

# 家庭科学習指導案

期日 平成16年 月～ 月 第 校時

学級 第5学年 組 名

指導者 館林市立第九小学校 樺澤 香里

## 1 題材名 栄養を考えて食生活を見直そう

## 2 考察

### (1) 学習指導要領における位置

本題材は、小学校学習児童要領解説「家庭編」における、次の目標及び内容に基づき題材構成したものである。

#### 目標

- (1) 衣食住や家庭の生活などに関する実践的・体験的な活動を通して、家庭生活を支えているものが分かり、家庭生活の大切さに気付くようにする。
- (2) 製作や調理など日常生活に必要な技能を身に付け、自分の身の回りの生活に活用できるようにする。

#### 内容

- (1) 家庭生活に関心をもって、家庭の仕事や家族との触れ合いができるようにする。
  - エ 家族との触れ合いや団らんを楽しくする工夫をすること。
- (4) 日常の食事に関心をもって、調和のよい食事のとり方が分かるようにする。
  - ア 食品の栄養的な特徴を知り、食品を組み合わせるとる必要があることが分かること。
- (5) 日常よく使用される食品を用いて簡単な調理ができるようにする。
  - ア 調理に必要な材料の分量が分かり、手順を考えて調理計画を立てること。
  - イ 材料の洗い方、切り方、味の付け方及び後片付けの仕方が分かること。
  - エ 米飯及びみそ汁の調理ができること。
  - オ 盛り付けや配膳を考え、楽しく食事ができること。
  - カ 調理に必要な用具や食器の安全で衛生的な取扱い及びこんろの安全な取扱いができること。
- (8) 近隣の人々との生活を考え、自分の家庭生活について環境に配慮した工夫ができるようにする。

### (2) 児童の実態

#### 【家庭生活への関心・意欲・態度】

家庭科で楽しみにしていることは、1番に調理実習が多く、2番目が物の製作であった。児童は、机に向かっての単なる学習ではなく、家庭科は何かを作ることに意欲を示していることが分かる。「栄養のバランスを考えて給食をとっている」児童は3名と非常に少ない。家庭での料理の経験においても「家で一人で料理をよくしている」

児童は8名と全体の20%だった。しかし、「自分で育てた野菜を使って料理をしてみたいと思いますか」の問いには、28名(70%)の児童が高い関心を寄せている。その意欲を学校の授業だけのものではなくて、家庭においても実践できるような機会を設けていきたい。

#### 【生活を創意工夫する能力】

家族の生活のリズムや習慣をみて、自分から積極的に食事の支度をしようとする児童は希であった。また給食同様、家庭における食事やおやつも、栄養・時間・量などを自分なりに考えて食べている児童は少なく、好きな物を好きな時に好きなだけ食べている実態である。児童の成長期であるこの時期にしっかりとした栄養指導を行う必要性を強く感じた。

#### 【生活の技能】

「リンゴの皮がむけますか」の問いに上手にむけると答えた児童は7名(18%)であった。反対にむけない、やったことがないと答えた児童は20名(50%)と多かった。家での料理経験の一度もない児童も10名(15%)おり、包丁を使う技能には、格差が大きいことが分かった。このことから、学校の家庭科の授業において安心して包丁がもてるように、技術検定などを行い正しい技能が身に付くようにしなければならない。

#### 【家庭生活についての知識・理解】

5大栄養素について質問したところ、ビタミンは39名、たんぱく質は35名、しぼう・炭水化物は25名ずつと、テレビ等のCMを通して言葉として知っている。無機質は5名と少なかったのは、カルシウムという言葉の方が耳慣れしているせいかと思われる。名前は知っているも、その働きについては知らない児童がほとんどであるため、初出の【なぜ食べるのだろう】の題材で丁寧扱う必要性を感じた。

