

# 第5・6学年 家庭科学習指導案

令和5年 月 日 ( ) 第 校時

## 1 題材名 食べて元気！ご飯とみそ汁

B(1)ア B(2)ア(ア)(イ)(ウ)(オ)イ B(3)ア(ア)(イ)

## 2 題材設定の理由

### (1) 題材について

本題材は、学習指導要領の内容「B衣食住の生活」の「(2)調理の基礎」に位置付いている。健康・快適・安全で豊かな食生活を送るために、食事の役割と栄養、伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理について、課題をもって、基礎的・基本的な知識及び技能を身に付け、調理計画を考え、調理の仕方を工夫することができるようにすることをねらいとしている。

米飯及びみそ汁は、古くから人々に親しまれている日本の伝統食である。昔から、日本人は米飯を中心として、野菜や魚、豆類という献立が主流であった。米には炭水化物を始め様々な栄養素が含まれている。みそ汁にも、大豆のたんぱく質に加え野菜のビタミンが含まれていることから、みそ汁の実を工夫するだけで五大栄養素を摂取することができる、食生活の中心となる組み合わせであるといえる。また、米飯とみそ汁のメリットは栄養面だけでなく、「おいしい楽しい調理の力」において学習した、「切る」「ゆでる」という基本の調理法だけで簡単に料理をつくることができるということである。

このように、米飯及びみそ汁について学ぶことは、1食分の献立を考える上で重要であり、栄養バランスの整った食生活を送るために意味のあるものといえる。米飯やみそ汁の学習は、調理の基本的な技能を身に付けるとともに、栄養バランスの整った食生活を実践しようとする意欲を育てるのに適した題材である。

### (2) 児童の実態について

児童は、これまでに、栄養素の体内での働きについて学習し、理解している。しかし、家庭での食事を聞いてみると、おにぎりやパンのみ、おかずのみ、飲み物のみといった食事内容の児童も多数いる状況である。また、菓子類を食事代わりにしている児童もいる。給食の時間も、嫌いな野菜はほんの少ししか食べない児童もおり、栄養バランスの整った食生活の大切さの必要性を感じていない様子が垣間見える。

児童には、五大栄養素の体内での働きについて再確認することで、栄養バランスの整った食生活の重要性を改めて認識することが必要であると考えられる。米飯とみそ汁について学習することで、みそ汁の実を工夫することにより栄養バランスの整った食事をとることができ、成長期の体に必要なエネルギーが得られることに気づかせたい。さらに、「切る」「ゆでる」という基本の調理法でできるため、自分でも調理してみようという意欲をもたせたい。また、「おいしい楽しい調理の力」において調理したゆで野菜サラダと合わせて、米飯とみそ汁も調理し、それに主菜を加えることで栄養バランスの整った1食分の食事が出来上がるということにも気付かせることで、自分や家族の健康的な食生活のために、休日や長期休業中に進んで調理することができるように意欲と基本的な技能を身に付けさせたい。

### (3) 指導について

児童の実態から、栄養バランスが整った食事を意識させること、そしてそれを家庭生活で実践できるようにすることを目的として指導していく。

第1次では、給食の献立を振り返り、栄養バランスのよい食事の大切さを再確認することから始める。さらに、米にはたくさんの栄養素が含まれていることや、汁物には様々な食品を入れて栄養バランスを整えていることにも気付かせたい。

第2次では、米飯とみそ汁を実際に調理するための準備段階として、みそについて学習する。一見野菜が多いイメージのみそ汁だが、みそは大豆からできていることを確認することで、みそ汁を飲むだけでたんぱく質が摂取できることを伝える。また、出汁にも栄養が含まれていること、みそ汁の汁にも実から出た栄養が含まれていることにも触れたい。このとき、1食分の食事としては、米飯とみそ汁だけでは必要な栄養量が不足しているので、主菜も加えることが大切であることをおさえておく。みそ汁を作る計画を立てる活動では、入れる実を班で話し合うことで、栄養バランスの整ったみそ汁になるよう支援する。また、実に応じた切り方や入れる順番を考えることで、家庭での実践につながるようにしたい。調理実習では、「おいしい楽しい調理の力」でのゆでる調理の実習を思い出し、おいしいみそ汁になるように煮る時間にも気を付けて調理をさせたい。また、日本に古くから伝わる米についても学習・調理し、米飯とみそ汁は元気の秘訣であることに気づかせたい。

第3次では、調理実習を振り返り、家でも実践できる調理であることを再度おさえる。家庭で作るならみそ汁にどんな実を入れるかを個々に考えさせ、調理を実践する意欲を高めさせる。

本単元を通して、食材を「切る」「ゆでる」に関わる基礎的な知識と技能を確実に身に付けさせ、栄養バランスの整った食事を意識して生活を送ることができるような児童を育てたい。

### 3 題材の目標

食事の役割と栄養、伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理について、「健康・安全」などの視点から、課題をもって、基礎的・基本的な知識及び技能を身に付け、調理計画を考え、調理の仕方を工夫することができる。

### 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   |
|---|--|---|
| 食事の役割と栄養について理解しているとともに、伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理計画や調理の仕方について理解し、適切に調理することができる。 | 食事の役割と栄養、伝統的な日常食である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、さまざまな解決方法を考え、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。 | 家族の一員として、生活をよりよくしようと、食事の役割や調理の基礎について、課題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。 |

