

# 指導案・提案資料

## ① 指導案

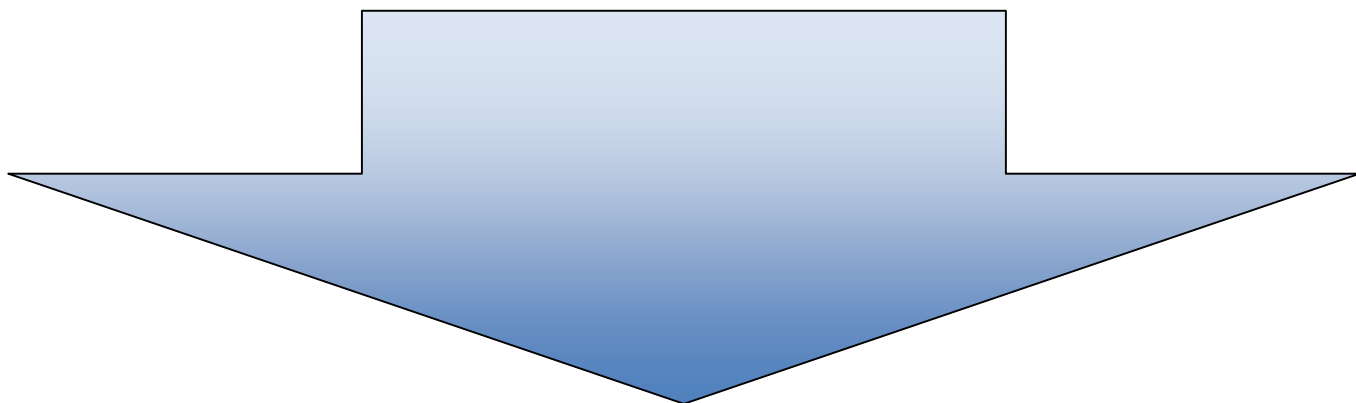
## ② 提案資料

※ 第100回教育研究発表会の紀要に掲載している指導案と、本実践に関わる提案資料です。

※ 提案資料は、指導案の補助的なものとして研究会当日に配布したものです。本提案資料は「教材の宝箱」版として、一部修正を加えています。

※ 本実践に関するご意見・ご質問につきましては、本校研究部までお願いします。

メールアドレス→[sakashokenkyu@ed.kagawa-u.ac.jp](mailto:sakashokenkyu@ed.kagawa-u.ac.jp)



## 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 「にこにこ いきいき 食事で家族をハッピーに」

### 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」】

よりよい献立にするために、自分や家族の願いに合わせて、料理や食品の組み合わせを工夫する力

1 食分の食事の構成に興味をもち、組み合わせる料理や食品によって変化する栄養のバランスや色どり、味のバランス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、心も体も喜ぶ食事を計画して作りたいという思いをもって献立を作成している。

##### 【学びに熱中する子どもの姿】

食事には、生理的な側面と精神的・社会的な側面があり、これらが相互に関連しながら心身の健康をもたらす役割がある。子どもたちは、これまでの家庭科の学習で食事の役割を捉え、いろいろな食品を組み合わせるバランスよく食べることの必要性を理解するとともに、「ゆでる」「いためる」の加熱調理についての基礎的・基本的な知識や技能を身につけている。食に関する学習のまとめとなる本題材では、既習事項を生かして、栄養のバランスや色どり等がよく、家族に喜ばれる1食分の献立を考えることを通して、主体的に食生活をよりよくしようと工夫する態度を養いたい。その際、例えば「家族みんなが大好きな鶏肉の唐揚げにごぼうサラダを添えよう。栄養バランスも色どりもいいよ。あと1品は、さっぱりとした味付けのおかずにしよう」や「野菜をたくさん食べたい母のために青菜と人参のおひたしにしよう。無機質もとれるようにちりめんじゃこを入れるよ」等と、明確な目的をもって料理や食品を組み合わせられる力の育成を目指す。

これまで、1品ずつの料理について学習してきた子どもたちは、いろいろな料理を組み合わせる1食分の構成を考えるという活動に興味をもち、自分や家族の好きな料理を思い浮かべたり、既習の知識や技能を活用したりしながら献立を作成するだろう。そして、互いにアドバイスする際には「甘辛い味が重ならないように、酢の物にしたらどうかな」や「ひじきサラダに人参を入れたら、どの食品群の栄養素もとれるよ」等、友達と話し合ったり、家庭で「お母さんが献立を考えたときのこつを教えて」「〇〇に合う食材は何」等と家族に尋ねたりしながら、献立をよりよくしたいという思いが高まると考える。このように、友達と協働したり、家族と関わったりする中で、家族を喜ばせたい、家族みんなが健康になる食事にしたいという思いをもち、献立を作成する姿が学びに熱中している姿である。

#### (2) 自信度を高め、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

本学級の子どもは、事前調査の結果から五大栄養素に関する質問に回答する際、34名中11名が自信がないと回答し、そのうち6名は知識の定着に課題が見られた。また、食に関する学習のまとめとなる本題材では、主食・主菜・副菜に用いる多数の食品について総合的に栄養バランスを考えるとともに、色どりや味のバランス、好みや季節等の多様な観点が必要になるため、献立作成の手続きが複雑になり、意欲の低下が懸念される。そこで、学習の難易度を変化させた課題解決の場を複数回設定する題材構成にし、既習事項を生かしながら解決する成功体験を積み重ねることで自信度を高められるようにする。

まず第1次で、主食・主菜・副菜を1品ずつ印刷したカード数十枚から5枚を選択して1食分を完成させるゲームを行い、これまでの食に関する学習を振り返りながら、献立を構成する要素や献立作成の留意点を確認できるようにする。第2次では、献立例を基に学級全体で課題点の解決方法を吟味した後、自分の献立作成を行ったり、栄養バランスをまず3色食品群で確認した後、五大栄養素による分類を加えた6つの基礎食品群で再検討したりして、スモールステップでよりよい献立を作成できるようにす

