

第5学年1組 家庭科学習指導案

令和元年10月25日（金） 第3校時
場所 5年1組教室
在籍児童数 35名
指導者 教諭 興水 令子

- 1 題材名 食べて元気に ～伝統食のよさを見つけよう～
内容B（1）ア（2）アイ（3）アイエオ、内容D（2）ア

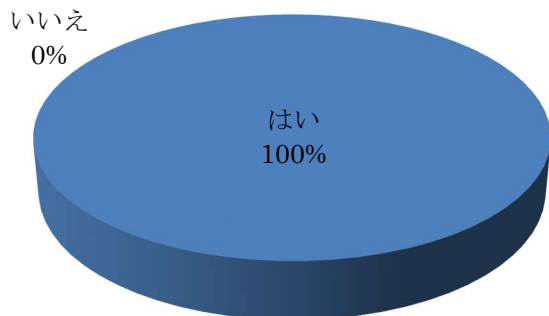
2 題材について

（1）児童観

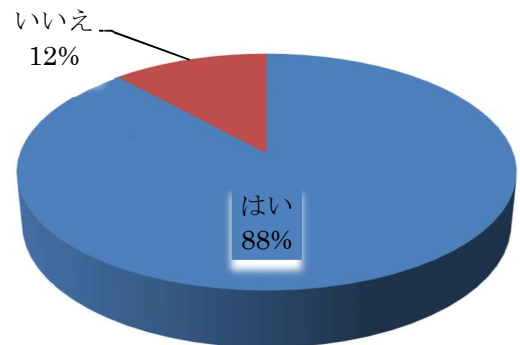
本学級の児童は、明るく活動的である。家庭科のアンケート調査では、全員が家庭科を好きだと答えている。家で調理をしたことがある児童も多く、家庭科に対する意欲が高い。1学期の調理実習では、グループごとに協力してサラダ作りに取り組む姿が見られた。自分たちの作った物は、苦手な物でもおいしく試食し、片付けもしっかりとできている様子が見られ、調理実習は意欲的に行っている。しかし、材料の切り方や野菜のゆで方が分からなかったり、包丁を使いこなすことができている児童が多い中、使い方がおぼつかなかったりする児童も見受けられ、家庭での手伝いの有無などによって児童の技能に差があることもわかる。

