

第5学年1組 家庭科学習指導案

平成28年11月22日(火) 第5校時
児童数 33名(男子15名女子18名)
指導者 新井久美子
場所 5年1組教室

1 題材名 食べて元気に B(1)ア (2)アイ (3)アイエオ

2 題材について

(1) 児童の実態

特別支援学級の女子1名を含む本学級の児童は、5年生から新しく加わった家庭科の学習を楽しみにしている。男女ともに裁縫や調理に興味を示し、小物作りを楽しんだり、ゆで卵やゆで野菜の学習から、自分で調理して食べることの楽しさや家族に食べてもらう嬉しさを味わったりしている。児童は「食育」を通して「食べ物を大切にしなければいけない」ということは理解しているが、給食の時間は「嫌いな野菜がある」「味付けが、好みでない」等の理由から給食を残す児童も多い。中には自分の好きな物だけをたくさん食べ、他の物は食べない児童もいる。本題材で児童は、初めて食事の役割や食生活の在り方、食品に含まれる栄養素の体内でのはたらきを学習する。栄養や栄養素のはたらきを考えて、好き嫌いを減らし、バランスよく食事をする事の大切さに気付かせていきたい。

本題材を学習するにあたって児童の実態をアンケートで調査した。

家庭科アンケート[児童用] 調査児童 33名	回答日 10月12日
(1)家庭科は、好きですか?①好き[76%] ②どちらかという好き[21%] ③どちらかという嫌い[3%] ④嫌い[0%]	
(2)食事をするとき、気をつけていることはありますか? ①ある[48%] ②ない[52%]	
(3)あると答えた人は、どんなことに気をつけていますか? 箸の持ち方・茶碗を持つ・口を閉じて食べる等のマナー:各4名, 野菜を食べる・バランス良く食べる:各2名	
(4)給食は、①いつも、完食している[39%] ②(野菜等10名,牛乳2名,パン・ご飯3名)を、残してしまう[41%]	
(5)自分でお米をとぎ、ご飯を炊いたことがありますか? ①ある[66%] ②ない[34%]	
(6)一人でみそ汁を作ったことがありますか? ①ある[44%] ②ない[56%]	
食事アンケート[保護者用] 回答日 10月12日	
(1)毎日のお子さんの食事でご気をつけていることを教えてください。[複数回答]	
①栄養に関すること[バランス良く14名,野菜を取り入れる10名,嫌いな物も一口は食べる3名]	
②その他のこと[茶碗を持つ、肘をつかない、姿勢、口を閉じる、箸の持ち方等マナーについて:26名,家族揃って:10名,テレビを消す:5名]	

以上の結果から、本学級は、家庭科好きの児童が多く、児童も保護者もバランスよく食事することの大切さや食事のマナーについて、親子で意識していることがわかった。

(2) 題材観

「なぜ食べるのか」と考えることから学習を始め、家庭での食事や給食を振り返り、食べ物や食事の大切さに迫っていく。家族へのアンケートを通して、食事を作ってくれている家族の思いも受け止め、日常の食事の大切さに気付くようにする。体に必要な五大栄養素と食べたものが体の中でどのような働きをするかを知り、給食に使われる食品調べをグループで行う。アクティブラーニングの手法を取り入れて、自分で調べたことを、友達と話し合い、毎日色々な食品を食べていることに気付き、更に食品を組み合わせでバランスよく食べることの必要性を考えさせるのに適した題材であると考えている。

また、ご飯とみそ汁の調理の学習を通して、日本の伝統食である米飯や味噌に関心をもたせ、栄養的特徴や食品の組み合わせについて理解し、ご飯やみそ汁に関する基礎的・基本的な知識及び技能を身に付けさせたい。社会科で「庄内平野の米づくり」について学習し、食事に興味・関心が高い5年生の児童にとって、主体的に取り組みやすく、食生活をより良くしようと工夫する能力と実践的な態度を育てることに適した題材であると考えている。

(3) 指導観

家庭の食事や給食について振り返るとともに、「なぜ食べるのか」を考えたり話し合ったりする活動を通して、食事の役割や日常の食事の大切さに気付かせたい。また、栄養素とその働き、食品の栄養的特徴を知り、栄養を考えた食事に関する基礎的・基本的な知識及び技能を身に付けるとともに、日常生活で活用できる能力を育てていきたい。指導に当たっては、