る。また、前述のカードは、徐々に種類や枚数を増やすことで、難易度を上げながら継続的に使用させる。そうすることで、身につけた知識・技能が活用できていることを繰り返し実感させ、自信を高められるようにする。そして、ご飯とみそ汁を中心とした自分の献立が完成した際に表出される「別のおかずの献立も考えたい」等の新たな問題を共有し、洋風の献立や別の日の献立を考えて各自のレパートリーを増やしたり、互いの献立を交流したりする場を題材終末に設定する。このようにして、これまでの学習で身につけた調理に関する知識・技能を生かし、家族のため、自分の将来のために食生活をよりよくしようとする実践的な態度を育成したいと考える。

(3) 題材計画と学習意欲への働きかけ (総時数 10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>① 1食分の食事に必要なことを考えよう</p> <p>「食事構成カード」を用いたゲームを行い、無作為なカードでは1食分の食事としては課題があることを実感し、目的をもって料理を組み合わせる必要性を再確認する。献立を構成する主食・主菜・副菜といった要素や献立作成における留意点を確認するとともに、学習計画を立てる。</p>	<p>①～③【自】【食事構成カード】</p> <p>カード5枚で一汁三菜を構成させる。ゲーム形式から意図的な選択へと変化させることで、献立作成の手順や留意点の複雑さを解消しながらこれらを段階的に捉えられるようにし、自力解決の手がかりになるようにする。</p>
第二 次	<p>② 栄養バランスのよい献立にするためにはどうすればよいのだろう</p> <p>献立例を基に、学級全体で3色食品群を用いて栄養のバランスを確認した後、各自で主菜と副菜1品、みそ汁の実を考える。次に、6つの基礎食品群で献立例を見直し、無機質や色の濃い野菜が少ないことを捉える。その後、同様に自分の献立を見直して、改善点を捉える。学級→自分、3群→6群と、段階的に献立を作成していくことで、よりよい献立が徐々にできあがっていくことに自信が高まるとともに、まだ改善の余地があることにも気付く。</p> <p>③ 家族の心も体も喜ぶ献立を完成させよう</p> <p style="text-align: right;">本時(3/10)</p>	<p>②③【自】【6群丸付けシート】</p> <p>6つの基礎食品群の分類表に余白を加えたシートを活用し、選択した食品に丸を付けたり、加筆したりして栄養バランスを視覚的に確認できるようにし、見直しをもって食品の組み合わせを考えられるようにする。</p>
第二 次	<p>「不足する栄養素を補う副菜を考えたい」という思いを表出させ、学習課題を設定する。栄養バランスや色どり等について友達と話し合い、残りの副菜を決定したり、前時までに決定していた副菜やみそ汁に使っている食品の組み合わせを見直したりして献立を完成させる。一汁三菜の献立を自分で考えられた自信により表出される「別のおかずの献立も考えたい」という新たな問題を共有し、題材終末の課題とする。また、「調理の技能を身につけたい」という思いから、次時の学習課題を設定する。</p> <p>④⑤⑥ おかず作りの計画を立てて、調理実習をしよう その1</p> <p>味付けを変えるといろいろな料理になるじゃがいもを用いた調理を行い、応用できる知識と技能を習得する。ここでは、ゆでるといためるを組み合わせ、無機質のチーズを加えて作るジャーマンポテトを調理実習する。</p> <p>⑦⑧⑨ おかず作りの計画を立てて、調理実習をしよう その2</p> <p>既習のキャベツよりも調理における留意点の多い青菜を用いるとともに、ゆでるといためるを組み合わせた実習を行い、調理技能の向上を実感する。ここでは、青菜と人参のじゃこ風味を調理実習する。</p>	<p>①～⑩【関・自】【家庭科マップGPS】</p> <p>既習→本題材→中学校→将来の広がりを見視覚化し、成長の実感や繋がる学びへの期待から、解決したい問題を見いだせるようにする。</p> <p>----- 振り返り -----</p> <p>①～⑩【ハート&amp;スター】</p> <p>本時の満足感、次時への期待等の心情面(♥)、知識や技能等の高まり(★)を3段階で自己評価し、その理由を記述する。また、相互評価を同様の観点で行い、互いに伝え合う。これらにより、自分の成長や次時の課題、協働のよさに気付けるようにする。</p>
第三 次	<p>⑩ 家庭実践の計画をたて、6西レシピ集を完成させよう</p> <p>考えた献立を家庭で作る際の材料の準備や調理の手順等をまとめ、家庭実践の計画を立てるとともに、これまでに考えた献立を学級内で交流する。</p>	

