

小学校第5学年

作っておいしく食べよう

新学習指導要領と関連する内容：家庭 第2のBの(1)・(2)・(3)

題材について

(1) 題材観

最近の子ども達は「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期に必要な基本的な生活習慣が乱れてきています。そこで国は「早寝・早起き・朝ごはん」の国民運動を展開し、朝食の大切さを呼びかけています。本市の子ども達も、朝ごはんをとらなかつたり、朝ごはんをとっても食事バランスが十分なものでなかつたりする実態が見られます。これらのことから、子ども達が、バランス良く食事をとることの大切さを理解し、自分の毎日の食事を見直し、将来に向けての健康な体をつくるために、日々実践していく力を身につけていくことが必須であると考え、この題材を設定しました。

本題材は小学校学習指導要領*の「内容」の(4)「日常の食事に関心をもち、調和の良い食事のとり方が分かるようにする。」(5)「日常よく使用される食品を用いて簡単な調理ができるようにする。」を関連させています。日常の食事の組み合わせや、日本の伝統的な日常食であるごはんのみそ汁の調理を学び、バランスのとれた食事を楽しむことの大切さを理解し、日常生活に生かしていこうとする実践的な態度を育成するものです。*文部科学省 小学校学習指導要領 第8節 家庭 平成10年12月

そこで、本題材を「どんなものを食べているのだろう。」「バランスの良い食事をしよう。」「1日の食事のバランスを調べてみよう。」「おいしいごはんのみそ汁を作ろう。」「バランスの良い食事を考えよう。」の5つの小題材で構成しています。ここでは、食品のもつ栄養の働きを知り、バランス良くとることの大切さを学んでいきます。また、日本の伝統食である、ごはんのみそ汁の良さを理解させ、実習を行います。さらに、ごはんのみそ汁を基本においた朝食で、1食分のバランスの良い食事を考えていき、バランスの良い食事の大切さに気づかせ、1日分の食事へ発展させていきます。

これらを通し、自らの健康な生活を意識した実践に結びつけられる良い題材です。

(2) 指導観

子ども達は、「野菜サラダ」の学習で調理器具の使い方・野菜の洗い方・切り方・後始末の仕方などを学習してきました。この学習を通して、一つの料理ができあがるまでに手間や時間がかかることや、各家庭の工夫やこつに気づき、食生活に対する関心が少しずつ高まっています。

本題材の食事のバランスの学習では、まず、毎日食べている食品について目を向けさせ、食品のもつ栄養の働きを学んでいきます。また、食品クイズや食品カードゲームで楽しみながら知識を深めていけるようにします。次に、児童の一番身近な食事である給食について考え、給食がバランスの整った食事であることを確かめます。学校栄養職員の話などから食事を作る人の思いにもふれていくようにします。さらに、児童が自分の食べたい1日分の食事を料理カードで選び、「食事バランスガイド」で確かめたり、ごはんのみそ汁にあうおかずを選び、バランスの良い朝食を考えたりすることから、1日の食事をバランス良くとることの大切さに導いていこうとしています。「食事バランスガイド」を使用することにより、日頃食べている食事を、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つに分類して考えていくので、児童にも捉えやすいと思われます。さらに「食事バランスガイド」に毎日の食事を当てはめることによりバランスの良い食事に対する関心も高まり、日常生活での実践も図りやすいと考えます。

朝食の献立作りでは、養護教諭の話を取り入れ、朝食の大切さについて話を聞き「早寝・早起き・朝ごはん」についてあらためて考えさせようとしています。学習を通じて、自分の食事のとり方について、常にふり返らせながらすすめていき、より良い食習慣について意識しながら、考えていけるようにしたいと思います。

