

第6学年O組 家庭科学習指導案

平成28年11月〇日 〇曜日 第〇時 (家庭科室)

指導者 〇 〇 〇 〇 印

1 単元 まかせてね 今日の食事

2 単元の見どころ

- (1) 自分の食生活を振り返り、家族に喜ばれるおかずを作ろうとする。
- (2) 食品を組み合わせて、家族が喜ぶ1食分の献立を考え、おかずを工夫して作ることができる。
- (3) これまでの学習を生かして調理実習計画を立て、安全や衛生に気をつけて調理することができる。
- (4) 食品の選び方やいろいろな調理の方法を理解することができる。

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
 - 献立作りに関心を持ち、栄養バランスを考えて進んで献立を立てようとする。
 - 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。
- (2) 準備・資料
 - 教師……6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(毎日の食生活を振り返り、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つ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。 ○ 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、詳細は配慮する。 ○ 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。 栄養のバランスがよい1食分の献立を考えよう。		
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 ・食べる人の年齢や好み ・季節 ・旬の素材 ・予算 ・色どり ・調理法 (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。 ○ 主なおかずを考える。(個人で) ・オムレツ ・焼き魚 ・てんぷら など	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して考えさせる。 ○ 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。 ○ 「お母さん向け」「おじいさん向け」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。 ○ 個人で考えさせた主なおかずを「献立作りシート」に記入させる。 ○ 「おかずカード」(主なおかずとしてよく食べられているものの絵)を参考にさせる。

追 究 す る	<ul style="list-style-type: none"> ○ 主なおかずに使われている食品を考える。(個人で) ○ 主なおかずの栄養チェックをする。(個人で) ○ 主なおかずを決める。(グループで) 	20	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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ように助言する。 ○ 基本となる食品の一覧表を提示し、その中から使う食品を選ぶようにさせる。 ○ 一覧表には「おかずカード」に使われている主な食品を材料として示しておく。 ○ 旬の食品を紹介する。 ○ 主なおかずに含まれる食品を栄養素のはたらき別に3色に分けさせて、3色のシールを「献立作りシート」に貼らせる。 ○ まず個人で考えた主なおかずについてグループ内で意見交換をさせ、次にグループで主なおかずを一つ決めさせる。 ○ 主なおかずのシールの数から栄養のバランスを考えさせ、足りない食品が含まれるおかずを考えるように助言する。 ○ 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。
	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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。(グループで) ・ ほうれんそうのおひたし ・ なっとう ・ かぼちゃの煮物 など ○ みそ汁の実を決める。(グループで) 	30	<ul style="list-style-type: none"> ○ みそ汁の実で、最終的に栄養バランスを調整させる。 <p>評 条件に合ったおかずや、おかずに含まれる食品を進んで考えている。(話し合い、献立作りシート)</p> <p>評 いろいろな条件を考えながら、おかずを組み合わせ、工夫して献立を立てている。(献立作りシート)</p>
	<p>(3) グループごとに献立を発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 育ち盛りの弟、妹向け ・ 働き盛りのお父さん向け ・ 受験生のお兄さん、お姉さん向け ・ 歯の弱いおじいさん、おばあさん向け など 	40	<ul style="list-style-type: none"> ○ 各グループで決めた主なおかずをグループの代表者に学級全体で発表させる。 ○ おかずカードを使って、組み合わせのポイントなどを説明させる。 ○ 組み合わせや調理の仕方、栄養のバランスなど、発表内容に適宜助言を加える。 ○ 献立を立てておくときにも役立つことを補足する。
ま と め る	4 献立作りの感想を書き、学習のまとめをする。	45	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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。 ○ 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。

(5) 本時の評価規準

- 条件に合ったおかずや、おかずに含まれる食品を進んで考えている。(話し合い、献立作りシート)
- 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て、1食分の献立を立てている。(献立作りシート)

5 備 考

(1) 学級の実態

- 食事に関する関心は高いが、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が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