

# 第6学年西組 家庭科学習指導案

学習指導者 芳我 清加

## 1 題材 「私の朝食大作戦 めざせ！パワー&レベルアップ」

### 2 題材について

#### (1) 育成したい「思考力」と学びに熱中する子どもの姿

##### 【育成したい「思考力」】

よりよい朝食を効率的に作るために、自分自身や家族と一緒に設定した目標に合わせて材料や調理法を選択したり工夫したりする力

朝食のおかず作りに興味をもち、材料や調理法によって変化する栄養バランス・調理時間等について友達と話し合ったり、家庭で家族に尋ねたりしながら、自分の家庭生活をよりよくしたいという思いをもって、朝食の調理計画を立てている。

##### 【学びに熱中する子どもの姿】

朝食は、登校や出勤までのわずかな時間で調理しなければならず、食事の内容や量が不足しがちで、子どもがその調理に携わりにくい等の課題がある。本題材では、朝食作りの目標を自分自身で設定したり、家族に相談したりして一緒に設定することで家庭の協力を得ながら、子どもが朝食への関わり方を主体的に改善できるようにする。その際、必要となるのが上記「思考力」である。例えば、「20分で家族5人分のおかずを作るよ。さっといためて作れるスクランブルエッグにベーコン、洗うだけで済むミニトマト、レタスのサラダにしよう。ブロッコリーは色どりがよくなるし、時間短縮のために前夜にゆでておくよ」のように、栄養バランスの整ったおかずを手際よく作ろうと、材料や調理法を選んだり、自分なりの工夫を加えたりする力の育成を目指す。

新たに「いためる」という調理法を経験した子どもたちは、調理の幅が広がることでおかず作りに興味をもつとともに、調理法を朝食作りに活用しようとするだろう。その際、「みそ汁の実を選んだ時のように、栄養素の組み合わせを確かめたらいいよ」「青菜いためにベーコンを加えたら、1品で2つの栄養素がとれるよ」と栄養バランスについて、「いためると短時間で作れるね」「ハムは袋から出して盛りつけるだけだから速く準備できるね」と調理時間について話し合ったりするだろう。また、家庭で「手早く作るための工夫を教えて」と家族に尋ね、得た情報を友達と交換したりするだろう。このように、協働や家族からの助言によって「してもらおう自分」から「できる自分」へと成長しつつあることを自覚し、より成長しようとして進んで朝食作りに携わろうと計画を立てている姿が、学びに熱中している姿である。

#### (2) 新たな問題を共有する場を位置つけた題材構成について

質問紙調査で、調理や本題材の学習についての関心度と自信度を調べたところ、本学級の子どもたち(34名)は右の表のように、関心度は高いが、自信度は低い傾向にあることが分かった。自信度の低い22名中14名は、調理に関する既習の知識の定着が見られるにも関わらず、調理中の工夫や調理時間については実際の経験が少ないためか、自分の回答に自信がないと答えている。また、関心度も自信度も低い

		関心度	
		高	低
自信度	高	10	2
	低	16	6

6名中5名は朝食作りに携わろうとする意欲も低い。一方、調理や学習への関心度【学級の実態(人数)】は高くても、朝食作りに携わる機会は大変少なく、その意欲も低い子どもが19名いる。これらのことから、本題材では自信度に重点を置き、知識・技能の高まりや定着を実感させる題材構成を行うことで学習意欲を育て、家族の一員として家庭生活をよりよくしようとする態度の育成につなげたいと考える。

そこで、まず第1次で朝食の役割や内容についての知識を習得し、第2次のはじめに現在の自分の生活時間や朝食を振り返るとともに、学習後の「なりたい姿」について目標を設定する。子どもたちは、「朝食は毎朝食べているけれど、自分で作れてはいない」と課題に気付いたり、「おかずを作れるようになりたい」という思いを強くしたりするだろう。そして、目標達成に必要な調理や買物の知識・技能を

習得していく過程では、「野菜をいためる順は、みそ汁と同じように火の通りにくいものから入れたらいい」や「修学旅行前に学習した、商品を比較する時の観点が使えそうだね」等と既習事項を生かして課題解決を行うことの大切さに気づけるようにする。このように、身に付けた知識・技能が定着し、活用できていることを実感させ、自信を高めていくことで表出される、「別の材料でおかずを考えたい」や「もっと手早く作りたい」等の新たな問題を共有し、第5学年でも扱った「卵等を使ったおかず」「野菜のおかず」について材料と調理法を決定していく課題を設定する。こうすることで、調理に関する知識・技能を生かして1食分の献立を考えられるまでに成長していることに自信度が高まり、「家族のために作りたい」や「他のおかずも考えたい」等の新たな問題を見いだしていくだろう。

