

家庭科学習指導案

令和4年10月24日(月)第4校時 会議室
6年1組 指導者 尾高 稔崇

1 題材名 「まかせてね 今日の食事」 B(3)ア(イ)(ウ) イ

2 題材について

(1) 児童観

【知識及び技能】

児童は、これまで体に必要な栄養素の種類と主な働きについては、人が生命を維持したり、成長したりするために必要な成分を栄養素ということ、食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、五大栄養素と呼ばれていること、それらは相互に関連をもちながら健康の保持や成長のために役立っていることなどについても理解することができている。また、「ゆでる」・「いためる」加熱調理や米飯及びみそ汁の調理の学習を通して、調理に必要な材料の分量の計り方や調理手順、「ゆでる」・「いためる」調理方法、調理計画についての技能を習得することができている。しかし、食品の栄養的な特徴については、三つのグループに分けることは理解しているが、それらを含む料理や食品を組み合わせるとる必要があることについては初めて学ぶことになる。さらに、献立を構成する要素や1食分の献立作成の方法について考えることは、初めての学習となる。

【思考力、判断力、表現力等】

児童は、これまでの学習の中で、問題を見いだして課題を設定し、課題を解決するための学習計画を立ててきている。そのため、既習事項や生活場面から「できること」や「まだできないこと」、「できるようになりたいこと・知りたいこと」などを整理して課題を設定し、課題を解決するためにどのような学習が必要かを考え、学習計画を立てることができる。また、いためる調理の学習の中で家族のことを考えて、材料の切り方、加熱の仕方、味の付け方、盛り付けなどを検討し、家庭で調理を行ってきている。個人で解決方法を考えたり、立てた計画をより良く改善したりすることが難しい児童もいるが、グループやペア、学級内で意見交流することで、多くの児童が自分の考えを見直すことができている。

【学びに向かう力、人間性等】

「いためる」調理の学習では、多くの児童が家族のために調理をすることに意欲的で、課題解決に向けて自分に必要な学習を進んで学び、主体的に学習してきている。さらに、学習の中で分からなかったり、上手くできなかったりしたことを解決するために、自分で調べながら学習に取り組んだり、友達のアドバイスを取り入れたりする姿が多く見られる。また、学習したことを家庭で実践することには意欲的だが、継続的に実践している児童は少ない。

(2) 教材観

本題材は、2学年を通して食生活について学ぶ最終の題材である。これまで学習してきた栄養素の種類と主な働き、食品の栄養的特徴に関する基礎的・基本的な知識を生かし、1食分の献立作成に関する知識を身に付け、栄養を考えた1食分の献立を工夫することをねらいとしている。

本題材の献立作成では、栄養バランスのとれた1食分の食事を考える上での条件として、①主食、主菜、副菜の組合せ、②各栄養素の食品数、③献立の品数、④調理時間、これらを設定することで、児童は栄養バランスのとれた1食分の献立を構成する要素や1食分の献立作成の方法について、目的意識をもちながら学習に取り組むことができる。①の条件では、主食、主菜、副菜を組み合わせることで、三つのグループの食品がそろった1食分の献立となることの理解を深めることができる。さらに、主食を米飯、汁物をみそ汁に固定することで、初めて1食分の献立を考える児童にとっては考えやすい。また、既習内容を生かし、自分で調理をすることもできると考える。②、③の条件では、食品や献立の品数を増やして栄養バランスを考えるのではなく、献立全体のバランスを考え、増やしたり減らしたりすることの必要性に気付くことができる。④の条件では、自分の実生活も踏まえて調理時間を設定することで、より学習を日常生活に結びつけて考えることができる。

本題材では、家庭や地域で募集したレシピ集を活用する。レシピ集は、「ゆでる」・「いためる」を基本とした調理方法となっており、これまでの学習を用いることで、これまでの学習内容の定着を図ることができる。また、地域の食材を使用した料理や郷土料理のレシピもあり、地域の食を身近に感じることができる。

