

## 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 題材名 「まかせてね 今日の食事」

### 2 題材のめあて

栄養を考えた食事について、「健康・快適・安全」などの視点から、課題をもって、1食分の献立と環境に配慮した調理に関する基礎的・基本的な知識及び技能を身に付け、栄養のバランスを考えた1食分の献立を工夫することができる。

### 3 題材の目標

	知識及び技能	思考力, 判断力, 表現力等	学びに向かう力, 人間性等
目標	1食分の献立の栄養バランスや買い物の仕方、環境に配慮した調理の仕方について理解しているとともに、購入に必要な情報の収集・整理が適切にできる。	1食分の献立の栄養バランスや買い物の仕方、環境に配慮した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、栄養を考えた食事や買い物、環境に配慮した生活について、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 題材設定の理由

#### (1) 児童の実態

5年生の家庭科で五大栄養素とその働きを学習し、ゆでる調理やごはんのみそ汁作り、6年生の1学期に炒める調理を実習し、基礎的な調理を経験している。

普段の給食の様子から、食べる量や好き嫌いに個人差が見られ、積極的におかわりをする児童がいる反面、食べる量が少なく、ごはんや野菜のおかずなどを残してしまう児童もいる。

6月に実施した「元気アップマイごはん」では、自分で献立を考え、調理したり、1品全部を自分で作ったりした児童も多く、調理への意欲は高い。7月の児童アンケートでは、「朝食で3色そろえて食べているか」で、毎日：34.8%、4～6日：39.1%、1～3日：17.4%、0日：8.7%で、栄養のバランスを考え、実践できている児童はやや少ない。

今後の生活では、自分や家族の食事作りをする機会が増えてくることが予想される。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ぶことで、学校での学習を家庭での実践につなげる力を身に付けさせたい。

#### (2) 題材について

本題材は、第5学年及び第6学年で学んできた、体に必要な栄養素の種類と働き、食品の栄養的な特徴、材料に適した基本的な調理技術を生かして、1食分の献立を立て、さらに環境に配慮した調理ができるようになることをねらいとしている。

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、栄養のバラン

スを考えて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。

## 5 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
	○	○			

## 6 単元の指導計画（全10時間 本時◎2/10）

次	時	学習活動	評価規準と☆評価方法
1	1	献立の立て方を考えよう（1時間）	1食分の献立を立てるときに必要なことや献立を立てるよさを理解できたか。【思考・判断・表現】 ☆発言
2	2◎ 3	1食分の献立を考えよう（2時間）	食品を組み合わせ、栄養のバランスがよい1食分の献立を立てることができたか。【知識・技能】【思考・判断・表現】【主体的に学習に取り組む態度】☆ワークシート
	4 5 6 7 8 9	材料を準備し、調理しよう（6時間）	環境に配慮した調理計画になっているか。目的や品質を考えた材料の選び方や買い方が理解できたか。環境への配慮を考えて調理できたか。 【知識・技能】【思考・判断・表現】 【主体的に学習に取り組む態度】 ☆ワークシート
3	10	楽しく食事をするために計画を立てよう（1時間）	楽しい健康な食事をするための工夫について考えられたか。【知識・技能】【思考・判断・表現】【主体的に学習に取り組む態度】☆ワークシート

## 7 本時の学習（2/10）

### （1）ねらい

献立を立てるときのポイントを踏まえて、栄養のバランスがよい1食分の献立を考えることができる。

### （2）本時の構想

導入では、前時の1食分の献立を立てるときに必要なことを確認し、栄養のバランスがよく、全校のみんなが喜ぶ給食の献立を考えることを伝える。

展開では、給食を教材に、献立作成の手順や献立を立てるときのポイントを知らせ、1食分の給食の献立を考えさせる。工夫した点やアピールポイントをまとめ、友達に紹介し、よい点やア

