

1 題材名

こんだてを工夫して

2 題材について

本題材は、学習指導要領に示された指導内容「B 衣食住の生活」の

- (1) イ 楽しく食べるための食事の仕方の工夫
- (2) ア (ア) 材料の分量や手順, 調理計画
  - (イ) 用具や食器の安全で衛生的な取扱い, 加熱用調理器具の安全な取扱い
  - (ウ) 材料に応じた洗いや、調理に適した切り方, 味の付け方, 盛り付け, 配膳及び後片付け
  - (エ) 材料に適したゆで方, いため方
- イ おいしく食べるための調理計画及び調理の工夫
- (3) ア (ウ) 献立を構成する要素, 献立の作成方法
  - イ 1食分の献立の工夫

にかかわる題材構成を組んだ。

今日、わが国では経済や科学技術の発展により生活が豊かで便利な時代となった。食生活も同じである。飽食の時代と言われる今、食べたいものはいつでも手に入り自由に食べることができる。しかし、保護者の多忙化や経済的理由により、給食がおもな栄養源になっている子どもや、偏食傾向が強い子どもも少なくない。孤食や個食などと共に、「肥満・やせ傾向や生活習慣病・不規則になりがちな食事や栄養の偏り」が問題となっている。

第5学年「クッキング はじめの一步」「食べて元気に」の調理では、芋や野菜などの食材を用いて、材料の分量・洗いや・切り方・ゆで方について簡単な調理の技能や、ご飯とみそ汁の調理、栄養素の働きについて学習した。第6学年の「できることを増やしてクッキング」では、朝食の大切さについて学習し、フライパンで炒めるという調理技能を用い野菜、卵を手早く炒め朝食に向くおかずの調理に取り組んだ。

本題材の第一次では、自分たちが食べている食事について振り返り、日常の食事の大切さ、栄養バランスに気をつけて食品を選ぶことの大切さについて気付かせていきたい。また、1食分の献立計画を通して栄養バランスだけでなく、味つけや色どり、調理法などにも目を向けさせたい。そして第三次では、今まで学んだ「ゆでる・炒める・ごはんをたく」の調理技能を使って一品を調理することで、調理への興味・関心を高めたい。さらに、家庭での食事の準備や片付ける気持ちを高め、家族と共に食生活を見直すきっかけにしたい。

3 児童の実態

<事前アンケートの結果>

(1) あてはまるほうに、○をしてください。

①調理に関する授業は好きですか。

①好き 名	③あまり好きでない 名
②まあまあ好き 名	④好きではない 名
理由	理由

②家で食事の準備や片づけを行っていますか。

いつも	ときどき	ほとんどしない
-----	------	---------

③家で調理実習で作った料理以外の調理をしていますか。

いつも	ときどき	ほとんどしない
作ったもの		
感想		

(2) 毎日の食生活の中で、気をつけていることはありますか。

--

(3) 1食分のこんだてを自分で考える時、どんなことに気をつけますか。

--

(4) 食品を、3つの働きでグループにわけたとき、何色になりますか。(正答率%)

おもにエネルギーのもとになる	(黄)色
おもに体を作るのもとになる	(赤)色
おもに体の調子を整えるのもとになる	(緑)色 すべて正解

(5) 3つのグループの食品を、主食、主菜、副菜にわけましょう。(正答率%)

米、パン、めんなど	(主食)
魚、肉、卵、豆、豆製品などを使ったおかず	(主菜)
野菜、きのこなどを使ったおかず	(副菜) すべて正解

(6) 次の食品はどの栄養素を多くふくみますか、五大栄養素を記入しましょう。(正答率%)

米、パン、めん類、いも類など	(炭水化物)
油、バターなど	(脂質)
魚、肉、卵、豆類など	(たんぱく質)
牛乳、乳製品、小魚、海そうなど	(無機質)
野菜、果物、きのこ類など	(ビタミン) すべて正解