(3) 題材計画と学習意欲への働きかけ (総時数 9時間) 本時 (8/9)

次	主な子どもの意識および学習の流れ	学習意欲への働きかけ
第一 次	<p>①② 朝食の役割や内容を考えよう</p> <p>「早寝・早起き・朝ごはん運動」のリーフレットを例に、朝食の大切さや役割、理想的な内容を共通理解する。</p>	<p>①～⑨ 画【話し合いの約束】</p> <p>名前磁石の色で考えの有無を示し、悩み中(黄)の子どもから自分の思いを語り、話し合いを進める。自信が無くても話し合いに参加できるようにすると共に、友達のことを聞くことで、課題解決の見通しがもてるようにする。</p>
第 二 次	<p>③ 朝の生活時間を振り返り、課題を見つけよう</p> <p>朝の生活時間や朝食の内容、朝食作り等を振り返り、自分の課題を把握する。また、これまでに身に付けた調理に関する知識・技能を整理し、第5学年からの成長を実感することで課題解決への自信と見通しをもたせる。そして、題材終了後の目標設定を行い、保護者から応援メッセージを送ってもらうことで家庭実践につなぐための保護者の協力も得られるようにしていく。</p> <p>④～⑥ 朝食作りに必要な「技」を身に付けよう</p> <p>「いためる」技能を習得するためにスクランブルエッグと野菜いためるの調理実習を行う。キャベツ、にんじん、しめじ、もやし、ピーマンから材料を選択させたり、切り方やいためる順を班で決定させたりし、既有的知識・技能を用いた課題解決によって自信を高める。</p> <p>⑦ 調理実習を振り返り、わが家の朝食作りの計画に生かそう</p> <p>調理実習、材料選びについて振り返り、準備、調理、片付けに必要な知識・技能を定着させていく。そして、調理実習の成功・失敗の経験を生活に生かそうとする過程で表出される「別の材料でおかずを考えたい」や「もっと手早く作りたい」等の新たな問題を共有する。</p>	<p>③～⑨ 関・自【未来そうぞう図】</p> <p>子どもたちが自分の成長を実感したり、過去・現在の学習が次の学習や家庭生活にどうつながっていくのかと期待したりできるように、学習の広がりを図で視覚化する。</p> <p>④～⑧ 関【課題選択】</p> <p>調理計画に必要な知識を幅広く得られるよう、複数の野菜や加工食品から選択させて実習や話し合いを行う。その結果を表にまとめて提示し、共有できるようにする。</p>
第 三 次	<p>⑧ 朝食作りの計画書を完成させよう</p> <p>好み・量・調理時間等の観点でおかずに使用する加工食品を決定した後、朝食作りの計画を完成させる。そして、「目標達成を目指して家族のために作りたい」「他のおかずも考えたい」等の新たな問題を共有する。</p> <p>⑨ 朝食作りのアイデア交換会をしよう</p> <p>&lt;評&gt;朝食のおかずを手早く、栄養バランスよく作るために材料や調理法を選択し、その理由を説明したり自分なりの工夫を書いたりしている。</p>	<p>----- 振り返り -----</p> <p>①～⑨ 画【GET・WANTカード】</p> <p>授業の最後に、本時の成果を表すGETカードと、次への期待や疑問を表すWANTカードのどちらを伝えたいかを選択させ、記述する時間を設ける。そして、選択理由を語り合う中で協働のよさを実感したり、新たな問題を共有したりできるようにする。</p>

### 3 本時の学習指導

#### (1) 目標

朝食のおかず作りに使用する加工食品について、それを用いる効果や理由について話し合う活動を通して、自分自身や家族と一緒に設定した目標達成に適した材料や調理法を選択したり工夫を書き加えたりできる。

