

## 単元名：だしの達人になろう

## 「食べて元気！ご飯とみそ汁」

男子16名 女子16名 計32名

指導者 田村 純子

## 単元について

## ○ 単元観

本単元は、小学校学習指導要領解説家庭科「B 日常の食事と調理の基礎」の指導事項(1)食事の役割「ア食事の役割を知り、日常の食事の大切さに気付くこと。」(2)栄養を考えた食事「ア体に必要な栄養素の種類と働きを知ること。」(3)調理の基礎「エ米飯及びみそ汁の調理ができること。」を受けて設定している。本単元では、日常の食生活に必要な基礎的な知識や調理技能を身に付けるとともに、身近な生活に活用し、健康的で安全な食生活を実践するための基礎を培うことにつながるものである。

本題材では、自分の毎日の食事を見つめ、どのようなものを食べているか着目させ、まず主食の存在に気付かせる。そして、基本的な食事の形を知り、健康な生活や健やかな成長とバランスのよい食事との強い関連について理解させる。

ここで取り上げる「米飯とみそ汁」は、我が国の伝統的な日常食である。我が国の主要農産物である米は、長期間の保存が可能で様々な副菜に合わせることができ、日本人の食生活から切り離すことのできないものである。また、みそ汁は日常の食生活では、米飯と組み合わせてとられる場合が多く、だしやみその種類、入れる実の種類を変えることにより、飽きることなく日常的に食することができる。さらには、入れる実の組み合わせにより、食事の栄養的なバランスを整える役割を用意に果たすこともでき、冷蔵庫の中にあるもので簡単に調理できる。

ここでは、日本の伝統的的日常食である「米飯とみそ汁」に関する基礎的・基本的な知識及び技能を、実践を通して身に付けさせる。みそ汁は、「おふくろの味」ランキングの上位に挙げられるように、郷土や家庭により味が違うものである。和食のおいしさの秘密である「だし」がもたらすうまみとその効果について考えさせながら、「だし」にこだわりながら課題を追究させることができる。また、我が家のみそ汁のおいしさの秘密や、我が家のイチおしのみそ汁をみんなに紹介するという一連の学習を通して、自分の食生活を見つめ直させ、今後そして将来にわたって、健康的な食生活を工夫しようとする主体的な実践的態度を育むことにつながると考える。

## ○ 児童観

本学級の児童は、家庭科の学習に興味をもち取り組んでいる。とりわけ、調理などの実習を伴う学習への関心は高く、意欲的に取り組むことができる。1学期に行った「おいしい 楽しい 調理の力」の実習では、調理器具の名前や使い方の学習の様子から、普段の家庭生活の中でも調理を行っていることが分かった。

児童へのアンケート結果によると、「家族のために家で料理をした経験がある」と答えた児童は、72%で、料理への関心の高さがうかがえる。50%の児童が、「家でみそ汁を作ったことがある」と答えており、みそ汁が児童の家庭でも日常的に食卓に出てくることがわかる。しかし、給食の様子から、偏食児童が多く、激しい好き嫌いからほぼ毎日残菜が出る状況から分かるように、「栄養について考えながら食べている」という児童は57%にとどまり、食材の味やだしによって引き出されるうまみを感じながら食事をとる姿はあまり見られない。

○ 指導観

指導に当たっては、導入前に「我が家のおいしい秘密」を探るために、まずは実際に自分達がとっている食事について調べさせておく。課題の設定では、調べたことを振り返りながら、毎日の食事には、主食・おかず・汁物という組み合わせが多いことに気付かせ、一回の食事から多くの種類の食品をとり、栄養として吸収していること、食品に含まれる栄養素の名称と体内での働きについて学習する。さらに、数種類のだしの試飲を行い、だしの違いによるうまみの感じ方の違いを味わわせ、自分の好きなだしでみそ汁の調理を行いたいと主体的に学習に取り組めるよう課題を設定する。

「みそ汁の調理」については、基本的な調理の知識・技能を習得させ、家庭でのみそ汁のだしや入っている実について振り返らせながら、自分がおいしいと感じただしを基に、実を選び、実の切り方や入れ方など、自分がこだわっただしを使ったみそ汁を家族のために作りたいという主体性を大切にしながら学習を進めさせる。

