

## 家庭科学習指導案

中之条町立第二小学校

第6学年A組 38名

指導者 米山 直美

### 1 題材名 おいしく食べよう お弁当作り

### 2 題材の考察

#### (1) 児童の実態

子どもたちは今までの学習で、休日の食事作りや給食メニュー作りなど、食に関わる課題に積極的に取り組んできた。家庭学習でも、家族に作った食事食べてもらい、感想を聞いたり、地元の食品で給食献立を考えたり、家庭の協力もあり食生活に対する関心が高まり、意欲的に学習している。(休日の食事作り 5月実施38人全員提出 夏休み実施34人提出 自由課題『給食なかんじょシリーズ』20人提出)また、既習の『生活を計画的に』学習から生活を見直し、朝食をとるようにこころがけたり、手伝いを進んで行うようにしたり、食生活に対する関心が高まってきている。特に朝食に関してはほとんどの児童が登校前に食事をしてきている。(1名朝食欠食することがあるという回答)給食など実際に食事場面を見ると、残食がなく好き嫌いを克服し、バランスよく食べることができている。むしろ、おかわりを希望する児童が多く、肥満の児童も目立つことから(7名)自分に適した1回の食事の分量を考えることができることが望ましい。

生活を創意工夫する能力は個人差が大きく、「こうやると上手にできる」という日頃の家庭での調理のこつを発表できる児童と初めて体験したことで自分なりの工夫が思いつかないという児童とさまざまである。また、友達の意見に対しても積極的に取り入れ有効に活用していこうとする児童は多いがと周囲の意見を受け入れ発展させるには至っていない児童もいる。自分の生活を見直し創意工夫をこらしてよりよくしようとする態度は、一人一人の生活体験によるところが大きいためはまだ十分とはいえない。

調理実習の際には、グループで手際よく短時間で調理、試食、片付けができています。材料を無駄にしないことや、きちんと落ち着いて食事をすることができ、また調理用具の扱いにもなれている様子でグループ内で協力しスムーズに作業を行うことができます。しかし、個々の技能を観察すると周囲に頼ってしまう児童もいるので、これまでの実習を通し、確実に技能を習得しているとは言い難い。

また、児童は食品の体内でのはたらきを5年生で学習しているが、体内でのはたらきを色分けなど活用しまとめることは十分に分かっていなかったり、自信をもって答えることができなかったりする。給食献立表や資料を活用することが思い出すことができるが、定着されていない児童がほとんどである。日頃、食事で気を付けることとして栄養のバランスをあげることが多いが実際には食品のはたらきやどんなものをどのようにバランスよく食べていくかという点については理解不足を感じる。その反面、一部の情報から知識を得ることが多く十分に理解できていないが、栄養的な語句のみを耳にしているようで確かな理解ができていない。

## (2) 題材設定の理由

本題材では楽しく調和のよい食事のとり方が分かるように、1食分の食事作りの計画を立てるようにする。クラスでの話し合いを通し調和のよい食事として1食分の献立を決定する。実際にお弁当作りを通し一人一人が自分の手で調理を行い、学校に持参し、その日の昼食にするようにする。さらにこのお弁当のメニューは当日に給食献立にするよう、給食センターや栄養士と連携をとり、調和のよい食事とはどのようなものをいうのか自分の立てた献立をもとに食生活を見つめ直していく。

毎日食べている食事は、健康を保持し、成長期の子どもたちにとって大変重要なものである。だが、飽食の時代ともいわれる現在、食の重要性を忘れがちである。そこで、まず、食事調べを行い、給食もふくめ、自分はどのようなものを食べているか、食事調べを行う。そうすると食品数で給食が一日の大半をしめ、さらに栄養のバランスにも配慮されていることに気付く。そこから、日常の食に関する興味関心を高め、バランスのとれた食事作りをする意欲化を図る。

また、家庭ではどのようなことに気を付け献立をたてているか、インタビューを行い家庭での創意工夫に気付かせ、自分の食事作りに役立てるようにする。献立作りでは、自分の希望する献立を考えさせ、それが、全校の給食として採用される可能性があることやお弁当になることも伝えておく。これにより今までの生活体験や自分の嗜好に合わせ、献立作りができ児童の創意工夫も生かせると考えた。