なお、本題材の学習は、中学校において、中学生の1日に必要な食品の種類と概量をもとに、中学生に必要な

栄養素を満たす1日分の献立作成をする学習へと発展していく。

(3) 指導観

つかむ過程では、まず食に関わる既習事項を振り返ることで、栄養バランスのとれた1食分の献立を考える学習への目的意識を高める。次に、今できることやこれからできるようになりたいことなど、児童が見いだした問題を整理し、題材の課題設定へとつなげる。また、誰のために作りたいかについても考えるよう促すことで、栄養バランスのとれた1食分の食事をつくれるようになることが家族のためになったり、生活を豊かにしたりすることに気付けるようにする。題材の課題を設定する場面では、どんな1食分の献立を作りたいかを考える時間を確保することで、課題を解決したときのイメージをもちながら課題設定ができるようにする。そして、課題を解決するための学習計画を児童が立てることで、見通しをもって学習に取り組み、学習の必要性を感じながら主体的に学習することができるようにする。

追究する過程では、まず見本の献立を示し気付いたことについて話し合う時間を設定する。まず主食・主菜・副菜を組み合わせることで、3つのグループの食品がそろった1食分の献立となることを知り、学習を進める。献立を立てる際には、既習事項や各家庭の食事を想起させ、主食を米飯、汁物をみそ汁とし、主菜や副菜を組み合わせ、1食分の献立を立てることが理解できるようにする。さらに、主菜、副菜を考える際には、家庭や地域から集めた、ゆでる・いためる調理のレシピ集を活用して献立を考えるよう設定することで、児童が今までの学習とのつながりを感じられるようにする。児童が考えた献立の栄養バランスを確かめる場面では、栄養バランスのとれた1食分の献立になっているか、給食の献立を基に自分の立てた献立と比較検討を行えるようにする。また、栄養教諭から栄養のバランスがよい献立についてアドバイスをもらう時間を設けることで、より目的意識をもって改善できるようにする。改善する場面では、条件①(主食、主菜、副菜の組合せ)、②(各栄養素の食品数)、③(献立の品数)、④(調理時間)を提示することで、視点が明確化し、立てた献立を自分で改善したり、友達からアドバイスをもらったりできるようにする。完成した献立は、家庭で実際に調理する機会を設定することで、今後の活動につなげたり、家族のために1食分の食事を用意できた達成感や喜びを感じたりできるようにする。

まとめる過程では、家庭での実践の感想を伝え合い、題材の振り返りをする。また、題材の課題について考えを共有してまとめ、できるようになったことを明確化し、これからの家庭生活につなげられるようにする。さらに、できるようになったことを振り返ることで自分の成長を実感したり、中学校での学習意欲の向上につなげたりできるようにする。

3 題材の目標

- (1) 食品の栄養的な特徴、料理や食品を組み合わせるとる必要があること、献立を構成する要素、1食分の献立作成の方法について理解する。
- (2) 1食分の献立の栄養バランスについて、問題を見いだして課題を設定し、様々な解決方法を考え、実践を評価・改善し、考えたことを表現するなどして課題を解決する力を身に付ける。
- (3) 家族の一員として、生活をよりよくしようと、栄養を考えた食事について、課題の解決に向けて主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫し、実践しようとする。

4 題材の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
食品の栄養的な特徴、料理や食品を組み合わせるとる必要があること、献立を構成する要素、1食分の献立作成の方法について理解している。	1食分の献立の栄養のバランスについて、問題を見いだして課題を設定し、様々な解決方法を考え、実践を評価・改善し、考えたことを表現するなどして課題を解決する力を身に付けている。	家族の一員として、生活をよりよくしようと、栄養を考えた食事について、課題の解決に向けて主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫し、実践しようとしている。

5 指導と評価の計画 (全7時間)

