

小学校第5学年 家庭科学習指導案

日時：平成 年 月 日（ ）第 限
指導者： T1 学級担任
T2 栄養教諭（学校栄養職員）
場所： 教室

1 題材名 料理ってたのしいね！おいしいね！（東京書籍）

2 目標

- ・ 食べることの意味を考えるを通して、自分の食生活に関心を持ち、よりよい食生活を営んでいこうとする態度を育む。【関心・意欲・態度】
- ・ 調理のめあてや食品にあった調理の仕方を工夫する。【創意・工夫】
- ・ 卵や野菜を調理して食べることの利点に気づき、調理することができる。【技能】
- ・ 体内での食品の主な働きが分かり、いろいろな食品を組み合わせる食べることの必要性を理解する。【知識・理解】

3 指導にあたって

(1) 教材観

「食」は、幅広い内容を含んでいるが、栄養についてはじめて学ぶ本題材では、児童が自分の食生活を栄養バランスという視点で見つめ、よりよい食生活を営もうとする態度を育てていくことを大切にしていかなければならないと考える。さらに、将来にわたり、自分にとって何をどのように食べることがよいことなのかをしっかりと考え、毎日の食生活を送ることができるようにすることが大切である。また、調理実習に興味関心がある子は多いが、実際に家庭で調理をしている子は多くない。加熱調理の基礎である「ゆでる」「いためる」の技能を修得することで、調理することへの関心をさらに高めたい。

(2) 児童観

ほとんどの児童は、給食時には作ってもらったものを十分に食べており、食生活実態調査（平成20年6月本事業調査）でも給食を残すことが多いと答える児童は1割程度である。また、3年生の学級活動では朝食について、4年生の保健体育の学習では望ましい成長のためには、栄養のバランスが大切であることを学んできている。しかし、同調査によると朝食の摂取は、約92%の児童が朝食を毎日食べると答えているものの、約22%児童は、内容がパンなどの主食のみと答えている。このように、食をめぐる様々な問題が顕在化しているように、実際の子どもたちの食生活や「食」に対する関心や態度は十分とはいえない面もあるようである。

(3) 指導観

児童の朝食摂取の実態から、なぜ食べるのかを考えることで、本単元の学習の意味をとらえさせ、その後の調理実習では単に調理を行うのではなく、目的意識を持って取り組ませたい。

また、栄養教諭が身近にいることを生かし、ティームティーチングで授業を行ったり、適宜質問に行ったりすることができるようにする。専門家の評価やアドバイスをもらえることで、意欲的に考え、自分の考えに自信を持てるようにしていきたい。

さらに学習した内容を実生活へ生かすために、本題材での児童の学習の様子を学級だよりで紹介し、家庭での実践へとつなげていきたい。

4 食育の視点

- ・ 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し自ら管理していく能力を身につける。【心身の健康】
- ・ 食品に含まれる栄養素やその働きを考え、適切な選択をする。【食品の選択】

5 題材の指導・評価計画（総時数10時間）

次	小単元名及び目標	主な学習活動	評価規準	関 心 ・ 意 欲 ・ 態 度	創 意 ・ 工 夫	生 活 の 技 能	知 識 ・ 理 解
一 （ 1 + 課 外 ）	1日の食事を調べてみよう	<ul style="list-style-type: none"> 給食に使われている食品を調べる。 1日分の食事調べから自分の食生活について気づいたことを話し合う。【①+課外】 	<ul style="list-style-type: none"> 日常の食事に関心を持っている。（発表・活動の様子） 	○			
二 （ 3 ）	なぜ食べるのか考えよう	<ul style="list-style-type: none"> なぜ、毎日色々な食べ物を食べる必要があるのか話し合う。 食品の体内での主な働きについて考え、食事調べで記録してきた朝食に使われた食品をグループ分けする。【①】 朝食をバランスよく食べるための食品の組み合わせや、どのような調理の仕方がよいか話し合う。【①】 	<ul style="list-style-type: none"> 食品の栄養的な特徴を知り、健康を保ち、元気に生活するためには色々な食品を組み合わせる事が大切であると分かる。（ワークシート） 朝食について関心を持っている。（発表・活動の様子） 朝食の調理にふさわしい調理の仕方が分かる（発表・ワークシート） 	○			○
三 （ 6 ）	簡単な調理をしよう	<ul style="list-style-type: none"> 簡単な調理の仕方を考える。【①】 卵の茹で、炒め調理（プレーンオムレツ）をする。 野菜の茹で、炒め調理をする。【②】 	<ul style="list-style-type: none"> 調理器具の使い方や実習の手順が分かる。（発表・ワークシート） 材料や目的に応じたゆで方や炒め方の違いに関心を持ち、調理をしようとしている（実習の様子） 用具を安全に取り扱って卵や野菜の調理や後かたづけが出来る。（実習の様子） 	○		○	○

	・「朝オムレツ」を調理する計画を立てる。【①】	・朝オムレツ作りに必要な材料や手順を考えて調理計画を立てることができる。(ワークシート)	○	
	・計画にしたがって朝オムレツを調理する 【②】	・計画にしたがって協力しながら実習を進めようとしている。(実習の様子) ・計画をもとに朝オムレツを作ることが出来る。(実習の様子)	○	○