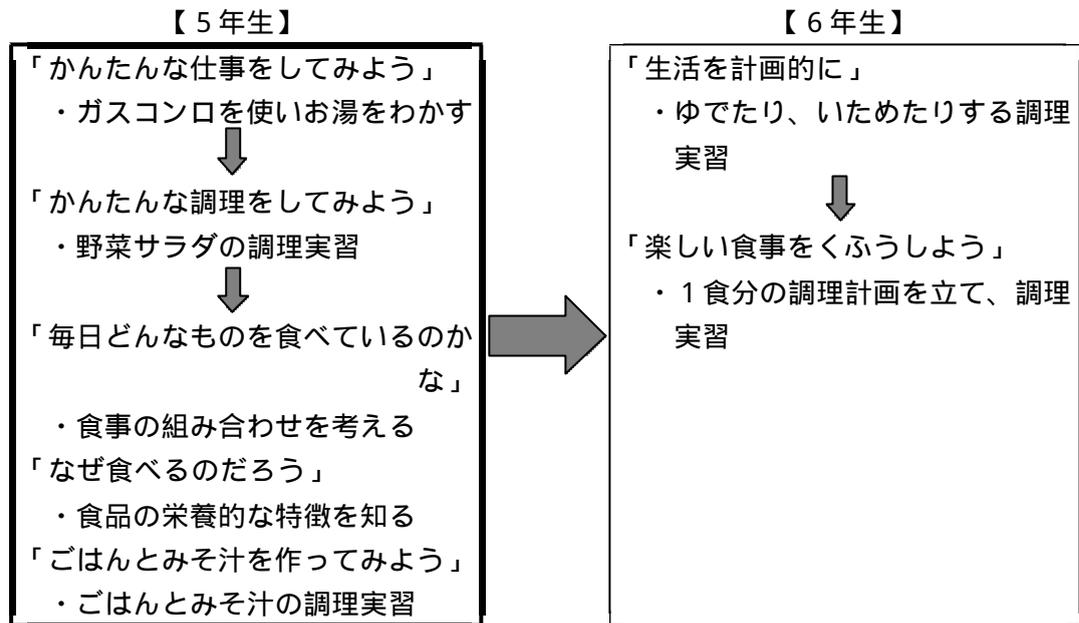
また、「自家製野菜と売っている野菜の違い」の理由を述べる事ができた児童は8名(20%)であった。家庭科の授業の際に、消費者教育の一環として商品の見分け方等の指導をしっかりと行っていく必要がある。

### (3) 題材観

「わたしにできることは」では、5年生最初の調理実習として、初歩的な調理として野菜サラダを取り上げ、洗う・切る・調味するという基礎的基本的な技能が習得できるようにする。ここで、総合的な学習の時間で児童が栽培・収穫したきゅうりを用い、技能検定を実施し、包丁やまな板の使い方の技術の向上を図りたいと考えた。また、栽培・収穫したきゅうりを用いることにより野菜嫌が少なくなり地域食材に目が向くのではないかと考えた。

「作っておいしく食べよう」では、日本の伝統的な日常食であるごはんのみそ汁について学習をする。ここで毎日の食事について栄養的にバランスのとれた調和のよい食事を楽しむことが大切であることを理解させる。そのために、日常的で皆同じ食事をしている学校給食についての食事調査を行い、調和のとれた食事について考えさせ、栄養士さんとのTTの授業を行いこれからの食生活に生かしていきたいと思う。ここでも児童が栽培・収穫したなすのみそ汁の実として利用していきたい。

