

単元名 【旧】まかせてね 今日の食事

配当時間 10時間

- 単元の目標 (1) 1食分の献立と環境に配慮した調理について、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) 栄養を考えた食事について、課題を見付け、栄養のバランスを考えて1食分の献立を工夫することができる。
- (3) 自分の食生活を見直し、1食分の献立と調理についての知識及び技能を身に付け、栄養のバランスを考えた1食分の献立を考え、家族に喜ばれるおかずを作ろうとする。

標準的な展開例

06090204_001

【準備等】おかずカード、野菜（新鮮なもの・古いもの）、品質表示がついている食品やパッケージ、料理の本、調理用具

| 学 習 活 動 | 留 意 事 項 など |
|--|--|
| <p>1 1食分の食事に必要なことを考え、単元の学習課題をつかむ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 1食分の食事の食べ物を調べ、その組み合わせを話し合う。 ○ 1食分の食事を考えるときに必要なことは何か考える。 ○ 単元の学習課題をつかみ、学習計画を立てる。 <p>★家族が喜ぶ食事を作ろう</p> <p>2 バランスのとれた食事の必要性について話し合い、ご飯とみそ汁を組み合わせた1食分の食事の計画を立てる。</p> <p>★栄養バランスがよい1食分の献立を考えよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 家庭で食事を作るときに気を付けていることを発表し合う。（言語活動） ○ 献立を立てる必要性や条件を知る。 ○ グループで1食分の食事の計画を立てる。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 対象者・主なおかず・足りない物を補うおかず ○ グループごとに発表する。 <p>3 家族のための1食分の献立を考える。</p> <p>★家族が喜ぶ献立を考えよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 献立の立て方を発表する。 ○ 各自で家族のために1食分の献立を立てる。 <p>4～5 家族が喜ぶおかず作りの計画を立てる。</p> <p>★家族のためのおかず作りの調理計画を立てよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ おかず作りの手順について話し合う。 ○ 必要な材料・分量と調理手順を調べる。 <p>6 調理に必要な材料の準備の仕方を考える。</p> <p>★材料の準備の仕方を考えよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 材料に準備の仕方について話し合う。 ○ 生鮮食品の選び方について考える。 ○ 食品の品質表示について知る。 ○ 買い物計画を立てる。 <p>7～8 自分の立てた計画に従い、調理実習をする。</p> <p>★家族が喜ぶおかずを作ろう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 計画に従って、料理・盛り付け・試食を行い、反省をする。 <p>9 楽しく食事をするための工夫について話し合う。</p> <p>★食事をもっと楽しくしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 食事の目的を考え、楽しい食事をするための工夫やマナーについて話し合う。 ○ 家庭実践の計画を立てる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 献立の要素や栄養的なバランスを考えることの大切さに気付くようにする。 <p>【評】1食分の食事を考える活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 ・ 各家庭であらかじめ聞いておくようにする。 ・ 給食献立表を示し、栄養が偏らないようにするためには献立を立てる必要があることに気付くようにする。 ・ おかずカードを使い、ご飯とみそ汁に組み合わせ立てるようにする。 <p>【評】食事の計画作りを通して、「知識・技能」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 組み合わせや調理に仕方、栄養バランスなど適宜助言する。 ・ 前時の学習を想起させる。 ・ 個々の家族の条件に合わせて、献立作りに取り組ませるようにする。 ・ 教科書に紹介されていないおかずを作る場合は、材料と作り方が分かるようにしておく。 ・ 調理計画カードに記入するようにする（p. 67参照） <p>【評】家族が喜ぶおかず作り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"> ・ 材料を選ぶときに気を付けるとよいことを考えさせるようにする。 ・ 新鮮な野菜と古い野菜を示し、比較ができるように。 ・ 地域の食材の利用についても考えさせる。 ・ 実物を提示するとよい。 ・ 環境に配慮した買い物の仕方についても考えさせるようにする。 ・ 栄養士とのTTや保護者の協力で、安全に調理実習ができるようにするとよい。 ・ 環境に配慮した工夫も伝える。（p. 99参照） <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"> ・ 栄養面だけではなく、精神面での役割についても考え、工夫する楽しさを伝える。 ・ 家族の食事や弁当作りの計画を立てさせ、身に付けた技能を家庭で生かすようにする。 <p>【評】実践計画を立てる活動を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。</p> |

| | |
|---|---|
| <p>10 家庭実践の報告会をし，単元のまとめをする。</p> <p>★実践報告会をしよう</p> <ul style="list-style-type: none"> ○家庭での実践の様子を発表し合う。 ○発表を聞き，生活に生かせそうなことを話し合う。（言語活動） ○単元を振り返り，自己評価する。 | <ul style="list-style-type: none"> ・工夫した点や家族の反応などについて報告させる。 ・友達同士で相互評価して，よいところを認め合うことができるようにする。 <p>【評】報告会を通して，「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"> ・調理計画カードを掲示したり，レシピ集にしたりして，今後の実践に役立たせるようにする。 |
|---|---|

【 備 考 】

本単元は「食」に関する学習のまとめとして構成する。児童は自分の力で簡単な調理ができるようになり，食生活における関心が高まっている。そこで，これまで習得した技能や知識を生かし，バランスのとれた1食分の食事の計画を立て、家庭での実践力を身に付ける。言語活動としては，各家庭における食事作りの工夫や，家庭実践の様子を話し合う活動を行い，よりよい食生活について考える視点を広げる。

また，栄養教諭や栄養士とのTTによりきめ細かな指導を得ることができる。

本単元の学習は，第5学年の家庭「おいしい楽しい調理の力」，第3・4学年の社会「店ではたらく人びとのくらし」，第5学年の社会「これからの食料生産」，中学校の技術・家庭（家庭分野）「生の魚や肉の料理」の内容が関連しているため，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，調理に用いる食品には生の魚や肉は扱わないなど，安全・衛生に留意する。