

# 家庭科学習指導案

平成23年9月21日(木)～11月10日(木)

場所：各教室、家庭科室

6年1組・2組

指導者 長沼 祐子

## 1 題材名 「エコでGOODバランスな食事を作ろう」

## 2 単元設定の理由

### (1)題材観

本題材は、小学校学習指導要領解説家庭編の「B日常の食事と調理の基礎」の(2)「栄養を考えた食事」(3)「調理の基礎」と「D身近な消費生活と環境」(1)「物や金銭の使い方と買物」(2)「環境に配慮した生活の工夫」を受けて、2つの内容を関連・融合させて設定したものである。

本題材の「エコでGOODバランスな食事を作ろう」は、B内容では、(2)「イ 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」「ウ 1食分の献立を考えること」(3)「ア調理に関心を持ち、必要な材料の分量や手順を考えて、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、盛り付け、配膳及び後片付けが適切にできること」「ウゆでたり、いためたりして調理ができること」から構成している。また、D内容では、(1)「イ 身近な物の選び方、買い方を考え、適切に購入できること」(2)「ア 自分の生活と環境とのかかわりに気付き、物の使い方などを工夫できること」から構成している。

この学習を通して、家族のために、栄養をバランスを考えた1食分の献立を考え、環境に配慮した調理実習ができ、家庭でも実践しようとする意欲が育つことをねらいとしている。ここでは、これまでの学習を生かし、主食に汁物とおかずを組み合わせるといった基本的な献立の整え方に気付かせ、ごはんのみそ汁に合うおかずを作る。また、今までの調理の学習では、栄養バランスのとれた1食分の食事を作るための知識及び技能を重視してきたが、自分の食生活が身近な環境にどのような影響を与えているかということにも気付かせ、自分たちができることは何かということを考えるなど、環境に配慮した食生活を工夫しようとする能力を育てることをねらいとした。

### (2)教材の系統

児童は、これまでに、5年生の家庭科「見つめよう！家庭生活」でお茶を入れる、果物を切る学習、「料理って楽しいね！おいしいね！」で卵や野菜をゆでたり炒めたりする学習を行ってきた。6年生では、日本の伝統食である「ご飯のみそ汁」について学習してきた。

小学校における調理の学習のまとめとして、本題材、「エコでGOODバランスな食事を作ろう」では、家族のために栄養的にバランスのとれた1食分の献立を考え、環境に配慮した調理実習の計画を立て実践する。

### (3)児童の実態 [6年1組 男子21名、女子16名、合計37名]

[6年2組 男子21名、女子16名、合計37名]

### 【関心・意欲・態度】

6月の調査では、家庭生活において食事に関わる手伝いをしている児童は86%で、「自分だけで調理をしたことがある」児童は50%、「家の人と一緒に作ったことのある」児童は100%であった。作ったものは、卵料理、野菜炒めが多く、ついでカレー・野菜サラダであった。また、夏休みに1学期に学習した「ごはんのみそ汁」の家庭実践の宿題を出したところ、93%の児童が提出できた。この結果から、学校で実習したものには、抵抗なく取り組み、家の人からも「おいしい」とほめてもらっているようである。このように、全体的に調理に対する関心は高く、自分たちで作ることに喜びを感じている児童が多い。

環境に対する意識のアンケートを行ったところ、図1のような結果が出た。このことから、環境のことを考えた生活に興味のある児童が比較的多いことが分かる。また、どんなときに環境のことを考えた生活をしているかという質問では、「電気・ガスを使うとき」「水を使うとき」「ゴミを捨てる時」と答えた児童が60%であった。「いつ行っているか」という質問では、「週に数回」「ときどき」と答えた児童が60%であり、毎日の生活の中で環境を考えた生活をするまでには至っていない。

### 【生活を創意工夫する能力】

1学期の調理の学習では、ごはんのみそ汁の実習を行った。一つの料理の材料を工夫するという段階のため、栄養バランスを意識した工夫ということではできない児童が多い。その後の家庭実践では、「おいなりさん」や「季節の野菜たっぷりの具だくさんのみそ汁」を作るなど実習した料理にアレンジを加えたものを作るなど、学習経験を生かして実践できる児童もいる。

環境のことを考えた生活への興味

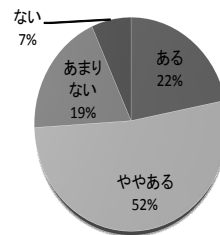


図1

また、自分の生活を見直し、環境に配慮した生活をする必要があると感じている児童は多いが、自分なりに工夫した生活をしようとする児童は少ない。

#### 【生活の技能】

これまでの家庭科の授業では、野菜炒めや卵料理、ごはんのみそ汁に挑戦し一品料理が作れるようになった。しかし、普段の家庭生活の経験の多少から、技能面については、かなり個人差がある。包丁を上手に使いこなす、材料に合った切り方ができる児童もいるが、学校の調理実習でしか包丁を握らない児童も数名いる。また、「中火・弱火」という火加減については、理解しているが、ガズ台の操作に慣れず、知識としては習得していても、技能に結びついていない実態もある。

また、前回の調理実習では、「環境に配慮しながら調理実習の準備や片付けができる」については、意識していないこともありできない児童が多かった。

#### 【家庭生活についての知識・理解】

食品や材料の名前は知っていても、それを使ってどんな料理ができるかという知識までには至っていない。朝ごはんの必要性は理解していて、ほとんどの児童が食べてくるが、食品の栄養的な特徴や体内での働きについては、断片的で乏しい。バランスよく食べることは分かっているが、具体的には、どのようなものをどれくらい食べたらよいかということまで理解していない。また、季節に関係なくいろいろな食材が簡単に手に入ることで、どの季節にどんなもののおいしいかという知識は、乏しい。