### 3 本時の学習指導

#### (1) 目標

自分や家族の願いに合わせて料理や食品の組み合わせを工夫し、栄養のバランスがよい1食分の献立を立てることができる。

#### (2) 学習指導過程

学 習 活 動	子 ども の 意 識
<p>1 前時までの学習内容を確認し、本時の学習課題をつくる。  <b>自【6群丸付けシート】</b></p>	<p>主食と主菜、みそ汁の実、副菜も1品は決まったよ。あと1品を考えて、栄養バランスのよい一汁三菜の献立を完成させるよ。</p> <p>6つの食品群で見直したときに不足していた栄養素を取り入れられるように、副菜に使う食品の組み合わせを考えたいな。</p>
<p><b>家族の心も体も喜ぶ献立を完成させよう</b></p>	
<p>2 献立例や副菜例を基に、献立作成の留意点を確認する。  <b>自【食事構成カード】</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>《献立例》</p> <p>主菜：豚肉のしょうが焼き                      副菜：ポテトサラダ                      みそ汁：大根・油揚げ・ねぎ</p> </div>	<p>先生の献立は6つの食品群で考えると、無機質のグループが一つも無いね。ビタミンはその他の野菜とねぎだけだ。</p> <p>もう1品は色のこい野菜を使っ 無機質が多い、わかめをみそ汁た副菜にしたらいと思うな。 に入れてみるのはどうかな。</p> <p>あと1品考える時も、決めているおかずやみそ汁の実を見直す時も、6つの食品群から偏りなく食品を組み合わせることが大切だ。</p> <p>ゆで野菜に食品を加えたり、味付けを変えたりするだけで、違ったおかずにできるね。アイデアがいろいろ浮かんできたよ。</p>
<p>3 食品の組み合わせ方や調理のアイデアを交流し、副菜を決定する。                      (1) 班で                      (2) 全体で  <b>自【6群丸付けシート】</b></p>	<p>家族に喜んでもらえるように、よりよい献立に仕上げていくよ。</p> <p>色の濃い野菜がたくさんとれる 海藻や乳製品を使って、無機質をおかずを考えよう。 を補うおかずにしよう。</p> <p>ほうれん草をゆでておひたしに 海藻サラダとじゃがいものチーズ焼きで迷うな。他のおかずとら色どりもきれいだね。 の味の組み合わせも大事だね。</p> <p style="text-align: center;">友達はどんな副菜にしたのかな。</p> <p>みそ汁の実を変更して、野菜や 旬の食品を使っているのがいい海藻をとれるようにしているね。 ね。私も取り入れてみようかな。</p> <p>6群のどのグループにも丸が付いたよ。この献立だったら家族の健康にもいいし、喜んでもらえそうだよ。早く自分で作りたいな。</p>
<p>4 本時の学習を振り返って自己評価を行い、その内容や次時に挑戦したいこと等を話し合う。  <b>関・自【家庭科マップGPS】</b>  <b>振【ハート&amp;スター】</b></p>	<p>一汁三菜の1食分の献立を自分で考えることができた。違うおかずや洋風の献立も考えてレパートリーを増やしたいな。 調理実習をして、少し難しいおかずも作れるようになりたいな。皮むきや、ゆでる・いためるを組み合わせた調理もしてみたい。</p> <p>家族に献立を見せて、よりよくなるようにアドバイスしてもらいたい。おいしい作り方も教えて欲しいな。</p> <p>栄養バランスのよい食事を一人でも作れるように、調理の技をもっとたくさん身につけて、家族を喜ばせたいな。</p>

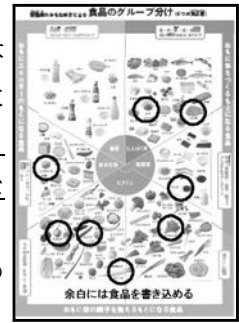
提案授業1 一日目



### (3) 授業の詳細

#### 前時までの子どもの意識 学習活動 1

前時に、一汁三菜の献立例について3色食品群を用いて栄養のバランスを全体で確認し、その後、自分の献立の主菜と副菜1品、みそ汁の実を考えている。次に、「6つの食品群の分類表」を加工したシートを用いて、おかずやみそ汁に使う食品に丸を付けて献立例の栄養バランスを見直し、無機質や色の濃い野菜が少ないことを捉えている。【自】**【6群丸付けシート】**本時の導入でそのシートを提示し、自分の献立も6つの食品群で見直して「栄養のバランスがよくなるように残りの副菜を考えたい」という前時の思いを再確認し、本時の学習課題を設定する。



【6群丸付けシート】

#### 学習活動 2

献立例の課題をどのように解決するかを全体で話し合う際には、一汁三菜を構成する5枚のカードを用い、まだ決まっていない副菜に注目させることで、「選んでいない食品群の食品を組み合わせ、未定の副菜



【食事構成カード】

を決めたい」という見通しを確認する。【自】**【食事構成カード】**その際、ゆで野菜にいくつかの食品を組み合わせたり、味付けを変化させたりした副菜例を複数提示して、既習の技能を応用した副菜作りの見通しがもてるようにする。さらに、他のカードを指しながら「決定した料理を見直すことでも解決できないかな」と発問し、決定済みの副菜やみそ汁の実を修正・変更することでも栄養バランスを改善できることに気付かせる。

#### 学習活動 3

子どもたちは、まだ決まっていない副菜をどんな料理にしようかと考えていこう。その際、前述のシートを用いることで、選んでいなかったり、数が少なかったりする食品群に注目させ、そこからまず一つ食品を選び、他の食品と組み合わせで料理を考えよと助言する。【自】**【6群丸付けシート】**しかし、料理を思いつかない子どもがいると予想される。そこで、班の友達に相談したり、一つ目の副菜を教え合ったりできる時間を設けるとともに、前年に学習したみそ汁のアイデア集や副菜例を調べられるコーナーを設け、互いの工夫を交流して協働の良さを実感できるようにする。各自で献立を完成させた後、全体で交流する際には、献立作成時の思いや工夫点を発表させ、既習事項の色どりや旬に加え、味のバランスや作る時間等の観点をさらに取り入れた子どもを称賛する。また、工夫の具体例を板書に整理することで、友達の工夫を互いに取り入れられるようにする。

#### 学習活動 4

振り返りの場面では、まず、♥と★を用いて本時の学習について自己評価させる。ハートは家族のことを考えられた、次時への課題やしたいことがある等の心情面について、星は分かった・できた等の知識・技能面について、それぞれの達成感や満足感を3段階で表し、その理由や本時の感想を記述することで自分自身の成長や次時の課題に気付けるようにする。次に、班で自己評価の内容を交流したり、活躍した・学び合えた等を相互評価して友達に伝えたりすることで、協働のよさを感じられるようにする。【振】**【ハート&スター】**その中から、「別のおかずの献立も考えたい」「洋風の献立も考えたい」という思いを取り上げ、調理実習や家庭学習を経た後、各自で献立の種類を増やしたり互いに交流したりする場を題材終末に設定することを共有する。また、「調理の技能を身につけたい」という思いから次時の学習課題を設定する際には、既習→本題材→中学校のつながりを示した補助黒板を用い、既習の技能を生かして応用する価値を捉えられるようにすることで、調理実習への関心を高めるとともに、実習の目的を明確にする。【関・自】**【家庭科マップGPS】**