また、「米飯の調理」については、その過程の観察をしながら実験的に行うようにする。米の洗い方、水加減、浸水時間、加熱の仕方、蒸らしなど、硬い米が柔らかい米飯になるまでの一連の操作や変化を実感的にとらえ、炊飯に関する基礎的・基本的な知識・技能を身に付けるようにする。学習後は、だしの風味を生かしたイチおしのみそ汁を家族のために調理し、喜んでもらう活動を通して、自己の成長や考え方の高まりに気付かせる。さらに、家庭での料理や給食は、自分達の健やかな心と体の成長を考えて作られていることを理解させ、食生活をより良くしようとする実践的な態度を育成する。

**題材の目標及び内容について**

- 日常とっている食事、特に伝統的な日常食である米飯とだしやみそ汁に関心をもち、食事に含まれる栄養素が体の成長や活動のもとになることに関心をもち、食事の役割を考えて食事を大切にしようとする。 【関心・意欲・態度】
- おいしい米飯及びだしにこだわったみそ汁の調理の仕方について考え、自分なりに工夫することができる。 【生活を創意工夫する能力】
- 安全や衛生に気を付けて、ご飯とみそ汁を調理する基礎的・基本的技能を身に付けることができる。 【生活の技能】
- 五大栄養素の種類と働きや栄養を考えて食事をとることの役割を知り、食事をとることの大切さや、みそ汁の調理の仕方について理解することができる。 【家庭生活についての知識・理解】

**単元の評価規準**

家庭生活への 関心・意欲・態度	生活を創意工夫する能力	生活の技能	家庭生活についての 知識・理解・技能
<p>日常とっている食事に関心をもち、食事の役割を考えて食事を大切にしようとしている。</p> <p>日本の伝統的な日常食である米飯及びみそ汁に関心をもち、だしにこだわったみそ汁や米飯を調理しようとしている。</p>	<p>日常の食事を見直し、おいしい米飯及びだしにこだわったみそ汁の調理の仕方について考えたり、自分なりに工夫したりしている。</p>	<p>日常よく使用されている食品を用いた調理に関する基礎的・基本的な技能を身に付け、米飯及びみそ汁の調理しようとしている。</p>	<p>栄養を考えた食事の役割や大切さ、米飯及びみそ汁の調理の仕方について理解している。</p>

単元で育成したい資質・能力

	A	B
【主体性】	・家庭でのご飯やみそ汁の調理の仕方を見たり聞いたりし、家の人が食についてどのような願いをもち、どのような工夫をしているかを知り、日常の食事の大切さに気付くとともに、楽しい食事をするための工夫を考えようとしている。	・家庭でのご飯やみそ汁の調理の仕方を見たり聞いたりし、家の人が食についてどのような願いをもち、どのような工夫をしているかを知り、日常の食事の大切さに気付こうとしている。
【思考力】	・だしの違いに気付き、その違いを比較し、表現している。 ・家族の好みや食材・切り方・だしなどを、目的に応じて選択している。	・だしの違いに気付き、その違いを比較している。 ・食材・切り方・だしなどを、目的に応じて選択している。
【自己理解】	・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いることに気付き、家庭生活を大切にす心情を育み、家族の一員として今後の生活に生かそうとしている。	・食事に対する見方や考え方が広がっていることに気付き、家庭生活を大切にす心情を育み、今後の生活に生かそうとしている。