さらに、お弁当作りをすることで児童一人一人が目的意識をもち、調理技能を高めることになる。家庭でのお弁当作りで確実に調理をする機会を設けることで、学校にもってきて昼食時に食べてみることは自己評価をすることにもつながる。本題材を通し、お弁当作りや食事作りに自信がつき、家庭での実践化につなげることができる。

子どもたちが、献立作りをするときには、家族のインタビューも役立てながら当然、栄養のバランスや主食、汁物、副食など食品の組み合わせ方を考える。給食献立表をもとに赤・緑・黄などの食品は何があるのか、どう組み合わせたらよいか、自分が使いたい食品は体内でどんなはたらきをするのか自主的に調べ学習することができる。

以上のことから本題材を設定した。

## (3) 題材の系統

5年生では「どのように生活しているかな」で身の回りを見つめてみようでお湯を沸かしお茶を飲む体験を通し、調理室の使い方やガスこんろの安全な使い方を学習してきた。「わたしたちにできること」ではサラダ作りを通し、衛生的な調理の仕方や包丁の扱いにも慣れ楽しく試食することもできた。「作っておいしく食べよう」では日本の伝統的な食事の一つであるごはんとみそ汁の調理を実習を行った。なぜ、食べるのかを考え、食品の体内での主なはたらきを学習してきた。

6年生では、「生活を計画的に」で生活を見直し、家庭での朝食作りに役立つ実習を2回行った。1回目は食品をゆでることを目的にサラダやゆでた材料を応用してスープ作りを行った。2回目は、いためることを目的に、野菜や卵をゆでた簡単な調理を行っている。これらをふまえ、家庭学習でも休日に食事作りをすることを課題にし、1学期、夏休みと既に2回、家庭での実践化を図っている。1学期には自分のできるメニュー1品からの自

分のための朝食作り、夏休みには献立も考えた家族の分の朝食作りを行いさらに、夏休みにはゆでたりいためたりする調理にも挑戦するようよびかけた。

さらに本題材の学習を通し、「近隣の人々との生活を考えよう」では卒業を前にお世話になった人を招いて会食会を予定している。(資料1参照)

#### (4) 指導方針 (・・・きめ細かな指導に関する内容)

初めに、オリエンテーションを行い、献立作り(給食)をもとにお弁当作りを行うことを十分に説明し、児童に目的意識をもたせるようにする。同時に保護者にも協力をよびかけ、お弁当の日を実施する。また、給食センター、栄養士と連絡をとり合い、月に1度実施しているお楽しみ給食の日を授業で献立作りの教材として扱い、お楽しみ給食として児童の決めた献立を実際に給食で出してもらおう。

献立を立てる際には、まず一人一人が考える、次に個人の献立をもとにグループで考える、そして、クラスで考え決定するというように段階をふんでより適したものを選んでいく。また、グループやクラスでの話し合いでは相互評価し合い、互いの良い点とさらに工夫が必要と思われる点を考えさせる。

食事調べを行い、自分はどのようなものを食べているのか、関心をもつと同時に調理してくれる家族や給食センターや栄養士はどんな工夫をし、献立を考え、調理を行っているか、調べるようにする。食事調べでは朝食、夕食は個人のプライバシーに配慮し扱うようにし、クラス全員が同じものを食べている給食を中心に授業では取り上げ、話し合うようにする。

グループ決めた献立は、クラス全体で発表会を行い、1つの献立を選ぶようにする。その際に栄養士に同席してもらい、献立作成上の工夫等披露してもらうようにする。また、選ばれた献立は、調理実習を行い確実に技能を身に付けられるようにし、お弁当作りに臨めるよう支援する。また、当時の給食の時間には全校児童に献立作りの工夫を児童自ら説明する場を設ける献立作り、お弁当作りを行う。

