

単元名 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

06090102_001

【準備等】食品カード、調理実習用食材、調理用具

学 習 活 動	留 意 事 項 など
<p>1 毎日の生活を振り返り、朝食の役割について考え、単元の学習課題をつかむ。</p> <p>★朝食の役割を考えよう</p> <p>○自分の朝食のとり方を振り返る。</p> <p>○朝食の役割について話し合う。</p> <p>○単元の学習課題をつかみ、学習計画を立てる。</p>	<p>・ p. 78「Aさんの3日間の朝食」から、よい点や課題点を話し合い、朝食の役割について考える。また、自分の朝食についても振り返らせる。</p> <p>・ p. 79の図1～3から、朝食は健康な食生活に欠かせないものであることに気付かせるようにする。</p> <p>・ 自分の朝食のとり方を振り返り、課題を見付け、これから目指す朝食のとり方を考え、単元の学習について見通しをもって取り組めるようにする。</p> <p>【評】朝食の役割を理解し、自分の朝食の課題を見付ける活動を通して、「思考・判断・表現」を評価する。</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> <p>○栄養素の働きを調べる。</p> <p>○朝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> <p>○栄養のバランスを考えた朝食にするには、どうしたらよいかを考える。</p>	<p>・ 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。</p> <p>・ p. 80の2つの朝食の写真について、主にどのような働きをする食品が含まれているかをp. 80の図4、p. 46、p. 142を参考にして分類させる。</p> <p>・ 3つのグループの食品を組み合わせることにより、栄養バランスのよい食事になることを理解させる。</p> <p>【評】栄養素の働きについて理解する活動を通して、「知識・技能」を評価する。</p>
<p>4～5 調理実習の計画を立てる。</p> <p>★いためる調理の計画を立てよう</p> <p>○「いためる」調理の特徴を知る。</p> <p>・ 加熱によりやわらかくなり、かさが減るため食べやすい。</p> <p>○いどりのいための実習計画を立てる。</p> <p>・ 材料に応じた切り方</p> <p>・ いためる順序</p> <p>・ 火加減</p>	<p>・ 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。</p> <p>・ 材料の切り方・いためる順序・火加減を確かめて、調理の手順を調理計画カードに記入させる。安全と環境にも配慮できるようにする</p> <p>【評】いどりのいための計画を通して、「思考・判断・表現」を評価する。</p>
<p>6～7 計画に従い、いためる調理の実習をする。</p> <p>★いためる調理をしよう</p> <p>○計画に従い、調理・盛り付け・試食・片付けをする。</p>	<p>・ 各自が包丁の扱いやいためる経験ができるようにする。</p> <p>・ 油を使った調理の後始末の方法を知らせる。</p> <p>【評】調理実習を通して、「知識・技能」を評価する。</p>
<p>8 いためる調理の実習について振り返る。</p> <p>★いためる調理のポイントについて知ろう</p> <p>○強火で短時間でいためたときと弱火で長時間いためたときではどのような違いがあるかを調べる。</p>	<p>・ グループで分担して、青菜の油いためとスクランブルエッグを作り、比較させるのもよい</p> <p>【評】調理法の違いについて知る活動を通して「知識・技能」を評価する。</p>
<p>9 いためる調理の実習について振り返る。</p> <p>★調理実習について振り返ろう</p> <p>○調理実習で、よかったこと・課題に感じたこと・解決す</p>	<p>・ 計画通りに進められたか、切り方やいためる</p>

<p>る方法を話し合う。</p> <p>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> <p>○朝食作りの学習で学んだことを話し合う。</p> <p>○調理実習の振り返りを基にして，「朝食名人になろう」の計画を立てる。</p>	<p>順序，火加減や味など，うまくいった点や課題点の解決方法について話し合わせる。</p> <p>【評】調理実習を振り返る活動を通して，「思考・判断・表現」を評価する。</p> <p>・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，更には家族を気遣う場面でもあることを押さえる。</p> <p>・ご飯とみそ汁の準備はできたけれど，何か1品足りないときの朝食のおかずの調理計画を立てて取り組ませる。</p> <p>【評】「朝食名人になろう」の計画や実践する活動を通して，「主体的に取り組む態度」を評価する。</p>
--	--

【 備 考 】

内容の取り扱いについては，卵を用いた調理をするため，アレルギーに留意する。