### (4) 総括的評価

栄養バランスや色どり、味のバランス等について互いにアドバイスし合い、家族を心身ともに喜ばせたいという思いをもって、6つの食品群がバランスよくそろった1食分の献立を立てることができ、その意図や自分なりの工夫を具体的に書いている。【方法：発言、観察、ワークシート】

# 1 本題材設定の理由

## (1) 新学習指導要領と本校の「思考力」の関連から

食事は、人間が生きていくうえで欠かせないものである。しかし、飽食の現代では、子どもたちが食事の意義を考えたり、食べ物に感謝したりする機会は少ない。成長期にある子どもたちにとって、毎日の食事は重要であり、食生活の習慣が生涯の健康を左右することに気付かせたいと考える。

本題材では、一汁三菜の献立を考えることにより、栄養バランスのよい食事にするために料理や食品の組み合わせを考えたり、家族の好みや費用、調理の労力、旬等を考慮したりして日常の1食分を整える力を養うべく、食の総まとめと位置付けた。

1食分の献立の扱いについて、新学習指導要領では以下のように示されている。

### B 衣食住の生活

#### 食生活

「食生活」の内容は、(1)「食事の役割」(2)「調理の基礎」(3)「栄養を考えた食事」の3項目で構成されている。(中略)

#### (3) 栄養を考えた食事

ア 次のような知識を身に付けること。

(ア) 体に必要な栄養素の種類と主な働きについて理解すること。

(イ) 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る必要があることを理解すること。

(ウ) 献立を構成する要素が分かり、1食分の献立作成の方法について理解すること。

イ 1食分の献立について栄養のバランスを考え、工夫すること。

(中略)

ア(ウ) 献立を構成する要素が分かり、1食分の献立作成の方法について理解すること。

ここでは、献立を構成する要素として主食、主菜、副菜があることが分かり、1食分の献立作成の方法について理解できるようにする。

献立を構成する要素については、主食、主菜、副菜を扱い、これらの組合せで1食分の食事が構成されていることが分かるようにする。また、主食には「主にエネルギーのもとになる」食品、主菜には「主に体をつくるのもとになる」食品、副菜には「主に体の調子を整えるのもとになる」食品が多く含まれているので、主食、主菜、副菜を組み合わせることで、三つのグループの食品がそろった1食分の献立となることを理解できるようにする。

1食分の献立作成の方法については、主食、主菜、副菜等の組合せを考え、それぞれの料理に含まれている食品を三つのグループに分けて栄養のバランスを確認し、必要に応じて料理や汁物の実等を工夫すればよいことを理解できるようにする。献立作成においては、主に栄養のバランスを中心に考えるが、色どりや味のバランスについても気付くようにする。このほかに、好みや季節、費用等の観点が考えられるが、ここでは料理や食品の組合せに重点を置くこととする。

指導に当たっては、米飯とみそ汁を中心とした1食分を扱い、具体的に献立作成の方法を理解できるよう配慮する。例えば、主菜、副菜を例示の中から選択し、献立に含まれる食品を三つのグループに分けて栄養バランスを確認する活動等が考えられる。また、学校給食の献立等の身近な献立を調べる活動を通して、主食、主菜、副菜の組合せにより、栄養のバランスがよくなることに気づき、組み合わせることの大切さが分かるよう配慮する。

イ 1食分の献立について栄養のバランスを考え、工夫すること。

ここでは、栄養を考えた食事についての課題を解決するために、アで身に付けた基礎的・基本的な知識を活用し、健康等の視点から、栄養のバランスを考え、1食分の献立を工夫することができるようにする。

1食分の献立については、児童の日常の生活の中から、1食分の食事内容について問題を見だし、課題を設定するようにする。献立の改善方法については、料理カードやデジタル教材を参考にしたり、自分が考えた献立の工夫について発表したりする等の活動を通して、栄養のバランスを考慮した1食分の献立について検討できるようにする。その際、既習事項や自分の生活経験と関連付けて考え、適切な改善方法を選び、具体的に考えることができるようにする。

献立作成の振り返りについては、献立作成で考えたことや工夫したこと等を評価し、発表し合う活動等を通して、どのように改善して生活に生かしたらよいかを考えることができるようにする。

指導に当たっては、1食分の献立を考える際、グループや学級内で交流する等の活動を工夫し、児童が考えを広げたり深めたりできるよう配慮する。また、日常生活において活用できるよう配慮する。なお、食事調べ等児童の家庭の食事を取り上げる場合は、プライバシーに十分配慮する。

例えば、調理実習と関連を図り、米飯とみそ汁、ゆでたりいためたりしたおかずにどのような料理や食品を加えれば1食分の献立として栄養のバランスがよくなるのかを考え、工夫する活動等が考えられる。また、遠足・集団宿泊的行事等と関連を図り、料理や食品を選んで食事をする際には、どのように組み合わせて食べたらいいのかを考え、工夫する活動等も考えられる。

