

第6学年3組 家庭科学習指導案

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」

男子15名 女子14名 計29名

指導者 T1 宮地 仁美 (学級担任)

T2 須山 明香 (栄養教諭)

題材について

- 小学校学習指導要領家庭科第5学年及び第6学年、「B 日常の食事と調理の基礎」の指導事項「(2) ア 体に必要な栄養素の種類と働きについて知ること。」「イ 食品の栄養素的な特徴を知り、食品を組み合わせてとる必要があることが分かること。」「ウ 1食分の献立を考えること。」の内容を受けて設定したものである。本題材では、栄養素とその働き、食品の栄養素的特徴を知り、給食の1食分の献立を考え、工夫することを学習のゴールとして設定している。健康な生活を送るためには、栄養のバランスのとれた食事が大切であることを考えさせるとともに、毎日の食事を栄養のバランスの視点で考えたり、栄養のバランスを考えた簡単な朝食作りをしたり日常生活で活用する能力を育てることがねらいである。

- 児童はこれまでに、命を保ったり、活動したり、成長したりするために必要な成分である栄養素は食品に含まれ、食事からその栄養素をとることを学習してきている。また、第5学年では、栄養素の体内での働きを知り、伝統的な日常食であるご飯とみそ汁を作った経験がある。

本学級の児童は、給食では苦手な食品や料理が出て、残すことなく食べる。家庭では残したり食べなかったりするものでも「給食だから」という思いがあるからである。これまでの給食指導や食育を通して、食の大切さを充分理解している。また、第5学年の時に行った野外活動で「バイキング」スタイルの食事を経験している。その際、好きなものだけではなく、バランスよく選ぶことを指導され、野菜を選んではいしたが、少量であった。野菜を選んでいた児童の中には、同じ野菜しか選ばない児童もいた。また、おかわりで野菜を選ぶ児童はほとんどいなかった。バランス良く食べなくてはいけないことは理解しているが、実生活と結び付いていない現状がある。

○課題を発見・解決する力

導入時には、児童も食べていると予想される教師のある1食分の献立（ラーメンと鶏のから揚げ）を見て、食事のとり方について気付いたことを交流する。その後、五大栄養素と食品の体内での主な働きの三つのグループに分類する活動を行うことで、栄養の偏りに驚かせる。その驚きから、毎日食べている給食は、栄養教諭が、児童が健康的な生活を送るために栄養のバランスを考えて、多数の食品の組み合わせを工夫しながら献立を考えていることに改めて気付かせる。

次に、食品の栄養的な特徴を知り、食品を組み合わせで1食分の献立を考える学習活動の学びを生かして、栄養のバランスを考えた給食1食分の献立を自分達も考えてみたいという気持ちをもたせる。自分達が栄養のバランスを考えた1食分の献立を考え、実際に給食として学校のみんなに食べてもらいたいと意欲を高め、児童にとって意味のある学習内容にしていきたい。

○深く考える力

本教材で育成したい思考力は、栄養のバランスと献立・料理・食品を関連付け考える力である。給食の1食分の献立を考える活動は、栄養教諭が「献立・料理・食品」を関連付け、栄養のバランスを考えて献立を立てていることを実感できるものである。また、栄養のバランスと同時に、色どりや

地域性、旬の食材の活用などにも配慮し、食について多面的に考え、みんなにおいしく食べてもらいたいという願いを強めることができる。

給食の献立を分析する際には、これまでの給食の献立や栄養教諭への取材を参考にして、主食とおかず①②③またはデザートを表に記入しながら、栄養のバランスがとれているか考えさせる。また、決めた献立の料理に必要な食品を決める際には、思考ツールの「お魚ボーン図」を用いる。料理に必要な食品を栄養素の体内での働きによる3つのグループと五大栄養素を関連付けて分類することで、栄養のバランスがとれているか分析しながら、完成させる。

○自己を理解する力

課題の設定において、給食は、栄養教諭が、児童が健康的な生活を送るために栄養のバランスを考えて、多数の食品の組み合わせを工夫しながら献立を考えていることに気付かせる。その後、学習の計画を児童と共に立て、学習終了時のゴールの見通しをもたせる。ゴールには、自分達が立てた献立を調理して給食に出してもらい、みんなに食べてもらうためには、どのような献立にしたらよいのか、評価基準を児童と共に作成する。児童との共有を図ることで、自分の学習をモニタリングしながら学習に取り組ませたい。学びのモニタリングの時間では、発表会での友達や栄養教諭の評価を基に、単元の初めに立てたゴールの見通しの視点で、自らの学びを振り返る。そして、これまでの食に対する見方や考え方が広がったり深まったりしていることに気付かせる。そうして、この学習で学んだことを生かして、自分達で簡単にできる朝食作りをする次の学習につなげていきたい。さらには、学校だけの活動で終わらず家庭で体験させたい。