6 本時の学習 (第三次 第4時)

(1) 題目 「朝オムレツ」作りの計画を立てよう

(2) ねらい

- ・朝オムレツ作りに必要な材料や手順を考えて調理計画を立てる。

(3) 本時の評価基準



- ・朝オムレツ作りに必要な材料や手順を考えて調理計画を立てることができる。【創意・工夫】

(4) 準備・資料等

- ・食生活学習教材小学校高学年用 (文部科学省) ・食生活教材の食品カード ・赤黄緑の画用紙
- ・ワークシート

(5) 学習過程

時間	学習活動	予想される児童の意識の流れ	●支援◇評価・留意点
5	1 課題をつかむ ・前時までのふり返り。 ・食生活教材6Pと食品カードで3色分けについて再確認する。	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">一日を元気に過ごすためのバランス良い朝ごはんとは？</div> <ul style="list-style-type: none"> ・赤・黄・緑の食べ物を組み合わせる事が大切だったよ。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">休日に自分で作るおかずを考えよう</div> <ul style="list-style-type: none"> ・もやしは豆から出来るけど、緑だね ・家にあるもので何を作れるかな？ 	<p>T1 今までの学習から、栄養バランスの良い朝食とはどのようなものだったか思い出させる。</p> <p>T2 考えの持てない児童には食生活教材4Pを参考にしよう助言する。</p>
20	2 本や資料を参考に自分の朝オムレツを計画する ・朝オムレツのの材料を考える。 ・手順を考える。	<ul style="list-style-type: none"> ・調理実習で作ったプレーンオムレツに具を入れて栄養たっぷりの「朝オムレツ」にしよう。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">朝オムレツ作りの計画を立てよう</div> <ul style="list-style-type: none"> ・カルシウムたっぷりオムレツにしたからチーズとじゃこを使おう。 ・野菜たっぷりにしてビタミン朝オムレツにしたいな。 ・具は細かく切った方がいいかな。 ・チーズは溶けるから後で入れよう。 	<p>T2 ワークシート使ってオムレツに使う食材を赤、緑の食品から1種類選び、卵2個に対する食材の量の目安について説明する。</p> <p>T1 ●既習したプレーンオムレツの作り方を確認し参考にしよう助言する。</p>

10	<p>3 班活動で自分の朝オムレツを紹介し合う。</p> <p>・色鉛筆で訂正するところがあれば修正する。</p>	<p>班の仲間で計画を聞き合おう</p>  <p>私はほうれん草とちりめんじゃこで「鉄骨朝オムレツ」を考えました。</p>  <p>ほうれん草は先にゆでた方がいいよ。</p>	<p>T1 班で朝オムレツを紹介・確認し合い、食材の分量や手順について訂正したほうがよいところはないかという視点で交流するよう伝える。</p> <p>◇ 朝オムレツ作りに必要な材料や手順を考えて調理計画を立てることができる。【創意・工夫】(発言・ワークシート)</p>
10	<p>4 材料別に手順を確認し、自分の朝オムレツ作りを見直す。</p>	<p>・他にも先に火を通しておいた方がいい材料はあるのかな。</p> <p>・使う器具も確認しよう。</p>	<p>T1 ワークシートを使って次時への見通しを持たせる。</p>
		<p>朝オムレツの計画ができたよ。 次は朝オムレツを実際に調理しよう。</p>	

7 板書計画

冷蔵庫の中には何があるかな

赤	食品 カード	食品 カード	食品 カード
黄	食品 カード	食品 カード	食品 カード
緑	食品 カード	食品 カード	食品 カード

《朝オムレツ作りの計画を立てよう》

ワークシートの
拡大コピー

プレーンオムレツの作り方

1. 卵をわりほぐし、塩コショウする
2. フライパンを中火にかけ、バターを溶かし、1の卵を入れる
3. 手早くまぜ合わせ、半じゅくにする
4. はしで片側によせ、フライ返して上下を返し、火を止める

8 資料

- ・食生活学習教材 小学校高学年用 (文部科学省)
- ・食品カード (実物大そのまま食材カード: 群羊社)
- ・ワークシート (別紙)

【ワークシート】

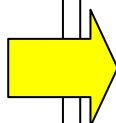
料理って楽しいね！おいしいね！

～「朝オムレツ」の計画を立てよう～

名前

1 オムレツに使う材料を2つ選びましょう

トマト（1／4個）・たまねぎ（中1／6個）
 ねぎ（1／6本）・ほうれん草（1束）
 納豆（小1／3）・ちりめん（大きじ1）
 ハム（1枚）・ツナ（1／4缶）
 スライスチーズ（1枚）



2 オムレツに使う材料を体内での主なはたらきに分けて書きましょう

	エネルギーの もとになる	分量	体をつくるもと になる	分量	体の調子を 整える	分量
材 料 名	バター		卵	2個		

3 自分が作るオムレツのネーミングや食材を選んだわけを書きましょう

4 自分が作るオムレツの手順を書きましょう

①卵・塩・こしょう・牛乳をよく混ぜ合わせる。
