

「私の朝食大作戦 めざせ！パワー&レベルアップ」(第6学年)

(1) 育成したい「思考力」と学びに熱中する子どもの姿

【題材で育成したい「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、家族に相談しながら一緒に設定したりして、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。サラダにブロッコリーを入れると、色どりがよくなるね。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。

朝食のおかず作りに興味をもつためには、新しく「いためる」という調理法を経験し、調理の幅が広がるよさを実感したり、既習事項を活用している自分の成長に気付いたりすることが大切である。そして、身につけた調理法を朝食作りに活用する際には、「ゆでキャベツよりも野菜いための方が調理時間が短いね」や「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」と調理時間や栄養バランスについて話し合ったり、手早く作るための工夫を家族に尋ね、得た情報を友達と交換したりすることも有効である。このように、友達との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づけた題材構成について (新たな問題は二重下線部分)

【自信度を高める題材構成】

既習事項を生かして課題解決を行う場を複数回設定することで、身につけた知識・技能が定着し、活用できていることを実感させ、自分自身の成長に自信をもたせる。

従来の題材構成では、いためる調理法の技能習得に重点を置き、それを生かしたおかず作りが行われるため、各家庭の状況に応じた朝食の工夫を考えられない場合があった。また、調理に関する基礎的な知識を問う質問紙調査の結果から、34名中14名は、既習の知識の定着が見られるにも関わらず、自分の回答に自信がないと答えた。さらに、調理や本題材の学習への関心度は高くても、家庭での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名いた。これらのことから、本題材では自信度を高める上記のような題材構成を行い、学習後の家庭実践に対する意欲喚起につなげたいと考えた。

そこで、まず、現在の自分の生活時間や朝食の内容を振り返るとともに、学習後の「なりたい姿」に

ついて目標を設定させ、自分の課題に気付いたり、「おかずを作れるようになりたい」という思いを高めたりした。そして、目標達成に必要な知識・技能を習得していく過程では、「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」等と既習事項を生かしていくことの大切さに気付いた。さらに、「身につけた知識・技能が定着し、活用できているね」と称賛する助言等によって、自信を高めた。このような学習を通して生じた「別の材料でもおかずを考えたい」や「もっと手早く作りたい」等の新たな問題を共有し、「卵や加工食品を使ったおかず」「野菜を使ったおかず」について材料と調理法を決定していく課題を設定した。こうした題材構成を行うことで、1食分の献立を考えられるまでに成長したことを実感して自信度が高まり、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が育成できると考えた。

(3) 題材計画と学習意欲への働きかけ(総時数 9時間)

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 「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した。</p> <p>③ 朝の生活時間を振り返り、課題を見つけよう 朝の生活時間や朝食の内容、朝食作り等を振り返り、自分の課題を把握した。また、これまでに身につ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見通しをもち、自信を高めた。</p> <p>④～⑥ 朝食作りに必要な「技」を身につけよう 「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のための調理実習を行った。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したり、切り方やいためる順を班で決定したりし、既習の知識・技能を用いた課題解決によって自信を高めた。</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、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した。</p>	<p>③～⑥ 関・自【未来そうぞう図】 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示した。</p> <p>④～⑥ 関【課題選択】 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った。その結果を表にまとめて提示し、共有できるようにした。</p>
第二次	<p>⑧ 朝食作りの計画書を完成させよう 本時(8/9)</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た。そして、「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した。</p> <p>⑨ 朝食作りのアイデア交換会をしよう</p> <p><評>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、その理由の説明や自分なりの工夫を書いている。</p>	<p>..... 振り返り</p> <p>①～⑨ 関【GET・WANTカード】 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た。そして、選択理由を話し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した。</p>

(4) 学習意欲への働きかけと子どもの姿

① 新たな問題を共有するまでに (1～6時間目)

1～3時間目には、「早寝・早起き・朝ごはん運動」のリーフレットを活用して、朝食の大切さや役割、理想的な内容を共通理解するとともに、朝の生活時間等を振り返り、朝食に関する自分自身の課題を把握した。また、これまでに身につ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させることで課題解決への見通しをもたせた。【未来そうそう図 (関心度・自信度)】

子どもの姿 (第3時間目)

T: 調理の学習について振り返ってみましょう。この1年間でどんなことができるようになりましたか。

C1: ゆでたまごやサラダを作れるようになりました。

C2: 調味料を量ってソースを作ることができます。

C3: ご飯を炊いて、みそ汁も作れるようになりました。

T: そうだね。五大栄養素も学び、1年間でできるようになったことや知識が増えて、自立への階段をどんどん上っていますね。もっと身につけたいことはありますか。

C4 (学習意欲低位群): 焼いたり、いためたりしておかずを作りたいです。

C5: フライパンを使って料理をしたいです。

T: 「いためる」技を身につけたら、同じ材料でも料理の幅が一気に広がって楽しみですね。

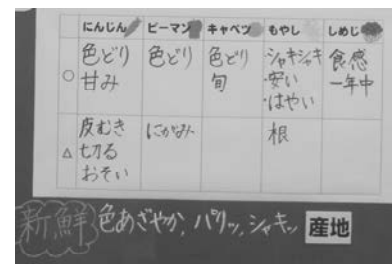


【既習事項を視覚化 (未来そうそう図前半部)】

そして、題材終了後の目標と朝食の献立案を計画書に書き、それらについて保護者から応援メッセージを送ってもらった。題材当初から家庭との連携を図ることで、学習後の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た。4～6時間目には、「いためる」技能を身につけるという課題解決のために、スクランブルエッグと野菜のための調理計画を立て、実習を行った。調理計画では、材料を選択するという課題解決のために、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、既習の知識・技能を用いて、複数の事柄を相互に比較しながら課題解決することで関心度を高めた。【課題選択 (関心度)】