文部科学省HPより『小学校学習指導要領解説 家庭編』p. 40～44（下線は筆者による）

また、小・中学校それぞれにおける、食生活についての学習内容を比較すると以下のようになる。

表 1

	小学校	中学校
献立 栄養	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 五大栄養素の基礎的事項及びカルシウム</li> <li>○ 1食分の献立</li> <li>○ 食品の組み合わせ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 五大栄養素，カルシウム，鉄，ビタミンA，B，C，D，食物繊維</li> <li>○ 1日に必要な食品の概量</li> <li>○ 生鮮食品の良否と加工食品の表示</li> <li>○ 中学生の1日の献立</li> </ul>
食文化	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ わが国の伝統的な日常食（米飯とみそ汁）</li> <li>○ 盛り付け，配膳</li> <li>○ 楽しい食事の工夫</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 地域の食材を生かした調理</li> <li>○ 地域の食文化</li> <li>○ 地域の伝統的な行事食や郷土料理</li> </ul>
扱う食品 安全・衛生	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 生の魚や肉は扱わない</li> <li>○ 野菜類の洗い方</li> <li>○ 用具や食器の扱い</li> <li>○ コンロの取り扱い</li> <li>○ 野菜，いも，卵</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 安全な包丁の扱い方</li> <li>○ 食品の安全な取り扱い（保存方法と保存期間）</li> <li>○ ごみの適切な処理</li> <li>○ 熱源の安全な取り扱い</li> <li>○ 肉，野菜，いも，卵</li> </ul>
調理	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 一人分の材料の分量</li> <li>○ 洗い方，切り方，味の付け方，</li> <li>○ ゆでる，いためる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 魚・肉を扱う</li> <li>○ 洗い方，切り方，調理の目的に合った調味</li> <li>○ 煮る，焼く，炒める</li> </ul>

（小・中の現行学習指導要領より筆者作成）

この表からも、1食分の献立作成に必要な知識及び調理の技能は、中学校で1日分の献立を考えていく際の基本に位置付けられており、基礎的・基本的な知識及び技能は小学校で必ず身に付けさせてから中学校へ送り出す必要があることが分かる。

また、本校家庭科では、「思考力」を「生活事象を多面的に見直して課題を見だし、解決法を総合的にとらえる力」，「よりよい生活づくりに向け、自分の家庭生活に適した解決法を選択したり工夫したりする力」の二つに分け、設定している。この二つの思考を段

階的に経ることで、さまざまな生活事象を見直し、他者と共生しながらより楽しく豊かな生活を創っていく力を育成することができると考えている(第100回研究要項69ページに詳述)。

子どもたちは、家庭での食事や給食、外食の機会にご飯とみそ汁を中心とした和食型の1食分を食べている。しかし、食べた経験は豊富でも、どうしてそのような料理の組み合わせになっているのか、1つの料理の中にいくつかの食品を組み合わせているのはなぜかという視点で献立について考えることはなく、1食分の献立を考えるための知識や経験は不十分であると予想される。そこで、教師が献立を例示しながら、献立作成の手順や留意点をスモールステップで共通理解し、その後、自分や家族の好みに合うような工夫を考えるようにする。また、新学習指導要領では、「料理や食品の組合せ」という言葉が新しく使われていることから、教師の例示する献立や、子どもたちが各自で考えていく献立においても、料理を組み合わせで考えたり、その料理に含まれる食品の組み合わせを工夫したりすることで栄養バランスを確認できるようにする。

このようにして身に付けた知識をもとに、自らの食生活に主体的に関わることで、自分や家族が食べたときに、おいしい、うれしい、体にもいいと感じられる食事を工夫する価値や、各家庭の味を大切に作る心情を育て、より健康的な食事を創造できる力の育成を本題材で目指したい。

## (2) 食生活の学習の系統性から

現行の小学校学習指導要領には、食生活の指導内容として、(1)「食事の役割」(2)「栄養を考えた食事」(3)「調理の基礎」の3項目が挙げられている。これらは、相互に関連があるため、題材構成に当たっては、これらを融合させた展開を考える必要がある。

「食べる」ことは、単に栄養素の摂取だけを目的としているわけではなく、おいしさや満足感等、食べる楽しみを得ることも重要である。自然界に存在する動植物の中から食料として適する物を選び、さらに調理することによって、人間の食べ物として適したものに整えてきた。その知恵と技術が次世代に受け継がれ、それぞれの地域で独自の食文化を形成している。しかし、家庭生活の中で調理についての知識や技術の習得機会が家庭内で減少していることにより、これまで受け継がれてきた文化や技術の伝承が徐々に困難になりつつある。

生活者としての自立を促すためには、主体性と日常的な実践での積極性が不可欠である。日常食として、自ら選択した食材を組み合わせ、簡単な調理によって食事を整える力が基本となる。そのための基礎として小学校段階では、ご飯とみそ汁に、ゆでたり炒めたりした簡単なおかずを組み合わせた1食分の食事を整える力を身に付ける必要がある。

