

## 小学校第6学年 家庭科学習指導案

授業者 T1 教諭  
T2 栄養教諭

1 単元名 まかせてね 今日の食事「栄養バランスのよい1食分の献立を考えよう」

### 2 単元の目標

・1食分の献立の栄養バランスや調理の仕方についての知識を身に付け、理解している。

#### 【知識・技能】

・1食分の献立の栄養バランスや調理の仕方について問題を見出して課題を設定し、さまざまな解決方法を考え、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。

#### 【思考力・表現力・判断力】

・生活をよりよくしようと、栄養を考えた食事の課題の解決に向けて主体的に取り組み、振り返り、改善して、生活を工夫し、実践しようとしている。【学びに向かう力・人間性等】

### 3 指導にあたって

#### (1) 単元について

本単元では、1食分の献立作成の方法について理解し、いくつかの視点から献立作成についての課題を見付け、よりよくしようと工夫し、自分の食生活の実践につなげるようにする。

#### (2) 児童の実態

児童は5年生の家庭科で、5大栄養素、3つの食品群と「ゆでる」「いためる」の簡単な調理を学習している。6年生の1学期の家庭科では、朝食の役割と栄養について学習してきている。

本学級の給食時間は、進んでおかわりする子どもが7人おり、野菜への苦手意識がある子どもは5人いる。食べる量や好き嫌いには個人差があり、栄養バランスを考えながら食べている子どもは少ない。また、食への関心が高い一方で、家庭で実践する子どもは4人と少なく、家庭で実践できていない。食事への関心を高め、家庭で実践する力や意欲につなげたい。

### 4 単元指導計画

時	主な学習活動	指導の手立てや支援策
1	○献立を立てるときのポイントを知る。	◇修正が必要な献立を例に、改善点に気付かせ、献立を立てるときのポイントを提示する。
2 (本時)	○1食分の献立を立てる。	◇前時で学習した献立を立てるときのポイントを確かめ、1食分の献立を考える。
3	○立案した献立を修正する。	◇前時で立てた献立の栄養バランスを確かめ、修正するために、見直す観点を提示する。

4	○調理の計画を立てる。	◇調理実習で実践できるように、実習で気を付けるポイントを提示する。
5	○調理計画に基づき、調理実習をする。	◇調理計画に基づいて自己評価できるように、片付けまでの様子を具体的に振り返るように声を掛ける。
6	○昼食1食分の献立を作成し、家庭で調理する。	◇献立作成や調理実習を振り返り、今後の食生活に生かす。

## 5 本時の指導

### (1) 本時のねらい (2/6時)

献立を立てるときのポイントを踏まえて、1食分の献立を考えることができる。【思考力・社会性・表現力等】

### (2) 食育の視点

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) 展開の構想

前時の献立作成のポイントを踏まえて、給食を例にしながら、1食分の献立を作成する。栄養バランスを中心として、その他のポイントも取り入れながら、よりよい食事を選択することができる力を育て、家庭での実践につながる意欲を高めたい。

### (4) 本時の展開

時間	○学習時間 ・予想される子どもの姿	□指導上の留意点等 ☆評価 <u>観点</u>
導入 3分 (T1)	○前時の復習 献立を立てるときのポイント (栄養バランス、旬、価格、地産地消) ○本時の学習内容を知る。	□数名に発表させる。
展開 40分 (T2)	◎栄養バランスのよい1食分の献立を考えよう  ○給食を例に、献立を立てるときのワンランクアップ ポイントを知る。(10分) (彩り、調理法、味付け) ・給食ににんじんが多いね。 ・魚がたくさん出るなあ。  ○献立を立てるときのポイントを踏まえて、1食分の献	□実際に食べた給食を取り上げ、 献立がどのように立てられているのかを知らせる。  □5年生で学習したご飯とみそ

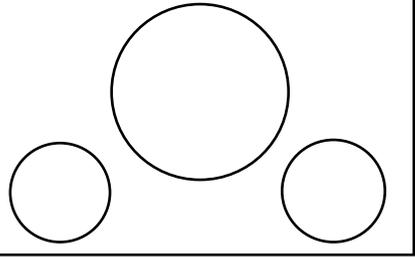
	<p>立を考える。自分が工夫した点もワークシートに記入する。(20分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・好きなものだけではなく、栄養バランスを考えたよ。</li> <li>・野菜をどのくらいいれればいいんだろう。</li> </ul> <p>○隣の人とお互いに考えた献立と工夫したところを発表しあい、お互いの献立のよいところ、自分の献立に取り入れたいところを記入する。(10分)</p>	<p>汁を組み合わせ、計画を立てることを知らせる。</p> <p>□立案された献立を3月の給食で採用することを伝え、意欲を高める。</p> <p>□栄養バランスを中心に考え、ここでは食品の組み合わせに重点を置く。</p>
<p>まとめ 2分 (T1)</p>	<p>○学級で考案された献立を共有し、他の人が考えた献立のよいところを知り、次時の学習につなげる。(2分)</p>	<p>□献立のポイントを取り入れ作成している1食分の献立を取り上げる。</p> <p>☆献立作成のポイントを踏まえて、1食分の献立を作成することができる。</p>