#### (2) 学習指導過程

学 習 活 動	子 ど も の 意 識						
1 前時を振り返り、本時の学習課題を確認する。	<p>調理実習で身に付けたことを基に、朝食作りの計画を立てているよ。野菜や卵を使ったおかずが大体決まってきたよ。</p> <p>加工食品をどう取り入れるかを決めて、朝食作りの計画書を完成させたいな。加工食品の選び方で気をつけることはあるのかな。</p>						
<b>朝食作りの計画を完成させよう</b>							
2 商品を比較し、選ぶ際の理由について話し合う。 <b>自【未来そうぞう図】</b> (1) 食品ごとに話し合う。 <b>自【話し合いの約束】</b> (2) 全体で観点を共有する。 <b>関【課題選択】</b>	<p>みそ汁の実や買物の学習で学んだことを生かしたらよさそうだ。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">ベーコンはさっと焼けるから選んだよ。</td> <td style="width: 33%;">ウインナーは家族みんなが好きだよ。</td> <td style="width: 33%;">ハムは焼かずに食べられるから選んだよ。</td> </tr> <tr> <td>半分に切れているものは、切る手間が省けてさらに時短だね。</td> <td>家族の人数に合わせて、入っている量も見たらいいね。</td> <td>小分けパックは使い切れるから、いつも新鮮なのがいいね。</td> </tr> </table> <p>既習の値段・量等に加えて、調理時間や手間、安全等の観点でも商品を比べて選ぶことが大切なんだね。</p> <p>他のおかずとの組み合わせも考えて、計画を仕上げていくよ。</p>	ベーコンはさっと焼けるから選んだよ。	ウインナーは家族みんなが好きだよ。	ハムは焼かずに食べられるから選んだよ。	半分に切れているものは、切る手間が省けてさらに時短だね。	家族の人数に合わせて、入っている量も見たらいいね。	小分けパックは使い切れるから、いつも新鮮なのがいいね。
ベーコンはさっと焼けるから選んだよ。	ウインナーは家族みんなが好きだよ。	ハムは焼かずに食べられるから選んだよ。					
半分に切れているものは、切る手間が省けてさらに時短だね。	家族の人数に合わせて、入っている量も見たらいいね。	小分けパックは使い切れるから、いつも新鮮なのがいいね。					
3 使用する加工食品を決定しおかずの計画を完成させる。 <b>自【未来そうぞう図】</b>	<p>これまでに身に付けた「ゆでる」「いためる」や家族に聞いた「時間短縮の工夫」を使えば、○分で□人分の朝食を作れそうだ。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">スクランブルエッグを作った後に、ハーフサイズのベーコンを続けて焼けば切る・洗うの手間が省けるよ。横には色どりのトマトを添えよう。</td> <td style="width: 33%;">ウインナーを薄く切って野菜いためにしたら、野菜も食べやすくなるね。1品で栄養バランスも整ってくるね。</td> <td style="width: 33%;">サラダの横にハムをそえると色どりが良くなるね。時間がかからないから私にもできそう。ブロッコリーは前夜にゆでておこうかな。</td> </tr> </table>	スクランブルエッグを作った後に、ハーフサイズのベーコンを続けて焼けば切る・洗うの手間が省けるよ。横には色どりのトマトを添えよう。	ウインナーを薄く切って野菜いためにしたら、野菜も食べやすくなるね。1品で栄養バランスも整ってくるね。	サラダの横にハムをそえると色どりが良くなるね。時間がかからないから私にもできそう。ブロッコリーは前夜にゆでておこうかな。			
スクランブルエッグを作った後に、ハーフサイズのベーコンを続けて焼けば切る・洗うの手間が省けるよ。横には色どりのトマトを添えよう。	ウインナーを薄く切って野菜いためにしたら、野菜も食べやすくなるね。1品で栄養バランスも整ってくるね。	サラダの横にハムをそえると色どりが良くなるね。時間がかからないから私にもできそう。ブロッコリーは前夜にゆでておこうかな。					
4 本時を振り返る。 <b>振【GET・WANTカード】</b> <b>関【未来そうぞう図】</b>	<p>朝食作りの計画書が完成したよ。目標時間内で作れそうだ。</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">加工食品の選び方が分かったし、計画が完成したからGETカードだ。家で作りたいたいな。友達はどうなおかずにしたのかな。</td> <td style="width: 50%;">他にもおかずを考えてみたい。「いためる」を使っているいろいろな料理に生かしたいからWANTカードだ。</td> </tr> </table> <p>計画書を家族に報告したり、友達と情報交換をしたりしよう。</p>	加工食品の選び方が分かったし、計画が完成したからGETカードだ。家で作りたいたいな。友達はどうなおかずにしたのかな。	他にもおかずを考えてみたい。「いためる」を使っているいろいろな料理に生かしたいからWANTカードだ。				
加工食品の選び方が分かったし、計画が完成したからGETカードだ。家で作りたいたいな。友達はどうなおかずにしたのかな。	他にもおかずを考えてみたい。「いためる」を使っているいろいろな料理に生かしたいからWANTカードだ。						