また、2学年間における食生活領域の指導を段階的に行い、中学校との系統性も考慮して、題材配列を計画する必要がある。

本校での食生活領域のカリキュラムを以下に示す。



本校における食生活に関する学習の

題材配列及び身に付けさせた基礎的な知識・技能（2学年間）

表 2

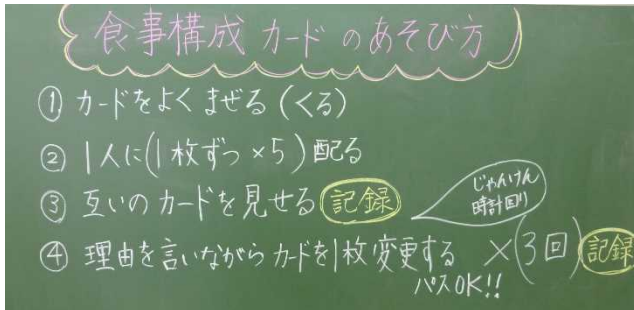
	題材名	学習内容及び、身に付けさせたい知識・技能	時数
5年1学期	家族とホットタイム	<ul style="list-style-type: none"> <li>○簡単な調理ができる</li> <li>・家族とのふれあい，団らんの意義</li> <li>・調理の計画→実習</li> <li>・白玉だんごと煎茶</li> <li>・湯を沸かす（ガスコンロの使い方）</li> <li>・沸騰</li> <li>・調理器具の名前と使い方，計量の仕方</li> <li>・計量カップで計る，混ぜる，ゆでる，盛り付ける</li> <li>・片付け</li> </ul>	3
	ゆで野菜とゆで卵のサラダ	<ul style="list-style-type: none"> <li>○包丁を使った簡単な調理ができる</li> <li>・野菜を洗う，切る</li> <li>・水 or 湯からゆでる（キャベツ，にんじん，たまご）</li> <li>・包丁，まな板の準備・使い方・片付け方</li> <li>・味の付け方（ドレッシング）計る，混ぜる</li> <li>・計量スプーンの使い方</li> <li>・盛りつけの美しさ</li> </ul>	5
5年2学期	五大栄養素の働き	<ul style="list-style-type: none"> <li>○食事の大切さに気付く</li> <li>・体の組織を作り，成長する</li> <li>・食事の楽しみや喜び</li> <li>・食事のマナーや文化</li> <li>○栄養バランスの良い食事の必要性が分かる</li> <li>・五大栄養素と食品3群の関係</li> <li>・五大栄養素の名称と主な働き</li> <li>・体に必要な栄養素と食事の関係</li> </ul>	3
	米飯	<ul style="list-style-type: none"> <li>○日本型食生活の良さに気付く</li> <li>・一汁三菜</li> <li>・ご飯とみそ汁は日本の伝統食</li> <li>○米飯</li> <li>・米飯の材料・分量・手順を考えた調理計画</li> <li>・火加減の調節</li> <li>・米飯の調理過程の知識と技能</li> <li>（米の洗い方・水加減・浸水時間・加熱の仕方・蒸らし）</li> </ul>	3

5年3学期	みそ汁	<p>○みそ汁</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みそ汁の材料・分量・手順を考えた調理計画</li> <li>・火加減の調節</li> <li>・材料の洗い方・切り方・盛り付け・後片付け</li> <li>・みそ汁作りの知識と技能</li> </ul> <p>(だしのとり方・実の切り方や入れ方・実の選び方や取り合わせ・分量・旬・みその種類・入れ方)</p>	5
6年1学期	私の朝食大作戦 (研究要項七ページ参照)	<p>○生活時間を見直す</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭の仕事，協力，分担</li> <li>・家族との触れ合い</li> <li>・生活時間の有効な使い方</li> <li>・朝食の役割</li> <li>・朝食のおかずの調理計画</li> </ul> <p>(栄養バランス・調理時間・片付け時間・食べやすさ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いためる調理の技能</li> </ul> <p>(野菜，卵の調理・火力調節・油の取り扱い・攪拌・味付け)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理器具の安全な取り扱い</li> </ul> <p>(フライパン・コンロ)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・加工食品の選び方・消費期限・賞味期限</li> </ul>	9
6年3学期	にこにこいきいき 食事で家族をハッピーに (本題材)	<p>○1食分の献立を立てることができる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯とみそ汁に合わせた献立</li> <li>・栄養のバランス，色どり，味付け</li> <li>・主菜の調理計画</li> <li>・ジャガイモ（皮むき・芽かぎ・ゆでる→いためる） 青菜（ゆでる，さらす→味付け）を使った副菜</li> <li>・調理器具の安全な取り扱い</li> <li>・食事の役割とマナー（団らん・会話）</li> </ul>	10

## 2 これまでの学び

### 第1時間目

「食事構成カード」を用いたゲームを行い、その振り返りにおいて、献立を構成する要素や献立作成の留意点を確認する。



このゲームの目的は、運任せのカードでは、1食分の献立として成立しないことに気付かせることにある。遊び方の手順③において、「配られた5枚のカードが今日の夕飯だったらどうか？」と発問し、ノートに心境を書く時間を設けた。

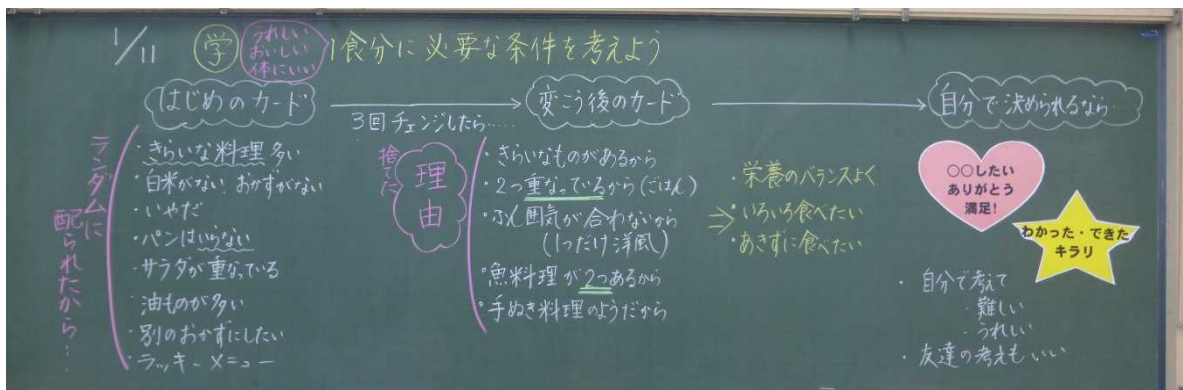


次に、カードを3回までチェンジできるルールを加え、その際「なぜこのカードを替えたいのか」理由を言ってからカードを捨てるようにさせた。すると、「汁物が2つあってどちらか1つはいらない」「油物が多くて太りそう」「洋風と和風が混ざっていて合わない」等の意見が出された。



しかし、手元のカードを1枚捨て、カードの山から新しい1枚をとったとしてもやはり運任せであることは変わらないため、また同じようなカードを引いたり、希望するカードでなかったりすることがたびたび発生した。

