

第6学年〇組 家庭科学学習指導案

令和6年11月〇日 〇曜日 第〇時 (家庭科室)
指導者 〇 〇 〇 〇

1 題材 まかせてね 今日の食事

2 題材の目標

- (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、課題を見つけ、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。

3 学習の計画 (10時間完了)

- | | | |
|-----|---------|------------------------------|
| 第1次 | 第1時 | 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。 |
| 第2次 | 第2時(本時) | 栄養のバランスがよい1食分の献立を考える。 |
| | 第3時 | 家族のための1食分の献立を考える。 |
| | 第4時～第5時 | 家族が喜ぶおかず作りの調理計画を立てる。 |
| | 第6時 | 調理に必要な材料の準備の仕方を考える。 |
| | 第7時～第8時 | 自分の立てた調理計画に従い、実習をする。 |
| 第3次 | 第9時 | 楽しい食事のための工夫について話し合う。 |
| 第4次 | 第10時 | 家庭実践の報告会をし、単元のまとめをする。 |

4 本時の学習指導

- (1) 目標
 - 献立作りに必要な条件を踏まえて、食べる人に合った1食分の献立を工夫することができる。
 - 献立作りについて、課題の解決に向けて、主体的に栄養バランスを考えようとする。
- (2) 準備・資料
 - 児童……タブレット端末
 - 教師……電子黒板、六つの基礎食品群の掛図、おかずカード(主なおかず、足りない食品を補うおかず)、材料一覧表、色別シール、給食献立表、献立作りシート
- (3) 関連

5年 家庭	食べて元気! ご飯とみそ汁(毎日の食事を振り返り、バランスのよい食生活を考える)
6年 家庭	朝食から健康な1日の生活を(朝食をとることを中心に食事のバランスと健康な生活リズムについて考える)
- (4) 学習過程

段階	学 習 活 動	時間	指 導 上 の 留 意 事 項
つかむ	1 食事を考えるときに気を付けていることを発表し合う。	5	<ul style="list-style-type: none"> ○ 事前学習で、家庭で家族から聞いてきたことを自由に発表させることで、どんなことに気を付けているのか、つかめるようにする。 ○ 家族の状況によってさまざまな意見が出てくると考えられるので、配慮する。 ○ 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かせ、学習課題につなげる。
	2 本時の学習課題をつかむ。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">栄養のバランスがよい1食分の献立を考えよう。</div>		
追究する	3 ご飯とみそ汁を組み合わせた1食分の献立を、グループで考える。 (1) 献立作りの条件を知る。 ・栄養 ・食べる人の状況や好み ・季節 ・旬の素材 ・予算 ・いもどり ・調理法	10	<ul style="list-style-type: none"> ○ 5年生で学習したご飯とみそ汁を組み合わせ、計画を立てることを知らせる。 ○ 家庭で聞いてきたことや毎日の食事の組み合わせを参考にさせることで考えやすくする。 ○ 栄養のバランスを中心に考え、ここでは、食品の組み合わせに重点を置く。 ○ 「3～4歳向け」「受験生向け」などの対象をグループごとに指定し、材料や味付けなどを考えさせるようにする。 ○ 「おかずカード」(主菜としてよく食べ
	(2) 条件を考えながら、1食分の献立を立てる。 ○ グループで、献立を立てる対象の設定を知る。 ○ 主なおかずを考え、献立カードに記		

追 究 す る	<p>入する。(個人で)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オムレツ ・焼き魚 ・てんぷら <p>など</p> <p>○ 主なおかずに使われている食品を考える。(個人で)</p> <p>○ 主なおかずの栄養を3色に分けて、シールを「献立作りシート」に貼る。(個人で)</p> <p>○ 個人で考えたおかずについて意見交換をし、グループで一つのおかずを決める。</p> <p>○ 足りない食品を補うおかずを決め、全体の栄養のバランスを確かめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ほうれんそうのおひたし ・納豆 ・かぼちゃの煮物 <p>など</p> <p>○ みそ汁の実を決める。</p>	20	<p>られているものの絵)を参考にさせることで、いろいろな種類のおかずから、条件に合ったおかずを選ぶことができるようにする。</p> <p>○ p.149の二次元コードを読み込み「食品ずかん」の内容を確認させることで、食品の名称や栄養を知らなくても簡単に選ぶことができるようにする。</p> <p>○ 「おかずカード」は「食品ずかん」の食品を材料として示しておく。</p> <p>○ 旬の食品を紹介する。</p>
	<p>(3) グループごとに献立を発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・成長期の3～4歳向け ・時短重視の親向け ・病気に負けたくない受験生向け ・健康が気になる祖父母向け <p>など</p>	30	<p>○ 主なおかずのシールの数から栄養のバランスを確認させ、足りない食品を考えるように助言する。</p> <p>○ 「食品ずかん」で食品に含まれる栄養素を確認しながら、栄養バランスを整えるように伝える。</p> <p>○ 話し合いが進まないグループには、おかずの例を紹介する。</p> <p>○ みそ汁の実を工夫させることで、栄養バランスを調整できるようにする。</p>
	4 献立作りの感想を書き、学習のまとめをする。	40	<p>○ おかずカードを使って、条件に合った献立にする工夫を説明できるようにする。</p> <p>○ 組合せや調理の仕方、栄養のバランスなど、発表内容に適宜助言を加える。</p>
	まとめ	45	<p>○ 献立を立てておくときにも役立つことを補足する。</p> <p>○ 献立作りの必要性、大変さを振り返らせ、家族への感謝の気持ちをもたせる。</p> <p>○ 次時は、各自で家族のために1食分の献立を立てることを伝える。</p>

(5) 本時の評価規準

- 栄養のバランスや食べる人の年齢、好みなど、献立に必要な条件を考えた1食分の献立について、評価したり、改善したりしている。(献立作りシート)
- 条件に合ったおかずや、おかずに含まれる食品について、主体的に考えている。(話し合い、献立作りシート)

5 備 考

(1) 学級の実態

- 食事への関心は高いが、家庭では自分の好きなものを食べる事が多く、間食の食べ過ぎや偏食なども目立つ。栄養バランスのとれた食事を心掛けている児童は少ない。

(2) 指導の力点

- 栄養のバランスを考えながら、楽しく食事の献立作りができるように「おかずカード」を活用する。また、これらのカードには、カードのおかずに使われている食品名を「食品ずかん」を参考に明記し、おかずと食品の関係を常に意識するように配慮する。

6 指導と評価