【アンケート結果より】

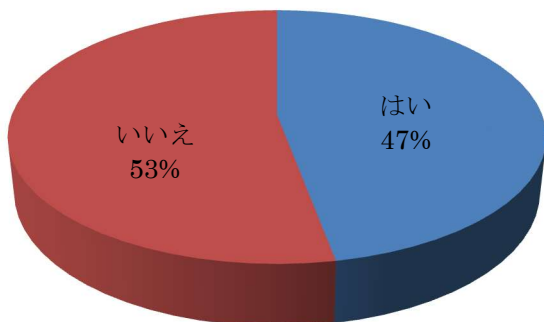
家庭科の授業は好きですか



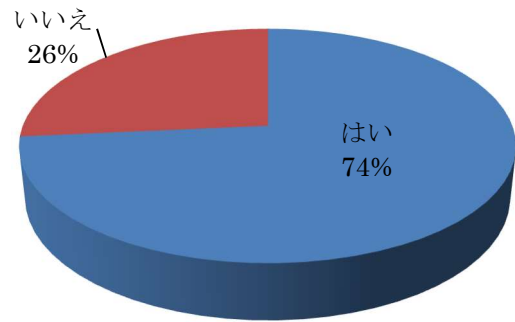
家で料理の手伝いをしますか

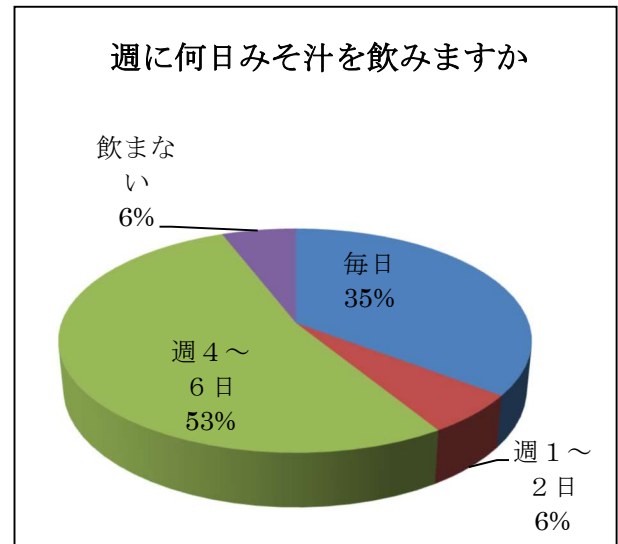
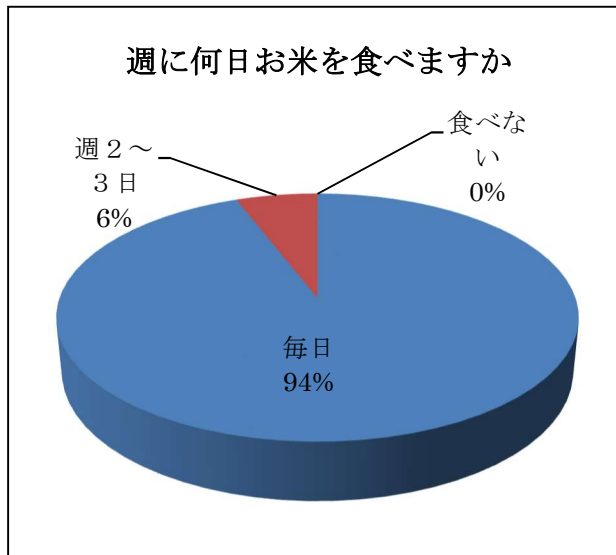


みそ汁を自分で作ったことがありますか



みそ汁の「だし」について知っていますか





ごはんのみそ汁を毎日食べている児童が学級の半数を超え、給食で出されたご飯やみそ汁も残量がほとんど残らない状況である。みそ汁は、家庭でも食べる機会が多く、自分で作ったことのある児童も多い。そのせいか、作り方の手順についてもよく知っていて、みそを入れたら火を止めるとおいしいことも知っていた。

※「みそ汁の作り方」に対する主な回答

- ・水を沸かし、沸騰したら具材を入れる。みそをおたまに取りはしでかき回して溶かす。みそが溶けたら火を止める。
- ・水を沸騰させ、だしを入れる。具を入れて沸騰したらみそを入れる。
- ・なべに水を入れる。みそを入れてかきまぜる。具を入れて温める。

また、「環境について」のアンケート結果からは、全員が環境を大切にしたいと答えている。環境のために普段の生活の中で意識していることとして、「こまめに電気を消すこと」や「ゴミの分別をしっかりとすること」、「食べ物を残さないこと」等があげられた。「エコ」という言葉からも、「ゴミの分別」や「食べ物の無駄を出さない」ということがあげられ、正しいイメージをもって生活している様子が伺われる。

(2) 題材観

本題材では、日本の伝統的な日常食であるご飯のみそ汁の調理について学習し、基礎的・基本的な技能を身につけるとともに、食品を組み合わせることで摂ることの必要性に気づき、日常生活における実践力を身につけることをねらいとしている。

日常的に当たり前に行っている食事について、「なぜ食べるのか」「どのように食べたらよいか」を考え、栄養的にバランスのある調和のとれた食事を楽しくとることが大切であることを理解させること、そのことを日常生活に生かしていくことができるようにするために適した題材である。

内容の指導に当たっては、B「日常の食事と調理の基礎」の(1)(2)(3)を相互的に関連させて取り扱うとともに、内容D「身近な消費生活と環境」と関連させて、家庭生活を総合的にとらえられるようにする。

(3) 指導観

米飯のみそ汁は、我が国の伝統的な日常食である。日本人は、「なぜ、ご飯のみそ汁を食べるのか」「なぜ、食べ続けてきたのか」について調べることを通して、そのことに気づかせ、ご飯を主食として、みそ汁とおかずを組み合わせることで食べてきたことをおさえる。米は、我が国の主要な農産物であり、主食として日本人の食生活から切り離すことができない食品である。また、みそは、大豆の加工品であり、調味料としては日本人には古くから親しまれている食品であり、それぞれの地方で特徴があるみそが生産されている。

「米飯の調理」においては、炊飯に関する基礎的・基本的な知識及び技能を身につけることをねらいとしている。「米とごはん」についての関心をもたせるように、固い米が柔らかい米飯になるまでの一連の操作や変化を実感的にとらえられるように計画した。具体的には、「稲という作物は、稲穂、もみ、玄米の段階にわかれること。」