指導と評価の計画

全 10 時間

次	時	学習内容	評 価					
			関	創	技	知	評価規準	評価方法
		<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分の毎日の食事を振り返り、日常の食生活に関心をもつ。</li> <li>・1週間の朝食、夕食の食事内容を調べ、自分の食生活に興味をもつとともに、家庭での工夫や課題に関心をもたせる。</li> </ul>						
一	1	<p><b>課題の設定（2）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○「我が家のおいしい秘密」を紹介し、毎日の食事のとり方を振り返り、みそ汁のだしに興味をもつ。</li> <li>・事前に行った1週間分の食事調べを振り返り、家庭における日常の食事や調理の工夫を紹介し、伝統的な日常食であるご飯とみそ汁の組み合わせのよさや手軽さを知る。</li> <li>・「おふくろの味ランキング」から、おいしさの秘訣を考える。</li> <li>・だし（かつおと昆布・煮干し・化学調味料等）の違う汁の飲み比べを行い、みそ汁のだしの大切さに気付き、我が家のイチおしのみそ汁を調べたり作ってみたりしてみたいという意欲をもつ。 【本時】</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 米飯とみそ汁を中心とした日本の伝統的な日常食に関心をもち、だしの違いに興味をもとうとしている。</li> </ul>	<p>発言 ワークシート</p>
	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学習の見通しを立てる。</li> <li>・栄養素の働きを知り、みそ汁で栄養素のバランスがとれることを知る。</li> <li>・自分が興味をもつただしで調理を行うというゴールの見通しをもち、学習計画を立て、単元で付けたい力について考える。</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 五大栄養素の種類と働きと栄養について理解し、単元で付けたい力について考えようとしている。</li> </ul>	<p>ノート 発言</p>	

次	時	学習内容	評 価					
			関	創	技	知	評価規準	評価方法
二	3	<b>情報の収集（3）</b> ○ご飯の基本的な作り方を学習する。 ・基本のご飯の作り方の手順を知り、おいしく作るために大切なことを考える。				○	日本の伝統的な日常食であり主食である米の特徴や調理の仕方を理解している。	ノート 発言
	4	○みそ汁の基本的な作り方を学習し、自分の家のみそ汁の秘密を探る計画を立てる。 ・基本のみそ汁の作り方の手順を知り、おいしく作るために大切なことを考える。 ・家庭によって違うみそ汁の味の秘密を探る計画を立てる。				○	日本の伝統的な日常食であるみそ汁の作り方を理解している。	ノート 発言 ワークシート
		○自分の家のみそ汁の秘密を探る。 ・「我が家のみそ汁の秘密（工夫やだし）」について情報を収集する。						
	5	○「我が家のみそ汁の秘密（工夫やだし）」を紹介し、自分が作ってみたいみそ汁のだしを決める。 ・家で収集した情報を紹介し合い、自分の作ってみたい（だし）から、自分が作ってみたいだしを決める。 ・だしの風味を生かす情報を収集する計画を立てる。				○	栄養バランスを考えたみそ汁作りに興味をもち、みその特質やみそ汁のおいしさに関心をもっている。	行動観察 発言 ワークシート
		○だしの風味を生かす情報を収集する。 ・だしの風味を生かす秘密やだしに合う実、実の切り方等の情報を収集する。						
三	6	<b>整理・分析（2）</b> ○だしの風味を生かすイチおしのみそ汁とご飯の調理実習の計画を立てる。 ・班（同じだしを選択）ごとに調べたことを紹介し合い、だしの風味を生かす方法を選択する。 ・調理手順（だしのとり方・実の切り方・実を入れる順序等）や役割を明確にしなが ら、だしの風味を生かすための実習の計画を立てる。				○	日本の伝統的な日常食である米飯とみそ汁の調理方法を理解し、実習計画を立てている。	行動観察 発言 ワークシート
	7							
	8	<b>まとめ・創造・表現（3）</b> ○計画に従って、ごはんといちおしのみそ汁を作り、おいしく食べる。 ・班ごとに協力しながら、調理手順に従って実習を行う。 ・試食後は、だしの風味を生かすイチおしのみそ汁を作ることができたかを振り返り、家族のためにみそ汁を作る計画を考える。				○	安全や衛生に気を付けて、米飯とみそ汁の調理をしている。	行動観察 発言 ワークシート

家庭での取材

次	時	学習内容	評 価					
			関	創	技	知	評価規準	評価方法
		<p><b>実 行</b></p> <p>○家族のためにだしの風味を生かすイチおしのみそ汁を作り，家の人に食べてもらう。</p> <p>・学校での調理実習の経験を生かし，準備から片付けまでできるだけ自分で行い，家族のためにだしの風味を生かすイチおしのみそ汁を作る。</p>						
	11	<p><b>振り返り（１）</b></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> <p>・自分が選択しただしの風味を生かすイチおしのみそ汁の情報収集やその紹介，実習計画や実習，家での調理の振り返り，家族からのコメントを基に，自己の見方や考え方の高まりに気付く。</p> <p>・単元の初めに立てた「ゴールの見通し」の視点でノートを基に自らの学びを振り返る。</p>		○			学んだことを生かし，日本の伝統的な日常食であるご飯とみそ汁のよさに気づきこうとしている。	<p>発言 行動観察</p> <p><small>学びのモニタリング</small></p>