ごみをできるだけ出さない社会をつくるための基本的な考え方「3R」について、言葉は知っているものの、意味を知らない児童がほとんどであった。特に、「リデュース」は、93%、「リユース」は86%の児童が意味を知らなかった。

### 3 目標

家族のために、栄養を考えた1食分の献立を考え、環境に配慮した調理をしようとするができる。

### 4 評価規準

	「おおむね満足できる(B)」状況
家庭生活への関心・意欲・態度	栄養バランスのよい1食分の食事のとり方に関心をもち、環境に配慮した食生活をしようとしている。
生活を創意工夫する能力	栄養バランスのよい1食分の献立を考えたり、環境に配慮した調理計画を工夫している。
生活の技能	安全や衛生に気を付けて基礎的な技能を生かした調理ができ、環境に配慮した調理実習の準備や後片付けができる。
家庭生活についての知識・理解	栄養バランスのよい1食分の献立の立て方や環境に配慮した物の使い方などについて理解している。

### 5 具体の評価規準

	「おおむね満足できる(B)」状況
家庭生活への関心・意欲・態度	①1食分の食事のとり方に関心をもち、栄養を考えた食事のとり方をしようとしている。 ②身近な物の選び方や買い方に関心をもち、適切に買物をしようとしている。 ③自分の生活と身近な環境とのかかわりに関心をもち、物の使い方などを見直し、環境に配慮した生活をしようとしている。
生活を創意工夫する能力	①米飯のみそ汁を中心とした3つのグループの食品のそろった1食分の献立について考えたり、自分なりに工夫したりしている。 ②調理に必要な材料や手順を考え、環境に配慮した調理計画について自分なりに工夫している。 ③購入しようとする物の品質や価格などの情報を活用し、目的に合った物の選び方や買い方について考えたり、自分なりに工夫したりしている。 ④自分の生活を見直し、環境に配慮した物の使い方などについて考えたり、自分なりに工夫したりしている。
生活の技能	①調理において適切な材料の洗い方、切り方、味の付け方、盛り付けや配ぜん及び環境に配慮した後片づけができる。 ②1食分の献立に必要な材料の品質や価格などの情報を集め整理することができる。
家庭生活についての知識・理解	①3つのグループの食品を組み合わせることにより、栄養バランスがよい食事になることを理解している。 ②栄養バランスのよい1食分の献立の立て方について理解している。 ③目的や品質を考えた物の選び方や適切な買い方について理解している。 ④環境に配慮した物の使い方などについて理解している。

7 指導と評価の計画 (全15時間予定)

時	主な学習活動	指導上の留意点	評価項目
つかむ	家庭 調べよう！ 「家庭で献立を立てるときに気を付けていること」		
	1 <b>GOODバランスな食事を作ろう</b> ・1食分の食べ物を選んで、どんな組み合わせで食べるとよいか考える	・給食を例に栄養バランスのとれた食事とはどういうものか考えられるようにする。 ・1食分の食べ物を組み合わせるときに、和風・洋風の組み合わせや季節感のある食品や料理を組み合わせることに気付くようにする。	【関①】 日常の食事に関心を持ち、栄養を考えた食事のとり方をしようとしている。 【知①】 3つのグループの食品を組み合わせることにより、栄養バランスがよい食事になることを理解している。
	2 ・栄養のバランスを考えた1食分の献立を考える。(米飯とみそ汁を中心とした1食分を扱う。) ・おかず(野菜のベーコン巻き・ポテトサラダ)の調理方法について知る。	・材料の分量の実感ができるように画像資料を準備しておく。 ・調理の手順や使う道具について見通しがもてるようにする。	【知②】 栄養バランスのとれた1食分の調理計画の立て方を理解している。
	3 ・これまでの自分たちの調理実習と環境に配慮した調理の様子を比べる。 <b>環境のことを考えた調理をするために、「MOTTAINAI作戦」を計画しよう</b>	・これまでの自分たちの調理実習の写真やVTRと環境に配慮した調理の工夫の様子のVTRを見ることで、環境に配慮して生活しているか見つけ、調理実習や自分の生活の問題点に気付くようにする。	【関③】 前回の調理実習を振り返り、自分の生活と身近な環境とのかかわりに関心を持ち、環境に配慮した調理について考えようとしている。
家庭 調べよう！ 「ぼく・わたしの家の環境に配慮した生活の工夫」			
追究する	4 <b>「水」について「MOTTAINAI作戦」を考えよう</b>  (節水、米を洗った水の利用、洗剤量) ・「水」について、自分たちが調理実習でできる工夫について考える。	・米を洗うときに使用した水の量について、ざるを使ったときと流しっぱなしにしたときの比較ができるように、画像資料を準備する。 ・洗剤使用量について、正しい量が分かるような資料を準備する。	【創④】 水や洗剤の無駄のない使い方について考えたり、工夫したりしている。 【知④】 環境に配慮した水や洗剤の使い方について理解している。
	5 <b>「ごみ」について「MOTTAINAI作戦」を考えよう</b>  (生ごみ、ごみの減量、食べ残し、リサイクル) ・「ごみ」について、自分たちが調理実習でできる工夫について考える。	・調理によって出されるごみの問題点について考えられるように前回の調理実習で出だされたごみの量が分かる画像資料を準備する。 ・地域のごみ回収について触れ、どのような分別をしているかなども意識できるように資料を準備する。	【創④】 ごみを出さないようにするために考えたり、自分なりに工夫したりしている。
	6 7 <b>「食材の選び方・買物」について「MOTTAINAI作戦」を考えよう</b>  (消費期限、賞味期限、地産地消) ・どんな食材を選ぶかについて意見交流をする。 ・「買物」について、自分たちが調理実習でできる工夫について考える。	・食材の選び方について、買い方を模倣的に体験できるようにするために食材カードを準備する。 ・地元の食材を使う良さについてふれ、「地産地消」についても触れるようにする。	【関②】 身近な物の選び方や買い方に関心を持ち、適切に買物をしようとしている 【創④】 環境に配慮した買物をするために考えたり、自分なりに工夫したりしている。 【知③】 材料を購入するために必要な品質表示やマークの意味を理解している。
	8 9 <b>GOODバランスな食事を計画しよう。そして、ぼくらの「MOTTAINAI作戦」を考えよう</b>  ・栄養バランスのよい1食分の調理計画を考える。  (主食は、ご飯、汁物は、みそ汁、おかずは、「ゆでる」「いためる」調理より野菜のベーコン巻き・ポテトサラダとする。)	・今までの学習を生かし、環境に配慮した調理実習をするための工夫を「MOTTAINAI作戦」として考えてワークシートに記入できるようにする。 ・みそ汁の実やおかずの材料に、季節の野菜や地域の野菜を入れる良さを助言する。 ・ご飯とみそ汁、おかず(野菜のベーコン巻き・ポテトサラダ)を平行して実習するので、役割分担を付箋紙	【創①】 栄養バランスのとれた1食分を考え工夫している。 【創②】 調理に必要な材料や手順を考え、環境に配慮した調理計画について自分なりに工夫している 【技②】 必要な材料と分量、品質、価格について情報収集し、購入計画を立てることができる。

