

単元名 【旧】朝食から健康な1日の生活を

配当時間 10時間

- 単元の目標 (1) 朝食をとることを中心に、食事の役割や大切さについて理解し、いためる調理に関する基礎的・基本的な知識及び技能を身に付けることができる。
- (2) 朝食の役割と栄養、いためる調理について、課題を見付け、その課題の解決を目指して、調理計画や調理の仕方を考え、工夫することができる。
- (3) 毎日の生活を見直し、朝食をとることを中心に、栄養バランスを考えたり、生活リズムを整えたりして、工夫して健康な生活を送ろうとする。

標準的な展開例

06090105_001

【準備等】食品カード、給食献立表、調理実習用食材、調理用具

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 朝食のとり方を振り返り、単元の学習課題をつかむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○自分の朝食のとり方を振り返る。 ○朝食の役割について話し合う。 ○単元の学習課題をつかみ、学習計画を立てる。 <p>★健康な生活をする工夫を考えよう</p> <p>2～3 栄養素の働きについて知る。</p> <p>★栄養のバランスを考えよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○栄養素の働きを調べる。 ○給食に含まれるいろいろな食品を3つのグループに分ける。 <p>4～5 調理実習の計画を立てる。</p> <p>★「いためる」調理の実習計画を立てよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○「いためる」調理の特徴を知る。 <ul style="list-style-type: none"> ・加熱によりやわらかくなり、かさが減るため食べやすい。 ・弱火でいためると水分が出てしまう。 ○野菜いための実習計画を立てる。 <p>6～7 計画に従い、「いためる」調理の実習をする。</p> <p>★野菜いためを作ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○計画に従い、調理・盛り付け・試食をし、反省をする。 <p>8 調理計画の見直しをする。</p> <p>★調理実習を振り返ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○調理実習で、よかったこと、課題に感じたこと、解決する方法を話し合う。 <p>9～10 朝食作りの学習を振り返り、健康な生活について話し合う。</p> <p>★健康な生活について考えよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○朝食作りの学習で学んだことを話し合う。（言語活動） ○朝食のおかずレシピ集を作る。 ○今後の生活に生かしていきたいことを考える。（活用） 	<ul style="list-style-type: none"> ・p. 64, 65の3つのパターンのどれに近いか考えさせるとよい。 ・朝食はエネルギー源になるだけではなく、排泄のリズムができ、健康が整うことに気付くようにする。 ・単元の学習について見通しをもって取り組むようにする。 ・身の回りにある食品を自分なりの観点でグループ分けした後、体内での主な働きによる3つのグループ分けに目を向けるようにする。 ・給食を例に挙げ、1食分にはたくさんの栄養素が含まれ、バランスよく組み合わせられていることに気付くようにする。 ・p. 66, p. 126を参考にして分類させる。 <p>【評】1食分の栄養バランスを調べる活動を通して、「知識・技能」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・短時間でできることから、「いためる」調理を朝食のおかずとして取り上げる。 ・調理の手順、切り方や盛りつけ方の工夫を考えるようにする。 ・安全と環境にも配慮できるようにする。 <p>【評】野菜いための計画を立てる活動を通して「思考・判断・表現」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各自が包丁の扱いやいためる経験ができるようにする。 ・油を使った調理の後始末の方法を知らせる。 <p>【評】調理実習を通して、「知識・技能」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家庭で実践するときに生かせるようにする。 ・朝食を食べることで、栄養面だけではなく、生活のリズムを整えることができること、さらには家族を気遣う場面でもあることを押さえる。 ・グループ単位や学級全体でまとめ、友達のアイデアが参考にできるようにする。 <p>【評】朝食のおかずレシピ集を作る活動を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の生活改善について考えさせ、家庭実践につなげるようにする。

【備 考】

本単元では、健康的な生活を営むために、規則正しい食生活、とりわけ朝食に焦点を当てる。「いためる」調理の実習を行い、そこから生活リズムを整えていくという展開をする。自分の生活リズムを振り返り、必要

に応じて改善する方法に気付かせていく。言語活動としては、食生活の見直しと、生活改善の工夫の場面で話し合いを取り入れ、さまざまな考えを参考にして自分に合った改善方法に気付くことができるようにする。

本単元の学習は、第5学年の家庭「食べて元気！ごはんのみそ汁」、第6学年の家庭「まかせてね今日の食事」の内容が関連するため、それらを踏まえた指導が必要である。

内容の取り扱いについては、5年生で学習したご飯のみそ汁と組み合わせれば、1食分の献立を自分で作ることができるようになることから、いろいろな食品を組み合わせる栄養のバランスがとれた食事が整えられるように考えさせたい。