## 本時の学習

### （１）本時の目標

- 自分の毎日の食事を振り返り，日常の食生活に関心を持ち，ご飯とみそ汁を中心とした日本の伝統的な日常食のよさや，みそ汁のだしの大切さが分かる。

### （２）本時の評価規準

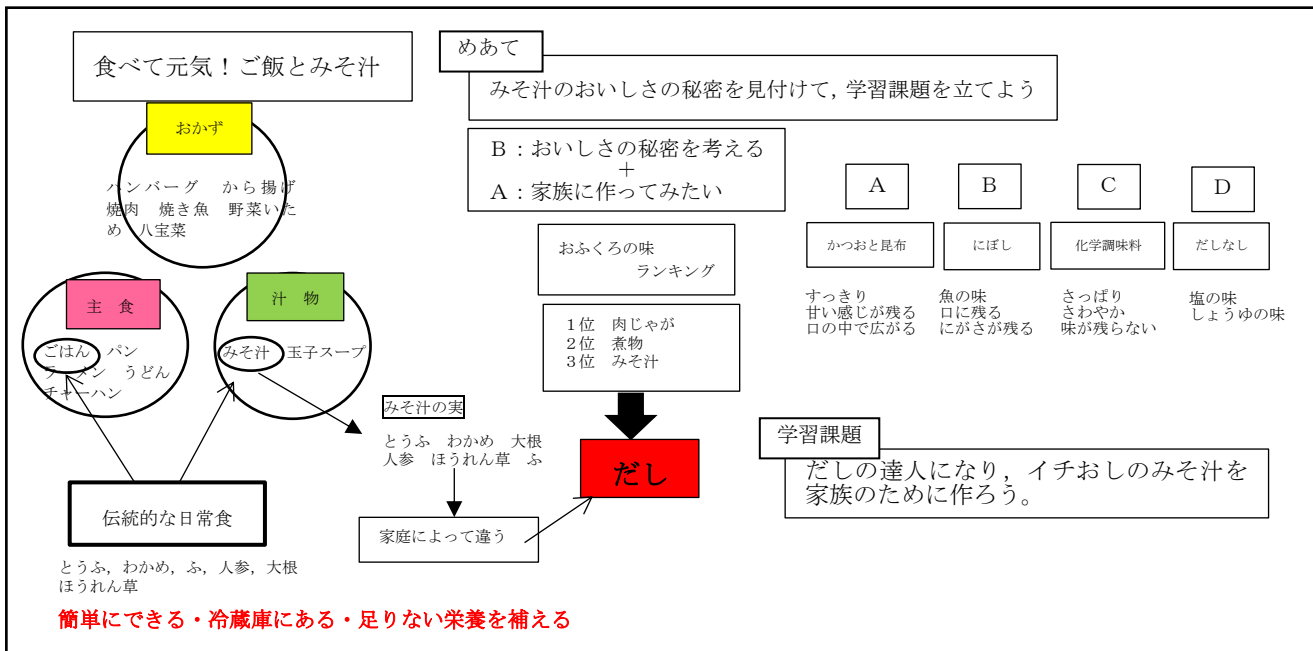
- 米飯とみそ汁を中心とした日本の伝統的な日常食に関心を持ち，おいしさの秘密であるだしに興味をもっている。
- 【家庭生活への関心・意欲・態度】

### （３）本時の学習展開（１時間目／全 11 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)
<p>1 食事調べを想起する。</p> <p>2 日本の伝統食であるみそ汁のよさを知る。</p> <p>○食事調べから，多い組み合わせを見付けましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯とみそ汁が多い。</li> <li>・ご飯は，ほぼ毎日ある。</li> <li>・みそ汁は，中に入っているものが違うことがある。</li> <li>・おかずは色々変わる。</li> </ul> <p>学習活動</p>	<p>◇色々な献立（組み合わせ）が考えられて出されている食事調べを振り返らせる。</p> <p>◇食事調べや給食を想起させながら，主食・おかず・汁物の組み合わせで構成されていることに気付かせる。</p> <p>◇自分の家庭のみそ汁を想起させ，家によって異なることや，家族の好み（我が家のおいしい秘密＝家庭独特）の実が入っていることを気付かせる。</p> <p>◇指導上の留意事項</p>	

