

第6学年家庭科学習指導案

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「B 衣食住の生活」の（3）栄養を考えた食事 ア（イ）食品の栄養的な特徴と組合せ（ウ）献立を構成する要素、献立作成の方法 イ 1食分の献立の工夫を柱として設定している。この題材では、栄養を考えた食事について、課題をもって、栄養素の種類と主な働き、食品の栄養的特徴及び1食分の献立作成に関する基礎的・基本的な知識を身に付け、栄養バランスを考えた1食分の献立を工夫して作成することができるようにすることをねらいとしている。

栄養バランスの崩れは生活習慣病など体の不調にもつながり、健やかな成長のためには栄養バランスの取れた食事が必要不可欠である。児童には、食に関する正しい知識や技能、判断力を身に付け、生涯にわたって健康な生活を送ってほしいと考えている。児童はこれまでに、5年生でゆでる調理やご飯とみそ汁の調理、栄養素について学習し、6年生の前期では、朝食の重要性やいためる調理について学習した。本題材では、主食、主菜、副菜などの組み合わせを考え、栄養バランスのよい1食分の献立作りや調理の学習を通して、調和のとれた食事を取ることの大切さが分かること、見通しをもって手順よく調理を進められること、作り手の気持ちや食べる人のことを考えることなど、食に関する2年間のまとめとしていきたい。

本時の指導にあたっては、献立作成は初めての経験になるので、献立を構成する要素や献立を考える際のポイントなどを話し合い、それを踏まえて作成できるようにする。献立のテーマを自分で考えさせ、家庭での実践意欲につながるようにする。和食の大切さも理解しているが、洋食化が進んだことで児童の身近な献立には洋食が多い。児童の日常の栄養バランスにも目を向けさせるためにも、今回は和食以外の献立も可能とした。自分が考えた1食分の献立を、栄養バランスや彩り、旬、テーマに合っているかなど、様々な視点から見て、問題点を見つけ、改善策を考えさせていく。また、作成した献立に対する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けることで、栄養バランスのとれた食事をとることのよさについて考えを広げたり、深めたりできるようにしたい。

3 題材の目標

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
献立を構成する要素が分かり、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。	1食分の献立の栄養バランスや食事の仕方について問題を見出し課題を設定し、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。	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、生活を工夫し、実践しようとする。

4 題材の評価基準

観点	評価規準
知識・技能	・ 献立を構成する要素が分かり、栄養を考えた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。
思考力・判断力・表現力等	・ 1食分の献立の栄養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。
主体的に学習に取り組む態度	・ 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、生活を工夫し、実践しようとしている。

5 指導と評価の計画

時数	ねらい	○学習内容 ◆評価
1・2	バランスのよい献立について考えよう	○「バランス」とは何かを考える。(色合い、量、好み、栄養素、旬など) ○五大栄養素と働きについて知る。(栄養コマ・栄養バランスチェッカー) ○どのように給食の献立が考えられているかを知る。(栄養教諭) ◆既習の内容を振り返りながら、栄養を考えた食事のとり方について主体的に考えようとしている。(主体的態度) ◆1食分の献立を構成する要素が分かり、1食分の献立作成の方法について理解する。(知・技)
3 ★本時	1食分の献立を考えよう	○テーマを決め、栄養バランスを考えて1食分の献立を考える。 個人 ◆栄養バランスや食品の組み合わせを考え、1食分の献立を工夫して考えている。(思・判・表)
4・5	1食分(給食)の献立を考えよう	○前時まで学習したポイントを踏まえて、栄養バランスのとれた給食1食分の献立を考える。 グループ ○発表資料を作成する。 ◆献立作成のポイントについて考えたり、よりよい献立になるように工夫したりしている。(思・判・表)
6	グループで考えた献立を栄養教諭に発表しよう	○グループで考えた献立を、栄養教諭にプレゼンテーションする。 ◆自分たちで考えた献立と工夫したポイントを相手に伝え、他のグループの発表を聞いて考えを広げたり深めたりしている。(思・判・表)
7	調理計画を立てよう	○調理計画を立てる。 ◆調理に必要な材料の分量や手順が分かり、調理計画について理解している。(知・技)

8・9	調理実習をしよう	○調理実習を行う。 ◆材料に適したゆで方、いため方を理解しているとともに、適切に調理したり、準備・片付けをしたりすることができる。(知・技)
10	家庭での実践の計画を立てよう	○家庭での実践の計画を立てる。 ◆これまでの学習を生かし、1食分の献立や材料の選び方、買い方、食事の仕方について考え、工夫して実践計画を考えている。(思・判・表)
課外	学んだことを生かして家庭で実践しよう	○学習したことを生かし、家庭での実践を行う。
11	実践したことを発表しよう	○実践の発表を行う。 ◆1食分の献立や材料の選び方、買い方、食事の仕方について考え、工夫し、実践を評価したり改善したりしている。(思・判・表) ◆家族とともに楽しく食べるために、献立や食事の仕方について工夫し、実践しようとしている。(主体的態度)

