

## 単元名 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

06090202\_001

【準備等】給食献立表、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> <p>★献立の立て方を考えよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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。</li> <li>○ 1食分の食事を考えるときに必要なことは何か考える。</li> <li>○ 単元の学習課題をつかみ、学習計画を立てる。</li> </ul> <p>2～3 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>★1食分の献立を考えよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 献立を立てる必要性や条件を知る。</li> <li>○ 1食分の食事の計画を立てる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・主菜 ・副菜、汁物</li> </ul> </li> <li>○ グループで伝え合う。</li> <li>○ 各自で1食分の献立を考える。</li> </ul> <p>4～5 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"> <li>○ 材料の準備の仕方について話し合う。</li> <li>○ 生鮮食品の選び方について考える。</li> <li>○ 食品の品質表示について知る。</li> <li>○ 調理の計画を立てる。</li> </ul> <p>6～9 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"> <li>○ 計画に従って、料理・盛り付け・試食を行い、反省をする。</li> </ul> <p>10 楽しく食事をするための工夫について考えよう。</p> <p>★楽しく食事をするために計画を立てよう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 家族が喜ぶ食事作りの計画を立てる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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かせるようにする。</li> <li>・ p.106の2枚の写真の共通点を探し、どのように1食分の献立が立てられているか話し合わせる。</li> <li>・ p.107の図1を参考にして、献立を立てるときには、栄養のバランスを整えて、主食・主菜・副菜に汁物を加えて食品を組み合わせて作ることを知らせる。</li> <li>【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。</li> <li>・ 単元の学習について、見通しをもって取り組ませるようにする。</li> <li>・ 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かせるようにする。</li> <li>・ おかずカードを使い、p.108, 109の「献立の立て方」を参考にして、ご飯とみそ汁に組み合わせ献立を立てるようにする。</li> <li>【評】食事の計画作りを通して、「知識・技能」を評価する。</li> <li>・ 組み合わせや調理の仕方、栄養バランスなどを適宜助言する。</li> <li>・ グループの発表を参考にして、各自で献立を考えさせる。</li> <li>【評】献立を考える活動を通して、「知識・技能」「思考・判断・表現」を評価する。</li> <li>・ 生の肉や魚は取り扱わない。</li> <li>・ 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。</li> <li>・ 新鮮な野菜と古い野菜を示し、比較ができるようにする。</li> <li>・ 地域の食材の利用（地産地消）についても考えさせる。</li> <li>・ 実物を提示するとよい。</li> <li>・ 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。（p.111参照）</li> <li>・ 栄養教諭との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。</li> <li>・ 食物アレルギーの児童がいる場合には、十分に配慮する。</li> <li>・ 調理するときの環境に配慮した工夫も伝える（p.110参照）</li> <li>【評】調理実習を通して、「知識・技能」を評価する。</li> <li>・ 学んだことを生かし、いつ・どんなときに・どんな料理を作るとよいかを考えさせる。冬休みなどを利用して実践させ、取り組んだことについてまとめたものを掲示してもよい。</li> <li>【評】家族が喜ぶ食事作りの計画を通して、「主体的に学習に取り組む態度」を評価する。</li> </ul>

【 備 考 】

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ず、アレルギーの児童に配慮するなど、安全・衛生に留意する。また、栄養教諭やT Tによりきめ細かな指導を得ることができる。