

第6学年西組 家庭科学習指導案

「いためる調理で朝の元気スイッチON ～できることを増やしてクッキング～」

学習指導者 阿部 聡子

1 学級（34名）の実態

（1）共に学びを進め合うことに関する学級の実態

質問紙調査の結果では、家庭科の授業で「目当てに向けて、今までに習ったことが使えないか考えている」子供は32名である。しかし、第5学年「みそ汁」の調理実習では、既習を基に、見通しを立てることができておらず、実の一つである大根の大きさがそろっていないなど、前題材「ゆで野菜サラダ」の際に学んだことを生かせていない子供もいた。また、「困った時やよりよい考えを見付けたい時に、誰かに聞いている」と回答した子供は32名だが、調理実習時に班の中で役割分担や調理工程を確認し合う様子が見られず、班の中で自分が何から取り組むとよいかが分かっていない子供もいた。

（2）本題材の学習に関する学級の実態

朝食調べでは、30名の子供が毎日朝食を食べていた。しかし、4名の子供は起床時間が遅かったり、食欲がなかったりとあまり朝食を食べていなかった。朝食を食べるとよいことがあると全員の子供は回答したが、「元気が出るから」「お腹がすかないから」など具体的にそのよさを理解している子供は少ない。また、自分で朝食を作った経験がない子供は8名おり、経験している子供もトーストだけを用意するなど、健康の視点からバランスのよい朝食を整えることができていない子供が多い。

2 本題材で目指す「共に学びを進め合う子供」の姿と習得を目指す「解決の見通しをもつ」方法

課題設定

朝の元気スイッチを入れる野菜いためを作れるようになるために、必要性の高いものを選び課題を設定する。例えば③時では、「前はハム入り野菜いための調理計画を立てたね」「今日は、実際に作るよ」「友達と計画を確認しながら野菜を切ったり、いためたりして野菜いためを作る技を見付けていこう」など必要なことを選び、「ハム入り野菜いためを作ろう」と学習課題を設定する。

解決の見通し

方法：「これまでに学習したことから、使えそうなものを選ぶ」

調理計画、調理実習を行う際には、これまでに学習したことから、使えそうなものを選んで解決の見通しをもつ。例えば⑤時で家族のためのオリジナル野菜いための食材や味付けを選ぶ際には、④時の調理実習の経験を基に、「前に作った野菜いためは、色どりがきれいで栄養バランスもよかったね。今度も野菜の色と栄養を考えて選ぶといいね」「いいね。私は、栄養たっぷりだから旬の野菜を入れたいな」「旬の野菜は、栄養士の西山さんのヒントコーナーを見ると分かりそうだよ。見てみよう」など同じように使えそうなことを選び、解決の見通しをもつ。

解決

家族の健康を考えた朝食作りに向け、今の自分のやり方で元気スイッチの入る朝食を作ることができるか確かめる。⑥時では調理計画を立てる際には、食べる人のことを考えて切り方、いためる順番、調理時間の観点ごとに友達同士で交流する。「切り方について確認し合おう。私は家族が好きなキャベツを短冊切りにするよ。どうかな」「シャキシャキ感が好きなら大きめの短冊切りはどうかな」「なるほど、お母さんが喜びそうだな。大きめにしてみよう」「ぼくは、早く加熱できるように、にんじんはせん切りにするよ」「いいね。時間のことを考えて切り方も決めているんだね」などと友達と交流しながら自分の調理計画を修正したり、確認したりすることで、よりよい調理計画に完成していく。

振り返り

本時分かったできた理由、友達と関わってよかったこと、次の家庭実践に生かせそうなことを振り返りカードに記述し、交流した友達に振り返りを伝える。⑥時では「〇〇さんのおかげで、野菜の切り方を工夫できたよ。家族の好みに合ったシャキシャキの野菜いためが作れそうだよ」「△△さんは出来上がりの時間を考えて早く加熱できるように切り方を考えていたから、私も取り入れたよ」などと友達と関わることで自分の調理計画がよりよいものになったと感じていく。