## 6 板書計画

◎栄養バランスのよい1食分の献立を考えよう

給食の写真

栄養バランスのよい
旬のもの
価格
彩り
調理方法
味付け



【ワークシート】

まかせてね 今日の食事  
～栄養バランスのよい1食分の献立を考えよう～

6年 組 氏名 \_\_\_\_\_

1. 1食分の献立を考えましょう。

	調理法	味付け
主菜		
副菜		

<みそ汁の具>

★ 私の献立、アピールポイント エ夫したところを書きましょう。

---

---

---

---

2. 私の献立、パワーアップ! 友達と話し合っ、自分の取り入れたいことを書きましょう。

---

---

---

---

## 【板書写真】



## 【協議会記録】

### <指導者より>

観点（カテゴリー）で見ることは大事。今日の授業では、児童一人一人が価格などいろいろな観点で考えていた。自分の考えた献立を友達と交流させることで、別の食べ方・楽しみ方を発見していた。子どもたちはこのような学習を通して、正しい食の知識や食事の在り方を学んでいる。食育は、日々の生活だけでなく、人生のあゆみにも関わっている。食育がより良い教育の推進に一役買ってくれることを期待している。

### <・授業者振り返り、○質疑>

・直前まで指導案を練り、シミュレーションをしたが、児童の発言を拾いきれないところもあった。児童の発言を想像できるようになりたい。今回は担任（T1）の助言もいただきながら授業を行った。次につながるか不安な所もあるので、ご指導いただきたい。

○指導案の児童の実態の中で、何を実践する児童が4人なのか。

→家庭で調理を実践する児童。

○献立を立てる時のポイントを、前時と本時に分けて指導したのは、どのようなねらいがあるのか。

→前時は担任から、教科的に押えたいポイントを指導してもらい、本時は栄養教諭として知ってほしいポイントを追加した。

○前時の流れ・内容を教えてほしい。

→前時は、担任が考えた献立（からあげ、ひじきの炒め物、とん汁：あえて肉多め、野菜少なめにし、バランスを崩したもの）を提示し、どんなことに気を付けるか、例えば、旬の食材は安く買うことができる、などを考え、ノートにポイントを書き写した。活発に発言するクラスだが、内容を理解している子は半分くらい。

○次時は今日考えた献立を修正するという内容だが、どのように進めるのか。

→旬などのポイントを見直しする予定。

○ワークシートについて。みそ汁は具を考えられるようになっていたが、副菜は献立名だけだったのはなぜか。

→みそ汁は5年生で学習しているので、考えやすいと思った。

○次時に栄養バランスを見る予定だが、どのように確認するのか。

→教科書を見ながら、不足しているものがないか確認する。

○調べるためには、副菜の中身も決めた方がいい。

○指導案では、導入とまとめはT1になっているが、T2が行っていたのはなぜか。

→T2の方が流れがよいので変更した。

<グループ協議> ◎良かった点 △改善が必要な点

◎元気のよい子どもたちで、活動も発言も積極的だが、話を聞く場面ではしっかり聞いていたよかった。T2が笑顔で、優しい言葉で話しているから、児童が安心して授業を受けることができたのではないか。

◎板書が見やすかった。ポイントがまとめられていたり、給食の写真を使ったりしていた。

△説明が多かった。児童から良い意見が出ていたので、もう少し児童が発言する時間があってもよかった。

◎給食メニューのヒントシートがとても分かりやすかった。カラーのイラストのおかげで見やすく、児童は取り組みやすかったようだ。

△ヒントシートの使い方、ワークシートの書き方の説明があるとよかった。特にヒントシートには、献立を立てる順番やポイントが書かれていたので活用しきれずもったいなかった。

△ごはんのみそ汁が固定されているので、主食→主菜→副菜→汁物の作成順が崩れていた。

◎T1がワークシートを見て、児童がどこが分かっていないのかを気付き、追加説明されていた。TTの良いところが出ていた。

△前時の振り返りは、T1が教材を再提示しながら、内容を思い出させた方がよいのでは。

◎「3月の給食にできるかも」というT2の発言に、「旬がずれるから考え直さなきゃ」と発言した児童がいた。きちんとポイントを押さえていて素晴らしい。

△活動のねらいや、何を目的にした献立なのかなど、児童に伝わっていなかったようだ。授業の初めに示すと、目的意識がはっきりし、学習への意欲が上がる。