

## 小学校第6学年 家庭科学習指導案

指導者 T1：学級担任

T2：栄養教諭

### 1 単元名 「まかせてね今日の食事」

### 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 単元と児童

#### (1) 児童の実態 <男子13名、女子14名 計27名>

児童は、これまでに5年生の家庭科で5大栄養素とその働きを学習し、ごはんのみそ汁作りを行っている。

普段の給食の様子として、給食時間に献立に関する情報（献立名、一口メモ、給食使用食品の3色食品群）を放送しており、よく聞いていることから給食に関する意識は高い。「できるだけ残さず食べる」「嫌いなものも一口は食べる」という意識が高い児童が多い。一方、特定の食べ物への苦手意識が強く、ほとんど手を付けない児童も数名いる。その児童は、家庭でも食べられるもののみ食しているような状態である。和食や郷土料理より、洋食の献立を好む傾向にある。栄養バランスの大切さは知識として有しており、特に「野菜を食べよう」という言葉は児童から聞かれる。

家庭で、自分で調理した経験のある児童は、半数以上いる。卵や肉を使い、炒め物や焼き物の料理の調理経験を語る児童が多い。蒸す・煮る・ゆでるなどは馴染みが薄い傾向にある。

#### (2) 単元について

本単元では、栄養を考えた食事について、献立を構成する要素(主食・主菜・副菜・汁物)と1食分の献立作成に関する基礎的・基本的な知識を理解することをねらいとしている。また、そこで得た知識を活用し、課題をもって、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。

学習内容として、児童が普段食べている給食をもとに、献立作成の手順を確認し、栄養バランスを考えた1食分の献立作成をとおして、自分の食生活への関心を高めるとともに、自分や家族のためによりよい食生活を実践していく態度を育みたい。

#### 4 食育の視点

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。【心身の健康】

正しい知識・情報に基づいて食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。【食品を選択する能力】

#### 5 指導計画

時	主な学習活動	評価
1	献立の立て方を考える 1食分の献立を立てよう	1食分の献立に必要なことがわかり、1食分の献立を考えることができたか。
2 (本時)	1食分の献立をよりよくしよう	献立を考える際に、意識するとよいポイントを知り、自分の献立に生かすことができたか。

#### 6 本時の計画

##### (1) 本時のねらい

献立を考える際に、意識するとよいポイントを知り、自分の献立に生かすことができる。

##### (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) 本時の構想

本時のねらいを達成するために以下の手立てをもって指導に当たる。

###### (ア)例示による疑問点の導き

T1の献立を例示し、献立作成時、栄養バランスの他に気を付けるポイントがあるのではないかと疑問が浮かぶよう設定する。

###### (イ)思考をまとめるためのワークシートの工夫

献立を考えたときに意識するとよいポイントを確認し、自分の献立が当てはまっているかチェックできる欄を設ける。

##### (4) 本時の展開

学習内容	◎学習課題 □主な発問 C予想される児童の活動	★留意点 ・資料
前時を振り返り、課題を確認する (5分)	T1：前の時間に「1月に皆に食べて欲しい○○のおすすめ給食」のテーマで1食分の献立を考えました。献立を考える時に必要なことは何だったかな？ C：栄養バランス	★授業前に前時のワークシートを返却しておく

	<p>C : 赤・黄・緑をそろえる C : 主食、主菜、副菜、汁物をそろえる</p> <p>T 2 : 今日は、前の時間にみんなが考えてくれた献立をよりよくしてもらおうと思います。今日のめあては、「1食分の献立をよりよくしよう」です。</p> <p>T 1 : 先生も1食分の献立を考えてみました。どうですか？</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ごはん・とり肉の米粉からあげ・フライドポテト・ あさりとうふのみそ汁・牛乳</p> </div> <p>C : おいしそう C : 色が茶色い C : 揚げ物が2つある</p> <p>T 1 : T1 先生が考えた献立を赤・黄・緑に分けたものです。どうですか？ C : 緑グループの仲間が少ない C : 色の濃い野菜がない</p> <p>T 1 : 他に気付いたことはありますか？ペアで話し合ってみてください。 C : 赤・黄・緑のグループはそろっている。 C : ○○らしい食材が入っている。 C : 冬らしい食材がない</p> <p>T 1 : 先生の献立は前時に学んだ①②のポイントを満たしていると思います。T2先生、よい献立ですね？</p> <p>T 2 : このままでは選ばれません。他にも気を付けて欲しいポイントがあります。</p> <p>T 1 : よりよい献立を立てる為には栄養バランスの他にも気を付けるとよいポイントがあるんですか？みんなも知りたい？では、今日の課題を確認します。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>◎献立を考える時に栄養バランスの他に気を付けるポイントは何か？(T1)</p> </div>	<p>・ T 1 が立てた献立を提示</p> <p>・ T 1 献立 3色分け</p>
<p>栄養バランスの他に献立を考える時に意識するポイントを確認する (15分)</p>	<p>T 2 : 献立を考える時に意識するとよいポイントをお話します。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>献立を考えるときに、意識するとよいポイント</p> <p><input type="checkbox"/>A 旬や季節感を取り入れる。 <input type="checkbox"/>B 地場産物を取り入れる。(モニター) <input type="checkbox"/>C いろどりを考える。 <input type="checkbox"/>D いろいろな調理方法にする。 <input type="checkbox"/>E 味のバランスを考える。</p> </div> <p>T 1 : 5つのポイントをワークシートに書きましょう。</p> <p>T 2 : T1 先生の献立が5つのポイントに当てはまっているか確認していきましょう</p> <p>T 1 : Aは、当てはまりますかね？</p>	<p>・ ワークシート配付 (1)</p> <p>★ T 1 のたてた献立を参考に説明する。(C、D、Eについて説明しながら言及)</p> <p>★ 旬の食材のよいところを考えさせる。 (ほうれん草の旬と栄養の関係をグラフで確認する。)</p> <p>・ 地場産物・季節の食材の一覧表</p>