ドバイスを伝え合う活動を行う。

終末では、学習の振り返りを行い、次時の見通しをもてるようにする。

(3) 展開

時	□学習活動 ・予想される児童の反応	○評価 ☆手立て・留意点
導入 5分	<p>□前時の復習をする。 T1：献立を立てるときに考えることを確認しましょう。 C：主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせる。 C：栄養のバランスを整える。</p> <p>□本時の学習内容を知る。 T1：栄養教諭から献立の立て方について教えてもらい、1食分の給食の献立を立てることを伝える。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">◎全校のみんなが喜ぶ給食の献立を考えよう</div>	<p>○評価 ☆手立て・留意点</p> <p>☆数名に発表させる。</p>
展開 35分	<p>□献立作成の手順を知る。 T2：当日の給食をもとに献立作成の手順を説明し、使用されていた食材を栄養のバランスチェック表に分ける。 C：まず主食を決め、次に主菜、それに合わせて副菜と汁物を決めるのだな。 C：給食には全部のグループの食品が使われている。</p> <p>□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。 T2：栄養バランス以外に、給食の献立を立てるときに考えていることを知らせる。(彩り、調理法、味付け、旬の食材、予算) C：給食にはにんじんがよく出るね。 C：揚げパンとから揚げはだめか・・・。 C：冬が旬の食材って何かな？ C：高い食材はだめだな。</p> <p>□献立作成のポイントを踏まえて、1食分の献立を考える。 T2：主食は、●●市が全国に誇るコシヒカリとし、全校のみんなが喜ぶ給食を考えましょう。</p> <p>□献立作成で自分が工夫した点をワークシートに記入する。 T2：自分の献立のアピールポイントを書きましょう。 C：6つのグループの食品が入るようにした。 C：旬の食材を入れた。</p> <p>□隣の人と、自分の考えた献立と工夫した点を発表し合い、</p>	<p>☆当日食べた給食の写真を提示し、献立がどのように立てられているのかを説明する。</p> <p>☆当日の給食に使用された食材を、電子黒板に写した栄養のバランスチェック表に記入していく。</p> <p>○献立作成の手順、ポイントを理解しているか。</p> <p>☆考えた献立の中からいくつか給食に登場することを伝え、献立作成の意欲を高める。</p> <p>・ポイントの中でも、栄養のバランスを整えることは外さないことを伝える。</p> <p>☆献立の評価シートでお互い</p>

	よいところ、アドバイスを伝え合う。 T2：お互いに考えた献立とアピールポイントを発表し合い、よいところ、アドバイスを伝え合いましょう。	に評価し合う。 ○栄養のバランスがよい1食分の献立を考えることができたか。
終末5分	<input type="checkbox"/> 本時の学習を振り返る。 T1：今日の学習の振り返りをしましょう。 <input type="checkbox"/> 次時の見通しをもつ。 T1：次時は、他の人が考えた献立のよいところや、アドバイスをもとに自分で考えた献立を改善し、それぞれの献立をもとに班で1つの献立を作り、給食で出す献立を考えましょう。	☆ワークシートに記入させ、時間があれば発表させる。 ・次時への意欲をもたせる。

(3) 板書計画

まかせてね 今日の食事

◎全校のみんなが喜ぶ給食の献立を考えよう

○献立を立てるときに考えること

- ③副菜
- ②主菜
- ①主食
- ④汁物

・主食・主菜・副菜・汁物

・栄養のバランス

○ワンランクアップポイント

- ・彩り
- ・調理法
- ・味付け
- ・旬の食材
- ・予算

給食写真

・前時にまとめたもの

【電子黒板】

図2 栄養のバランスのチェック表



【電子黒板写真】

まかせてね 今日の食事		栄養のバランス			
献立	栄養素	たんぱく質	脂質	糖質	ビタミン・ミネラル
ごはん	米				
ほけのほけ			ほけ		しょうが
煮干し	さとう	油	さつまいも	きんぴら	かんこ
とん汁	じゃがいも	とろろ	豚肉	にんじん	大根
					ごぼう

予算 282円 + 70円 = 352円

【ワークシート】

表

### まかせてね 今日の食事

◎全校のみんなが喜ぶ給食の献立を考えよう

6年 番 名前

料理名	主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品	
	米・パン・めん・いもなど	油・バターなど	魚・肉・卵・豆腐など	牛乳・乳製品・小魚・海藻など	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物
主食 ( )						
主菜 ( )						
副菜 ( )						
汁物 ( )						
食品にふくまれる主な栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミンや無機質	