3 達成意欲を高める目標共有の工夫 ①・⑤時

①時では、まず事前にとった朝食アンケートから朝の過ごし方や朝食について振り返る。その後、栄養士の朝食(ハム入り野菜いため、トースト、牛乳)と自分の朝食を比較し、いため調理に着目できるようにする。そして朝食に使われたにんじんのゆでた時といためた時での調理時間、栄養価を比較し、ゆでるよりも短時間で調理でき、栄養素が食材に残りやすいといういためる調理法のよさを理解できるようにすることで「いためる調理法を使って朝食のおかずを作ってみよう」という意識を高める。また、三つの食品グループの栄養素をバランスよく食べることで、元気スイッチが入るという科学的な根拠を示すデータを提示し、健康の視点からも朝食の役割について考えられるようにする。そうすることで、朝ごはんを手早く作って健康な生活を送れるようにしようと思いを高め、「朝の元気スイッチを入れる野菜いためを作ろう」という題材の目標を設定する。⑤時では、次は家族の健康のために元気スイッチが入る朝食にしようの意識から「家族のためにオリジナル野菜いためを作ろう」という意欲を高め家庭実践へとつなげる。

4 題材計画と方法の習得の段階に合わせた手立て(本時 6/7)

次	題材計画	方法の習得の段階に合わせた手立て
一	① 朝食には、どんなよいことがあるのか考えよう アンケートや栄養士の話に基に題材の目標を設定する。その後、目標を達成するために必要なことを考え、調理計画を立てたり、野菜いためを作ったりするといった大まかな題材計画を立てる。	【認知段階】 ②時では、ゆで野菜サラダやみそ汁を作った時のことを思い出しながら、「料理の技シート」の中から、基本の野菜いためで使えそうな技を考えられるようにすることで、「これまでに学習したことの中から使えそうなものを選ぶ」という「解決の見通しをもつ」方法を教示する。また、方法を使うことで調理方法や調理手順に見通しがもてるよさを共有する。
	② いためる調理法を知り、調理計画を立てよう 基本のハム入り野菜いために適した野菜の切り方、火加減、いためる順番、作業時間、フライパンの使い方や片付け方を全体で確認する。また、デジタル調理計画シートを使い、3人グループで話し合って調理手順について考え、役割分担を決める。	【想起段階】 「どうやって見通しをもっていたかな」と伝えることで、方法を想起できるようにする。その際、方法の手順を掲示することで、想起しやすくする。方法の想起がしづらい子供に対しては、個別に掲示物を指差ししながら想起を促す言葉掛けをしたり、方法を使っている子供に注目を促したりすることで、方法を想起できるようにする。
二	③④ ハム入り野菜いためを作ろう 基本のハム入り野菜いために適した野菜の切り方、火加減、いためる順番、作業時間等を3人グループで確認しながら、調理実習を行う。また、調理実習の振り返りを行い、いためる調理での問題点(切り方、いためる順番、火加減)と調理全体の作業手順についての問題点を明らかにする。	
	⑤⑥ 家族のために栄養たっぷり〇〇野菜のための調理計画を立てよう ⑤時では、新たな目標を設定する。その後、前時のハム入り野菜いための問題点を全体で共有し、解決方法について考える。次に、家族のために家庭実践するためのオリジナル野菜のための食材選びを行う。誰にどんな野菜いためを作るかを考えた後、栄養バランスのことを考えて野菜3種類(緑)まで魚・肉の加工品・卵(赤)1種類と味付けを食材カードから選択する。⑥時では、考えたオリジナル野菜ためを一人で作るために、切り方、いためる順番、調理時間の視点から調理計画を立てる。その際、デジタル付箋を使い、友達と話し合い、試行錯誤しながらよりよい調理計画を吟味する。⑥時の後、決めた調理計画を基に、各家庭で実践する。	
三	⑦ 実践交流から、生活に生かしたいことを考えよう 家庭実践後、「計画通り手早く調理ができた」「家族から栄養たっぷりの朝食でおいしかったと言われた」など調理計画や家族の反応などを交流することで、家族の一員として役に立っている実感を高めたり、これからもよりよい朝食作りを実践していこうとする意識を高める。交流したメニューは、「元気スイッチ野菜いためレシピ」として残し、いためる技は「料理の技シート」に追加し今後、いため調理をする際の参考にする。	
四		