	<p>T 2 : 入っていないので、○はつかないですね。</p> <p>T 1 : B は、地場産物の米粉ととうふ、みそを使っている ので B には○がつきますよね。</p> <p>T 1 : C は、全体的に茶色だったので、つかないですね。</p> <p>T 1 : D は、揚げ物が 2 つあったのでつかないですね。</p> <p>T 1 : E は、しょうゆ、塩、みそ味を使って、全てしょう ゆ味など同じ味付けに偏っていないので○がつきま すね。</p> <p>T 1 : みんなも自分の献立が当てはまっているか気になよ ね？自分の献立が 5 つのポイントが当てはまるか鉛 筆で○をつけて確認しましょう。</p> <p>T 1 : 先生も選ばれたいので○が増えるように献立を見直 したいと思います。 揚げ物が 2 つあったので、フライドポテトをごまあ えにして、冬が旬のオータムポエムと人参を使いま す。汁は、もやしをやめて地場産物の大根を使って、 彩りとして冬が旬のほうれん草を入れます。</p> <p>T 2 : 先生の献立を事前に聞いて、見直した献立を作っ てきました。ポイント A、C、D に○がつきますね (赤)。 B は、さらに地場産物を入れようと工夫したので◎ (赤) になります。</p>	<p>をモニターで掲 示</p> <p>★T1 の献立を用 いて、ポイント を参考に手直し する見本として 活用。</p> <p>・ T1 見直し献立 ・ T1 見直し献立 の 3 色分け</p>
自分の献立を確認し、手直しする (12 分)	<p>T 1 : みんなも献立を見直したくなってきたかな？</p> <p>T 1 : ○が増えるように料理を変えたり、汁物の種類や具 を変えたりするなどして、献立を見直してみましょ う。新しいスプレッドシートを使用します。献立が完成 した人は、スプレッドシート下のアピールポイントも記 入してください。</p>	<p>・ タブレット</p> <p>・ 献立作成シート (スプレッドシー ト)</p> <p>・ 教科書 P142</p>
グループワーク (10 分)	<p>T 1 : 次に班になって、自分の立てた献立を紹介してみ てください。友達からのアドバイスや友達の献立を参考 にしてよりよい献立にしてください。</p> <p>T 1 : 自分が考えた献立を班の人に紹介しましょう。説明 を聞いた人は、献立のよい点とさらにこうするとよ くなるというアドバイスを伝えてください。 班の人からのアドバイスは、ワークシートの (2) に メモして献立を見直す際の参考にしましょう。 C : 地場産物も旬の食材もたくさん入っていてよい。 C : もう少し彩りがよくなるとよい。</p>	<p>・ ワークシート (2)</p>
本時の学習を振り返る (3 分)	<p>T 1 : ワークシートの 3 を読んで、見直した献立が 5 つの ポイントに当てはまっているか確認して赤ペンで○ をつけてください。</p>	<p>・ ワークシート (3)</p> <p>★T1 : スプレッ ドシートの提出 方法について説 明</p>

## (5) 評価規準

献立を考える際に、意識するとよいポイントを知り、自分の献立に生かすことができたか。

## 7 板書



## 8 協議会記録

### (1) 授業者より

【T1：学級担任】(授業中のため、T2が代読)