	時間	ねらい・学習活動	評価規準・評価方法		
			知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
つかむ	1 本時	<p>○栄養を考えた食事について問題を見いだして課題を設定し、課題を解決するための学習計画を立てることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食に関わる既習事項を振り返る。 ・できること、できないこと、これからできるようになりたいことを、整理する。 ・どんな1食分の献立を作りたいかを考え、意見を基に課題を設定する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> 栄養のバランスがよい1食分の献立を家族のために立てるにはどうしたらよいか。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・課題を基に、学習計画を立てる。 		①1食分の献立の栄養バランスについて、問題を見いだして課題を設定している。 <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート ・振り返りカード 	
	2	<p>○主食、主菜、副菜を組み合わせることで、三つのグループの食品がそろった1食分の献立となることを理解することができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・見本の献立について、気付いたことを話し合う。 ・主食、主菜、副菜の役割について考える。 	①食品の栄養的な特徴、料理や食品を組み合わせるとの必要があることを理解している。 <ul style="list-style-type: none"> ・行動観察 ・ワークシート 	②1食分の献立の栄養バランスについて、様々な解決方法を考え、工夫している。 <ul style="list-style-type: none"> ・行動観察 ・ワークシート ・振り返りカード 	①栄養を考えた食事について、課題の解決に向けて主体的に取り組もうとしている。 <ul style="list-style-type: none"> ・行動観察 ・振り返りカード
	3	<p>○家族のための1食分の献立を立てることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・既習事項や各家庭の食事を想起し、主食をご飯とし、主菜や副菜、汁物を組み合わせて、家庭や地域から集めたレシピ集を使い1食分の献立を立てる。 	②献立を構成する要素、1食分の献立作成の方法について理解している。 <ul style="list-style-type: none"> ・行動観察 ・ワークシート 		②栄養を考えた食事について、課題解決に向けた一連の活動を振り返って改善しようとしている。 <ul style="list-style-type: none"> ・行動観察 ・振り返りカード
	4 ・ 5	<p>○自分たちが立てた献立の栄養バランスを確かめ改善することができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・給食の献立と自分の立てた献立を比較検討する。 ・栄養教諭から栄養のバランスがよい献立についてアドバイスを受ける。 ・レシピ集を使い、三つの食品グループに分けて栄養のバランスを確認する。 ・足りない食品のグループがある場合の改善策を見つける。 ・家庭や地域から集めたレシピ集を活用しながら、栄養のバランスを考え献立を改善する。 		③1食分の献立の栄養バランスについて、実践を評価したり、改善したりしている。 <ul style="list-style-type: none"> ・行動観察 ・ワークシート ・振り返りカード 	

	6	<p>○家族のための1食分の調理計画を立てることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レシピ集を基に必要な材料や分量、調理手順の計画を立てる。 ・友達同士でアドバイスをしあう。 		<p>④1食分の献立の栄養バランスについての課題解決に向けた一連の活動について、考えたことを分かりやすく表現している。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート ・振り返りカード 	<p>③栄養を考えた食事について工夫し、実践しようとしている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・行動観察 ・振り返りカード
	家庭	自分たちが改善・修正した献立を基に、家庭で調理を行う。			
まとめ	7	<p>○題材を通して、できるようになったことを自覚し、これからの生活や学習に生かしていこうとする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家庭実践の様子を紹介し合う。 ・本題材で学習したこと、できるようになったことをまとめ、振り返る。 			

6 本時の学習（1／7）

<ねらい>

これまでの学習内容を振り返り、身に付けてきたことや、これから身に付けたいことについて意見交流することを通して、本題材の課題を設定し、課題を解決するための学習計画を立てることができる。

<板書計画>

<p>まかせてね 今日の食事</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>④学習課題と学習計画を立てよう。</p> </div> <p>○今までの学習（写真 学習した順）</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin: 5px 0;"> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px;"></div> </div> <p>○まだ、できないこと</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1品ずつは作ったことはあるけれど、全部一緒に作ったことはない。 ・おかずだけで、栄養バランスをとるのは難しい。 ・栄養バランスのよい献立はどのように立てるのだろう。 	<div style="border: 3px double black; padding: 10px; margin: 5px 0;"> <p>栄養のバランスがよい1食分の献立を家族のために立てるにはどうしたらよいか。</p> </div> <p><学習計画></p> <ol style="list-style-type: none"> ①1食分の献立の作成方法について知る ②家族のために1食分の献立を立てる（主食、主菜、副菜、汁物） ③自分たちの立てた献立が、栄養のバランスがよい1食分の献立になっているか確かめる ④献立を改善する ⑤家庭で調理する計画を立てる ⑥家庭で調理する ⑦題材のまとめ、振り返りをする
--	---

<展開>

学習活動	指導上の留意点
<p>1 本時のめあてをつかむ。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p><めあて></p> <p>④学習課題と学習計画を立てよう。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・食の学習への関心を高められるよう、家庭科ファイルの食の記録を見直すよう促す。