		<ul style="list-style-type: none"> <li>自分たちの班でできる「MOTTAINAI作戦」を考える。</li> </ul>	<p>を使って計画するように指示する。 また、「MOTTAINAI作戦」の部分は、線で結ぶように指示する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>調理実習計画表に役割分担、材料や分量、手順、後始末の時間配分などを考えるように指示する。</li> </ul>	
10 11	<p><b>GOODバランスな食事を作ろう。そして、ほくらの「MOTTAINAI作戦」を成功させよう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>GOODバランスな一食分の調理実習をする。</li> <li>「MOTTAINAI作戦」を実践する。</li> <li>実習を振り返り、相互評価・自己評価する。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>実習中は、衛生面、安全面に配慮する。</li> <li>各班が考えた「MOTTAINAI作戦」が実施できるように見守っていく。</li> </ul>	<p>【技①】材料の洗い方、切り方、味付け、盛り付けから後片付けまでの基本的な調理をすることができる。</p> <p>【関③】環境に配慮した後片付けをしようとしている。</p>
ま と め る ・ 生 か す	<p><b>家族がよろこぶGOODバランスな食事を計画しよう。そして、ほく・わたしの「MOTTAINAI作戦」を考えよう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>「家族が喜ぶGOODバランスな一食分の献立」を考える。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>各班の「MOTTAINAI作戦」の発表を聞き合うことで、個人で考えるときの参考になるようにする。</li> <li>実習の反省や各班の発表を参考に、自分の家族のことも考えて、栄養バランスと環境のことを考えた1食分の献立を考えるよう促す。</li> </ul>	<p>【創②】家族の栄養と環境のことを考えた1食分の食事の計画を自分なりに工夫して立てている。</p>
家 庭	<p>チャレンジしよう！ ほく・わたしの「MOTTAINAI作戦・家庭実践」</p>			
14 15	<p><b>家庭実践の様子とほくの「MOTTAINAI作戦」の結果を発表しよう</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>家庭実践したことを報告する。</li> <li>学習を振り返る。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>各自実践したほくの「MOTTAINAI作戦」の報告をし合うことで、次への実践意欲を高められるようにする。</li> </ul>	<p>【関③】今後は、環境に配慮した生活をしようとして発表している。</p>

## 8 指導方針

### (1) 学習過程について

児童が主体的に学んでいけるようにするために、子どもの思いや意識の流れを大切にしながら問題解決的な学習を展開していく。そこで、以下のような「つかむ」「追究する」「まとめる・生かす」という流れを経験できるようにしていく。

#### 【つかむ過程】

- 給食の献立を例に、食品のグループ分けを行うことから学習を展開し、栄養バランスのよい1食分の食事への関心を高めていく。
- 宿題で「家庭で献立を立てるときに気を付けていること」「わたしの家の環境のことを考えた食生活の工夫」という調べ学習を取り入れることによって、自分たちの身近な食生活や環境に関心が高まるようにしていく。
- 前回の自分たちの調理実習の写真やVTRを見ることで、環境に配慮して生活しているか見つけ、調理実習や自分の生活の問題点に気付くようにする。

#### 【追究する過程】

- 水・ごみの学習では、前回の実習の写真やVTRを見せ、振り返ることができるようにする。
- 買物シミュレーションを行い、どんな食材を選ぶか意見交流をすることで、環境のことを考えた食材の選び方について考えるきっかけとしていく。
- 水・ごみ・買物の学習を生かし、環境に配慮した調理実習をするための工夫を「MOTTAINAI作戦」として考えてワークシートに記入し、調理計画のどの部分で実践するか考えるようにする。
- みそ汁の実については、基本となる分量について写真などの視覚的資料を活用することで、およその分量をつかみやすくしていく。
- 調理計画については、グループで付箋紙を使って検討していくことで、互いの役割分担を分かりやすく捉えられるようにしていく。
- 自分で野菜などを買う経験が乏しいので、おかずやみそ汁の実の食材については一括購入とせず、グループで準備するように指示する。
- 特別な調理実習でなく、家庭にある身近な食料から実習経験をすることで、家庭実践に自信と意欲を持たせていく。