5 本時の学習

目標	オリジナル野菜のための調理計画を食材の切り方、いためる順番、調理時間の観点で友達と話し合うことを通して、家庭で実践する調理計画を工夫することができる。
----	---

学習活動	主な子供の意識
1 前時の学習を振り返り、本時の学習課題を設定する。	前の時間は、オリジナル野菜のために入れる材料と味付けを決めたね。今日は、まだ決まっていない切り方といためる順番と調理時間を考えたいな。 家族のために栄養たっぷり〇〇野菜のための調理計画を立てよう 計画が立てられたら、家族のために一人で手早く野菜のためを作ることができる。
2 解決の見通しをもつ。	これまでに学習したことから使いそうなものを選ぶとよかったね。 A 基本の野菜のためでも切り方、いためる順番、調理時間を考えたね。 B 前回の野菜のためでいためる手順は上手くいったから、教科書や前回の「デジタル調理シート」を見るといいよね。 A いためる順番だけでなく切り方も、その二つを見るとよかったね。 B 家族のための野菜のためだから、インタビューカードも使いそうだよ。 A 確かに。調理計画を立てたら、他の友達にも聞いたり、ヒントコーナーに行って確認したりすると家族が喜んでくれる野菜のためが一人でも手早く作れる計画になりそうだね。
3 調理計画を立てる。 (1) 個人 (2) 自由交流 (3) 全体交流	A 私は、にんじん、キャベツ、ソーセージを入れる予定だよ。にんじ人もキャベツも短冊切りにしたよ。 B にんじんは、どのくらいの大きさや厚さにするの。基本の野菜のためでは、せん切りでもにんじんをいためるのに少し時間がかかったよ。厚さを薄くするのはどうかな A なるほど。にんじんは早く加熱できるように厚さは薄くしよう。 C 私は、ほうれん草とエリンギとベーコンを入れる予定だけど、いためる順番で迷っているよ。 D 調理実習では、固いものから順にいためていたよね。 E ぼくは、ヒントコーナーの調理員の面下さんのアドバイスからベーコンを一番に入れることにしたよ。 C なるほど。ヒントコーナーに行ってから、順番を決めてみるよ。 他の友達は、どんな工夫をしているのかな。知りたいな。 焦げないように、野菜は同じ大きさや厚さにそろえて切ると野菜もうま味が増すんだね。 ベーコンを最初にいためると野菜もうま味が縮になるよ。 道具や食材の準備を前日しておくとき間短縮になるよ。 友達の意見を参考にもう一度、自分の調理計画を見直そう。
4 本時の学習を振り返る。	友達が野菜を入れる順番を一緒に考えてくれたから計画が完成したよ。 前日に準備をする工夫を伝えて、友達の調理時間短縮に役に立てたよ。 これまでの調理実習を思い出したり、友達の意見を聞いたりして、自分の調理計画が完成できたよ。一人でも出来そうだから、早くお家で作りたいな。

評価	家族のためのオリジナル野菜のためを一人で作るために、これまでの学習を参考に見通しをもち、食材の切り方やいためる順番、調理時間の観点で調理計画を工夫することができたか。 【方法：発言、様相、表現物】
----	--

6 本時の詳細（ は、共調整を促す手立て）

～ 課題設定 ～ 学習活動 1

授業の初めに子供たちは、題材計画やこれまでの掲示物などを基に前時は、家族のためのオリジナル野菜いため作りのための材料と味付けを考えたことを自発的に振り返っていくだろう。そして調理計画を完成するには、まだ決めていない「切り方」「いためる順番」「調理時間」を考える必要があると考え、学習課題を再確認する。その後、「どうして本時の課題を解決するのか」を問うことで、家族のために一人で朝食を作り、家族が健康的な生活を送れるようにするという意識を高める。