名称や働きを覚えることだけに重点を置くのではなく、体に必要な栄養素を食事によって摂取していることに気付き、栄養を考えて食事することの大切さを理解させたい。そのために、日常食べている給食の献立に含まれる栄養素の種類や働きを調べ発表したり、栄養を考えた食事をするにはどうしたらよいかを話し合ったりする活動を取り入れていきたい。

「ご飯・みそ汁の調理」については、炊飯に関する基礎的・基本的な知識及び技能を身に付けることをねらいとしており、米の洗い方や水加減など、固い米が柔らかい米飯になるまでの一連の操作や変化を実感的に捉え、炊飯することができるようにしたい。

また「みそ汁の調理」については、出汁の取り方や中に入れる実の切り方等を調べ、みそ汁を調理することができるようにし、家庭への実践に繋げていきたい。

3 研究主題との関わり

本校では、研究主題を「まごころをつくしあい、みんな仲よく、たゆまず学び続ける児童の育成」として研究を進めている。高学年では、「相手の思いを受け止め折り合いのつけられる児童」「自分や友達の個性を理解し合える児童」「お互いのよさを発揮して活動できる児童」を目指す児童像として、全教育活動を通して児童の人権意識を高め、一人一人を大切にすることを推進している。本時は、人権教育上のねらいを「コミュニケーション能力」に置き、自分と異なった考えに対しても寛容であったり、友達と積極的に関わったりして、お互いのよさを認め合い、助け合う中で人間関係の基礎を学ぶことをねらいとしている。具体的には、学習の中で「友達と話し合って、気付いたこと」や「自分の生活に取り入れられそうなこと」「これからの生活に生かせそうなこと」等について、話し合い伝え合う活動を取り入れる。

【手立て①】グループ学習を取り入れる。

スムーズな話し合い活動ができるよう「話し合いの進め方」を活用して、自分で調べたことをグループの友達に話したり、友達の意見を聞いたりしながら、自分の考えを整理したり、わかりやすくまとめたりする活動を取り入れる。

【手立て②】友達からの励ましや教師の賞賛を心掛ける。

苦手な食品やメニューがあることを理解し、友達の良いところや頑張っているところを認め合い、互いに評価できるよう、教師は個々の児童への励ましや賞賛、アドバイスをを行う。

【手立て③】保護者と連携する。

栄養を考えた食事や調理等の実践の場は、家庭である。家庭での取組の様子を知らせて頂いたり、学校での児童の頑張りを知らせたりして、家庭と学校が共通理解のもと児童の頑張りを認め、児童自身が「家族の大切な一員である」ということが実感できるようにする。

4 題材の目標

- 毎日の食事や使われている食品に関心をもち、栄養のバランスを考えた食事をしようとする。
(家庭生活への関心・意欲・態度)
- おいしいごはんやみそ汁の調理の仕方について考えたり、自分なりに工夫したりする。
(生活を創意工夫する能力)
- 手順を考えながらごはんのみそ汁の調理ができる。
(生活の技能)
- 五大栄養素の種類と働きや、食品を組み合わせるとることによって栄養のバランスがよい食事になること、ごはんの炊き方やみそ汁の作り方について理解する。
(家庭生活についての知識・理解)

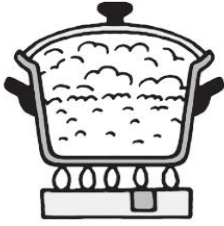

5 指導と評価の計画

(1) 題材の評価規準

家庭生活への関心・意欲・態度	生活を創意工夫する能力	生活の技能	家庭生活についての知識・理解
○日常の食事に関心をもち、栄養を考えた食事のとり方をしようとする。 ○調理に関心をもち、日常よく使用される食品を用いた調理をしようとする。	○栄養を考えた食事について課題を見つけ、その解決を目指して考えたり、自分なりに工夫したりしている。 ○日常よく使用される食品を用いた調理について考えたり、自分なりに工夫したりしている。	○日常よく使用される食品を用いた調理に関する基礎的・基本的な技術を身に付けている。	○食事の役割や大切さがわかり、栄養を考えた食事のとり方について理解し、基礎的・基本的な知識を身に付けている。 ○日常よく使用されている食品を用いた調理に関する基礎的・基本的な知識を身に付けている。