### (3) 本時の詳細

#### 前時までの子どもの意識 学習活動1

3時間目に設定した目標達成に向けて、調理実習やその振り返りを行い、知識・技能の高まりを実感して自信を高めたり、「次はもっと〇〇したい」という意欲を高めたりしている。そこで、前時に子どもの思いを表出させ、「材料をもっと増やしたい」や「自分でおかずを考えたい」といった新たな問題を共有し、「材料や調理法を自分で選んで朝食のおかずを考えよう」という課題設定をしている。献立を考えていくことは本題材が初めてのため、主食や飲み物・汁物、おかずの一部を考えるとところまでは、前時に全体で手順を確認しながら決めている。学習活動1では、前時に設定した課題と、加工食品を決定して計画を完成していくことを確認する。

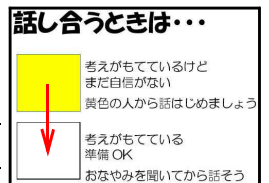
#### 学習活動2

子どもたちが、商品選びの見通しをもてるように、右のような補助黒板を用いて、既習の知識・技能を全体で確認する自【未来そうぞう図】。それにより「材料選びはみそ汁の実を決める時と同じだね」や「商品選びのポイントは、値段・量等を比べるんだね」



【既習→現在→今後は視覚化した「未来そうぞう図」ね」と、考える手がかりがあることを視覚的に捉え、不安を軽減できるだろう。また、話し合う際には、名前磁石を用いて準備OKは白、悩み中は黄で意思表示をする約束を確認し、「黄の人から悩みをや迷いを話すといいね。白の人は後でアドバイスをしてね」と発言の順を助言する自【話し合いの約束】。

一応は考えをもっているが自信がない子どもにも発言の機会を保障するとともに、友達の考えを聞くことで自分の課題解決の見通しがもてるだろう。そして、どのような理由で商品を選んでいったのかを板書上の表にまとめ、異なる加工食品であっても共通の観点や新たな観点があることを全体で共有し、選んでいない加工食品についても関心が高まるようにする関【課題選択】。



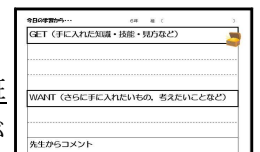
【話し合いの約束】

#### 学習活動3

決定した加工食品をおかずとしてどのように調理するのかを計画すれば献立が完成することを確認する。その際、「未来そうぞう図」のキーワードを黒板上に移動させながら「ゆでる・いためる・そのままのどれも使えるね」「家族に教えてもらった時短の工夫も使えそうだね」と助言する自【未来そうぞう図】。それにより、生かすことのできる既習の知識・技能がたくさんあることを再確認し、自分の目標や能力に合った調理法を選びながらおかずの計画を考えられるだろう。