～ 解決の見通し～ 学習活動 2

教師が「どうやって見通しをもっていたかな」と問いかけ、これまで学習してきたことから使えそうなものを選ぶとよいことを想起できるようにする。その際、前時で使用したデジタル調理計画シートなど既習を基にすると今回の調理計画も立てられそうだと見通しをもてるようにする。また、家族のことを考えるためには家庭学習にしておいたインタビューを参考にすればよいことを確認する。個人で調理計画を立てた後は、切り方、いためる順番、調理時間の3観点について複数の友達と交流し、調理計画について確認したり、助言し合ったりすることで一人で家庭実践できる調理計画になるよさを共有する。



【デジタル調理計画シートの例】

～ 解決～ 学習活動 3

前時に選択した野菜(3種類まで)、魚・肉の加工品・卵(1種類)を基に材料の切り方、いためる順番、調理時間を考え、調理計画を立てていく。調理計画は、何度も加筆や修正がしやすいように「デジタル調理計画シート」を使用する。調理計画を立てる際に根拠となる既習事項の「固いものから先にいためる」等の技はこれまでの調理実習で学んだことを各自で記録している「料理の技シート」や教科書等を参考にすればよいことを確認しておく。また、デジタル調理計画シートにも切り方やいためる順番などなぜそのようにしたかの理由を記入しておき、家族のためにどうしてその切り方を選択したのか、なぜその順番でいためるのかの理由を技とつなげることでその根拠を友達に伝えやすくする。自由交流の際は、3観点でエリアを分け、各観点ごとに話し合いたい友達と交流し各自でメモしたり、全体で共有したいアドバイスは、ボードに記入したりすることを確認しておき、どの子供も調理計画を立てやすくする。調理計画を確認し合う時には、共有機能を使いデジタル調理計画シートの進捗状況を見せながら話し合えるようにする。子供たちだけでは解決が難しい基本の野菜いためで使用していない野菜や加工品の調理方法、いためる順番については、ヒントコーナーとして栄養士からのコメントや調理員に聞けるようにしておく。さらに、実際の野菜や加工品を切り方と共に数種類掲示しておくことで、ヒントを手掛かりにしながら自分たちで解決ができるようにする。全体交流では、ボードに集まった意見を紹介し、交流した友達以外の意見も参考にし、自分の計画の見直しを行えるようにする。



【料理の技シートの一部】

～ 振り返り～ 学習活動 4

これまでの学習経験から、本時分かった・できたこととその理由、友達と関わってよかったこと、次の家庭実践に生かせそうなことを振り返りカードに記述し、自分の学びを振り返っていく。分かった、できた理由は選択肢にしておくことでこれまでに学んだことを基にして解決できたかについても振り返りやすくする。また、教師が友達と関わって自分の調理計画がよりよくなったと実感している子供や家族の好み等を意識して調理計画に取り入れている友達のよさに気付いている子供を価値付けることで、友達と学びを進めるよさを実感できるようにする。その後、題材計画に戻り、家庭実践することで、家族も朝から元気スイッチが入り、健康的な生活につながり家族も喜んでくれそうだという意欲を高め家庭実践へとつなげる。

いためる調理で朝の元気スイッチ ON ～できることを増やしてクッキング～			
組 番 名前()			
分かったこと・できたこととその理由 ① これまで習ったこととつなげて考えて分かったから。 ② 調理の技シートや教科書などで調べたから。 ③ 何度も試してやってみたから。 ④ 友達から教えてもらったから。 ⑤ 友達から教えてもらったから。 ⑥ 友達と話し合っ自分の考えが整理されて分かったから。			
日にち 分かった・できたこと(新しい発見) ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 友達の名前 (○○ ○○)	理由 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ 友達の名前 (○○ ○○)	家庭科のカメラ ★撮影 休 満・安全 ★撮影 ★生活文化 ★SDGs	生活に生かしたいこと 調理計画を立てることができたので、家で作って家族を喜ばせたい。

【振り返りカードの例】