カードを捨てる際に出された理由を板書上に書き出し、自分が食べたときにおいしい、うれしい、体にもいいと思える1食分にするために必要な条件をまとめた。



【第1時間目の板書】

## 第2時間目

ご飯とみそ汁を中心とした1食分の主菜、副菜、みそ汁の実を決め、栄養バランスのよい献立を考える。

前時の「食事構成カード」でゲームをした際に、「捨てる理由」として出された内容が、献立を作成する際に大切な留意点であることを確認し、本時は、運任せではなく自分の考えをもってご飯とみそ汁を中心とした1食分を構成することとした。ご飯とみそ汁は全員共通のため、まず主菜を決め、次に副菜一品とみそ汁の実を考えることとした。



### 【食事構成カードを用いて献立を作成】

各自で考えた献立の料理に使われている食品をカードに書き出し、その食品を「6群丸付けシート」に○を付けながら栄養バランスを確認していった。目安として、黄色の食品群は4～5個、赤の食品群は4～5個、緑の食品群は6～7個の○が付くとよいことを知らせた。さらに、成長期にある子どもたちにとって、赤の食品群の中でも無機質に1～2個の○が付くようにするとよいことも周知した。



献立を作成したり、シートに○を付けた際には、教師が例を示す→各自で考えるという流れにし、スモールステップで授業を進めることで、献立作成や栄養バランスの確認におけるつまづきが少なくなるようにした。

また、振り返り際には、2学年間の学習を通して成長している姿を視覚的に捉えられるようにし、自信をもたせるとともに、本題材が小学校での食生活の学習の総まとめとなることを意識させた。

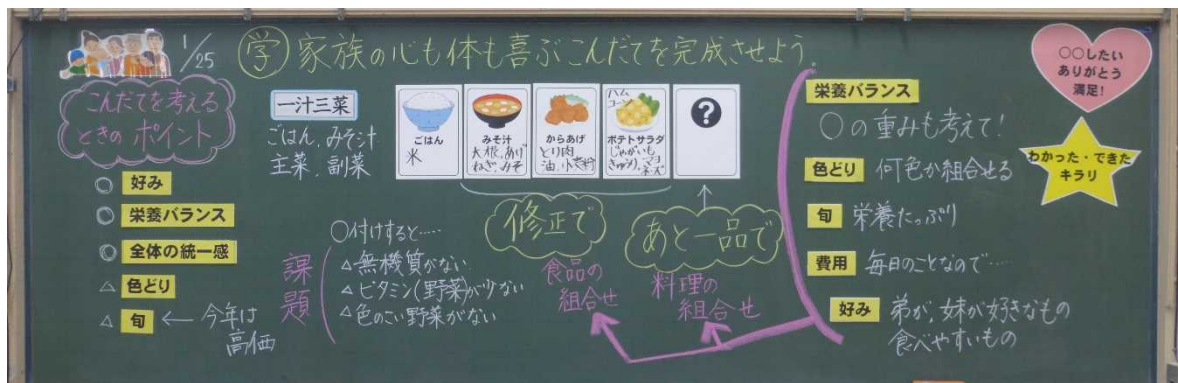


### 【第2時間目の板書】



子どもたちのノートを確認すると、不足する食品群があるという課題だけでなく、とりすぎている食品群があるという課題や、○の数だけで「自分の献立の栄養バランスは、ばっちりだ」と思っている場合があると分かった。本時は、子どもたちがそれらの課題を解決していけるよう、まず教師の献立例を基に解決策の糸口を示し、自力解決の際には、個別指導をきめ細かに行いたいと考えている。

### 3 本時の板書計画



振り返りの際に用いる「家庭科マップ GPS」



お助けママーさんの助言内容

#### \* 色どりをよくするための具体例

野菜には緑色や白色の物が多く、それだけでも色はきれいなのだが、そこににんじん、パプリカ、コーン等の赤色や黄色が入るとより鮮やかになる。給食のおかずも写真で提示する。



#### \* 献立は毎日のことで、費用を考えることも大事だという具体例

旬の野菜は「おいしくて安い」と言いたいところだが、今年は高値のため、もやし、豆苗、キノコ類、乾物、じゃがいも、たまねぎを例示する。

## 4 「お助けママーず」（保護者ボランティアについて）

平成27年度より、保護者有志の方による登録制ボランティア「お助けママーず」を発足し、今年で3年目。家庭科の調理実習や被服製作学習の際に支援していただいている。組織発足までの流れや日々の連絡方法は以下の通りである。

- ① 4月に、手紙で全保護者に協力依頼をし、賛同者にはメール登録をしていただく。
- ② 登録してくださった方へ、授業の日程や支援内容をメール配信でお知らせする。
- ③ 出欠を返信していただき、授業当日に家庭科室や教室に来ていただく。

調理実習の際には、少し早めに来ていただき、調理実習の目的や留意点等を説明している。実習中は、調理台の整理・整頓を呼びかけたり、野菜の洗い方や皮のむき方、切り方等がうまくできるように声をかけてくれたりする。安全に調理実習ができるとともに、衛生面や段取りにも気を付けられる子どもが増えてきた。

被服製作では、授業の中で子どもに説明している内容を一緒に聞いていただき、作業が始まると個別指導をしてくださっている。手縫いの際に手元で玉留め・玉結びを見せてくれたり、針と反対の手の位置や動かし方について助言してくれたりするおかげで、子どもの理解や技能の定着に大きな差ができなくなった。ミシン縫いの際には、ミシンの調子を見てくれたり、方向転換をするときの針とおさえの動きを支援してくれたり、教師一人では行き届かない部分にも配慮して支援して下さっている。

登録者は毎年増加し、今年度は37名で、4月から現在まで延べ34回、150名以上の協力を得ることができた。母親だけでなく、祖母も喜んで登録して支援に来てくださる等の広がりも見られ、子どもの感想にも「ママーずさんのおかげで・・・」という言葉が見られるようになった。分からないこと、困ったことをすぐに解決できることで、作業への意欲が低下せずに学習が進められているのは、まさしく「ママーずさんのおかげ」である。