## 5 指導と評価の計画（全 11 時間）

| 時間          | 小 題 材 名<br>○ ね ら い<br>・ 主な学習活動  | 評価規準・評価方法  |  |   |
|-------------|---|--|--|---|
|             |   | 知識・技能  | 思考・判断・表現   | 主体的に学習に取り組む態度                                   |
| 1<br>・<br>2 | 1 「毎日の食事を見つめよう」<br>○ 栄養バランスの整った食事の必要性を知り、今後の学習について意欲をもつことができる。<br>・ 五大栄養素について知る。<br>・ 給食の献立を参考に、栄養バランスの整った食事の構成を知る。                               | 五大栄養素の種類と働きについて理解する。<br>(ワークシート)                           | 給食の献立から、栄養バランスの整った食事の大切さについて考え、自分の食生活の問題点を見いだして課題を設定している。<br>(タブレット)       | 栄養バランスの整った食事について、課題の解決に向けて主体的に取り組もうとしている。(行動観察) |
| 3           | 2 「日常の食事のとり方を考えて調理しよう」<br>○ 給食のみそ汁を振り返り、様々な実を入れることで栄養バランスの整った食事ができることを知り、みそ汁のよさに気付くことができる。<br>・ だしの種類や働きについて知る。<br>・ 旬の食材や、環境を大切にされた食材の使い方について知る。 | みそ汁には様々な実が入っており、3つの食品群を簡単に摂取できるものであることを理解している。<br>(ワークシート) |  | 栄養バランスの整ったみそ汁の調理について、主体的に取り組もうとしている。(行動観察)      |
| 4<br>(本時)   | ○ 栄養たっぷりのみそ汁にするために、実を考えることができる。<br>・ 調理計画を立て、栄養バランスの整ったみそ汁になるように、入れる実を班で話し合う。   |  | 栄養バランスの整ったみそ汁にするため、3つの食品群全てを使うように、みそ汁に入れる実や入れる順番を考えて調理計画を立てている。<br>(タブレット) |   |
| 5           | ○ だしのとり方や食材の切り方を理解することができる。<br>・ いらこだしのとり方や、自分の選んだ実を入れる順番などをワークシートにまとめる。  | いらこだしのとり方や、食材にあった切り方を理解する。<br>(ワークシート)                     |  |   |

|              |  |  |   |   |
|--------------|--|--|---|---|
| 6<br>・<br>7  | ○ 実を適切な大きさに切ったり、入れる順番を考えたりしながら、みそ汁を作ることができる。<br>・みそ汁の調理を行う。  | 食材に応じた洗い方・切り方・ゆで方で、調理している。<br>(行動観察)         | 食べやすい固さになるように、入れる順番や時間を考えながら調理している。<br>(調理計画表・行動観察) | 班のみんなと協力し、主体的に調理に取り組もうとしている。<br>(行動観察)                      |
| 8            | ○ 米のよさを理解することができる。<br>・米について知り、米のよさを考える。   | 米飯を炊くときの水加減や火加減を理解することができる。<br>(ワークシート)      |   |   |
| 9<br>・<br>10 | ○ 米飯を炊くことができる。<br>・米飯を炊きながら、そのときの米や水の様子を観察する。  | 水加減や火加減を理解しているとともに、米飯を適切に炊くことができる。<br>(行動観察) |   | 栄養バランスの整った食事について、課題の解決に向けた一連の活動を振り返って改善しようとしている。<br>(行動観察)  |
| 11           | 3「食生活を工夫しよう」<br>○ 調理実習を振り返り、栄養バランスの整った食事を実践しようとする意欲をもつことができる。<br>・授業で使った以外の出汁やみそについても学習し、家庭でも実践する意欲を高める。 |  |   | 学習したことを生かして、家庭でも栄養バランスの整った食事について工夫し、実践しようとしている。<br>(ワークシート) |

## 6 本時

### (1) 目標

栄養バランスの整ったみそ汁になるように入れる実を選んだり、切り方などを考えたりし、調理計画を立てることができる。

### (2) 展開

| 時間<br>(分) | 学習活動                               | 指導上の留意点   | 具体的な評価規準  |
|-----------|------------------------------------|---|---|
| 5         | 1 五大栄養素の働きや食品について復習し、本時の学習課題を確認する。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ なぜ栄養バランスが整った食事が大事なのかを確かめることで、本時の学習課題につながるようにする。</li> <li>○ 五大栄養素の働きや該当する食品について確認する。</li> </ul>             |   |
|           | <p><b>栄養たっぷりのおいしいみそ汁をつくろう。</b></p> |   |   |
| 10        | 2 栄養バランスの整ったみそ汁になるように、入れる実を考える。    | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自分の好き嫌いだけで実を考えるのではなく、家族に作るという相手意識をもたせる。</li> <li>○ 個人で考えた後、班で話し合い、必ず3つの食品群に当てはまるように組み合わせを考えさせる。</li> </ul> | <p>栄養バランスの整ったみそ汁にするため、3つの食品群全てを使うように、みそ汁に入れる実や入れる順番を考えて調理計画を立てている。</p> <p style="text-align: right;">(タブレット)</p> <p style="text-align: right;">思考・判断・表現</p> |
| 20        | 3 班で話し合い、食材に合わせた切り方や、入れる順番を考える。    | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食材の固さや柔らかさを考慮し、切る大きさを考えるように伝える。</li> <li>○ おいしく食べられるように、教科書を参考にしたり、これまでの経験を思い出したりし、入れる順番を考えさせる。</li> </ul> |   |
| 10        | 4 本時の振り返りをし、次時の調理実習への意欲を高める。       | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 今後の調理に生かしたいことを考えさせ、意欲を高めることができるようにする。</li> </ul>   |   |

### (3) 評価及び指導の例

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| 「十分満足できる」と判断される状況           | 栄養バランスを考えた食材を選び、食材の味や食感を味わうことができるような大きさや入れる順番をなぜそうするのか理由とともに考えている。 |
| 「おおむね満足できる」状況を実現するための具体的な支援 | これまでの経験を思い出したり食品群の図を参考にしたりして、どのような実を入れると栄養バランスが整うのか助言する。           |