#### 【まとめる・生かす過程】

- 家庭実践した結果を報告し合い賞賛することで、実践する意欲と自信を持たせていく。

### (2) 個に応じた指導の手だてについて

- 思考の時間を十分に確保していくことで、一人一人が経験をもとにした自分の考えをもてるようにして

いく。

- ・友だちの考えのよい点や自分の考えとの違いに気付き、認め合えることができるようにするために、個々の考えを記入したワークシートをもとに、話し合いに参加できるようにしていく。
- ・見取り・支援計画表（座席表）を用い、支援を計画的に行っていくことで、子どもの良さを伸ばす個に応じた支援を行っていく。

### (3)安全指導について

- ・調理に必要な用具や食器の安全で衛生的な取り扱い及びこんろの安全な取り扱いについて、特に、包丁の扱い、ガスこんろの使い方について指導していく。
- ・調理実習では、調理台の整理・整頓や用具の配置を工夫することで安全指導の徹底を図る。

## 9 本時の学習（第1・2時／全15時間予定）

### (1)ねらい

- ・栄養バランスのとれた1食分の献立を考えることができる。

### (2)準備

教師…ワークシート、料理絵カード、栄養素の主なはたらきによる食品のグループ分け黒板、食材カード（給食のメニューの食材）、野菜のベーコン巻き・ポテトサラダの作り方の画像資料

児童…家庭調査①「家庭で献立を立てるときに気を付けていること」、教科書・ノート

### (3)展開

学習活動[学習形態]	時間	教師の支援及び留意点	評価項目(方法)
○本時のめあてをつかむ。	3分	○給食のメニューを確認し合い、本時の学習の確認をする。	
なるべく多くの食品を組み合わせて、栄養バランスのよい1食分の食事を考えよう！			
○給食の1食分のメニューをもとに食品のグループ分けをする。 [全体]	30分	○6つの食品群の円グラフを使い、食品群ごとに分けていくことでどんな食品を組み合わせて食べているか関心を高めることができるようにする。 ○給食は、栄養バランスのとれている食事であることが理解できるようにする。 ○献立を立てるときは、主食、汁物、おかずの組み合わせで立てるとよいことが理解できるようにする。 ○理想的な1日分を取る食品数は、30品目であることを知らせ、たくさんの種類の食品を取ることの良さを伝える。	【知①】3つのグループの食品を組み合わせることにより、栄養バランスがよい食事になることを理解している。 (発言・行動観察)
○献立の立て方を理解する。			
○家庭調査①「家庭で献立を立てるときに気を付けていること」で分かったことを発表する。 [全体]	10分	○家庭学習で分かったことを発表することで、献立作りの関心を高めさせていく。 ○家庭で献立を立てるときは、栄養バランスや家族の好み季節感、予算、いろいろ、調理法などを考えていることが出されるようにする。	
○主食をご飯、汁物をみそ汁として、おかずを決め、献立を作って、ワークシートに記入する。 [個人]	20分	○グループごとに料理絵カードを配布し、どのような料理にするか分からない児童への支援とする。 ○食品のグループ分けに戸惑っている児童には、教科書の表を参考にするように促す。	【知②】栄養バランスのとれた1食分の調理計画の立て方を理解している。 (ワークシート・発言・行動観察)
○グループごとに、個人で立てた献立を発表し合う。 ○栄養バランスのよい1食分の	15分	○様々な献立の立て方や食品のグループ分けについて理解を深められるようにするために、友だちの発表を聞き合い、	【関①】日常の食事に関心をもち、栄養を考えた食事の

食事となるようにアドバイスをし合う。		アドバイスをし合うようにする。アドバイスしたことなど、ワークシートに記入するように指示する。	とり方をしようとしている。 (ワークシート・発言・行動観察)
○実習する野菜のベーコン巻き・ポテトサラダの作り方を知る。	10分	○おかずの例として今まで学習してきた「ゆでる」「いためる」調理法を用いる野菜のベーコン巻き・ポテトサラダを基本の実習とする。 ○じゃがいもの皮のむき方やゆでたいもを粉ふきいもにするところなどを視覚的に理解できるように映像資料を準備する。 ○ご飯とみそ汁については復習になるので、前回の調理実習の反省が生かせるようにする。	
○次時の学習の確認をする。	2分	○次時は、前回の調理実習の課題を探ることを告げる。	

