

小学校第5・6学年 家庭科学習指導案

授業者 T1 学級担任
T2 栄養教諭

1 題材名 「こんだてを工夫して」

2 題材の目標

- ・献立を構成する要素がわかり、栄養を考えた1食分の献立作成の方法や調理の基礎について理解するとともに、それらに係る技能を身に付ける（知識・技能）
- ・1食分の献立について栄養バランスを考え工夫することや、おいしく楽しく食べるために日常の食事の仕方を考え工夫することについて問題を見出し、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る（思考・判断・表現）
- ・栄養を考えた1食分の食事やおいしく楽しく食べるため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、生活をよりよく工夫し実践しようとしている（主体的に学習に取り組む態度）

3 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"> ・献立を構成する要素がわかり、1食分の献立作成の方法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わかり、調理計画について理解している。 ・材料に適したゆで方、いため方を理解しているとともに、適切にできる。 ・食事の役割がわかり、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・1食分の献立の栄養のバランスや食事の仕方について問題を見出して課題を設定し、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族の一員として、生活をよりよくしようと、栄養を考えた食事について、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。

4 題材の構想

(1) 題材について

本題材では、日常の食事と調理の学習を通して、日常の食事への関心を高め、食事の大切さに気づくとともに、調和のとれた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。児童の6年生は5年生の時に家庭科でごはんとみそ汁の調理、5年生は1学期に、6年生とともに野菜や卵を炒める調理について学習している。

この題材ではこれまでの学習を生かし、栄養バランスを考えた1食分の献立を工夫することができるようにする。本題材では、献立を構成する要素の主食・主菜・副菜など料理の組み合わせについて考え、栄養バランスや彩り、季節感、好みなどの食事作りの視点を学び、工夫して給食の献立を作成する。また栄養教諭が、給食を生きた教材として扱うことで、子どもたちの献立作成を身近に捉えさせ、調和のとれた食事をとることの大切さを理解し、日々の食生活に生かそうとする態度を育てたい。

(2) 児童について

児童はこれまでの家庭科で、簡単な調理を経験し、調理の基礎は身に付いている。また五大栄養素については6年生は5年生の時に学習しており、栄養素のはたらきについては理解している。5年生はまだ学習はしていないが、給食時の放送や委員会活動を通して少しは理解している。しかし、5・6年生ともに、いろいろな食品を組み合わせで自分で献立を作ることにはまだ経験していないため、栄養のバランスを考えた献立作りについて意識はしていない。

給食時間の様子から、食べる量や好き嫌いに個人差が見られ、苦手な食べ物が出た際は、残さず食べようと努力している様子が見られる。ただ、栄養のバランスをとるためと考えている児童は少ないと思われる。

今後の生活では、成長していく過程で、自分や家族の食事作りをする機会が増えてくることが想定される。そこで、栄養のバランスを考えた1食分の献立作りについて学び、給食で自分たちの立てた献立を提供することで、学校での学習を家庭生活につなげていく力を身に付けさせたい。

5 学習指導計画（題材計画） 全5時間

時間	主な学習内容
1	食べ物の組み合わせを考える。（五大栄養素の確認） 1食分の献立を立てるときに必要なことを考える。
2	栄養バランスのとれた、1食分の献立を考える。
3（本時）	自分で立てた献立を班で紹介し合い、給食での工夫やアドバイスをもとに栄養バランスを考え見直す。
4・5	自分が立てた献立をもとに、班で給食の献立を考える。

6 本時について（3／5時間）

(1) ねらい

自分で立てた1食分の献立について、話し合い、見直すことを通して栄養バランスの整った工夫された献立を作成することができる。

(2) 食育の視点

食に関する指導の目標					
食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
○	○	○			

(3) 指導の構想

①課題意識を高め、自分の考えをもつための手立て

1人1人が献立の改善策を考える場を設定することで、自分の考えをもちながら献立の見直しをすることができる。

②話し合いの必要感を高め、互いの考えを交流・理解・推敲するための手立て

自分の思いを伝えたり、友達の考えを聞いたりする交流の場を設定することで、栄養のバランスのよい献立についての考えを広めたり、深めたりすることができる。

本題材では、栄養バランスのとれた1食分の献立を作成するために、身近な給食を教材として活用し、主食・主菜・副菜など組み合わせを確認する。また、ごはんを中心とおかずやバランスのとれた献立にするために、何が必要かを考えさせたい。さらに、児童が考えた献立を実際の給食に取り入れることにより、献立作成の意欲を高める。

(4) 本時の展開 (3 / 5 時間)

時間	○学習活動 ・予想される児童の反応	指導上の留意点 (○…指導・手立て ◇…評価)
導入 5分	○前時の学習を振り返る。(T1) 献立を考える時のポイントを確認する。 主食、主菜、副菜をそろえる 3つの食品のグループをそろえる いろいろな食材を使う ○本時の学習内容を知る。(T1)	○献立を考える時の大切なポイントを確認し、本時の学習のめあてをつかませる。
展開 35分	○献立を立ててみて、困っていることはどんなことがありましたか。(T1) ・無機質がない ・脂質がない <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;"> ◎どうしたら栄養のバランスのよい献立になるのだろう </div> ○給食の工夫を教えてください。 給食の工夫を紹介する。(T2) 加える(食材、いろどり) 変える(食材、味) ○給食の工夫をもとにグループで献立を発表し合い、よいところや、困っているところをアドバイスして、自分の献立を見直しましょう。(T1) ・みそ汁に旬の野菜を増やすといいね。 ・にんじんを入れるといろどりがよくなるよ。 ・ごまを加えると脂質が増えるよ。 ・わかめをみそ汁に加えると無機質が増えたよ。	○給食を活用し栄養教諭の立場からアドバイスをする。 ○グループごとに、自分の献立を発表させ、よいところや改善点を相互に交換させる。 ○友達のアドバイスや給食の献立の工夫をもとに、栄養バランスに気をつけて献立の見直しができるようにする。 ○家庭科の教科書の後ろのページを参考に分類させる。 ○見直しがわからない児童には、献立を立てる時のポイントや工夫を提示しながら個別指導をする。

