

7. 展開

題材名		栄養を考えて食生活を見直そう(8・9 / 13時間)			
ね ら い	ごはんと米の違いやその特徴、ごはんの作り方がわかる。				
準 備	教師	白米とごはんの実物、タイ米、黒米、玄米、吸水実験のグラフ、ごはんの炊き方の掲示物、半透明のなべ、茶碗、 はし、飯べら、一人分 80g × 40 人分の学校でとれた白米			
	児童	ワークシート「ごはんのみそしる」、各自おにぎりの材料や具、家庭科学習ノート、給食着、ふきん、			
過 程	学習活動	時 間	支援及び指導上の留意点	評価規準(方法)	
				おおむね満足できる状況	十分満足できる状況
つ か む	1.ワークシート「ごはんのみそしる」について、家庭で聞いてきたことを発表し合う。 ・洗い方 ・浸水時間 ・蒸らしの時間 ・盛りつけ方	25分	洗いは、各家庭により、多少の差があるが、ぬか臭さ取るということ、栄養分を取りすぎないということで、米を研ぐ回数や流す回数の標準を知らせる。 一人 80 g の学校でとれた米を使い、今学習した方法で洗い、グループ分を吸水をさせておく。 その後、浸水時間や蒸らしの時間や盛りつけ方など各家庭の工夫などを発表させる。 実際に米の吸水実験を行い、米が水を吸って膨らんでいく様子を観察させる。 米をなべで炊く時の、火加減を掲示物を使って知らせる。		
	2.米とごはんを比較して観察する。 ・色 ・硬さ ・味 ・その他	10分	米に水と熱を加えただけで、ごはんに変化することに、気づかせる。 日常食べている白米の他に、総合的な学習の時間との関連で、タイ米・黒米・玄米なども実物を見せ、色々な種類の米があることにも気づかせる。		
や っ て み よ	3.ごはんを炊いて確かめる。 ・準備 ・ごはんを炊く ・むらす	45分	透明のなべを用いて、ごはんになっていく様子を観察させる。 7時間目におにぎりを3つ作るとしたら、栄養的な面を考えどんな具を入れるか、自分で考えたおにぎりを	・おいしいごはんの炊き方で炊飯している。	・実験や学習したことを生かし、正しく計量したり、火加減等に気を付けたりし

う	<ul style="list-style-type: none"> ・おにぎりを作る ・試食をする ・後かたづけをする 		作る。		ながら炊飯している。 【知・理】(観察) 【技能】(観察)
ま と め る	4. ごはんの炊き方のまとめをする。	10 分	家庭科の学習ノートを用いて、洗いや、浸水時間、火加減などの手順と、米と水の分量などのまとめをする。		