#### 学習活動4

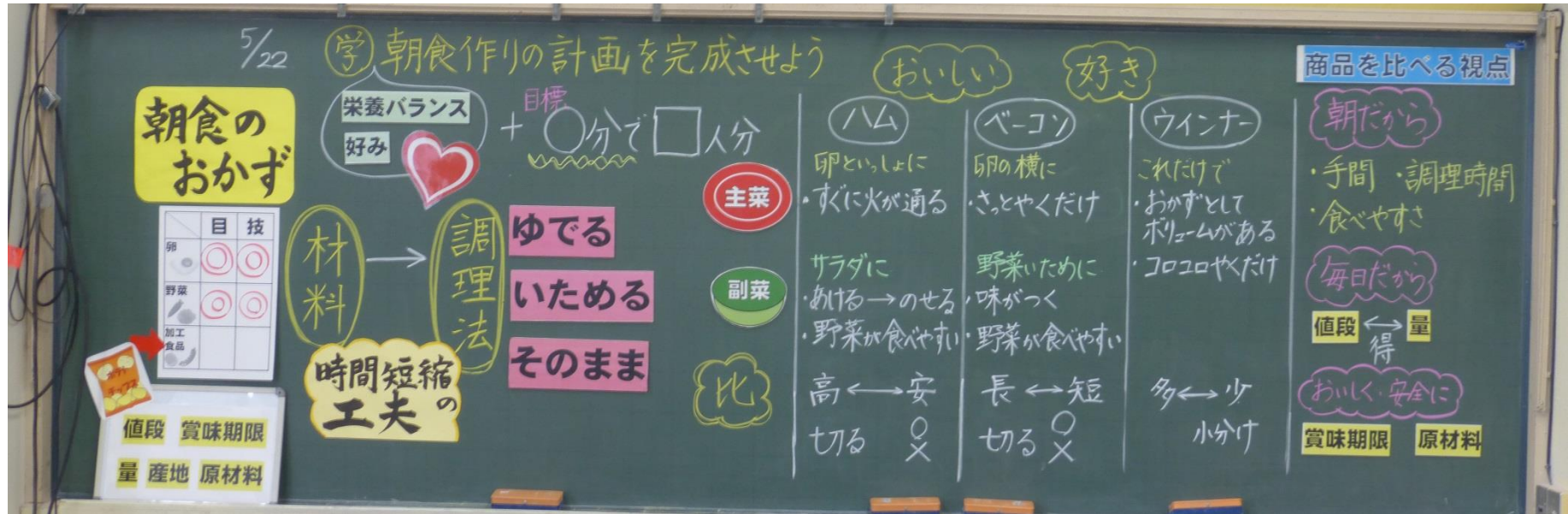
本時の振り返りに用いる「GET・WANTカード」を各自が選ぶ際、選択理由を班の中で語り合うようにする振【GET・WANTカード】。「今日は、商品を選ぶ視点がたくさん増えたことを伝えたいのでGETカードです」や「家族に計画書を見せて【GET・WANTカード】アドバイスをもらいたいし、他のおかずも考えたいのでWANTカードです」等と理由を語ることで、協働のよさに気付いたり、新たな問題を表出し合うことができるだろう。そして、記入後に新たな問題を全体で共有し、「他のおかずも考えたい」という思いを取り上げて次時の課題を設定する。家庭で家族と考えたらよいもの、3学期の1食分の献立作りで扱う予定があること等も知らせることで「未来そうぞう図」の継続性を共通理解し、今後の学習や家庭実践への関心を高める関【未来そうぞう図】。



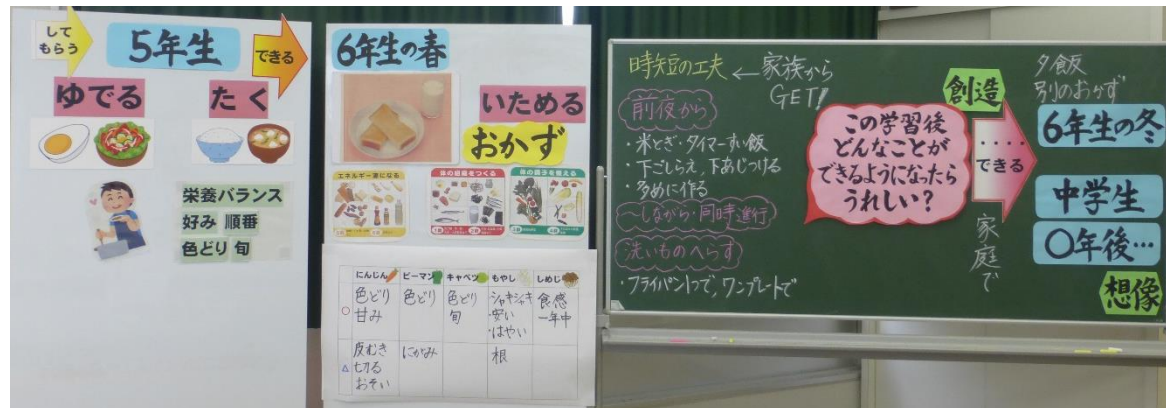
### (4) 総括的評価

調理時間や他のおかずとの組み合わせを考えて、朝食のおかず使用する材料や調理法を選んだり、栄養バランスよく短時間で作る工夫を加えたりしながら、計画書に自分の思いを書いている。  
 <例>私は20分で4人分のおかずを作ります。まずスクランブルエッグを作り、続けてハーフサイズのベーコンを焼くことで切る・洗う手間を省きます。洗ったレタスやミニトマトを添えれば、野菜のおかずも簡単に作れそうなので休みの日に作りたいです。 【方法：計画書】