題材の目標及び内容について

- 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】

題材の評価規準

家庭生活への 関心・意欲・態度	生活を 創意工夫する能力	家庭生活についての 知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ・給食の献立を参考にしながら、1食分の献立を考えようとしている。 ・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に取材し、自分達の献立に取り入れようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・献立、料理、食品を関連付け地域性や旬の食材を生かしながら、栄養のバランスがとれた給食の献立を考えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体に必要な栄養素の種類と働きについて知り、給食の献立を三色食品群及び五大栄養素でグループに分け、整理している。

指導と評価の計画

次	時	学習内容	評価				
			関	創	知	評価規準	評価方法
一	1	課題の設定（１） ○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。	○			・1食分の食事のとり方に関心をもち、これまでの自分の食事のとり方について振り返っている。	発言 行動観察 ノート
	2	情報の収集・整理・分析（２） ○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。			○	・給食の献立を3色食品群及び五大栄養素のグループに分け、整理している。	発言 行動観察 ワークシート
	3	・給食を分析する。			○	・栄養のバランスのよい1食分の献立の立て方について理解している。	発言 ワークシート
二	4	まとめ・創造・表現（２） ○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】		○		・料理と食品を関連付けながら、栄養のバランスのとれた給食の献立を考えている。	行動観察 ワークシート
	5	・「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。		○		・栄養のバランスと献立名、おすすめポイントを関連付けて考えている。	発言 ワークシート
三	6	振り返り（１） ○献立発表会を行い、調理してもらった1食分を選ぶ。 ・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などを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食分を学級投票で選ぶ。		○		・栄養のバランスや色どり、季節感などの視点で1食分を選んでいく。	発言 ワークシート
		学びのモニタリング ○自らの学びや学び方を振り返る。 ・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。	○			・食事に対する見方や考え方が広がっていることに気付こうとしている。	発言 行動観察 ワークシート

栄養教諭・家族への取材

指導と評価の計画

(1) 本時の目標

- 献立・料理・食品を関連付けながら、栄養のバランスがとれた1食分の献立を考えることができる。

(2) 本時の評価規準

- 献立・料理・食品を関連付けながら、栄養のバランスがとれた1食分の献立を考えている。

【生活を創意工夫する能力】

(3) 本時の学習展開（4時間目／全6時間）

学習活動 ○主な発問 ・予想される児童の反応 □思考の場の工夫	◇指導上の留意事項 ★めざす児童の姿 ◆「努力を要する」状況と判断した児童への指導の手立て	評価規準〔観点〕 (評価方法) ◎本時で付けたい力 ☆育成したい資質・能力
1 本時の学習課題を確認する。 めあて 栄養のバランスがとれた給食の献立を考えよう。	◇1食分の献立を考え、料理と食品を関連付けながら栄養のバランスのとれた料理を考えることを確認する。	
本時のゴールの見通し（評価基準） A：栄養のバランスと料理・食品、および、おすすめのポイントを関連付けて献立を考えることができる。 B：栄養のバランスと料理・食品を関連付けて献立を考えることができる。		
2 1食分の献立を考える。 ○個人で考えた1食分の献立をみんなで共有しながら、グループの1食分の献立を話し合って決めましょう。 3 献立の料理に必要な食品を決める。 ○料理にどんな食品を使うか整理しましょう。 ○栄養バランスがとれた献立を作るポイントは何だったでしょう。 (T2) □思考の場の工夫 関連付ける 料理と食品と栄養素を関連付けて、栄養のバランスがとれた献立を考える。	◇これまでの給食の献立や栄養教諭への取材を参考にしながら、献立を決めることを確認する。 ○三色食品群及び五大栄養素を確認しながら、お魚ボーン図にキーワードを貼っていく。 ○塩などの調味料の仲間分けについては、質問が出た際にT2が説明する。 ◆食品と栄養素を関連付けにくい児童には、前時に行った分類表を参考にするように指示する。	☆栄養のバランスと献立・料理・食品を関連付けながら献立を考えている。

学習活動 ○主な発問 ・予想される児童の反応 □思考の場の工夫	◇指導上の留意事項 ★めざす児童の姿 ◆「努力を要する」状況と判断した児童への指導の手立て	評価規準〔観点〕 (評価方法) ◎本時で付きたい力 ☆育成したい資質・能力
4 本時の学習を振り返る。 ○どんな献立を立てたか発表しよう。	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p>★めざす子どもの姿</p> <p>献立は、主食をご飯、主菜を肉じゃが、副菜をみそ汁にしました。どのグループにも食品が入っているのでバランスがとれていると思います。</p> </div> <p>◇T2が評価する。</p>	◎ 料理と食品を関連付けながら、栄養のバランスがとれた給食の献立を考えている。〔生活を創意工夫する能力〕(ワークシート・行動観察)

(4) 板書計画

