

単元名 食べて元気！ご飯とみそ汁

配当時間 10時間

- 単元の目標 (1) 食事の役割と栄養，米飯及びみそ汁の調理について，基礎的・基本的な知識及び技能を身に付けることができる。
- (2) 米飯及びみそ汁の調理について，課題を見付け，その解決に向けて，調理計画や調理の仕方を考え，工夫することができる。
- (3) 食事の役割と栄養，米飯及びみそ汁の調理についての知識及び技能を身に付けたり，調理計画や調理の仕方をよりよく工夫したりしようとする。

標準的な展開例

05090202_001

【準備等】玄米，精白米，胚芽米，米みそ，豆みそ，麦みそ，煮干し，削り節，昆布，ご飯とみそ汁の作り方の写真，食品カード

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 毎日の食事について振り返り，食生活について考える。</p> <p>★毎日の食事をふり振り返り，どのような物を食べているのか考えよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 教科書の写真の料理には，どのような食品が使われているか話し合う。 日本の伝統的な食事について知る。 学習の見通しを立てる。 <p>2 伝統的な日常食であるご飯とみそ汁について調べる。</p> <p>★米とみそについて知り，ご飯のたき方を調べよう</p> <ul style="list-style-type: none"> 米とみそについて知る。 <ul style="list-style-type: none"> 玄米 精白米 無洗米 米みそ 麦みそ 豆みそ ご飯のたき方を調べよう。 <ul style="list-style-type: none"> 米を量り洗う。 水を量り吸水させる。 たく。 むらす。 盛り付ける。 <p>3～4 ご飯の調理実習を行う。</p> <p>★ご飯が出来上がるまでの様子を観察しよう</p> <ul style="list-style-type: none"> 前時の振り返りをする。 米と水の量り方について知る。 調理実習を行う。 試食をする。 ご飯をたいて気付いたことや分かったことを発表する。 <ul style="list-style-type: none"> 火が強くてこげてしまった。 米がふくらんできた。 水がなくなった。 片付けを行う。 <p>5 伝統的な日常食であるみそ汁について調べる。</p> <p>★だしについて知り，みそ汁の作り方を調べよう</p> <ul style="list-style-type: none"> だしについて知る。 <ul style="list-style-type: none"> 煮干し かつお節 	<ul style="list-style-type: none"> p. 40の写真を見ながら話し合わせる。給食のメニューを活用してもよい。 【評】どのような食品が使われているか話し合う活動を通して，「思考・判断・表現」を評価する。 和食という言葉伝える。 ご飯やみそ汁の作り方や食事の必要性について，これから学んでいくことを知らせる。 家庭で食べられているご飯とみそ汁の材料や作り方を事前に調べさせておくとよい。 p. 41の「図2」「図3」を参考にする。 実際に玄米や精白米，様々な種類の味噌を用意し，見せるのもよい。 だしについては，みそ汁の学習で詳しく調べさせるため，ここでは，「だし」が使われていることのみ伝える。 事前に，家庭で調べておいたご飯のたき方について発表させる。 p. 42・43の調理過程の写真を参考にたき方を調べさせる。 【評】ご飯のたき方を調べる活動を通して，「知識・技能」を評価する。 写真を掲示し，ご飯のたき方の流れが分かるようにする。 全員が正しく量れるように，実際に計量カップとはかりを使わせる。 米がご飯に変化する様子が観察できるように耐熱ガラス鍋を使わせる。 【評】調理実習の活動を通して，「知識・技能」「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。 他のグループのご飯を試食できるようにし，振り返りの参考にさせる。 前時の振り返りで活用した写真を生かし，気付いたことや分かったことを分かりやすくまとめるとよい。 【評】気付いたことや分かったことを発表する活動を通して，「思考・判断・表現」を評価する。 調理道具の洗い方やしまい方，ガスこんろや流し，床の掃除の仕方が正しく行われているか点検する。 家庭で調べてきただしやみそ汁の作り方を参考にし，手順を確かめさせる。 だしは和食の基本であることを伝える。

<ul style="list-style-type: none"> ・こんぶ ○だしを味わい、気付いたことを発表する。 ○みそ汁の作り方を調べる。 <ul style="list-style-type: none"> ・だしを準備する。 ・実を洗ったり切ったりする。 ・だしを取る。 ・にる。 ・みそを加える。 ・盛り付ける。 6～7 みそ汁の実習をする。 <ul style="list-style-type: none"> ★みそ汁を手順よく、おいしく作ろう ○前時の振り返りを行う。 ○調理実習を行う。 ○試食をし、振り返りをする。 ○片付けを行う。 8～9 食事の役割と栄養のバランスを考える。 <ul style="list-style-type: none"> ★栄養素の種類と働きについて知ろう ○食事の役割について考える。 <ul style="list-style-type: none"> ・健康になる。 ・体が成長する。 ○五大栄養素と体内での3つの働きについて知る。 <ul style="list-style-type: none"> ・炭水化物 ・エネルギーになる。 ・脂質 ・体をつくる。 ・たんぱく質 ・体の調子を整える。 ・無機質 ・ビタミン ○食品を3つの働きに分類する。 <ul style="list-style-type: none"> ・エネルギーになる。（黄） ・体をつくる。（赤） ・体の調子を整える。（緑） 10 調理で身に付いたことを家庭生活に生かす。 <ul style="list-style-type: none"> ★わが家のとっておきのみそ汁を考えよう ○ご飯とみそ汁の調理実習を振り返り、おいしく作るためのポイントを話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> （ご飯） <ul style="list-style-type: none"> ・水と米の量 ・火加減 （みそ汁） <ul style="list-style-type: none"> ・だしを入れる。 ・好みの実を入れる。 ・実の切り方や入れる順番。 ・みその種類。 ○学んだことを生かして「わが家のとっておきのみそ汁」を考える。 ○「わが家のとっておきのみそ汁」を紹介する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・だしのみ、だしに味噌を溶いた物、湯に味噌を溶いた物を味わわせる。 【評】だしについて発表する活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。 ・p. 44・45の写真や絵を参考に調べさせる。また、実や味噌を入れる順番についても調べさせる。 【評】みそ汁の作り方を調べる活動を通して、「知識・技能」を評価する。 ・環境に配慮した調理や後片付けを意識させるようにする。 ・写真や絵を掲示し、作り方が分かるようにする。 ・だしの味や実の硬さ、汁の濃さについて意識しながら試食させるようにする。 【評】みそ汁を作る活動を通して、「知識・技能」「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。 ・調理道具の洗い方やしまい方、ガスこんろや流し、床の掃除の仕方が、正しく行われているか点検をする。 ・3年体育「健康な生活」との関連を図る。 ・p. 142を活用するとよい。ただ、6つの食品群に分けるまでの指導はしない。 ・食品には複数の栄養素が含まれていることから、厳密に分類しなくてもよい場面があることを配慮する。（のりやわかめなど） ・食品カードを用意するとよい。 【評】食品を分類する活動を通して、「知識・技能」を評価する。 ・p. 47「活動5 調べよう」の献立や給食の献立を活用する。 ・分類するときには、黄・赤・緑の色分けをさせる。 ・実習後の振り返りで活用したワークシートや黒板掲示に活用した物を参考にさせる。 【評】おいしく作るポイントを話し合う活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。 ・おいしく作るポイントや食品の栄養素に注目して考えさせる。 ・調理のポイントを押さえながら発表させる。 【評】「わが家のとっておきのみそ汁」を発表する活動を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。
---	--

【 備 考 】