**【私の献立のアピールポイント！】**

裏

ふり返ろう

主食をご飯とし、主菜や副菜、汁物を組み合わせ、献立を考えることができましたか。

栄養のバランスがよい献立を立てられましたか。

【気づいたこと・考えたことなど】

【協議会記録】

<授業者より>

- T1：機会をいただいたことで、新たな視点に気づき、学びの場となった。6年生は、1学期に朝ごはんの授業を行ったが、その場でメニューを考えるのにとっても時間がかかった。そこで、今回は事前にメニュー作成のための資料をタブレットで見ることができるようにし、授業前の連休には、児童に家庭で少し考えてきてもらった。1学期より、踏み込めた授業内容になっていたと思う。皆様からご意見や課題をお聞かせいただきたい。
- T2：初めてのことで、準備が十分にできていなかったと思う。T1に教えていただき、話し合いを行い授業準備をしていくことで、とても勉強になった。子どもたちに献立を考えさせる時間を十分とりたかったが、ICTに不慣れなこともあり、時間が足りなくなってしまったと反省している。授業の流れや、給食の使い方はよかったのかどうか、教えていただきたい。

<質疑応答> ○質問 →応答

○T 2は全10時間のうち、どのくらいの時間関わるのか。

→前時はみんなが喜ぶの定義について授業を行った。本時があり、次時にクラスで1つの献立を完成させる。その後の調理実習では、サポートの形で関わる予定である。

○みんなが喜ぶが共通理解されていて非常によい。喜ぶものと栄養バランスをつなげるのは難しいところもあるが、前時は、どのようにして子どもたちの思考をつなげるようにしたのか。

→T 1が献立例として、揚げ物と炒め物など油の多い料理を提示したところ、子どもたちから、彩りが悪いなどの反応があった。そこから、「喜ぶ＝バランスがよい」と子どもたちは捉えることができた。

<グループ協議> ◎よかった点 △改善が必要な点 A・B・C…グループ名

①T 1・T 2の役割分担について

◎担任が悪い例を示すことで子どもたちに気づかせ、栄養教諭が専門的なことをアドバイスする。T 1・T 2それぞれの専門性を活かした役割分担がされていた。(A・C)

◎T 2の前時と次時の登場の仕方が、困った時のT 2という形になっていて効果的である。(B)

②給食を教材として活用する方法

◎授業で考えた献立が実際に給食にできることは、子どもたちの意欲につながる。(B・C)

△給食だよりの献立を参考にしたが、どの料理にどんな食材が入っているか書かれていないため、つまづく子が多かった。料理ごとに食材が分類された資料があるとよい。(B・C)

△電子黒板への献立記入はT 2が記入するのではなく、子どもたちに問いかける。もしくは、最初から記入したものを示し、バランスがよいことに気づかせてもよいのではないかと。(B・C)

③その他

◎前時の要約掲示や、事前に献立作成資料が配付され、献立作成の時間が確保されていた。(A)

◎ワンランクアップポイントやアピールポイントが示され、心が喜ぶというところにも目が向けられていてよい。(A)

△子どもたちの献立作成の様子を見ると、ご飯に合う料理という点に疑問があった。組み合わせにも触れるとよい。(A)

◎メッセージシートで献立の改善点が明確になりよい。(B)

◎献立作成資料は、冬の献立や旬のものが入っていてよい。(B)

◎次時で、より細かく献立を考える流れがよい。どんな献立になるか楽しみである。(B・C)

△季節の食材の一覧表があるとよい。(B)

△ワンランクアップの捉え方に違いがあるので、意見を出し合ってまとめるとよい。(B)

◎分類ができていなかった子も、旬のものが使われていることで取り上げられていた。やる気につながったと思う。(C)

△彩りを示した写真は、遠くからだと分かりづらかった。(C)

<指導者より>

家庭科の授業研究会は2回目で、新鮮な気持ちで参加した。食に関する指導の手引きや食育推進計画に示されている食育の観点に対応した授業となっていて、学ぶところがたくさんあった。

授業のゴールに作成した献立の給食提供があるので、子どもたちはやる気をもって取り組むことができていた。給食に提供されない献立も出てくるが、採用されない時にも納得させるところを大事にして、今後の授業を進めてほしい。

現代は、食物アレルギーや食の好き嫌いなどいろいろな食の課題があり、食を通して自他を大切にすることがこれから必要となってくる。