毎時間の授業の到達目標を示し、個人やグループで目標をもって授業に取り組むようにする。また、授業後の学習ノートの提出を行い、学習ノートの評価から次時の指導に役立てられるようにする。

家庭におけるお弁当作りを取り入れたことで、一人で調理する機会を設けることになり、また、家庭の台所で調理することでより今後実践に役立てられるようにする。

グループごとの発表会ではワークシートを使い、調和のよい食事についてどのように理解できたか把握するようにする。

#### (5) 人権教育とのかかわり

献立作り、お弁当作りを行うことを通して日頃、調理を担当している家族や給食センターや栄養士の大変さに気付くことができるようにする。早朝に朝食やお弁当を作るのは大変な作業ではあるが、早起きをし調理をする体験を通し、家族が毎日自分を支えていることに感謝する良い機会になると考えた。また、給食は栄養面での配慮、食品数や確保やエネルギー量、塩分、脂質など適切に日々管理されているということを理解し、望ましい食生活を支援しているということに気付き、食を大切にすると栄養士や給食センターの苦

労を知ることができると考えた。

### 3 題材の目標

日常の食生活や食品に関心を持ち、調和のよい食事のとり方を理解し、実習を通し実践できるようにする。

### 4 評価規準（ 十分満足できる状況      おおむね満足できる状況）

#### 【家庭生活への関心・意欲・態度】

日常の食生活や食品に関心を持ち、健康や成長を考えて自分や家族のために進んで食事作りを実践しようとしている。

日常の食生活に関心を持ち、自分の健康や成長を考え食事作りを進んで考えている。

#### 【生活を創意工夫する能力】

調理計画や実習などを通して、地域でとれた食品や身近な食品を使った調理の工夫など自分の生活と合わせた工夫を考えている。

調理計画や実習などを通して、効率よく食事作りができるように工夫している。

#### 【生活の技能】

必要な材料や用具を準備し、調理計画に基づいて、手際よく食事を整えることができる。

必要な材料や用具を準備し、調理計画に基づき、食事を整えることができる。

#### 【家庭生活についての知識・理解】

栄養的なバランスなど食べる人のことを考えて、楽しく調和のよい食事のとり方を理解することができる。

楽しく調和のよい食事のとり方が理解できる。

### 5 指導計画（12時間予定）

時間目	学 習 活 動
1	オリエンテーション（学習のめあてを知り、お弁当作りをすることやお楽しみ献立を考えることなど学習の内容を理解する。） 食事調べ（お弁当作りや献立作りに役立てられるようにまず、自分の食生活をふり返る。）
2	第1回お楽しみ献立作り（各自が1食分の食事、お楽しみ献立を作り、どういう観点でその献立を作成したか工夫したことを話し合う。） 食事を作っている人へのインタビュー（前時の食事調べをもとに食品数や気付いたことなどからインタビューは課題とする。）
3	食事作りで気を付けることの話し合い（前時の食事を作っている人へのインタビューを発表し合い、自分が作った献立をふり返る。） 給食献立表を読み取り（食事調べから食品数の多いことや給食センターの献立作成上の配慮事項を読み取る。）
4	第2回お楽しみ献立作り（グループで話し合い、お楽しみ献立を考え、もりつけ図、工夫したこと、気を付けること等学習ノートに記入する。）

5	(グループで話し合い、1食分の食品の分類、作る手順、おすすめポイントを学習ノートに記入する。)
6	(グループで協力し合い、もりつけ図、食品の分類、作る手順、おすすめポイントなどを発表用に模造紙や画用紙に記入する。)
7	(グループで分担し合い、お楽しみ献立について発表の練習をする。)
8	お楽しみ献立発表会(グループごとに自分たちの献立について発表し合う。)
9	(グループごとの発表を受け、栄養士に助言してもらい、実際にお楽しみ献立やお弁当作りをするメニューを選ぶ。)
10	お弁当作り実習(お楽しみ献立発表会で選んだメニューを調理実習する。)
11	(調理実習後お弁当箱にもりつけ、試食する。)
12	まとめ(家庭生活での実践化への見通しを考える。)