### 9 本時の学習 (第3時/全15時間予定)

#### (1)ねらい

前回の自分たちの調理実習と環境に配慮した調理の様子を比べ、自分たちの食生活の問題点に気付くことができる。

#### (2)準備

教師…ワークシート、前回の調理実習の様子のビデオ、環境に配慮した調理の様子の画像、  
ワングリ・マータイ女史の画像資料

児童…教科書・ノート

#### (3)展開

学 習 活 動〔学習形態〕	時間	教師の支援及び留意点	評価項目(方法)
○ワングリ・マータイ女史の写真を見て、どんな人物か知る。 ○自分たちの調理実習のビデオを「MOTTAINAI」という視点で見て、ワークシートに気付いたことを記入する。〔個人〕 ○記入した結果をもとにグループごとに話し合いをし、振り返りをする。〔グループ〕	15分	○ワングリ・マータイ女史の資料を準備する。 ○「MOTTAINAI」という意味を理解できるように、ワングリ・マータイ女史の功績を説明する。 ○ビデオを見ながら、一人一人が自分やグループの振り返りをする事で課題を見つけやすくできるようにする。 ○班長を中心に話し合いを進めるよう指示する。	
○環境に配慮した調理をするにはどうしたらよいか考える。 ○環境に配慮した調理の様子の画像を見て気付いたことをワークシートに記入する。〔個人〕 ○発表する。〔全体〕 ○環境に関するアンケート結果を知る。 ○学習課題をつかむ。	25分	○視覚的に理解できるように画像資料を準備する。 ○環境に配慮した調理実習をするためには、どんな学習をしたらよいか児童の意見をまとめ、水・ごみ・買物については、共通の課題としていくことを確認する。 ○事前に児童に行ったアンケート結果を示し、児童は、環境のことを考えているが、自分たちの身近な環境への意識が低いことを示す。	【関③】前回の調理実習を振り返り、自分の生活と身近な環境とのかかわりに関心をもち、環境に配慮した調理について考えようとしている。 (ワークシート・発言・行動観察)
環境のことを考えた調理をするために、「MOTTAINAI 作戦」を計画しよう！			
○本時の学習を振り返り、次時の学習への見通しをもつ。	5分	○「わたしの家の環境に配慮した食生活の工夫」のワークシートを配布し、次	

		<p>の授業までに家の人にインタビューしてくることを伝える。</p> <p>○次時は、水について学習していくことを告げる。</p>
--	--	---

9 本時の学習 (第4時/全15時間予定)

(1)ねらい

「水」について、「MOTTAINAI作戦」を立てることができる。

(2)準備

教師…ワークシート、米をとぐときの画像資料、野菜の洗い方の画像資料、洗剤・一日に使う水の量・食品による汚れについての画像資料、水のビデオ「Children safe drinking wather」

児童…教科書・ノート、家庭調査②「わたしの家の環境に配慮した食生活の工夫・水」

(3)展開

学習活動〔学習形態〕	時間	教師の支援及び留意点	評価項目(方法)
<p>○「わたしの家の環境に配慮した食生活の工夫・水」で分かったことを発表する。 〔全体〕</p> <p>○本時のめあてをつかむ。</p>	5分	<p>○家庭学習で分かったことを発表することで、環境に配慮した調理への関心が高まるようにする。</p> <p>○最近の水事情についての話題を出し、発展途上国の水事情のビデオ「Children safe drinking wather」を見せることで、水に対する関心を高め、本時の学習の確認をする。</p>	<p>【創④】水や洗剤の無駄のない使い方について考えたり、工夫したりしている。 (ワークシート・発言・行動観察)</p>
<p>「水」について、「MOTTAINAI作戦」を考えよう！</p>			
<p>○画像資料を見て、気付いたことをワークシートに記入する。 〔個人〕</p> <p>○記入した結果をもとにグループごとに話し合いをする。 〔グループ〕</p>	15分	<p>○米を洗うときに使用した水の量と野菜を洗うときに使用した水の量が分かる画像資料を準備する。</p> <p>○班長を中心に話し合いを進めるよう指示する。</p>	
<p>○話し合いの結果の発表をする。 〔全体〕</p> <p>○洗剤・一日に使う水の量・食品による汚れ・配水管の汚れについて理解する。 〔全体〕</p>	10分	<p>○視覚的に理解できるように画像資料を準備する。</p>	<p>【知④】環境に配慮した水や洗剤の使い方について理解している。 (ワークシート)</p>
<p>○自分が取り組んでみたい「MOTTAINAI作戦・水」をワークシートに記入する。</p>	10分	<p>○調理計画を立てるときに参考にできるような「MOTTAINAI作戦」を考えるように促す。</p>	
<p>○本時の学習を振り返り、次時の学習への見通しをもつ。</p>	2分	<p>○次時は、ごみについて学習することを告げる。</p>	

9 本時の学習 (第5時/全15時間予定)

