

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。 ★献立の立て方を考えよう ○ 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。</p> <p>○ 1食分の食事を考えるときに必要なことは何か考える。</p> <p>○ 単元の学習課題をつかみ、学習計画を立てる。</p> <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。 ★1食分の献立を考えよう ○ 献立を立てる必要性や条件を知る。</p> <p>○ 1食分の食事の計画を立てる。 ・主菜 ・副菜、汁物</p> <p>○ グループで伝え合う。</p> <p>○ 各自で1食分の献立を考える。</p> <p>4～5 調理に必要な材料の準備の仕方を考える。 ★材料の準備の仕方を考えよう ○ 材料の準備の仕方について話し合う。</p> <p>○ 生鮮食品の選び方について考える。</p> <p>○ 食品の品質表示について知る。</p>	<p>・ 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。</p> <p>・ p.112の2枚の写真の共通点について話し合わせることで、どのように1食分の献立が立てられているかに気付くようにする。 【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。</p> <p>・ p.113の「資料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。 【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> <p>・ 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。 【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> <p>・ 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。 【評】製作活動を通して、「知識・技能」「思考・判断・表現」を評価する。</p> <p>・ 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。 【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> <p>・ ご飯とみそ汁に組み合わせて献立を立てる際に、おかずカードを使い、p.114～115の「献立の立て方」を参考するとよい。 【評】食事の計画作りを通して、「知識・技能」を評価する。</p> <p>・ 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。 【評】食事の計画作りを通して、「知識・技能」を評価する。</p> <p>・ グループごとに発表させ、友達の献立を参考にさせてもよい。 【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。</p> <p>・ 生の肉や魚は取り扱わない。 【評】製作活動を通して、「知識・技能」「思考・判断・表現」を評価する。</p> <p>・ 材料を選ぶときに気を付けるとよいことを話し合わせ、項目ごとにまとめて示す。 【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。</p> <p>・ 新鮮な野菜と古い野菜を示し、比較ができるようにする。 【評】献立を考える活動を通して、「知識・技能」を評価する。</p> <p>・ 地域の食材の利用（地産地消）についても知らせる。 【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。</p> <p>・ 実物を提示したり、p.117の「資料4」の食品表示を参考にして、原材料にも目を向けるように伝える。 【評】献立を考える活動を通して、「知識・技</p>

<p>○調理の計画を立てる。</p> <p>6～9 自分の立てた計画に従い、調理実習をする。 ★家族が喜ぶおかずを作ろう</p> <p>○計画に従って、料理・盛り付け・試食を行い、反省をする。</p> <p>10 楽しく食事をするための工夫について考えよう。 ★楽しく食事をするために計画を立てよう</p> <p>○家族が喜ぶ食事作りの計画を立てる。</p>	<p>能」「思考・判断・表現」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・環境に配慮した買い物の仕方についても考えさせるために、p. 117を参考にしてもよい。 <p>【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。</p> <p>【評】製作活動を通して、「知識・技能」「思考・判断・表現」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養教諭とのT T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。 ・食物アレルギーの児童がいる場合には、十分に配慮する。 ・p. 117を参考に、調理するときの環境に配慮した工夫も伝える。 ・p. 136～p. 139の「いつも確かめよう」の教科書の資料や二次元コードで読み取る動画についても参考にするように伝える。 <p>【評】調理実習を通して、「知識・技能」を評価する。</p> <p>【評】製作活動を通して、「知識・技能」「思考・判断・表現」を評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養教諭とのT T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。 ・食物アレルギーの児童がいる場合には、十分に配慮する。 ・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てもよい。また、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。 ・p. 119の「日々の備え」を参考に、保存できる食品の活用方法についても知らせる。 <p>【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。</p> <p>【評】製作活動を通して、「知識・技能」「思考・判断・表現」を評価する。</p>
---	---

【 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。