今回の研究会では、「日々献立を考えているお家の方の代表」という立場でご登場いただき、子どもたちが見落としがちな旬や色どりの観点、意識しにくい費用の観点、具体例が思いつきにくい無機質がとれる料理について助言いただく。



【「お助けママーず」さんのいらっしゃる授業風景】



## 5 本題材における評価計画（総時数10時間）

表3

目標	時	学習活動	関心・意欲・態度	創意工夫	技能	知識・理解
○自分や家族の願いに合わせて、心も体も喜ぶ1食分の献立を考えよう  【関】 家族のために1食分の献立を考え、家族とともに楽しい食事の時を作ろうとする。	1	家族のために栄養のバランスがよい献立を考える。	1食分の食事のとり方に関心を持ち、栄養を考えた食事のとり方をしようとしている。 (行動観察・ノート)	ご飯とみそ汁を中心とした1食分の献立について考えたり、自分なりに工夫した献立を立てたりしている。(ノート)		栄養のバランスのよい1食分の献立の立て方について理解している。 (事後テスト)
	2					
	3					
【創】 家族が喜ぶ1食分の献立とおかずについて考えたり、食品を組み合わせて自分なりに工夫して作ったりしている。  【技】 調理計画を立て、安全や衛生に気をつけて調理することができる。	4	ゆでる、いためるを組み合わせた調理をする。		調理の目的や材料に合った洗い方、切り方、味の付け方、色どりや食べやすさを考えた盛り付け方や配膳等について考えたり、自分なりに工夫したりしている。 (発言・ノート)	調理の計画に沿って、材料を準備し、ゆでる・いためる調理の方法を使って、安全で衛生的なおかずを作ることができる。 (調理実習)	
	5					
	6					
	7					
	8					
	9					
	10					
【知】 栄養のバランスを考えた1食分の献立の立て方やおかずを作るために食品のいろいろな調理の仕方を理解している。	10	献立の工夫を交流してレシピ集を作り、家庭での食事作りに生かす。	日常の食事を見直し、楽しく食事することについて考えたり、毎日の食事の工夫を考えたりしている。 (発言・ノート)		楽しく食事をするためのマナーや、毎日の食事の大切さを理解している。 (ノート・事後テスト)	

## 6 朝の活動や休み時間の活用

### (1) 冬休みレポートの紹介（プレゼン形式で）

冬休みに「わが家の副菜を紹介」というレポートを出し、簡単にできるわが家のおかずの情報収集を行わせた。そのレポートを互いに交流する際、「ウリになるポイントを3つ入れておかずをプレゼンしよう」と声をかけ、班の中でわが家の副菜紹介を行った。

このおかずのいいところの1つ目は調理時間が短いことです。



### (2) 食品・栄養かるたとりゲーム



開隆堂より発売されている「食品・栄養かるた」を使って、食品の特徴や五大栄養素を楽しく学んだり復習したりした。90枚1セットになっているので、3セット購入し、2つずつに分けて6セット分（家庭科室のテーブル数）にした。100円ショップで購入したプラスチックケースに入れて保管し、各カードの左上に印を付けておくことで、紛失や混入を防いでいる。

### (3) 食品サンプルによる1食分の摂取概量の把握

小学校では、食品の摂取量を扱うことができないため、1食分で使用される食品のおよその量を捉えたり、各食品の栄養素の分類を復習したりできるように、家庭科室内に食品サンプルを置いて、自由に見たり触ったりできるようにした。



## 7 家庭との連携（家庭科だより「STEP」について）

題材が一つ終了するごとに、学習内容の報告、家庭実践の依頼を中心とした家庭科だよりを作成している。そのため、発行は不定期だが、表面は文章、裏面は写真を多数掲載するようにし、子どもにも保護者にも楽しみにしてもらえるような内容を心がけている。

下の6年生の記事は、朝食作りの題材を学習している途中であえて発行し、子どもたちが計画している朝食作りの内容や時間について、家庭からのアドバイスをもらえるようにしたもの。学習終了後に突然、家庭での実践を依頼するよりも、保護者の理解や協力が得られやすい効果があった。

【6年生】

### Step

別業町立小学校  
家庭科だより 6年生編  
2017/5/1

家庭科の大切な学び、新しい学習内容を紹介します。内容は興味深いと思います。ご観覧いただき、再び「食」の学習を進めます。内容は興味深いと思います。ご観覧いただき、再び「食」の学習を進めます。

今朝は、朝食の準備ができました。内容は興味深いと思います。ご観覧いただき、再び「食」の学習を進めます。

今朝は、朝食の準備ができました。内容は興味深いと思います。ご観覧いただき、再び「食」の学習を進めます。

調理実習の様子（BE）



今日の調理実習の様子を撮影しました。内容は興味深いと思います。ご観覧いただき、再び「食」の学習を進めます。

【5年生】

### Step

別業町立小学校  
家庭科だより 5年生編  
2017/6/1

家庭科の学習がスタート

5年生になり、家庭科の学習がスタートしました。内容は興味深いと思います。ご観覧いただき、再び「食」の学習を進めます。

今朝は、朝食の準備ができました。内容は興味深いと思います。ご観覧いただき、再び「食」の学習を進めます。

はじめての調理実習の様子（BE）



今日の調理実習の様子を撮影しました。内容は興味深いと思います。ご観覧いただき、再び「食」の学習を進めます。

【参考文献】

- 教師養成研究会，家庭科教育学部会編著『小学校家庭科教育研究』学芸図書，2009  
中間美砂子・多々納道子編著『小学校家庭科の指導』建帛社，2010  
池崎喜美恵編『小学校家庭科授業研究』教育出版，2009  
山田綾・鶴田敦子編著『家庭科の本質がわかる授業① 生活を見つめる 食』  
日本標準，2010