(1)ねらい

「ごみ」について、「MOTTAINAI作戦」を立てることができる。

(2)準備

教師…ワークシート、前回の調理実習のごみ画像、日本全国のごみの量や地域のごみの量・回収についての画像資料

児童…家庭調査②「わたしの家の環境に配慮した食生活の工夫・ごみ」教科書・ノート

(3)展開

学習活動〔学習形態〕	時間	教師の支援及び留意点	評価項目(方法)
○「わたしの家の環境に配慮し	8分	○家庭学習で分かったことを発表するこ	

<p>た食生活の工夫・ごみ」で分かったことを発表する。 〔全体〕</p> <p>○本時のめあてをつかむ。</p>		<p>とで、環境に配慮した調理への関心が高まるようにする。</p> <p>○前時に発表していない児童を中心に指名していく。</p> <p>○最近のごみ事情についての話題を出すことで、ごみに対する関心を高め、本時の学習の確認をする。</p>	
<p>「ごみ」について、「MOTTAINAI作戦」を考えよう！</p>			
<p>○日本全国で出されるごみや地域のごみの量や内訳について理解する。</p> <p>○画像資料を見て、気付いたことをワークシートに記入する。 〔個人〕</p> <p>○記入した結果をもとにグループごとに話し合いをする。 〔グループ〕</p>	<p>15分</p>	<p>○視覚的に理解できるように映像資料を準備する。</p> <p>○ごみの内訳として、生ゴミが多いことが理解できるようにする。</p> <p>○調理によって出されるごみの問題点について考えられるように前回の調理実習で出だされたごみの量が分かる画像資料を準備する。</p> <p>○班長を中心にどうしたらごみが減らせるかという視点で話し合いを進めるよう指示する。</p>	<p>【創④】ごみを出さないようにするために考えたり、自分なりに工夫したりしている。</p> <p>(ワークシート・発言・行動観察)</p>
<p>○話し合いの結果の発表をする。 〔全体〕</p> <p>○地域のごみ回収、3Rについて理解する。 〔全体〕</p>	<p>10分</p>	<p>○発表したことを板書することで、意見の共有ができるようにする。</p> <p>○視覚的に理解できるように映像資料を準備する。</p>	
<p>○自分が取り組んでみたい「MOTTAINAI作戦・ごみ」をワークシートに記入する。</p>	<p>10分</p>	<p>○調理計画を立てるときに参考にできるような「MOTTAINAI作戦」を考えるように促す。</p>	
<p>○本時の学習を振り返り、次時の学習への見通しをもつ。</p>	<p>2分</p>	<p>○次時は、買物について学習することを告げる。</p>	

9 本時の学習 (第6・7時/全15時間予定)

(1)ねらい

「買物」について調べ、「MOTTAINAI作戦」を立てることができる。

(2)準備

教師…ワークシート、食材カード、フードマイレージ・地産地消の資料、ハム2種類(無塩せきのハムと一般的なハム)

児童…家庭調査②「わたしの家の環境に配慮した食生活の工夫・買物」

(3)展開

学 習 活 動〔学習形態〕	時間	教師の支援及び留意点	評価項目(方法)
<p>○「わたしの家の環境に配慮した食生活の工夫・買物」で分かったことを発表する。 〔全体〕</p> <p>○本時のめあてをつかむ。</p>	<p>8分</p>	<p>○家庭学習で分かったことを発表することで、環境に配慮した調理への関心が高まるようにする。</p> <p>○前時に発表していない児童を中心に指名していく。</p> <p>○日本の食事情についての話題を出すことで、食材・買物に対する関心を高め、本時の学習の確認をする。</p>	
<p>「食材の選び方・買物」について、「MOTTAINAI作戦」を考えよう！</p>			
<p>○今と昔の食の変化について知る。</p> <p>○地産地消について知る。</p> <p>○食品のマークについて知る。</p> <p>○消費期限・賞味期限の意味について理解する。 〔全体〕</p>	<p>25分</p>	<p>○今と昔の食生活の違いについてふれ、地産地消やフードマイレージについて説明する。</p> <p>○JASマークについて説明をする。</p> <p>○視覚的に理解できるように映像資料を準備する。</p>	<p>【知③】材料を購入するために必要な品質表示やマークの意味を理解している。</p> <p>(ワークシート・発言・行動観察)</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>○買物シミュレーションを行う。〔個人〕</li> <li>○感想をワークシートに記入する。〔個人〕</li> <li>○記入した結果をもとにグループごとに話し合いをする。〔グループ〕</li> <li>○話し合いの結果の発表をする。〔全体〕</li> </ul>	30分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ハム（塩せき）についての資料を配付する。</li> <li>○食材の選び方について、買い方を模擬的に体験できるようにするために食材カードを準備する。</li> <li>○次に実習する野菜のベーコン巻き・ポテトサラダを5人分作るとして、環境を意識してカードを選ぶように伝える。</li> <li>○そのカードを選んだ理由が話せるように伝える。</li> <li>○班長を中心にそのカードを選んだ理由を中心に話し合いを進めるよう指示する。</li> </ul>	<p>【関②】身近な物の選び方や買い方に関心を持ち、適切に買物をするようとしている。（発言・行動観察）</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○食材の安全性について知る。</li> <li>○ハムを試食する。</li> </ul>	15分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○次の調理実習で使うハムを取り上げ、発色剤の入っているハムと入っていないハムを比較できるようにする。</li> <li>○食品添加物については、簡単に触れるくらいとする。</li> <li>○食材を購入する際には、表示をよく見て、購入する必要があることを押さえる。</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分に取り組んでみたい「MOTTAINAI作戦・買物」をワークシートに記入する。</li> </ul>	10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○調理計画を立てるときに参考にできるような「MOTTAINAI作戦」を考えるように促す。</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○本時の学習を振り返り、次時の学習への見通しをもつ。</li> </ul>	2分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○次時は、環境に配慮した調理計画について学習することを告げる。</li> </ul>	

9 本時の学習（第8・9時／全15時間予定）

(1)ねらい

「水」「ごみ」「買物」の学習を生かし、ぼくらの「MOTTAINAI作戦」を立てることができる。

(2)準備

教師…ワークシート、手順カード、グループ別調理計画表、グループ別調理計画カード、付箋紙、野菜のベーコン巻き・ポテトサラダの作り方の画像資料、みそ汁の作り方の画像資料  
MOTTAINAI作戦に必要なと思われる材料（アクリル毛糸、広告、あまり布など）