(7) 秋に旬をむかえる食品(食材)を書きましょう。

--

#### 4 題材の目標

- (1) 調理に必要な材料の分量や手順、調理計画、材料に適したゆで方・いため方、献立を構成する要素、1食分の献立作成の方法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。(知識及び技能)
- (2) 日常の食事の仕方、調理計画や調理の仕方、1食分の献立の栄養のバランスについて問題を見いだして課題を設定し、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る。  
(思考力、判断力、表現力等)
- (3) 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、実践しようとする。(学びに向かう力、人間性等)

#### 5 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
①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。	①楽しく食べるために日常の食事の仕方について問題を見いだして課題を設定し、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。	①家族の一員として、生活をよりよくしようと、食事の役割について、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。
②調理に必要な用具や食器の安全で衛生的な取扱い及び加熱用調理器具の安全な取扱いについて理解しているとともに、適切に使用できる。	②おいしく食べるために、調理計画や調理の仕方について問題を見いだして課題を設定し、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。	②家族の一員として、生活をよりよくしようと、調理の基礎について、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。
③材料に応じた洗い方、調理に適した切り方、味の付け方、盛り付け、配膳及び後片付けを理解しているとともに、適切にできる。	③1食分の献立の栄養バランスについて問題を見いだして課題を設定し、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。	③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。		
⑤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。		

6 指導計画 (10 時間扱い)

時間	学習活動	指導上の留意点	評価の観点
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 毎日の食事をどのようにとっているかを考える。</li> <li>・ 給食の献立を主食、主菜、副菜にわけると。栄養バランスについて確認する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 給食の献立を活用し、バランスのとれた食事をとるために、献立を立てる必要性について気付くようにする。</li> <li>・ 給食の献立を参考に、ごはんが主食の1食分の献立を考える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 知識・技能⑤</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1食分の献立に使われている食材を調べる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1食分の献立の立て方について考えていくことを知らせる。</li> <li>・ 前時で考えた献立を参考に、献立を作成する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 知識・技能⑤</li> </ul>
3 (本時)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 前時で立てた献立について、体内での主な働きによる3つの食品グループに分けて、栄養のバランスを確かめる。</li> <li>・ 自分が立てた献立がよりよい献立になるよう修正する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 例題を班で話し合い、友達の意見も参考にして献立を修正するよう助言する。</li> <li>・ 栄養バランスに視点を当てて、自分の作成した献立を見直すことができるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 思考・判断・表現③</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 加工食品の表示の見方や買い方を理解する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 献立の立て方について、家族にインタビューした結果から、自分の考えの変化を確認する機会を設ける。</li> <li>・ 加工食品の選び方や買い方を確認し、日常の食生活を工夫して実践しようとする意欲につなげる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 主体的に学習に取り組む態度②</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 調理の計画をたてる。</li> <li>・ 材料と分量や作り方を調べ、調理計画を考える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食事を整える手順、食品の選び方・保存の仕方を確認し、計画に活かせる意欲につなげる。</li> <li>・ 手順を考えて、調理計画を立てられるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 知識・技能①</li> <li>・ 思考・判断・表現②</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 安全や衛生面、環境に配慮した後片付けについて調理計画表を修正する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 今までの調理実習を振り返り、調理計画を修正する手がかりとする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 知識・技能①</li> <li>・ 思考・判断・表現②</li> </ul>
7 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 調理実習を行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 安全と衛生に気を付けて調理実習ができるように支援する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 知識・技能②③④</li> </ul>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ まとめと振り返りをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 調理実習を振り返り、今後に生かせることや課題を見付けられるようにする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 主体的に学習に取り組む態度①②</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家族と楽しく食事をするために工夫できることをまとめる。</li> <li>・ 食事のマナー、食器の配膳や盛り付け方について理解し、家庭で実践できることをまとめる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家族と楽しく食事をするために気をつけていることについて、話し合う。</li> <li>・ 家庭での実践計画に食事の工夫について生活の営みに係る見方・考え方を働かせ、できることをまとめる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 思考・判断・表現①</li> <li>・ 主体的に学習に取り組む態度③</li> </ul>

## 7 本時の指導

### (1) 本時の目標

- ・1食分の献立の考え方に留意して考えた献立について、課題を見付け、その解決を目指して考えたり、工夫したりすることができる。(思考力、判断力、表現力等)