② 新たな問題を共有する (7時間目)

調理実習や野菜のための材料選びについて振り返り、成果と課題について話し合った。その際、5種類から三つ選択した野菜の特徴について、右の写真のようにまとめた。これまでの学習を生かし、火加減やいためる順、色どりについての意見が多く出された。さらに、朝食作りという視点から調理時間に着目し、皮をむく、切る等の準備の時間や加熱時間について発言した児童を称賛し、既習の定着を確認し、自信を高めるようにした。このような話し合いを基に、材料選びや調理実習の成果・課題を家庭生活にどのように生かすかを含めて振り返りを行い、各自でカードに記述させた。【GET・WANTカード】そこで表出された、「別の材料でもおかずを考えたい」「もっと手早く作りたい」等の新たな問題を共有し、次時は朝食のおかずについて考え、3時間目に書いた朝食作りの計画書を完成させようという課題を設定した。



③ 設定した課題の解決に向かう (8時間目)

本時の導入では、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とともに、おやつ選びで既習の「買い物の観点」を全体で再確認した。選んでいる加工食品(ハム、ベーコン、ウインナーソーセージ)ごとにグループを構成し、それぞれ、4種類の商品からどれを選択するかを話し合う場を設定した。

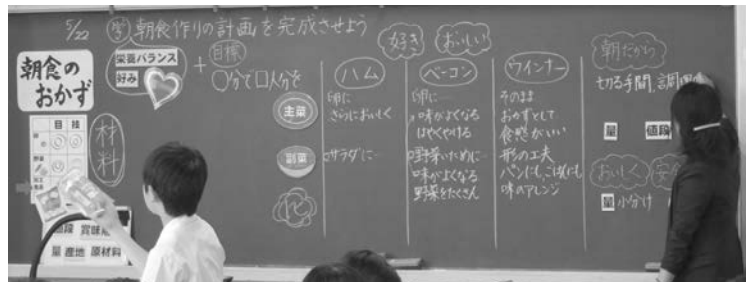


子どもの姿

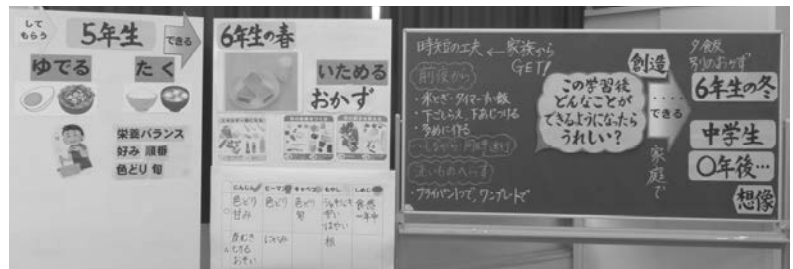
- C6：AとBは同じウインナーだけど、Aは小分けだから、もし1袋余ってもまた別の時に使えるのがいいね。
- C7：量と値段で考えたら、BはAに比べてお得だよ。
- C6：でも、私の家だったらAの方が使いやすいからAかな。
- C8：Dはキャラクターの柄がついていてかわいいけど、値段も高いし、うちには小さい子どもがいないからこれは選ばないかな。
- C7：そうだね。私もDは選ばないかな。
- C9：Cは食べたことがあるよ。小さいからいためる時間も短くて、朝ごはんに向いてると思う。
- C8：どれにしようか迷うな。AもCもいいな。



そして、全体交流では、どのような理由で商品を選んだのかを右のような表にまとめ、異なる加工食品であっても共通の観点があることや新たに見つかった観点を共有し、自分が選択していない加工食品を使ったおかず作りについても関心度が高まるようにした。【課題選択（関心度）】



その後、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し、計画書を完成させる時間を設けた。その際、補助黒板のキーワードに着目させ、「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間短縮の工夫も使えそうだね」と助言することで、生かすことのできる知識・技能がたくさんあることを再確認し、自信度が高まるようにした。【未来そうそう図（関心度・自信度）】その結果、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ていくことができた。最後に、本時の振り返りを共有する際には、将来の自分の姿についても想像させ、今後の学習や自分自身の成長に対する期待や関心が高まるようにした。



(5) 考察

実際の商品を見比べる活動を設定したことで、おやつ選びの学習で身につけた「買い物の観点」を生かしながら比較したり、切る、いためるといった手間や時間にも着目したりしながら商品を選択することができた。さらに、同じ加工食品、野菜であっても選ぶ食品や調理法によってさまざまなおかずを作ることができ、調理時間や色どり等が変化することに気付いていった。これまでの学習で身につけた知識・技能の活用を称賛して、成長を実感させる場を繰り返し設けたことで「自分にもできる」という自信や「次はもっと〇〇したい」という思いが高まり、「思考力」が育成されたと考える。

本題材終了後の夏休みには、計画書通りに朝食を作り、「前日から準備を整えておくことの大切さを実感した」や「同時調理は考えていたよりも難しく、毎朝作っている母に感謝したい。自分もできることを増やしていきたい」等の感想や「夏休みは、毎朝おかずを一品作ることを続けた」というレポートがあり、家庭生活をよりよくしようと主体的に実践する姿が見られた。

一方で、一部の子どもにとっては、課題選択や話し合いの内容を自分の調理計画に結び付けることが難しく、情報過多になっていたという課題が見られた。1時間の活動量を精選し、自分自身の課題にじっくりと向き合う時間を十分に確保できるようにしていきたい。