題材の目標

〈家庭生活への関心・意欲・態度〉

- 食生活を見直し日常の食事に関心をもち、バランスのとれた食事をしようとする。

〈生活を創意工夫する能力〉

- おいしい米飯とみそ汁の作り方について考えたり、自分なりに工夫したりする。

〈生活の技能〉

- 手順を考えてごはんのみそ汁の調理計画を立てることができる。
- ごはんのみそ汁を作ることができる。

〈家庭生活についての知識・理解〉

- 米飯のみそ汁の作り方について理解する。
- 食品の栄養的な特徴やバランスのとれた食事について理解する。

食育プログラムとの関連

(1)目標

- ・毎日の食事に関心をもち、バランスの良い食品の組み合わせを考え、生活に生かそうとしている。(関心・意欲・態度)
- ・食事について調べたり、毎日の食生活に生かそうと工夫したりしている。(創意工夫)
- ・バランスの良い朝食を考え、1日の食事バランスへとつなげていけることができる。(技能)
- ・食品の主な働きや、食事をバランス良くとることの大切さが分かる。(知識・理解)

(2)食育プログラム計画(10時間内の4時間家庭科)

- 1 事前調査
- 2 ものを大切に「食べ残されたえびになみだ」(道徳)
- 3 どんなものを食べているのだろう(家庭)
- 4 バランスの良い食事をしよう(家庭)
- 5 1日の食事のバランスを調べてみよう(家庭)
- 6 バランスの良い食事を考えよう(家庭)
- 7 間食のとり方を見直そう(特別活動)
- 8 間食のとり方を考えよう(特別活動)
- 9 家族へ手紙を書こう(特別活動)
- 10 事後調査

題材の評価規準

	ア 家庭生活への 関心・意欲・態度	イ 生活を創意工夫する 能力	ウ 生活の技能	エ 家庭生活についての 知識・理解
題材の評価規準	毎日の食事に関心を持ち、 バランスの良い食事について 考え、実践しようとしている。	食生活を見直し、バランスの 良い食事について考えたり、 自分なりに工夫したりして いる。	バランスの良い食事のとり 方に関する基礎的な技能 を身につけている。	バランスの良い日常の食事 のとり方について理解して いる。
	ごはんやみそ汁の調理に 関心を持ち、手際良く調理が できるよう計画をたて、調理 をしようとしている。	ごはんやみそ汁の調理の 手順やみそ汁の実の組み 合わせを自分なりに工夫 している。	ごはんのみそ汁の調理に 関する基礎的な技能を身 につけている。	ごはんのみそ汁の調理につ いて水加減やだしのとり方 など理解している。

題材の指導と評価の計画

	時間	学習活動	学習活動における具体的評価規準と関連				評価方法		
			ア	イ	ウ	エ	具体的評価規準	教師	児童
どんなものを食べているのだろう	1	①どのような食品を食べているのか、 振り返る。 ②食品クイズをする。 ③食品カードの食品は、どんなグル ープに分けられるか考える。 ④栄養の働きごとの分け方を知る。 ⑤食品カードゲームをする。 ⑥本時のまとめをする。	①				① ・毎日の食事に使われている食品 に関心をもっている。 (関心・意欲・態度) ・食品は栄養的な特徴から3つの グループに分けられることが分 かる。 (知識・理解)	表情 作業の様子 活動の様子 ワークシート	自己 評価
バランスの良い食事をしよう 指導案) P.28 ～ P.30 (1	①給食の献立について好きな 献立や嫌いな献立を発表する。 ②給食の良いところを考える。 ③考えたことを発表する。 ④ある日の給食バランスを調べる。 ⑤栄養士の話聞く。 ⑥自分の給食のとり方について 振り返る。 ⑦もう一つの調べ方 (食事バランスガイド)を知る。 ⑧本時のまとめをする。				② ・食品の栄養的な特徴とその働きや、 食品を組み合わせてとることの 大切さが分かる。 (知識・理解)	作業の様子 ワークシート		