### (2) 食育の視点

- ・栄養のバランスをよくするために、様々な食品にはそれぞれ栄養的な特徴があることを理解し、1食分の献立を作成できる。(心身の健康)

### (3) 展開

過程	学習活動と内容	指導上の留意点(☆評価)	教材
導入 (十分)	1 前時を振り返る。 ・1食分の献立の考え方を復習する。 ・栄養のバランス	○前時を振り返り献立とは、食事のための計画や料理の組み合わせであることを確認する。 (T1)	ワークシート
	2 本時のめあてをつかむ。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">栄養バランスを見直し、よりよい献立を考えよう。</div>		
展開 (二十五分)	3 給食をもとに体内での主な働きによる3つの食品グループを振り返る。 ・食品ごとの体内での主な働きによる3つの食品グループを確認する。	○体内での主な働きによる3つの食品グループの分類を確認する。(T1) ○間違えやすい食品の分類を確認する。(T1、T2)	ギガタブ
	4 1つの献立例を提示し、班で栄養バランスを考えながら、献立を工夫する。 ・班で話し合いながら、どの食品グループが不足しているか考える。 ・不足する食品グループを補うためには、献立をどうよりよくなるか話し合う。	○献立例を提示する。栄養バランスを見直すことを伝える。(T1) ○食品をグループに分けられるように支援する。(T1、T2) ○視点に沿った話し合いができていないか、机間指導する。(T1、T2) ○話し合いをうけて、献立を改善してもよいことを伝える。	ギガタブ 教科書の食品分類表
	5 自分で立てた献立を食材ごとに食品グループに分類する。不足しているグループがある場合は、献立、食品を見直す。 ・赤が少ないので、みそ汁にわかめを入れよう。 ・緑が少ないので、サラダをつけよう。	○不足している食品のグループがある場合は、別の料理を追加するか、食材を加えることができるように机間指導する。(T1、T2) ○分類が終わった児童は、自分の工夫点をワークシートにまとめる。(T1) ☆1食分の献立の考え方に留意して、献立を見直すことができたか。(ワークシート、行動観察)【思・判・表】	ワークシート 教科書の食品分類表
	6 友達の発表を聞いて自分の献立を振り返り、学級全体に発表する。 ・よりよくしたところ ・感想	○工夫点や理由を発表するように、促す。(T1) ○発表を聞いて、献立の良い点や改善点を伝える。(T2)	ワークシート
まとめ (十分)	7 次時の学習を知る。	○次時までには、家庭ではどんなことに気を付けて献立を考えているか、家の人にインタビューして伝えることを伝える。(T1) ○一汁三菜の良さを伝える。献立を考えるときには栄養バランス以外にも調理法、色どり、味つけ、旬の食材などがあることを伝える。(T2)	ワークシート

板書計画

栄養バランスを見直し、よりよいこんだてを考えよう	児童の食品グループごとの分類した表
給食写真	1食分の献立の考え方 栄養バランス 調理法 色どり 味つけ 旬の食材
	児童の工夫したところ、感想 など

1、1食分のこんだてを考えよう。

主食	【例:ごはん 食品:米】
主食	【 食品:】
おかず	主菜 【 食品:】
	副菜 【 食品:】
しる物	【 食品:】
その他 (果物 飲み物など)	【 食品:】

もりつけ図

2、自分のこんだての、栄養バランスを確かめよう。(食品を加えたり、減らしたりしたことは赤えんぴつで書き入れましょう。)

体内での主な働きによる食品のグループ こんだて		主にエネルギーのもとになる食品		主に体を作るもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品	
		米・パン・めん類・ いも類・さとう など	油・バター マヨネーズなど	魚・肉・卵・豆 豆腐類など	小魚・牛乳 乳製品・海苔等 など	野菜・果物・きのこなど	
主食	【 食品:】						
おかず	主菜 【 食品:】						
	副菜 【 食品:】						
しる物	【 食品:】						
その他 (果物 飲み物 など)	【 食品:】						

3、こんだての工夫の仕方、こんだてを見直して気付いたこと。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



4、こんだてを考えると、家庭でどんなことに気を付けているか、家族にインタビューしよう。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

