

## 朝食から1日の健康を ～朝食マイスターになろう～ (第6学年)

### 1 目指す子供の姿

#### 【互いに磨き合い、学び続ける子供の姿】

よりよい朝食づくりのために、協力や健康の視点で自らの生活を捉え、課題に応じた調理計画を考える。そして、調理計画とその理由を友達と交流することで、さらに調理計画の工夫をして、見いだした次の課題についても考え続けている。

知識・技能	学びに向かう力・人間性等	思考力・判断力・表現力等
食事の役割や食品の栄養的な特徴が分かり、料理や食品を組み合わせるとともに、材料に適した扱い方を理解し、適切にできる。	家庭生活を大切にすることを学んだことを生かして家族の一員として朝の食生活をよくしようとしている。	よりよい朝食作りに向け、既習事項や自分の生活経験と関連付けて適切な解決方法を選び、調理計画を考え、調理の方法を工夫する。

一般的に朝食は、体の調子を整えるもとなる食品が不足しやすいという傾向があるため、本題材では、朝食に不足しているビタミンを補う一品として野菜いためを取り上げた。また、いためる調理の工程として、身近なニンジン、ピーマン、タマネギを使っていためることを学んだ。その後子供たちは、自分の朝の生活の様子を振り返ることで、朝食作りを家族任せにしていることや、朝食を摂らない日があったり栄養のバランスが偏ったメニューになったりしていることなど、自分の課題に気付いていった。それらの課題を朝食マイスターになって解決し、よりよい朝食作りができることを目指して学習を進めた。例えば、「僕はこれまで朝食の準備も片付けも家族に任せている。家族も自分も忙しく、朝食を作る時間も少ないから短時間で作れる野菜いためを考えて、家族のために作ってみよう」などと課題を明確にし、自分の生活に合ったオリジナルの野菜いためを考えていくようにした。その際、子供たちは「家族の好きな野菜を組み合わせると野菜いためを作ろう」と家族の願いに合わせて材料を選択したり、「調理実習でニンジンを短冊切りにしたら短時間でできたから、ニンジンは同じように切って一番に加熱しよう」と短時間で調理できる切り方や火の通りやすさを考えた加熱の順序に気をつけたりした。このように、自分の生活経験と関連付けて考え、実践に向けて具体的に調理計画を考えていったのである。

家庭で実践するオリジナル野菜いための調理計画を考えていく過程で、友達と調理計画やその理由を交流することを通して、「旬の春キャベツは軟らかいので、切らずに手でちぎるよ。そうすると短時間で準備ができるよ」「なるほど、切らずに使える材料だと準備が簡単で短時間で作れそうだね」とこれまで意識していなかった調理の方法や材料の工夫を取り入れながら改善していくことができた。対話による課題解決を通して朝食マイスターとしての自信を高め、「よい計画が考えられたから、早く家で作ってみたい」と家庭でも実践しようとする姿を見ることができた。

### 2 子供の実態 (本題材に入るまで)

メタ認知に関する実態調査から、学習する際、計画を立てたり、自分の学んだことを見直したりすることをあまり行っていない子供が34名中11名いることが分かった。家庭科に関する質問紙調査では、その内の5名は自分の食生活を見直し課題をもつことはできるものの、既習事項を結び付けられない様子が見られ、具体的な改善策を考えることに課題が見られた。また、11名の内、4名は協働のよさを発言するものの実際の活動では友達と関わる活動に課題が見られた。

### 3 メタ認知を促す働きかけ

#### (1) 課題解決中

交流の場面では、相手に理由を尋ねるWhyカードを提示し、友達に質問するように促した。カードを利用し、質問された子供は自分がどんな計画を立てていたか、どうしてそう考えたのかを捉え直し、Becauseボードに掲示されている既習事項や自分の家族への思いを理由として表出していった。そうすることで、考えの理由の共通点や相違点に気付くことができた。また、気付いたことを基に計画を見直そうという意欲を高め、自分の計画を見直し修正する時間を確保しておくことで、さらなる工夫へとつなげられた。自分の考えを伝えるだけでなく、友達からどうしてそう考えたのかという質問を受けて答える一連の流れを繰り返すことで、再考した理由も表出しBeforeAfterシートに記録していった。【Whyカード&Becauseボード・BeforeAfterシート】(1, 4, 5, 9時間目)

#### (2) 課題解決後

本学級が習慣化している、できるようになったことという観点での振り返りを家庭科の授業でも同様に行った。子供たちは、本時の学びについてBeforeAfterシートを基に振り返り、自分の考えの広がりや深まり、その理由を認め合うことができた。「これまでに習ったことを生かして、いためる手順を考えることができた」「レンジを使う方法を初めて知った。みんなの意見を聞いて参考になった」などと学び方のよさに気付くことができた。【鳥の目タイム】(1, 4, 5, 7, 9, 10時間目)

### 4 題材構成の工夫と学習の流れ(総時数 10時間)

朝食に関する知識・技能が習得できた題材終末である第9時の後に家庭実践を位置付けた。そして、家庭実践の成果や課題、家族からの称賛や励ましをレポートにまとめ、第10時で交流する時間を設定することで、さらに調理の課題や工夫を見付けて生活に生かそうと考えられるような構成にした。