(2) 題材の指導計画と評価計画 (1 1時間扱い 本時4 / 1 1)

小題材名	時間	○ねらい ・学習活動	評価規準・評価方法																		
			家庭生活への 関心・意欲・態度	生活を創意 工夫する能力	生活の 技能	家庭生活についての 知識・理解															
①なぜ食べるのか考えよう	1	<p>○なぜ食べるのかを考え日常の食事や使われている食品に関心をもち、栄養のバランスを考えた食事を大切にしようとする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族へのインタビューをもとに、毎日食べている食品を調べ、どんな物を食べているか思い出す。 ・毎日食べている食べ物は、色々な食品できていることに気付く。 	<p>○毎日の食事に関心をもち、食事の役割や、栄養を考えた食事をしようとしている。</p> <p>(発言・行動観察)</p> 	<p>今朝は、寝坊して、牛乳を飲んできたよ。</p>  <p>B</p> <p>昨日の朝ご飯のメニューだよ。</p>  <p>A</p>	<p>○食事の役割がわかり、栄養を考えた食事をとることの大切さについて理解している。(ワークシート)</p>																
②五大栄養素の働き	1	<p>○五大栄養素を知り、食品に含まれる栄養素の体内での働きがわかる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食品に含まれる五大栄養素と体内での主な働きについて知る。 ・食べ物のゆくえを調べながら、栄養素について話し合う。 	<p>○食品をグループに分けること等を通して、食品の栄養的な特徴や食品の組み合わせに関心をもっている。(観察)</p> <p>○食事に含まれる栄養素が体の成長や活動のもとになることに関心をもっている。(観察・ワークシート)</p>	 <p>3つの食品グループとその働き</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主にエネルギーになる働き ・主に体をつくる働き ・主に体の調子を整える働き (上記二つの働きを助ける働き) 	<p>○五大栄養素の種類と働きについて理解している。(ワークシート) ※テスト</p>																
③3つの食品のグループとその働き	2 (本時2 / 2)	<p>○五大栄養素の働きによる食品のグループ分けがわかる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バランスのよい食事について考える。 ・食事では主食、汁物、おかずが組み合わされていることに気付く。 ・食事の例で使われている食品を3つのグループに分けながら、いろいろな食品を組み合わせることに気付く。 	 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>食品のグループ</th> <th>おもにエネルギーのもとになる食品</th> <th>おもに体をつくるもとになる食品</th> <th>おもに体の調子を整えるもとになる食品</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>食品</td> <td>米・パン・めん類・いも類・さとうなど</td> <td>魚・肉・卵・豆・豆製品など</td> <td>野菜・果物・きのこなど</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>多くふくまれる栄養素</td> <td>炭水化物</td> <td>たんぱく質</td> <td>ビタミン・無機質</td> </tr> </tbody> </table>	食品のグループ	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	食品	米・パン・めん類・いも類・さとうなど	魚・肉・卵・豆・豆製品など	野菜・果物・きのこなど					多くふくまれる栄養素	炭水化物	たんぱく質	ビタミン・無機質	<p>○栄養素の体内での主な働きにより食品を3つのグループに分ける分け方を理解している。(ワークシート) ※テスト</p> <p>○3つのグループの食品を組み合わせることにより、栄養のバランスがよい食事になることを理解している。 ※テスト (ワークシート)</p>
食品のグループ	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品																		
食品	米・パン・めん類・いも類・さとうなど	魚・肉・卵・豆・豆製品など	野菜・果物・きのこなど																		
																					
多くふくまれる栄養素	炭水化物	たんぱく質	ビタミン・無機質																		

④ ご飯とみそ汁を作ろう	7	○ ご飯とみそ汁に関心をもち、調理することができる。 ・ 伝統的な食事に欠かせないご飯とみそ汁の調理をする。 ・ 米やみその特徴を調べ、理解する。 ・ 水の分量や加熱時間を考えてご飯を炊いたり、実の組み合わせや切り方を考えて調理したりする。	○ ご飯とみそ汁作りに関心をもち調理計画を立てている。 (行動観察・ワークシート)	○ おいしいご飯の炊き方やみそ汁の調理の仕方について考えたり、自分なりに工夫したりしている (観察)	○ ご飯とみそ汁の調理ができる。 (観察・調理品)	○ 米やみその特徴がわかる。 (ワークシート) ○ ご飯やみそ汁の調理の仕方について理解している。 (テスト)
						