「玄米を家庭用精米機で精米した結果が白米であること。」「米の洗ひ方、水加減、浸水時間、加熱の仕方、蒸らしなどの工夫が、おいしい米飯を炊く上で重要であること。」を実習や観察を通して理解させる。また、観察した結果をまとめたり発表したりするなどの活動を取り入れることによって、調理に対する興味・関心を深めさせ、生活化を図る。

「みそ汁」については、「栄養職員へのインタビュー」、「みその歴史や優れた点」、「我が家のみそ汁」等をテーマとした調べ学習によって興味を持たせたい。具体的には、家庭での取材をもとに、だしの取り方、実の組み合わせや切り方、みその香りを損なわない扱い方などについて学び、おいしいみそ汁には秘密があることに気づ

かせ、家族のためのみそ汁を工夫して計画することによって、家庭での実践につなげる。そのことによって、作る喜びやさまざまな料理や食事に興味・関心が持てるようにしたい。さらには、五大栄養素の種類や働きについて触れ、バランスのよい食事になるような食品の組み合わせ方の工夫をする活動をとって理解を深められるようにする。

「環境」については、子どもたちが日常的に意識することができている「ゴミの分別」や「材料などを無駄なく使うこと」について、調理する時の様々な場面において具体的に考えさせることで、実践力を身に付けられるようにする。

「言語活動の充実」について、家庭科では衣食住などの生活の中の様々な言葉を実感を伴って理解する学習活動や、自分の生活における課題を解決するために言葉や図表などを用いて生活をよりよくする方法を考えたり説明したりするなどの学習活動に取り組んでいる。本時は、ご飯とみそ汁が伝統食であり、そのよさを見つけるために、グループでの話し合い活動を通して、これまで学んだ用語を用いながらコミュニケーションさせ、一人一人が集団の中で認められるような全員参加型の授業を目指したい。

3 題材の目標

- ・毎日食べている食事に関心をもち、栄養考えた食事のとり方をしようとしている。〈家庭生活への関心・意欲・態度〉
- ・五大栄養素の種類とはたらきについて理解している。〈家庭生活についての知識・理解〉
- ・おいしいご飯の炊き方やみそ汁の作り方について工夫する。〈生活を創意工夫する能力〉
- ・ご飯とみそ汁の調理ができる。〈生活の技能〉
- ・ご飯や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〉

4 題材の指導計画（11時間扱い）

- （1）なぜ食べるのかを考えよう、五大栄養素のはたらき・・・・・・・・・・1時間
- （2）3つの食品のグループとそのはたらき・・・・・・・・・・1時間
- （3）ご飯とみそ汁をつくろう・・・・・・・・・・9時間（本時1／9）

5 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
日本の伝統的な日常食に関心をもち、よりおいしくご飯やみそ汁を作る方法や環境に配慮した作り方を調べたり、確かめたりしようとしている。	おいしいご飯の炊き方やみそ汁の作り方、環境に配慮した作り方について調べたことを調理に生かしたり、工夫したりしている。	ご飯を炊いたり、環境に配慮したみそ汁を作ったりする基礎的な技能を身につけている。	五大栄養素の種類や働きについて理解し、栄養を考えて食事をとる大切さや環境に配慮したご飯とみそ汁の調理の仕方について理解している。

6 題材の指導と評価の計画

小 題 材 名	時 間	○ねらい・学習活動 ※環境との関連	評価規準・評価方法			
			関心・意欲・態度	創意工夫	技能	知識・理解
なぜ食べるのかを考えよう	1	○なぜ食べるのかを考え、食品にふくまれる栄養素の体内ではたらきが分かる。 ・「食べる」という行為を毎日行っていることを意識させる。 ・給食を例にいろいろな食品を食べていることの意味を考えさせる。 ・「ご飯とみそ汁」に関連した宿題を提示する。	毎日食べている食事に関心をもち、栄養考えた食事のとり方をしようとしている。 (学習ノート、行動観察) (2) イ			栄養考えた食事をとることの大切さについて理解している。 (学習ノート) (2) イ