#### (4) 題材の系統



### 3 題材の目標

栄養のバランスのとれた食生活を見直し、簡単な調理実習を通して知識や技能を身に付けることができるようにする。

#### 小題材《わたしにできることは》

##### 【家庭生活への関心・意欲・態度】

食品の衛生・器具の安全に気をつけて実習に取り組んでいる。

##### 【生活を創意工夫する能力】

考えて調理実習の計画を立てている。

##### 【生活の技能】

材料や用具を衛生や安全に気をつけて使うことができる。

##### 【家庭生活についての知識・理解】

食品や用具の衛生的な使い方がわかる。

#### 小題材《作っておいしく食べよう》

##### 【家庭生活への関心・意欲・態度】

日常の食生活に関心を持ち、調和のとれた食事を家族と楽しくしようとする。

##### 【生活を創意工夫する能力】

ごはんのみそ汁を作る手順や楽しく食事をするための工夫を考えて、調理計画を立てる。

##### 【生活の技能】

米のみその特徴を理解し、ごはんのみそ汁の調理ができる。

##### 【家庭生活についての知識・理解】

食品の栄養的な特徴と調和のよい食事のとりかたがわかる。

#### 4 題材の評価規準

小題材《わたしにできることは》		
評価規準		
	おおむね満足できる状況	十分満足できる状況
【関】	自分の家庭でよく使われる野菜やその調理方法を調べてこようとしている。	調べることの要点をメモして、見直しをもって自分の家庭でよく使われる野菜やその調理方法を調べてこようとしている。
【創】	家庭で野菜の種類の組み合わせや調理方法などを自分なりに工夫した実践の記録がある。	家庭で野菜の種類の組み合わせや調理方法、盛り付けや味つけなどを自分なりに工夫した実践の記録を分かりやすく発表している。
【技】	衛生や安全に気をつけて調理や後片づけをすることができる。	友達を手伝ったり、アドバイスしたりしながら、衛生や安全に気をつけて調理や後片づけをすることができる。
【知】	ゆでる調理の特性について、ワークシートにまとめることができる。	ゆでる調理の特性について、ワークシートにまとめ、それを発表することができる。
小題材《作っておいしく食べよう》		
【関】	食品の栄養的な特徴に関心をもち、調べたり発表したりして調和のよい食事をとろうとしている。	日常の食事に関心をもち、調べたことから食品の栄養的な特徴を考え、発表し、調和のよい食事のとり方をしようとしている。
【創】	自分なりご飯とみそ汁の作り方を調べ、工夫して考えている。	手順・見栄え・盛り付け・だしのとり方・実の取り合わせなどを調べ、自分なりにご飯とみそ汁の工夫を考えている。
【技】	洗米・水加減・給水時間・火加減等に注意してご飯を炊き、調理計画をもとにだしを取り、実を組み合わせるとみそ汁を作ることができる。	洗米・水加減・給水時間・火加減等に注意し、計画に沿ってご飯を炊き、家庭での手順や調べたことを参考にして、だしを取り、適切な実を組み合わせるとおいしいみそ汁を作ることができる。
【知】	食品に含まれているいろいろな成分の体内での働きにより、食品を仲間分けする方法が分かる。	食品に含まれているいろいろな成分の体内での働きにより、さまざまな食品を仲間分けする方法が分かり、仲間分けすることができる。。

#### 5 指導方針

総合的な学習の時間で育てた地域食材を家庭科の調理実習の中に取り入れ、家庭科

の基礎基本の定着を図るとともに、家庭科で培った知識や技能を更に総合的な学習の時間の親子料理教室を通して、実生活に生かし「生きる力」の育成につなげたい。

地域についての理解を深めたり、栄養について興味をもたせたりするために、地域食材である米・なす・きゅうりの栽培、収穫、調理実習などの体験活動を取り入れる。

調理実習のために必要である包丁の使い方の基礎技能を高めるために、「めざせ！ほうちょう名人」の実技テストを段階を踏んで取り入れる。

児童の給食時における偏食等、学校での様子を「食事点検カード」を通して知らせ、家庭との連携を図れるようにする。

児童が毎日食べている給食の献立を立てている学校給食センターの栄養士さんを外部講師とし招へいし、栄養の重要性への意識を高めるためのTTの授業を実施する。

## 6 指導と評価の計画 別添資料参照

## 7 本時の学習 全 13 時間 別添資料参照

(教科等との連携：総合的な学習の時間 7時間、課外 3時間)