第6学年 私の朝食大作戦 めざせ！パワー&レベルアップ（第8時）



補助黒板



# わたし・ぼくの 朝食作り レベルアップ大作戦！

6年 組 ( )

現在の自分を振り返ってみると・・・

平日の朝食作りに

平日の朝食作りに参加する気持ちは

休日の朝食作りに

休日の朝食作りに参加する気持ちは

この学習を終えた後の自分の目標は・・・

ごろには

と思います。

こんなわたし・ぼくに エールを送ってください



上のワークシートの裏面に、保護者向けのお手紙を印刷して持ち帰らせました。本題材の学習前に、朝食について親子で振り返る機会をとることで、家庭の協力を得られるようにしました。

## 6年生の保護者のみなさま

日頃は、本校の教育活動にご理解・ご協力を賜りありがとうございます。

先日の参観日の折には、朝食に関するアンケートにもご協力くださり、ありがとうございました。ご回答いただきました内容を集計したところ、以下のようなことが分かりました。

- 全員が朝食をほぼ毎日食べている
- 保護者の方が子どもたちの健康を考えてくださっている
- 献立もいろいろと工夫してくださっている

というように、子どもたちは恵まれた食環境で育っていました。大変すばらしいことです。その一方で

- ▲ 朝食作りに参加していない子どもが多い
- ▲ 子どもの「作ろう」という気持ちが低い

という課題が見えてきました。

その理由として、

- ・親がした方が速いからさせていない
- ・手伝いをしたがない、興味を示さない
- ・もっと小さい頃からさせておけば良かった

等を挙げてくださいられている方が多くいました。

子どもたちも、自分自身を振り返ってみると、「調理実習は好き」「5年生の時よりもできることが増えた」と感じているけれど、家で「学習したことを生かしているか」「家族の一員として役立っているか」というと「う～ん・・・」となっていました。

そこで、自分なりの目標を設定し、それに向かって足りない部分を授業や家で身に付けていこうとがんばっていく次第です。近い将来（6～7年後）には一人暮らしを始めるかもしれないお子様にぜひ、裏面のメッセージ欄にエールをお願いします。

内容例) この学習の後には、こうなってくれたらうれしいな。

すでに朝食作りを担っている場合は、ねぎらい・励ましやさらなる高みを。

各自の目標に対する励ましや家族からの希望・願いなどを。

ご多用の折、お手数をおかけいたしますが、**5月8日（月）**までに持たせてくださいますよう、よろしくお願い申し上げます。

家庭科担当 芳我

迷い中

考えがはっきりしたら 色を変えよう

決定

ベーコン

	A	B	C	D
				
量・値段	156g 278円 1gあたり1.78円	$38 \times 4 = 152g$ 278円 1gあたり1.83円	180g 300円 1gあたり1.67円	65g 192円 1gあたり2.95円
名札				



迷い中

考えがはっきりしたら 色を変えよう

決定

ハム

	A	B	C	D
				
量・値段	$37 \times 4 = 148 \text{ g}$ 278円 1gあたり 1.88円	$38 \times 3 = 114 \text{ g}$ 278円 1gあたり 2.44円	90g 540円 1gあたり 6.00円	45g 105円 1gあたり 2.33円
名札				

迷い中

考えがはっきりしたら 色を変えよう

決定

ウインナー

	A	B	C	D
				
量・値段	$85\text{ g} \times 2 = 170$ 278円 1gあたり1.63円	480g 645円 1gあたり1.34円	71g 170円 1gあたり2.39円	90g 213円 1gあたり2.37円
名札				

# の朝食作り計画書

6年

組 (

)

テーマ

にします。

理由や計画

材料

を

調理法

にします。

理由や計画

汁・のみもの 副菜

主食 主菜

にします。

理由や計画

材料

を

調理法

にします。

理由や計画

目標

分で

人分を

作りたい。

この朝食のパワーアップポイント(工夫したところ)は…

家族から