児童…教科書・ノート

(3)展開

学 習 活 動 〔学習形態〕	時間	教 師 の 支 援 及 び 留 意 点	評 価 項 目 (方法)
○本時のめあてをつかむ。	5分	○来週、調理実習を行うことを話し、本時の学習の確認をする。	
<p>GOODバランスな食事を計画しよう！ そして、ぼくらの「MOTTAINAI作戦」を考えよう！</p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはんの炊き方、みそ汁の作り方、野菜のベーコン巻き・ポテトサラダの作り方の確認をし、材料等をワークシートに記入する。〔グループ・個人〕</li> <li>○調理に必要な道具の確認をし、ワークシートに記入する。〔グループ・個人〕</li> </ul>	40分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○今回、ご飯は、炊飯器を使って炊くことを伝える。</li> <li>○みそ汁の作り方の画像を使い、実を入れる順番と火加減に注目させながら、前時の学習を思い起こすようにする。</li> <li>○野菜のベーコン巻き・ポテトサラダの作り方の画像を使い、手順ついて注目させ、前時の学習を思い起こすようにする。</li> <li>○家庭科室のどこに必要な道具があるか確認をする。</li> <li>○参考となるみそ汁の一人分の実の分量について、視覚的に理解できるように、</li> </ul>	<p>【創①】 栄養バランスのとれた1食分を考え工夫している。</p>

<p>○みそ汁の実の取り合わせや一人分のみそ汁の実の分量について、野菜のベーコン巻きに入れる野菜について考える。 〔グループ・個人〕</p> <p>○調理計画を立てる際に、気を付けることを理解する。</p>		<p>画像資料を準備する。</p> <p>○みそ汁の実、野菜のベーコン巻きについては、各グループ多くても3種類までとし、季節の野菜や地域の野菜を入れる良さを助言する。</p> <p>○実習のときに教師側で準備する材料は、だし用のにぼし、みそ、マヨネーズ、塩、こしょう、油であることを伝える。</p> <p>○材料については、誰がもってくるのか確認をし、均等になるように指示する。</p> <p>○みそ汁の実として生魚、生肉、貝類については、使わないように指導する。</p>	<p>(調理計画表)</p>
<p>○1食分の食事(ごはんのみそ汁、野菜のベーコン巻き・ポテトサラダ)の実習の時間差のつけ方を考える。〔全体〕</p> <p>○グループごとに話し合いをする。 〔グループ〕</p> <p>○グループごとに1枚の調理計画表に記入していく。</p> <p>○ぼくらの「MOTTAINAI作戦」を実習のどの場面で行うか計画を立てて、計画表に記入する。</p> <p>○予想される児童の「MOTTAINAI作戦」</p> <p>「水」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米のとぎ汁の利用</li> <li>・野菜の洗い方</li> <li>・洗剤量</li> </ul> <p>「ごみ」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ残さない</li> <li>・生ゴミの水を切る</li> </ul> <p>「買物」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・必要量を買う</li> <li>・地産地消</li> <li>・エコバック など</li> </ul>	<p>40分</p>	<p>○1食分の食事(ごはんのみそ汁、野菜のベーコン巻き・ポテトサラダ)が、ほぼ同じ時刻にできあがるように実習の時間差について助言する。</p> <p>○調理計画をグループで記入する際に材料や分量、手順や後始末の時間までの所要時間について考えるように指示する。</p> <p>○調理分担については、色分けした付箋紙を使い、誰がどの分担を行うか分かりやすく記入するように指示する。</p> <p>○ぼくらの「MOTTAINAI作戦」を実習のどの場面で行うか計画を立てて、計画表には、分かりやすく線でつなぐように指示する。</p> <p>○材料と分量については、グループで必要な量を準備するように助言する。材料を購入するときから、「MOTTAINAI作戦」が始まることを確認する。</p> <p>○班長を中心に話し合いを進めるよう指示する。</p>	<p>【創②】調理に必要な材料や手順を考え、環境に配慮した調理計画について自分なりに工夫している。 (ワークシート・発言・行動観察)</p> <p>【技②】必要な材料と分量、品質、価格について情報収集し、購入計画を立てることができる。 (ワークシート・発言・行動観察)</p>
<p>○本時の学習を振り返り、次時の学習への見通しをもつ。</p>	<p>5分</p>	<p>○次時は、調理実習を行うことを伝え、実習に必要な項目がすべておさえられているか確認をする。</p>	

9 本時の学習 (第10・11時/全15時間予定)

(1)ねらい

- ・ぼくらの「MOTTAINAI作戦」を実践することができる。
- ・実習計画に基づいてごはんのみそ汁、おかず(野菜のベーコン巻き・ポテトサラダ)を作ることができる。
- ・安全、衛生、能率に気を付けて協力して実習することができる。
- ・ごはんのみそ汁、おかずの盛りつけ、配膳、正しい食べ方ができる。

(2)準備

教師…前時の調理計画表、調理計画カードをパウチしたもの(各グループ分)、みそ汁の作り方の画像資料、野菜のベーコン巻き・ポテトサラダの作り方の画像資料、材料(だし用にぼし、みそ、マヨネーズ、塩、こしょう、油)、調理用具、食器  
振り返りカード