	<p>○見直した献立を発表してもらいましょう。 見直した献立を全体で交流する。(T2)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みそ汁にわかめを加えて、無機質がとれるようにしたよ。 ・脂質が足りなかったなので、サラダにごまを加えたよ。 ・お汁の味付けをみそにしてたんぱく質がとれるようにしたよ。 	<p>○友達のアドバイスをもとに、どのように見直したか発表させる。</p> <p>○栄養教諭の立場からよかったところをアドバイスする。</p> <p>◇栄養的なバランスを考えて、食べ物を組み合わせる必要があることを理解している。(知・技) (発表・ワークシート)</p>
まとめ 5分	<p>○本時の学習のまとめをし、次時の学習について確認する。(T1)</p>	<p>○次時で見直した献立をもとにグループで献立を作ることを知らせる。</p>

(5) 板書計画

◎どうしたら栄養のバランスのよい献立になるのだろう

困っていること

- ・無機質がない
- ・脂質が少ない
- ・炭水化物が少ない

給食の写真

こん立の工夫

キーワード

- 加える → 食材 いろいろ
- 変える → 食材 味

○まとめ

栄養のバランスのよい献立にするためには、食材やいろいろを加えたり、食材や味を変えたりすることで栄養のバランスがよくなる。

7 協議会記録

【授業者より】

○T 1

子どもたちは、献立を給食に出してもらうことを目標に進めている。
前回の学習で困っていることを解決することを目標に本時を計画した。
子どもたちに分かりやすいように、ポイントをしばったことで、活発な話し合いができていた。

○T 2

3つの食品群は日頃から給食指導でおさえしてきた。
ポイントがたくさんあるので「加える」「変える」の2つにシンプルにした。
あえて普段の食事として考えてもらいたくて牛乳は扱わなかった。

【質疑応答】

- ・学習指導計画では全5時間になっているが、1・2時間目も栄養教諭が授業に入ったのか
→1時間目の献立名を決める際も2時間目の食材を決める際も入った。
- ・献立名はどのように考えたのか。
→給食だよりの献立名やタブレットを活用した。

【グループ討議】 ○…成果 △…課題や改善点

Aグループ

- 日頃より栄養教諭と児童の関係性ができている。
- 献立を立ててみて、困ったことを聞くことによって本時での課題が明確になった。
- 複式学級だが、5年生もしっかり献立作成ができている。日頃の給食指導ができている。
- グループ活動で他の人にアドバイスをすることで交流・理解ができていた。
- △グループ活動の前に、自分の考えをまとめる時間がほしかった。
- △教科書以外に、食材の資料があるとよかった。
- △例となる献立があるとより考えやすかった。

Bグループ

- 栄養教諭の専門性が生きていた。
- 困ったことを解決しようという導入からの本時の流れがよい。
- ポイントを「加える」「変える」の2つにしばったことで、シンプルで分かりやすかった。
- グループ活動の時間がたっぷりあり、理解が深まった。
- T 1、T 2のそれぞれの役割が明確でよかった。
- △見直した献立の発表をもう数人にしてほしかった。
- △食材を数で数えた場合の指導方法「ビタミンが多い」に対してが難しい。

Cグループ

- ポイントをしばったことで、分かりやすく考えやすい。
- 机間巡視でのアドバイスが的確で、話し合いがスムーズになっていた。
- 対話の時間が十分に取られていて、新たな気づきが生まれていた。
- △グループ活動に入る前に、個々で検討する時間があるとよかった。
- △「変える」を食材だけでなく料理を変えるという視点ももたせ、考える幅を広げてもよかった。

Dグループ

- シンプルなポイントの提示で分かりやすかった。子どもたちも取り組みやすい。
 - 学級の雰囲気が良い。
 - 活発な意見交換がされていて、自分が気づかないことなどに気づきやすかった。
 - 白米しぼり、牛乳なしで工夫が広がった。
 - △「変える」の説明がもう少し具体的であるとよかった。
 - △もっとたくさんの人に発表をしてほしかった。
- 他の班の発表をもっと聞くことでもっと気づくこともできたかも・・・

【指導者より】

- 1 子どもたちにとってよかったところ
 - ・板書が3分割で見やすくなっていた。
 - ・教科書の「食品分類」を活用したことで分からない子どもでも食材を選びやすかった。
 - ・ポイントを2つにしぼったことで分かりやすかった。
 - ・単元を通してTTで指導をしていることで栄養教諭の専門性が生かせる。
 - ・ワークシートを自分の考えを青、他の子のアドバイスを赤で記入させたことで考えがより深まった。

- 2 子どもたちの姿から
 - ・グループ活動の時間をしっかりとることで、今後の実生活に活かせるような気づきが生まれていた。
 - ・栄養教諭の専門性を生かした指導で教育効果が高まっていた。
そのためにも、子どもに付けたい力は何かを共通理解することが大切である。
そして、授業後は評価をしっかり行い次へとつなげていく。