

小学校第5学年 家庭科学習指導案

令和3年11月18日(木) 第4校時
 八万南小学校 5年3組 35名
 指導者 T1 教科担任
 T2 栄養教諭

1 題材名 栄養いっぱい！ごはんのみそ汁 B(1)ア(2)ア(ア)(ウ)(オ)イ(3)ア(ア)(イ)

2 題材設定の理由

本題材では、日常の食事と調理の学習を通して、食事の大切さに気付くとともに、調和のよい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。

本学級の児童は、5年生で初めて家庭科を学習し、前時のゆで野菜でも楽しんで調理実習を行うことができた。また、給食時間では、残食も少なく、「食」への興味・関心は高いと思われる。しかし、アンケート結果では、食事のとり方に問題点が見られた。朝ごはんを毎日食べる児童は91%と多いが、朝食の内容について一番多いのは主食+主菜の29%であり、その次に主食のみが26%と二番目に多い結果となっていた。このような結果から、児童の生涯にわたる心身の保持増進を図るため、食べ物と健康な生活との関わりを深く考えさせる必要があると思われる。

本時では、既習した五大栄養素の働きについて確認し、3つのグループの食品を組み合わせることにより、栄養のバランスがよい食事になることを理解させたい。そして、普段の自分の食事に何を足せばより良い献立になるか考えることで、生活を工夫し、創造する力を育てたいと考えた。

3 題材の目標

- 食事の役割と食事の大切さ、手順良く調理を進めるための基礎的・基本的な材料に応じた調理の仕方、適切な盛り付け方や後片付けの仕方、伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理の仕方、及び体に必要な栄養素の種類や働き、食品の栄養的な特徴を理解するとともに、それらに関わる技能を身に付ける。
- おいしく食べるために米飯及びみそ汁の調理計画や調理の仕方について問題を見いだして課題を設定し、様々な解決方法を考え、実践を評価・改善し、考えたことを表現するなどして課題を解決する力を身に付ける。
- 家族の一員として、生活をよりよくしようと、食事の役割、伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理の仕方について、課題の解決に向けて主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫し、実践しようとする。食事の役割や大切さに気付き、食品の栄養的な特徴や食品の組み合わせに関心をもっている。

4 題材の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> ・食事の役割が分かり、日常の食事の大切さと食事の仕方について理解している。 ・調理に必要な材料の分量や手順が分かり、調理計画について理解している。 ・材料に応じた洗い方、調理に適した切り方、味の付け方、盛り付け、配膳及び後片付けを理解しているとともに、適切にできる。 ・伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理の仕方を理解しているとともに、適切にできる。 ・体に必要な栄養素の種類と主な働きについて理解している。 ・食品の栄養的な特徴が分かり、料理や食品を組み合わせるとる必要があることを理解している。 	<p>おいしく食べるために米飯及びみそ汁の調理計画や調理の仕方について問題を見いだして課題を設定し様々な解決方法を考え、実践を評価・改善し、考えたことを表現するなどして課題を解決する力を身に付けている。</p>	<p>家族の一員として、生活をよりよくしようと、食事の役割、伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理の仕方について、課題の解決に向けて主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫し、実践しようとしている。</p>

5 食育の視点

○日常の食事と身体との関わりについて興味・関心をもつ。(食事の重要性)

○望ましい栄養や食事のとり方を理解し,食品の組み合わせや栄養的なバランスを考え,食べようとすることができる。(心身の健康)

6 指導計画 (全10時間)

第1次 毎日の食事を見つめよう・・・・・・・・・・・・・・ 1時間

第2次 日常の食事のとり方を考えて,調理しよう・・・・ 8時間 (8/8)

第3次 食生活を工夫しよう・・・・・・・・・・・・・・ 1時間

7 本時

(1) 目標

3つのグループの食品を組み合わせることにより,栄養のバランスがよい食事になることを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)
5分	1. 前時の学習をふりかえり, 本時の課題と学習の流れをつかむ。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;"> 食事の栄養バランスについて考えよう </div> 2. 献立の栄養バランスについて考える。	○めあてを提示する。(T1) ・本時の流れを伝え, 見通しをもたせる。 ・既習の食品の3つのグループ分けの根拠となる体内での主な働きと五大栄養素の関係について確認させる。	
15分	①先生の朝食の献立に用いられている食品を,各自で3つのグループに分ける。	○栄養バランスがそろっていない朝食の例を提示し, 栄養面から見た問題点について考えさせる。(T1)	(タブレットPC)
5分	②栄養のバランスについて気付いたことをワークシートに記入する。 ③不足しているグループの食品を補う方法についてペアで話し合い, ワークシートに記入し, 発表する。	○机間指導を行い, 児童からの質問に答える。(T1, T2) <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; width: fit-content;"> (手掛かりにするもの) ・教科書(食品のグループ分け) </div> ペアで相談し合い, 不足しているグループの食品を補う方法について気付かせる。(T1)	(ワークシート) (ワークシート)
15分	④不足しているグループの食品を補い, 栄養のバランスを整える方法(改善策)について栄養教諭から話を聞く。 ⑤自分の食事を3つのグループに分ける。 ⑥何を足せばより良い献立になるか考え, 発表する。	○自分の食事を3つのグループに分けさせる。(T1) ○給食を例に挙げ, おかずを組み合わせることが大切だと気付くことができるようにする。(T2) ○献立に加える食品・料理は, ワークシートに記入, 発表させる。(T1)	【知識・技能】 3つのグループの食品を組み合わせることにより, 栄養のバランスが良い食事になることを理解している。
5分	3. ふりかえりを行う。	○ワークシートに感想を書かせる。(T1)	(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	学習したことを基に食品を組み合わせ、栄養のバランスのよい食事になる方法を理解している。
「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	給食に使われている食材を参考に、不足しているグループの食品を補う方法について気付くことができるように支援する。

8 他教科との関連

体育「健康な生活」理科「植物の発芽, 成長, 結実」と関連付けることにより指導の充実を図る。

9 板書計画

食事の栄養バランスについて考えよう

先生の朝食	おもにエネルギー のもととなるグル ープの食品	おもに体をつくる もととなる グループの食品	おもに体の調子を 整えるグループの 食品	
トースト				不足しているグループ の食品を補う方法
				献立に加える食品・料理
ハムエッグ				ふりかえり
				
気付いたこと				

食事の栄養バランスについて考えよう

年 組 氏名

○先生の朝食の食材を分けてみよう。

◎トースト (パン・バター)

◎ハムエッグ (ハム・卵)



黄色の食品	
赤色の食品	
緑色の食品	

○気付いたことを書いてみよう。

()

○自分の食事を3つのグループに分けてみよう。

◎メニュー ()

黄色の食品	
赤色の食品	
緑色の食品	

○自分の食事に加える食品や料理を考えてみよう。

()

○今日学習して分かったことや、自分のからだのために頑張りたいこと具体的に書きましょう。