児童…エプロン、三角巾、ふきん、材料、ぼくらの「MOTTAINAI作戦」に必要な材料や道具

(3)展開

学 習 活 動〔学習形態〕	時間	教師の支援及び留意点	評価項目(方法)
○本時のめあてをつかむ。	5分	○グループごとに実習計画を確認する。	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>GOODバランスな食事を作ろう！ そして、ぼくらの「MOTTAINAI作戦」を成功させよう！！</p> </div>			
○身じたく、実習の準備をする。 〔個人・グループ〕 ・エプロン、三角巾、腕まくり ・手洗い、消毒 ・材料、用具、食器の用意 ○ぼくらの「MOTTAINAI作戦」を実践する。 ○米をといで、炊飯器のスイッチを入れる。 ○みそ汁、野菜のベーコン巻きポテトサラダを作る。 ○分担した仕事を能率よく行う。 ○安全に気を付け、用具を正しく使う。 ○使い終わった用具は、作業の合間に片付ける。	50分	○みそ汁、野菜のベーコン巻き、ポテトサラダの作り方について画像資料を掲示しておく。  ○用具や食器の安全な取り扱いについて指導する。 ○ガスこんろ、包丁など、安全に注意して正しく扱うよう指導する。 ○調理台の上は、いつも整理・整頓するよう指示する。 ○使い終わった用具は、よく洗い拭き、もとあった場所に置くように指示する。	【技①】材料の洗い方、切り方、味付け、盛り付けから後片付けまでの基本的な調理をすることができる。 (実習・行動観察)  【関③】環境に配慮した実習をしようとしている。 (実習・行動観察)
○盛りつけ、配ぜんをする。 ○試食する。	15分	○ごはん、みそ汁、おかず、はしの配ぜんを確認する。	
○ぼくらの「MOTTAINAI作戦」を意識しながら後片づけをする。	15分	○分担・協力して片付けるよう指示する。 ○洗い終わった用具や食器は、水気をよく拭き取り、もとあった場所に片付けるよう指示する。 ○ごみの処理については、各班の「MOTTAINAI作戦」に従い、分別するのか燃えるごみとして処分するのか選ばせるようにする。	【関③】環境に配慮した後片付けをしようとしている。 (実習・行動観察)
○グループごとに本時の学習を振り返る。	5分	○実習の振り返りをし、自己評価・相互評価をするように指示する。 ○ぼくらの「MOTTAINAI作戦」がどれくらい実践できたか、班ごとに振り返るよう指示する。	

## 9 本時の学習 (第12・13時/全15時間予定)

### (1)ねらい

「水」「ごみ」「買物」の学習や調理実習の経験を生かし、ぼく・わたしの「MOTTAINAI作戦」を考えることができる。

### (2)準備

教師…ワークシート、野菜のベーコン巻き・ポテトサラダの作り方の画像資料、みそ汁の作り方の画像資料、OHC、実習中の写真

児童…教科書・ノート

### (3)展開

学 習 活 動〔学習形態〕	時間	教師の支援及び留意点	評価項目(方法)
○本時のめあてをつかむ。	5分	○家庭実践を行うために、どんな準備をしたらよいか計画することを話し、本時の学習の確認をする。	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>家族が喜ぶGOODバランスな食事を計画しよう！ そして、ぼく・わたしの「MOTTAINAI作戦」を考えよう！！</p> </div>			
○前時の調理実習での各班の「MOTTAINAI作戦」		○各班の「MOTTAINAI作戦」の発表を聞き合うことで、個人で考え	

の成果を発表し合う。 〔全体〕	20分	るときの参考になるようにする。 ○発表の時間削減を図るために、OHCを活用し、調理計画表を見せたり、実習中の写真を見せながら発表できるようにする。	
○「家族が喜ぶGOODバランスな一食分の献立」を考える。 ○ぼく・わたしの「MOTTAINAI作戦」を家庭実践のどの場面で行うか計画を立てて、計画表に記入する。	60分	○実習の反省や各班の発表を参考に、自分の家族のことも考えて、栄養バランスと環境のことを考えた1食分の献立を考えるよう促す。 ○ぼく・わたしの「MOTTAINAI作戦」を実習のどの場面で行うか計画を立て、計画表には、分かりやすく線でつなぐように指示する。 ○材料と分量については、家族の人数に合わせて必要な量を準備するように助言する。材料を購入するときから、「MOTTAINAI作戦」が始まることを確認する。 ○夏休み中に行った「ごはんのみそ汁」のトライカードの反省を生かすように伝える。	【創②】家族の栄養と環境のことを考えた1食分の食事の計画を自分なりに工夫して立てている。  【技②】必要な材料と分量、品質、価格について情報収集し、購入計画を立てることができる。 (ワークシート・発言・行動観察)
○本時の学習を振り返り、次時の学習への見通しをもつ。	5分	○次時は、家庭実践した結果の発表会を行うことを伝え、家庭実践に必要な項目がすべておさえられているか確認をする。	

## 9 本時の学習 (第14・15時/全15時間予定)

### (1)ねらい

ぼく・わたしの「MOTTAINAI作戦」の実践結果を発表することができる。

### (2)準備

教師…ワークシート、OHC、振り返り用紙  
児童…実践結果の反省が書かれたワークシート

### (3)展開

学習活動〔学習形態〕	時間	教師の支援及び留意点	評価項目(方法)
○本時のめあてをつかむ。	5分	○家庭実践の発表会を通して、学習のまとめをして、本時の学習の確認をする。	
家庭実践の様子と、ぼく・わたしの「MOTTAINAI作戦」の結果を発表しよう！			
○各自の「MOTTAINAI作戦」の成果を発表し合う。 〔全体〕	60分	○各自の「MOTTAINAI作戦」の発表を聞き合い、賞賛し合うことで、環境に配慮した食生活を工夫しようとする意欲が継続するようにする。 ○発表に時間の削減を図るために、OHCを活用し、計画表を見せたり、実践中の写真を見せながら発表できるようにする。	【関③】今後は、環境に配慮した生活をしようとして発表している。 (発表態度)
○取り組んでみたい「MOTTAINAI作戦」を話し合う。 〔グループ〕	15分	○発表を聞いて、グループごとに今後自分の家で継続したり、取り組んでみたい「MOTTAINAI作戦」を話し合い、環境に配慮しながら生活していこうとする意気込みの再確認をする。	
○本題材の学習を振り返る。	10分	○感想やアンケートに記入をするよう指示する。	