活用事例① 作っておいしく食べよう

	時間	学習活動	学習活動における具体の評価規準と関連				評価方法		
			ア	イ	ウ	エ	具体の評価規準	教師	児童
バランスの良い食事をしよう 指導案(P.31~P.33)	1	①さかどんちゃんの1日の食事を考える。 ②さかどんちゃんの1日の食事をサンプルにして、「食事バランスガイド」の使い方を知る。 ③1食分の食事には、主食、副菜、主菜があることを知り、グループごとに料理カードを使って1日分の食事を考える。 ④「食事バランスガイド」を使って、食事のバランスを確かめる。 ⑤グループで考えた1日分の食事を、テーブルを回りながら見合う。 ⑥今日の活動をして気づいたことを発表する。 ⑦本時のまとめをする。				③	・1日の食事バランスの大切さが分かる。 (知識・理解)	資料活用の様子 ワークシート発表	自己評価
おいしいごはんのみそ汁を作ろう	7	略					略		
バランスの良い食事を考えよう 指導案(P.34・P.35)	1	①さかどんちゃんの朝食について考える。 ②朝食の大切さについて養護教諭の話聞く。 ③一人ひとりが料理カード使って、ごはんのみそ汁にあう朝食を考える。 ④「食事バランスガイド」を使って食事のバランスを確かめる。 ⑤朝食のイラストを書く。 ⑥グループ内で朝食を紹介し合う。 ⑦本時のまとめをする。		①		④	・朝食をとることの大切さが分かる。 (知識・理解) ・バランスの良い朝食を工夫している。 (創意工夫)	表情 作業の様子 話し合いの様子	自己評価

学習指導案(一部抜粋)

学習指導案(2/11時間)

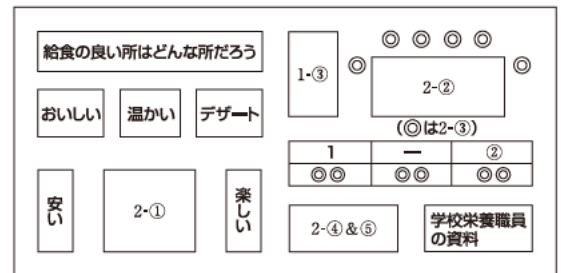
(1)小題材名

バランスの良い食事をしよう

(2)本時の目標

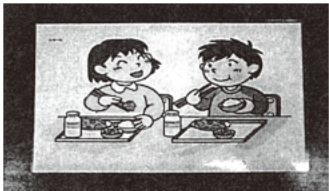
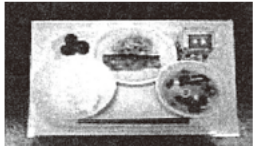



- ・食品の栄養的な特徴とその働きや、食品を組み合わせるとることの大切さが分かる。(知識・理解)

〈黒板の使い方〉



(3)展開 T1:担任教諭 T2:学校栄養職員

※◎は移動させる。 ※各番号は「(3)展開」の写真の番号を指す。

過程	時間	学習活動	教師の働きかけと(○)と評価(△)	資料
つかむ	3	1 給食の献立について好きな献立や嫌いな献立を発表する。 		給食の絵
深める	7	給食の良いところは、どんなところだろう。 2 給食の良いところを考える。 ・温かくておいしい。 ・みんなで食べるから楽しい。 ・デザートがうれしい。 ・栄養のことを考えてくれてある。 ・たくさんの食品が使われている。 ・同じ料理が続かない。 ・安い。 ・安全な食品を使っている。 ・嫌いな物も食べやすくしてある。	○グループごとに考え、ワークシートに記入していくようにする。 ○なるべくたくさん考えさせたいが、ワークシートが全部埋まらなくても良い。 ○給食の良さを、食事の理想的な形の一つとしてまとめるようにする。	短冊 ワークシート
	4	3 考えたことを発表する。	※時間短縮のため、重複する意見は省いて発表させていく。	
	10	4 ある日の給食バランスを調べる。    	○入っていた食品等について思い出しやすいように、写真を提示する。 ○働きごとに食品の名前をワークシートに書き込ませる。 ○給食の1食分に、赤・黄・緑の食品が全て含まれているか調べ、バランスが良いことを確かめさせる。	ワークシート 給食の写真 食品分類表 食品の写真 3つの働き