6 本時の目標

栄養バランスや食品の組み合わせを考え、目的に合った1食分の献立を工夫して考える。

(思考力・判断力・表現力)

7 本時の展開 (3 / 11 時間)

児童の活動	教師の指導○と評価◇
1 前時に学習した五大栄養素について振り返る。 - 炭水化物と脂質とたんぱく質とビタミンと… - ごはんやパンは炭水化物だったね。 - それぞれには働きがあったよ。 - 栄養教諭が献立の作り方を教えてくれた。 - 自分たちも献立を立ててみたいな。 2 献立を考える際のポイントや課題を確認し、学習問題を確認する。 - 栄養のバランス (赤・黄・緑) を第一に考えよう。 - 彩りがいいと食欲もわくよね。 - 旬の食材を使うと季節を感じられる。 - テーマ (目的) を決めると献立に統一感が出る。 - なるべく好きな料理を入れたいな。	○五大栄養素の名前と働きのスライドを提示しながら前時の復習をする。 ○栄養素の働きによる3つの色分けや五大栄養素について押さえておくことで、献立をつくる際に「栄養バランス」に着目して考えられるようにする。 ○児童とのやり取りの中で献立をつくるポイントを明確にする。(栄養バランス、彩り、旬など) ○誰といつ食べるかによっても献立のつくり方が変わってくることに気付かせる。 ○栄養コマを使って、それぞれの食材の量についても考えられるようにする。 ○前時で難しかったところや悩んだところを共有し、一人一人が献立を考えられるようにする。
栄養バランスのとれた1食分の献立を考えよう。	
3 テーマを決めて、栄養バランスのとれた1食分	○様々なパターンを考え試行錯誤する中で、栄養バ

の献立を考える。 ・妹のための献立を考えたいな。 ・主食をパンかご飯にするかによっても組み合わせが変わってくるね。 ・自分の好きなものを入れることだけを考えると栄養バランスが偏るね。 ・野菜は苦手だけど、ポテトサラダなら食べられる。 ・デザートは何がいいかな。 ・3色とも入っているよ。 4 グループ内で献立を見合い、良いところを付箋で伝え、自分が考えた献立を見直して改善する。 ・自分が考えた献立の栄養バランスはどうかな。 ・彩りを考えて作れたよ。 ・旬のものが入っていていいね。 ・無機質が足りないな。 ・ポテトサラダにすると炭水化物が多くなるな。 ・自分が決めたテーマには合っているかな。 5 本時の振り返りをする。 ・今までの朝食は炭水化物が多く、他の栄養素が足りていなかった。 ・好きなものばかり食べてはいけないんだな。 ・お家の人は毎日これを考えていてすごいな。 ・みんなが考えた献立も見たいな。 ・いい献立が作れたので、家で作ってみたい。 ・給食のメニューも考えてみたい。	ランスのとれた献立を考えることの楽しさや難しさを感じられるようにする。 ○主食→主菜→副菜→汁物の順に一つ一つ聞いていく。悩んでいる子に対しては、主食をご飯、汁物を味噌汁にして和食で考えるとよいと伝える。 ○献立の横に赤・黄・緑の色鉛筆で印を付け、栄養バランスをチェックするよう伝える。 ○早く終わった児童には、つくった献立のアピールポイントを考えるよう伝える。 ○献立作成のポイントを再度確認し、何が足りないか、補うためにはどうすればよいか考える時間をとる。 ○早く終わった児童の献立を発表してもらう。 ○終わった児童はアドバイザーになる。 ◇栄養バランスや食品の組み合わせを考え、目的に合った1食分の献立を工夫して考えている。(学習ノート、発言) ○献立を考えることを通して、今までの自分を振り返り、今後の生活に生かそうと意欲を高めた児童の感想を紹介する。 ◇栄養バランスのとれた献立を考える中で、自分の生活を振り返り、今後の生活に学んだことを生かそうとしている。(学習ノート、発言)
---	--

8 板書計画

栄養バランスのとれた1食分の献立を考えよう。		栄養素の働きによる食品の分類 掲示用資料
〈献立作成のポイント〉 ● 栄養のバランス (赤・黄・緑) ● 彩り ● 季節感・旬 ● 目的(テーマ)に合っているか	献立の作成方法 ★テーマを決めよう！ ・いつ⇒朝食・昼食・夕食 ・誰と(誰に)⇒家族と一緒に、おじいちゃんおばあちゃんのために ・どんな目的で⇒普段の食事、大会前にスタミナをつけたい、秋の食材を楽しみたい ★主食→主菜→副菜→汁物→おかず	

友達の献立を見て、一番良いと思うポイントの色のふせんを渡そう！
◎一言そえると GOOD ☺