五大栄養素のはたらき		○五大栄養素の種類と働きについて理解させ、栄養を考えて食事を取る大切さが分かる。 ・五大栄養素の種類と働きについて知る。 ・栄養を考えて食事を取ることの大切さについて考える。 ※旬の野菜を取る (栄養価・価格・味の濃さ・体の調子を整える)	食品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。 (学習ノート、行動観察) (2) ア			栄養素の種類と働きを知り、栄養を考えて食事を取る大切さが分かる。 (学習ノート、行動観察、テスト) (2) ア
3つの食品のグループとその働き	2	○バランスのよい食事の取り方が分かる。 ・1食分の食事の中で自分が食べている食品を分類する。 ・バランスのよい食事を取るためにどのようなことに気をつければよいか考える。 ※地場産の野菜 ※旬の野菜の栄養価				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している。 (学習ノート、行動観察、テスト) (2) イ
ご飯とみそ汁をつくらう	3 (本時)	○ご飯とみそ汁に関心をもち、米やみその特徴が分かる。	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っている。 (ワークシート、行動観察) (3) エ			
	4	○米の特徴やおいしいご飯の炊き方について理解する。 ・米とご飯について調べる。 ・吸水による米の変化を調べ、おいしいご飯の炊き方を知る。 ・ご飯を炊く調理の計画を立てる。 ※食文化との関連 (米の性質)				米について栄養素や特徴について理解している。(学習ノート) (2) ア
	5	○調理実習計画をもとに、ご飯を炊くことができる。 ・計画に沿ってご飯を炊く。 ・衛生や安全に気を付ける。 ※節水 ○振り返りと家庭実践ができる。 ・ご飯炊き実習を振り返り、良かったことや分かったことをまとめる。 ○みそ汁の家庭実践 ・「わが家のみそ汁紹介カード」を作成する。			用具や食器及びコンロの安全で衛生的な取り扱いができる。 (学習ノート、行動観察) (3) オ	ご飯の炊き方について理解している。 (ワークシート、行動観察) (3) エ

	6	みその栄養や種類を知ることができる。 ・みその歴史や種類など、総合の時間にまとめたことを発表する。 ○みそ汁のだしと実について、知ることができる。 ・だしの種類や取り方 ・みそ汁のおいしさを見つけるために「だし無し」「だしあり」「だしと実あり」のみそ汁を飲み比べ、味や風味のちがいに気付く。 ・みそ汁の調理の仕方を知る。 ○みそ汁について、家族が元気になるみそ汁を考える。 ・グループ分けをする。 ※だしの使い切り ※実の使い方				だしの良さに気づき、だしの取り方を理解している。 (ワークシート) みそ汁の作り方を理解している。 (ワークシート、行動観察) (3)エ
	7	○家族が元気になるみそ汁の実を考えることができる。 ・個々に考えたみそ汁の実の取り合わせや工夫点を紹介し合う。 ・班で、みそ汁の実の取り合わせや こだわり、工夫、切り方、みそ汁の名前を決める。 ※旬の野菜 ※食材の使い切り ※調理時間の短縮		みそ汁の実の取り合わせについて栄養面と環境面から考えている。 (ワークシート、行動観察) (3)エ		
	8	○みそ汁の調理計画を立てる。 ※食材の量 ※調理時間の短縮 ※片付け (ゴミの分別)		調理時間を考えた、みそ汁作りの計画を立てることができる。 (学習ノート、行動観察) (3)ア		
	9 ・ 10	○調理実習計画をもとに、ペアでみそ汁の調理ができる。 ・計画に沿って、みそ汁を作る。 ・衛生や安全に気を付けて調理する。 ※食材の量 ※節水、洗剤の使い方 ※加熱時間の短縮 ※片付け (ゴミの分別)		ご飯とみそ汁の調理の手順を考え、自分なりに工夫している。 (行動観察、ワークシート) (3) エ、オ	調理において、適切な材料の洗い方、切り方や配ぜん及び後片付けができる。 (行動観察、ワークシート) (3) イ	
	11	○実習の反省とまとめをし、家族や自分の食事につなげることができる。 ・これまでの学習を振り返る。 ・実習の反省とまとめをする。 ※食材の使い切り ※節水、洗剤の使い方 ※調理時間の短縮 ※ゴミの分別	学んだことを家庭でも実践しようとしている。 (ワークシート、行動観察) (1) ア			

