

# 学びのドリームプラン

## 第6学年 家庭科

単元名：わたしは料理家～おすすめ給食献立を考えよう～  
「朝食から健康な1日の生活を」

指導者 宮地 仁美

### 児童の願い

私たちが考えた1食分の給食の献立を調理してもらい、東小のみんなに食べてもらいたい。



### ゴール

栄養のバランスを考えた1食分の献立を作りたい。

### 学びのモニタリングの視点(育成したい資質・能力)

	A	B
<b>【主体性】</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五大栄養素と食品の体内での主な働きについて知り、給食の献立表を参考にしながら、複数食の献立を考えている。</li> <li>・献立作成に当たり、大切にしているポイントや気を付けていることなどを聞き、自分が必要とする視点を明確にして栄養教諭から取材している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・五大栄養素と食品の体内での主な働きについて知り、給食の献立を参考にしながら、1食分の献立を考えている。</li> <li>・献立作成に当たり、大切にしているポイントや気を付けていることを栄養教諭から取材している。</li> </ul>
<b>【思考力】</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養のバランスと献立・料理・食品、およびおすすめのポイントを関連付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養のバランスと献立・料理・食品を関連付けている。</li> </ul>
<b>【自己理解】</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事に対する見方や考え方が広がったり深まったりしてきていることに気づき、今後の生活に生かそうとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事に対する見方や考え方が広がっていることに気付いている。</li> </ul>

### 本単元で付けたい力

- ・給食の献立を基に、体に必要な栄養素の種類と働きについて知る。  
【B 日常の食事と調理の基礎 (2) ア】
- ・食品の栄養的な特徴を知り、組み合わせることにより栄養のバランスがよい食事になることが分かる。  
【B 日常の食事と調理の基礎 (2) イ】
- ・栄養のバランスを考えた1食分の献立を考えることができる。  
【B 日常の食事と調理の基礎 (2) ウ】

### 「課題発見・解決学習」の過程 (全6時間)

学 習 活 動	育成したい資質・能力
<b>課題の設定 (1)</b> ○毎日の食事のとり方を振り返り、問題点を見付け、学習の見通しを立てる。 ・教師のある1食分の献立を例にして、食事のとり方について気付いたことを交流する。 ・単元で付けたい力について考え、ゴールの見通しをもち、学習計画を立てる。	主体性
<b>情報の収集・整理・分析 (2)</b> ○給食は、栄養のバランスを考えて作られていることを、給食の献立を3つのグループと5つの栄養素のグループに分類することにより理解する。 ・分類表にまとめる。 ・給食を分析する。	思考力
<b>まとめ・創造・表現 (2)</b> ○おすすめ給食献立を考える。 ・「お魚ボン図」を使い、献立・料理・食品を関係付けながら栄養のバランスのとれた献立を考える。 【本時】	思考力
・「配膳図」(献立名・おすすめポイントを含む)を作成し、栄養教諭に評価してもらい練り直す。	主体性

栄養教諭・家庭での取材

学 習 活 動	育成したい 資質・能力
<p><b>振り返り（１）</b></p> <p>○献立発表会を行い、調理してもらった１食分を選ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・献立を発表し合い、班によって考え方の違いを知り、栄養のバランスや色どり、地域性、旬の食材など給食で大切にしているポイントに視点を当てて評価し、調理してもらいたい１食分をクラス投票で選ぶ。</li> </ul>	<p>思考力</p>
<p><b>学びのモニタリング</b></p> <p>○自らの学びや学び方を振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・単元の初めに立てた「ゴールの見通し」の視点でノートや献立を基に自らの学びを振り返る。</li> </ul>	<p>自己理解</p>