家庭	みそ汁作りを家庭で実践する。					

(3) 家庭との連携

保護者に「食事に関するアンケート」をお願いし、各家庭で工夫していることについてコメントをいただき、授業で活用する。

学習を通して児童の実態を把握し、「家族においしい味噌汁を作りたい」という思いをもたせ、便り等で児童の取組の様子を家庭に知らせ、各家庭での実践に繋げる。

6 人権教育上のねらい (普遍的な課題「コミュニケーション能力」)

話し合い活動を通して、意見や気持ちを適切かつ豊かに伝え合い、わかり合おうとする精神を養う。

7 人権教育上の視点

互いに伝え合い、わかり合うためのコミュニケーション能力を高める。 (技能)

8 本時の学習指導 (4 / 11時)

(1) 目標

3つのグループの中からさまざまな食品を組み合わせることにより、栄養のバランスがよい食事になることがわかる。(知識・理解)

(2) 展開

◎ 人権教育上の配慮

学 習 活 動	指導上の留意点 (○)	評価 (☆)	時間																													
1 前時の学習を振り返る	○前時における『疑問』、「なぜ、さまざまな食材を組み合わせるのだろう」から、本時の課題を知らせる。 ○前時の終わりに、ワークシートを渡しておき、給食の献立表の中から、一日分の食品を調べさせておく。		5																													
2 本時の学習課題を確認する。	給食の献立を調べ、 毎日の食事 で気をつけることを考えよう。 ○ワークシートをもとに、同日の給食の献立について、班ごとに話し合わせる。		10																													
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>月 日献立</th> <th colspan="5"></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">はたらき</td> <td colspan="2">主にエネルギーのもとになる食品</td> <td colspan="2">主に体をつくるもとになる食品</td> <td>主に体の調子を整えるもとになる食品</td> </tr> <tr> <td>米・パン・めん類・いも類・さとうなど</td> <td>油・バター・マヨネーズなど</td> <td>魚・肉・卵・豆・豆製品など</td> <td>牛乳・乳製品・小魚・海苔など</td> <td>野菜・果物・きのこなど</td> </tr> <tr> <td>主な栄養素</td> <td>炭水化物</td> <td>脂質</td> <td>たんぱく質</td> <td>無機質</td> <td>ビタミン</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				月 日献立						はたらき	主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品	米・パン・めん類・いも類・さとうなど	油・バター・マヨネーズなど	魚・肉・卵・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海苔など	野菜・果物・きのこなど	主な栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン						
月 日献立																																
はたらき	主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品																											
	米・パン・めん類・いも類・さとうなど	油・バター・マヨネーズなど	魚・肉・卵・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海苔など	野菜・果物・きのこなど																											
主な栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン																											
3 調べてきたことを確認し合う。	○ワークシートにまとめ、給食の献立が様々な栄養素を含む食品から作られていることに気付かせる。 ○食品には複数の栄養素が含まれていることから、必ずしもいずれかのグループに厳密に分類しなくてもよいことを伝える。 ○友達と確認し合い、給食のメニューは、栄養のバランスが良いことに気付かせるとともにバランス良い食事の概念を捉えさせる。																															