- ・ T1の献立を見直す作業があったことで、本時の活動の見通しをもつことができたと思う。
- ・ 2時間扱いでは内容的に苦しい部分があったが、前時の学習を生かして、本時の「献立をよりよくしよう」を意識して学習することができたと思う。
- ・ スプレッドシートが視覚的に効果的であり、学習意欲につながっていた。
- ・ 時間配分が押ししてしまったのが反省点。

【T2：栄養教諭】

- ・ 前時に、主食・主菜・副菜・汁物を揃えること、赤・黄・緑を揃えることを学び、提示されたテーマに沿って献立を考えた。
- ・ 当校では、「考えを伝えあい、学びを深める子どもの育成」という研究主題のもと、つかむ(子どもの問題意識を高める課題提示)、かかわる(対話を通した課題解決の過程)、ふりかえる(学んだことを再構成し、いかす過程)という内容で研究を進めている。協議題1は「つかむ」を想定した問い、協議題2は「ふりかえる」を想定した問いとした。

### (2) グループ協議 (○：成果・よかった点、△：課題・改善点)

協議題1 T1の献立を例示し、献立作成時、栄養バランスの他に気をつけるポイントがあるのではないかと疑問が浮かぶよう設定したことは有効であったか。

- T1の献立を見ることで、問題点や改善点に気づきやすくなった。
- 自分の献立の改善点ともイメージしやすくなっていた。
- T1の献立ということで、積極的に意見を出して、話し合いが進んでいた。

協議題2 思考をまとめるため、献立を考えるとときに意識するとよいポイントを確認し、自分の献立が当てはまっているかチェックできる欄を設けたことは有効であったか。

○チェック欄があることで、自分の献立を見直すことができていた。

○自分の献立についての振り返りができ、できていないところを直している姿が見られた。

△チェック後に各自で改善したところを全体に発表できるとよりよかった。

#### <その他の教師の支援や児童の姿>

○授業前に担任が旬の野菜クイズを行ったことで、授業での気づきにつながり効果的だった。

○板書に例示したT1の献立が、見直し前後を縦に並べて掲示したのはよかった。

○スプレッドシートは、視覚的にイメージしやすく、わかりやすい教材だった。

○グループワークでは、話し合いが積極的に行われ、自分たちで改善点を見つけ合っている姿がよかった。

△献立作成のポイントは、児童の声をひろって、そこから説明につなげられたらよかったのではないかな。

△板書で、各ポイントの説明イラストに題字があると、板書を見ることで説明の再確認ができたのではないかな。

△児童が作成した献立は、オリジナルでもよいとの説明があったが、好きなものに偏りがちで、同じような献立が多かったのが残念だった。

△グループワークの中でよい意見が多く出ていたので、最後のまとめで全体に発表ができたらよかったのではないかな。

### (3) 指導・講評

- ・認知科学では、子どもは自分でやってみて知識を獲得していくものとしている。本日の授業は、この考えに則った構成になっていた。

問題意識をもつ（T1の献立をみて問題点に気づく）→事象の理解（献立を考える時のポイントを確認）→方法の理解：見通し（T1の献立がポイントに当てはまるかチェック）→推論+試行（自分の献立を確認し、手直しする）→対話による妥当性の検証（班になって互いに確認）

- ・スプレッドシートを用いた活動は、児童が集中して取り組んでいた。スプレッドシートで献立を手直しし、チェック項目の○が増えていた。スプレッドシートは有効であった。
- ・班での献立の妥当性の確認が子ども同士で終わったので、子どもに判断が委ねられてしまった。最後に全体で妥当性を検討する場面があればよかった。（時間的に難しかったが）
- ・教えるのではなく、まずは子どもたちにさせてみる。自分の経験で考えさせることが大事である。

# まかせてね今日の食事～よりよい献立にしよう！～



6年 組 番 名前 \_\_\_\_\_

(1) 献立を立てるときに 意識するとよいポイントを書きましょう。

A \_\_\_\_\_ や 季節感 を取り入れる。

B \_\_\_\_\_ を取り入れる。

C \_\_\_\_\_ を考える。

D いろいろな調理方法 にする。

E 味のバランス を考える。



自分の献立を確認してみよう。

前の時間に作った献立に取り入れられていたら、

□にえんぴつで○をつけましょう。

(2) 班の人からのアドバイス (メモ)

(3) 自分で考えたり、友達の見解を参考にして献立を見直して、5つのポイントが増えたら赤ペンで(1)の□に○をつけよう。

※えんぴつで○をつけたポイントで、授業を聞いて献立にさらに工夫した点がある人は黒丸の中に赤ペンで○を書いて、二重丸◎にしましょう。