次	学習の流れ及び主な子供の意識
第 一 次	<p>① 朝食の役割を考えよう</p> <p>朝食と体温の関係や朝食と脳の働きについて、資料を基に話し合い、朝食の役割や大切さを知り、協力や健康という視点でよりよい朝食を考えるという課題を設定した。</p>
第 二 次	<p>②～④ よりよい朝食にするためにはどうすればよいのだろう</p> <p>食事は料理や食品を組み合わせるとる必要があるという知識を基に、自分の朝食を五大栄養素に分類し、不足している食品のグループを見付け、パンやごはん(黄)を主食とし、卵(赤)や野菜(緑)を使ったおかず作りへの意欲を高めた。また、ゆでる調理といためる調理について比較実験し、「朝食作りではゆでるよりも栄養が残りやすく、短時間で調理できるいためる調理をしてみたい」という意識を高めていった。</p>
第 三 次	<p>⑤～⑦ いためて朝食のおかずを作ろう</p> <p>忙しい朝の食事を作るには、事前の計画、準備をしておくことよいに気付き、グループで基本の野菜いためとスクランブルエッグについて調理計画を考えた。調理を行うことで技能を習得して、手順等の振り返りをした。</p>
第 三 次	<p>⑧ 自分の生活を見つめ、できることを考えよう</p> <p>基本の野菜のための調理で切り方や加熱の手順が適切であったかを振り返っていった。再度家庭生活を見つめ、朝食マイスターとして身に付けた技能を生かし、家族に朝食を作ってあげようという意欲を高めた。主食とスクランブルエッグに加える主菜として、家族に作るオリジナルの野菜いためを考え、材料を選んだ。</p>
第 三 次	<p>⑨ 家族に作るオリジナル野菜のための計画を完成させよう <span style="float: right;">本時(9/10)</span></p> <p>家族に作るオリジナル野菜いためをどのように調理するのか、目的に合った切り方や加熱する手順を考え、調理計画やその理由を友達と話し合い、全体で交流した。その後、家族の好み、旬、色どりや短時間で作るという視点に気を付けて材料や調理の方法を工夫していった。</p>
第 三 次	<p>⑩ 実践を振り返り、生活に生かしたいことを考えよう</p> <p>家庭実践を交流し、本題材で身に付けた加熱調理の方法を使って、生活に生かせることを話し合った。</p>



る視点を価値付けていった。さらに、計画を再考する際は、グループを回り、子供の思いに合う食品を提案するなどの具体的なアドバイスをした。)

**メタ認知を働かせている様相**

メタ認知を働かせることに課題を感じている子供 (C3) は、BeforeAfterシートに自分の調理計画を色どりや調理の手順の視点で見直していた。さらに、家庭生活を見つめ、ママーズのアドバイスを参考にして、「弟の苦手な野菜は食べやすい大きさに切ろう」と工夫することができた。

(アフター)

材料	切り方	味が味	修正した理由・修正しなかった理由
ハム	たんざく切り	④	ピーマン以外はそれでいいけど、ピーマンは煎がき
ピーマン	たて切り(小さく)	②	③のものを小さめにした
トシ人	たんざく	①	
アスパラガス	たんざくめ切りレンジ	③	弟のことを考えて工夫が必要

**課題解決後**  
(学習活動4)  
本時の学習を振り返る。

振り返りの場面では「鳥の目タイムです」と声をかけた。子供たちは、BeforeAfterシートに書いた理由を見ながら、調理計画が工夫できたことを振り返り、なぜできたかや次にしたいことを伝え合っていた。【鳥の目タイム】

**メタ認知を働かせている様相**

C4: C5さんが「春キャベツをちぎると短時間でできる」と言っていたのがいいと思ったから、同じようにちぎることにしたよ。友達と話し合っ、新しい方法が見つかったよ。

C5: ママーズさんが、新タマネギは旬の野菜で、火が通りやすいと教えてくれたよ。それなら短時間でできると思うから、新タマネギを使うことにしたよ。やっぱり、いつも料理を作っているママーズさんはすごいな。家でもいつも料理してくれている家族のアドバイスを聞いてみよう。

C6: いい計画が立てられたから、早く家で作ってみたいな。

**6 考察 (○: 成果, ●: 課題)**

朝食についての資料を見て話し合うことで、自らの朝食についての課題を健康の視点で捉え、よりよい朝の生活を送ろうという意識を高めることができた。さらに、協力の視点で自らの生活を見直すことを通して、家族のために朝食を作ろうという意欲も高まり、家庭実践へとつなげることができた。

- 家族のために、好みや旬、色どりを考えて、野菜のための調理計画を立てる中で、友達との交流やお助けママーズのアドバイスを基に、始めに考えた計画を様々な視点で見直すことができた。家庭の知恵を具体的に伝えてくれるママーズの支援は、子供の意欲を高めることにもつながった。
- BeforeAfterシートには書く内容が明確に示されていたため、子供が短時間で調理計画を考えていくことができた。さらに自分の考えやその理由を書きおくことで、課題解決前と課題解決後の自分の考えの変容を実感することができた。
- 多数ある食品の中から選ぶことに困難さを感じて、野菜のための材料を見直すことができない子供がいた。子供が選択しやすいように、「色どりのよい野菜」「不足しがちな五大栄養素」などのグループ分けをして食品を提示するなどの支援が必要である。
- 生活経験の差が大きく、様々な工夫をしていく子供がいる反面、調理のイメージをもちにくい子供がいた。調理を想起できるように手順や写真等を提示するなど個別の支援を考えていきたい。
- 家族のためのオリジナル野菜いため作りの計画を立て、実践するという目標が明確であったので、毎時間の課題を学級内で共有しやすかった。しかし、子供たち一人一人の課題意識に沿ったものであったのかは検討が必要であり、課題設定の際の手立ての工夫を考えていきたい。