<p>○主な発問 ・予想される児童の反応 □思考の場の工夫</p>	<p>★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</p>	<p>評価規準〔観点〕 (評価方法)</p>
<p>○みそ汁の実は、どんな食材が入っていますか？ ・豆腐 ・わかめ ・大根・人参 ・ほうれん草 ・ふ ・しいたけ</p> <p>めあて _____</p> <p>みそ汁のおいしさの秘密を見付けて、学習課題を立てよう。</p>	<p>◇冷蔵庫にある食材で簡単にみそ汁を作ることができ、栄養バランスを補うことができることに気付かせる。 ◇お湯にみそを溶いたらみそ汁になるか考えさせ、家庭独自の実だけでなく、家庭独自の「だし」も家によって異なる「おいしい秘密」であることを紹介する。 ◇みそ汁も入っている「おふくろの味ランキング」を紹介し、おいしさの秘密であるだしについて教える。 1位…肉じゃが 2位…煮物 3位…みそ汁</p>	
<p><b>本時のゴールの見通し</b> A：おいしさの秘密を考え、だしについて相手にわかりやすく伝えることができる。 B：おいしさの秘密について鼻、目、口で感じたことを伝えることができる。</p>		
<p>3 「おいしさの秘密」を探るために、だしの試飲を行う。 ○だしの試飲を行い、感じたおいしさの秘密を考えましょう。</p> <p>□思考の場の工夫 <b>評価する</b> だしの試飲で感じたことを、これまでの経験等から自分なりの言葉で表現させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・Aは甘くてすっきりしています。</li> <li>・Bは給食でよく出る味のような気がします。</li> <li>・海の雰囲気味の味です。</li> <li>・魚の骨のように苦味があります。</li> <li>・Cは甘い感じが口に残ります。</li> <li>・Dはしょっぱい感じがします。</li> </ul> <p>4 おいしさの秘密(だし)についてまとめる。</p> <p>学習課題 _____</p> <p>だしの達人になり、イチおしのみそ汁を家族のために作ろう。</p>	<p>◇個人で自由に付箋に書いて考えさせ、班で交流させる。 ◇Aかつおと昆布 Bにぼし C化学調味料 Dだしなし(湯に醤油)</p> <p>◇A～Dのだしについて、合う料理やだしのとり方・値段・手順等の説明について栄養教諭が知らせる。 ◆感じたおいしさの秘密を表現しにくい児童には、口に入れた瞬間・口の中での味の広がり・飲み込んだ後の口に残った味の様子という視点で考えさせる。</p> <p>◇だしにこだわりながらみそ汁作りを行い、イチおしのみそ汁を家族のために作って食べてもらうという学習課題へ導く。</p>	<p>・日本の伝統的な日常食に関心を持ち、だしの違いに興味をもっている。〔関心・意欲・態度〕(行動観察・発言・ワークシート)</p>
<p><b>★めざす児童の姿</b> 今までは、だしの味についてあまり考えたことはなかったけど、今日飲んだBのにぼしの魚風味を生かして、家族に喜んでもらえるみそ汁を作りたいです。</p>		

(4) 板書計画



<参考> 「学びのモニタリング」

理由	<p><b>思考力</b></p> <p>○実の選び方・切り方・だしのとり方など、目的に応じて考 えることができた。</p> <p>4 3 2 1</p>	理由	<p><b>主本生</b></p> <p>○家庭で料理の情報を収集し、食事の大切さに気付くこ うができた。</p> <p>4 3 2 1</p>
<p>学び方を振り返って</p>		理由	
<p>課題だと思ふことや次の目標</p>		<p><b>自己理解</b></p> <p>○食事の大切さに気付く、これからの自分の 食事や家庭での食事人生がそうとすることが できた。</p> <p>4 3 2 1</p>	

だしの達人になろう  
「食べて元気！」「ご飯とみそ汁」

五年 組 番 ( ) ( )