んで食事作りに関わっていこうとする。

4 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 |
|--|---|-----------------------------------|--|
| 日常の食事と栄養に関心を持ち、日本の伝統食である米飯及びみそ汁の調理をしようとしている。 | 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、自分なりに工夫したりしている。 | 米飯及びみそ汁の調理に関する基礎的・基本的な技能を身に付けている。 | 食事の役割や大切さについて理解し、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。 |

5 指導と評価の計画（全9時間）

| 学習過程 | 時間 | ○ねらい ・学習活動 | 評価規準【評価方法】 | | | |
|------|-----|---|--------------------|-----------------|-------|----------------|
| | | | 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 |
| | 各家庭 | 家庭での食事を記録するワークシートを用いることにより、自分がどのような食品を食べているのかが分かるようにする。 | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------|------------------|---|--|---|--|--|--|
| 見 通 す | と ら え る | 1 | ○毎日食べている食事に興味をもち、栄養を考えた食事のとり方をしようとする。 ・給食の献立を参考に毎日いろいろな種類の食品を組み合わせさせて食べていることを知る。 | ①毎日食べている食事に興味をもち、食事の役割を考えて食事を大切にしようとしている。 【行動観察・ワークシート】 | | | ①食事の役割や大切さについて理解している。 【ワークシート・テスト】 |
| | | 2 | ○食品の栄養的な特徴に興味をもち、五大栄養素の種類と体内での主な働きが分かる。 ・食品に含まれる栄養素の体内での働きを知り、五大栄養素の種類と働きをまとめる。 | ②食事に含まれる栄養素が体の成長や活動のもとになることに興味をもっている。 【行動観察・ワークシート】 | | | ②五大栄養素の種類と働きについて理解している。 【ワークシート・テスト】 |
| | | 3 | ○食品に含まれている主な栄養素の体内での働きにより、食品の3つのグループの分け方が分かる。 ・食品が3つのグループに分けられることを知り、栄養を考えた食事のとり方ができていたかを考える。 | ③食品をグループに分けることなどを通して、食品の栄養的な特徴や食品の組み合わせに興味をもっている。 【行動観察】 | | | ③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。 【ワークシート・テスト】 |
| | 各 家 庭 | | 家庭のみそ汁についてインタビューするワークシートを用いることにより、家庭のみそ汁について調べることができるようにする。 | | | | |

| | | | | | | |
|------------------|---------------------------------|---|---|---|--|---|
| 確 か め る | 4 本 時 ・ 5 ・ 6 | ○米飯とみそ汁に関 心をもち、米の炊き 方とみそ汁の調理 の仕方を理解する。 ・だしの必要性につ いて考える。 ・実の切り方や入れ 方、みその扱い方 について考える。 ・透明な鍋で炊飯を 行い、米の変化を 観察する。 | ④日本の伝統的 な日常食である 米飯及びみそ汁 に関心をもち、 調理しようとし ている。 【行動観察】 | ①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、 自分なりに工夫 したりしている。 【行動観察・ワ ークシート】 | ①米を炊くこと ができる。 【行動観察・調 理品】 | ④米飯及びみ そ汁の調理の 仕方について理 解している。 【ワークシ ート・テスト】 |
| | 7 ・ 8 | ○実習計画を立て、 米飯とみそ汁を同 時に調理すること ができるようにす る。 ・実習計画を立て、 手順にそって実 習する。 | ⑤米飯とみそ汁 の調理に関心を もち、調理計画 を立て、材料や目 的に応じて調理 しようとしている。 【行動観察・実 習計画表】 | | ②安全や衛生に 気を付けて、米 飯及びみそ汁の 調理ができる。 【行動観察】 | |
| 生 か す | 9 | ○家族のために作 るオリジナルみ そ汁について工夫 することができる。 ・実習を振り返り、 自分の家族に合 ったみそ汁を考 える。 | | ②オリジナル みそ汁の材料や 目的に応じた切 り方やゆで方につ いて考えたり、自 分なりに工夫し たりしている。 【行動観察・ワ ークシート】 | | |
| | 各 家 庭 | 学習したことを生かし、米飯や家族のためのオリジナルみそ汁を調理する。 | | | | |

6 本時の学習

(1) 目 標

おいしいみそ汁を作るために、だしが必要であることについて理解することができる。

(2) 展 開

| 時間 | 学 習 活 動 | 指 導 上 の 留 意 点 | 評 価 規 準 【評価方法】 |
|----|---|--|---|
| 10 | 1 本時の学習課題を確認する。 | ○家庭のみそ汁の中身についてインタビューしてきたものをみそ、実、だしに分けて板書することにより、目には見えていないだしの存在に興味・関心をもつことができるようにする。 | |
| | おいしいみそ汁にするためのひみつを探ろう①。 | | |
| 15 | 2 だしが入った味噌汁と入っていないみそ汁の2つを飲み比べて、違いについて考える。 | ○お湯にみそをといたものと、だし汁にみそをといたものを飲み比べることにより、だしの旨味を感じることができるようにする。 | |
| 10 | 3 2つの汁の違いについて発表し、違いの原因について話し合う。 | ○2つの汁の違いを表にまとめて板書することにより、だしの必要性を感じることができるようにする。 ○だしを使っている料理を紹介することにより、だしが身近なところで多く使われていることを実感することができるようにする。 | |
| 10 | 4 本時のまとめをする。 | ○ワークシートの振り返りから、みそ汁の実についての記述を紹介することにより、次時への見通しをもつことができるようにする。 | ○おいしいみそ汁を作るために、だしが必要であることについて理解している。 【行動観察・ワークシート】 |

(3) 評価及び指導の例

| | |
|-----------------------------|---|
| 「十分満足できる」と判断される状況 | だしがおいしきの素になって、いろいろな料理に使われていることが分かっている。 |
| 「おおむね満足できる」状況を実現するための具体的な指導 | 2つの汁の違いを記入したワークシートから、おいしさにつながる記述を取り上げる。 |