7 本時の学習（3／11）

（1）目標

- ・日本の伝統的な日常食である米飯やみそしるに興味・関心をもち、その特徴を知ろうとしている。
（関心・意欲・態度）

（2）展開

学習活動	時間	○指導上の留意点 ○言語活動 ☆評価	資料
1 前時までの内容を振り返る。	7	○五大栄養素と3つのはたらきについて復習する。 ○宿題について触れ、本時の課題につなげる。	
2 本時の課題を知り、学習の流れを確認する。		○学習の流れについて理解させる。 ○資料の活用方法について説明する。	
ご飯とみそしるについて調べよう！			
3 ペアで意見交換する。	8	○ご飯ペア、みそしるペアに分かれて、それぞれ調べてきたことを確認する。 ○確認された内容を2人でワークシートにまとめる。 ○仲間に伝えることを意識して活動させる。	・宿題プリント ・ワークシート
4 班でまとめる。	12	○ペアでまとめた内容を、お互いに説明し伝え合う。 ○疑問点について質問させることで理解を深めさせる。 ○相手のペアの説明を聞きながら、発表に備えてホワイトボードにまとめさせる。	・ワークシート ・ホワイトボード
☆興味・関心をもって活動し、ご飯とみそしるについての特徴を知ろうとしている。 （関心・意欲・態度） B ご飯やみそしるのよさがわかる。 （支援を必要とする児童への手立て） →歴史、栄養など、具体的なポイントを伝えた上で考えさせる。			
5 班ごとに考えを発表し、クラス全体で共有する。	13	○発表時に出てきた言葉をまとめる。 ・栄養 ・味 ・保存	
6 本時の学習内容を振り返る。	5	○本時を振り返り、分かったことや感想を振り返りカードに記入する。	・振り返りカード
7 まとめ		○児童の発表から出てきたワードを使って、ご飯とみそしるが伝統的な日常食であるということにつなげる。 ○次時の学習の予告をする。	

ご飯とみそしるのよさを見つけよう！

日本の伝統的な食事（和食）

◎ご飯とみそしるを調べよう。

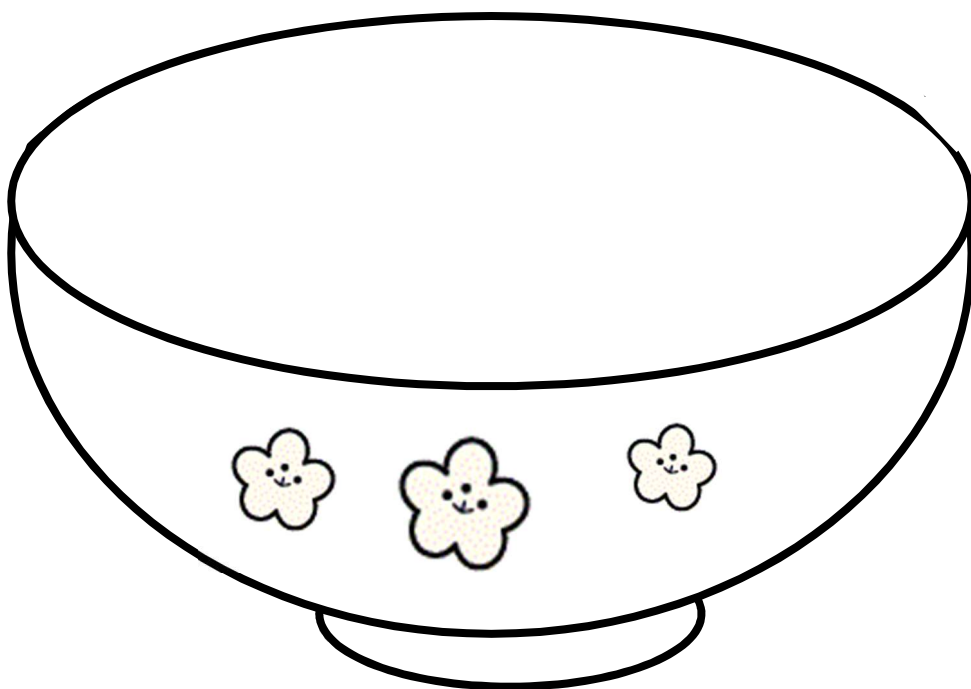
〈今日の学習〉

- ① 班で2つに（チーム）分かれる。
自分→チームで考えをまとめる。
- ② 4つのチームと意見交換。
- ③ 班でまとめる。
- ④班ごとに発表する

話し合いの手順

- ① ご飯（栄養・よいところ）
- ② みそしる（栄養・よいところ）
- ③ なぜ、日本の伝統食なのか
（ご飯とみその大豆をたし算すると？）

_____のためのみそ汁



工夫したところ

1. にっこりさせるポイント

2. 家族のもっとにっこりをめざすには

今日の学習のふりかえり