<p>4 班で話し合ったことを自分の言葉でまとめる。</p> <p>5 別の班の友達と話し合う。</p>	<p>○友達と確認し合い、給食のメニューは、栄養のバランスが良いことに気付かせ、バランスよい食事の概念を捉えさせる。 《予想させる児童の反応》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パンの原料は、小麦粉だから、炭水化物だね。 ・野菜が、たくさん使われているね。 ・無機質をとることは大切だから、毎日牛乳が出るんだ。 ・給食の献立は、3つの働きのものが、全て食べられるように工夫されているんだね。 <p>○班ごとに話し合ったことを、自分の言葉でまとめさせる。</p> <p>○4～5人だった班を分解し、それぞれの班でわかったことを、別の班の友達に知らせる。</p>	15						
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 70%;"> <p>①司会（1・5）班：話し合いを始めます。（2・6）班で、わかったことを教えてください。</p> <p>②（2・6）班：はいっ！わかったことは、・・・です。質問は、ありますか？</p> <p>※質問「・・・について、質問します。」 ※答え「それは、・・・です。」</p> </td> <td style="width: 30%; text-align: center;"> <p>話し合いの進め方</p> <p>[以下省略]</p> </td> </tr> </table>			<p>①司会（1・5）班：話し合いを始めます。（2・6）班で、わかったことを教えてください。</p> <p>②（2・6）班：はいっ！わかったことは、・・・です。質問は、ありますか？</p> <p>※質問「・・・について、質問します。」 ※答え「それは、・・・です。」</p>	<p>話し合いの進め方</p> <p>[以下省略]</p>				
<p>①司会（1・5）班：話し合いを始めます。（2・6）班で、わかったことを教えてください。</p> <p>②（2・6）班：はいっ！わかったことは、・・・です。質問は、ありますか？</p> <p>※質問「・・・について、質問します。」 ※答え「それは、・・・です。」</p>	<p>話し合いの進め方</p> <p>[以下省略]</p>							
<p>6 学習してわかったことをワークシートに記入する</p>	<p>◎食べることの必要性について、自分の考えを書いたり、友達に話したりしている。また、友達の考えもうなずいたり同調したりしながら聞くようにする。（技能）</p> <p>○それぞれの班の発表を聞いて、わかったことを書かせる。</p> <p>○給食の献立は、3つの働きのものが、全て食べられるようになっていることに気付かせる。</p> <p>○記入時に、本時の課題「給食の献立を調べ、毎日の食事で気を付けることを考えよう。」を意識させる。 《予想させる児童の反応》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・給食はどの栄養素も取れるように考えられていることがわかった ・苦手な物も、少しずつ食べるようにしたい。 ・元気に生活するためには、栄養のバランスを考えて、食べることが必要であることがわかった。 ・改めて、五大栄養素の大切さがわかった。 ・『食べて元気になるみそ汁づくり』に、生かしていきたい。 	10						
<p>☆3つのグループの中から様々な食品を組み合わせるにより、栄養のバランスがよい食事になることがわかる。（観察・学習カード）《知識・理解》</p>								
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">十分満足の状況（A）</td> <td style="width: 33%;">おおむね満足（B）</td> <td style="width: 33%;">Bに達しない児童への手立て</td> </tr> <tr> <td>○五大栄養素と食品の体内の主な働きがのわかり、栄養のバランスを考えて食事することの大切さを理解している。</td> <td>○給食の献立調べの話し合いを通して、栄養のバランスを考えて食事することの大切さがわかる。</td> <td>○給食の献立は、様々な食材が使われていることを知らせ、話し合いの内容をワークシートに記入させる。</td> </tr> </table>			十分満足の状況（A）	おおむね満足（B）	Bに達しない児童への手立て	○五大栄養素と食品の体内の主な働きがのわかり、栄養のバランスを考えて食事することの大切さを理解している。	○給食の献立調べの話し合いを通して、栄養のバランスを考えて食事することの大切さがわかる。	○給食の献立は、様々な食材が使われていることを知らせ、話し合いの内容をワークシートに記入させる。
十分満足の状況（A）	おおむね満足（B）	Bに達しない児童への手立て						
○五大栄養素と食品の体内の主な働きがのわかり、栄養のバランスを考えて食事することの大切さを理解している。	○給食の献立調べの話し合いを通して、栄養のバランスを考えて食事することの大切さがわかる。	○給食の献立は、様々な食材が使われていることを知らせ、話し合いの内容をワークシートに記入させる。						
<p>7 わかったことを発表する。</p>	<p>○自分の生活を振り返らせ、心身共に逞しく成長していくためにも、栄養のバランスを考えた食生活は大切であることを確認し、これからの生活に生かしていく。</p>	5						

9 板書計画

<p>課題 給食の献立を調べ、毎日の食事で気をつけることを考えよう。</p>					
<p>給食の献立表</p> <p>1班 2班 3班 4班</p> <p>5班 6班 7班 8班</p>	主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品		
	米・パン・めん類・いも類・さとうなど	油・バター・マヨネーズなど	魚・肉・卵・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	野菜・果物・きのこなど
	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
<p>わかったこと</p>					