<p>2 問題を見だし、学習課題を設定する。</p> <p>○食に関わる既習事項を振り返り、できることを整理する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お茶を入れる ・ご飯をたく ・みそ汁をつくる ・おかずをいためる ・野菜をゆでる <p>○まだできないこと、これからできるようになりたいことを整理する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・数品を同時に作ったことはない。 ・おかずだけで、栄養バランスをとるのは難しい。 ・栄養バランスのよい献立はどのように立てるのだろう。 <p>○題材の課題を設定する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>栄養のバランスがよい1食分の献立を家族のために立てるにはどうしたらよいか。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・1食分の献立を立てるという目的意識がもてるように、既習事項を振り返ることができる写真を提示する。 ・自分事として課題を設定できるよう、家庭生活や既習事項をもとに、食の題材について現在できること、できないこと、できるようになりたいことを整理して板書する。 ・思いをもとに課題が設定できるよう、「どんな食事を用意できるようになりたいか」題材の課題を考えるよう促す。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>問題を見だして課題を設定している場面 (ワークシート・発言) 思考・判断・表現①</p> </div>
<p>3 学習課題を解決するための学習計画を立てる。</p> <p>○栄養のバランスがよい1食分の献立を立てられるようにするために、どのような学習が必要かを考え、学習計画を立てる。</p> <p><学習計画></p> <ol style="list-style-type: none"> ② 1食分の献立の作成方法について知る ② 家族のために1食分の献立を立てる(主食、主菜、副菜、汁物) ③ 自分たちの立てた献立が、栄養のバランスがよい1食分の献立になっているか確かめる ④ 家族のために献立を改善する ⑤ 家庭で調理する計画を立てる ⑥ 家庭で調理する ⑦ 題材のまとめ、振り返りをする 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題を解決するための学習計画を具体的に考えられるように、グループで話し合うよう促す。 ・課題を解決するための学習計画を考えられるよう、これまでの学習の記録を参考にするよう促す。 ・各グループで出てきた意見を全体で共有し検討できるよう、大型モニターにJamboardを映す。
<p>4 本時の振り返りをする。</p> <p>○本時の学習を振り返り、これからの学習で頑張りたいことやできるようになりたいこと、家族のためにどんな食事を用意できるようになりたいかをワークシートに記入する。</p> <p>○次時の学習の確認をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・これからの学習への意欲を高めることができるよう、頑張りたいことやできるようになりたいことを振り返りカードに記入するよう促す。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>本時の学習を振り返る場面 (ワークシート、振り返りカード) 思考・判断・表現①</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・1食分の献立を立てられるようになることが家族の役に立ったり、家族を喜ばせたりできることに気付けるよう、問いかける。 ・学習の方向や目標を達成した姿を明確にできるように、献立作成に対する思いを問いかける。 ・次時への目的意識をもてるように、児童の頑張りを称賛する。
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p><振り返り> これからの学習でできるようになりたいこと、頑張りたいこと。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスのよいメニューが考えられるように頑張りたい。 ・家族のために1食分の食事を用意できるようになりたい。 ・家族の健康のために、自分の家に合った1食分の献立を立てられるようになりたい。 </div>	

「B衣食住の生活」の「食生活」の2年間を見通して題材配列と指導内容

学年		第5学年		第6学年	
題材		1 おいしい楽しい調理の力	2 食べて元気！ご飯とみそ汁	10 朝食から健康な1日の生活を	13 まかせてね今日の食事
時間		6	10	10	10
指導項目	(1)食事の役割		ア	ア	イ
	(2)調理の基礎	ア(ア)(イ)(ウ)(エ) イ	ア(ア)(イ)(ウ)(オ) イ	ア(ア)(イ)(ウ)(エ) イ	ア(ア)(イ)(ウ)(エ)
	(3)栄養を考えた食事		ア(ア)(イ)	ア(ア)(イ)	ア(イ)(ウ) イ
	その他の内容				C(1)イ (2)アイ
実習題材		青菜のおひたし ゆでいも ゆで野菜サラダ	ごはん みそ汁（大根、油揚げ、ねぎ）	いろいろいたため 青菜の油いため スクランブルエッグ	野菜のベーコン巻き 豆腐と野菜のチャンプルー ベーコンポテト
(1)食事の役割	ア	食事の役割		◎	◎
		食事の仕方	○	◎	○
(2)調理の基礎	イ	食事の仕方		○	◎
		ア(ア)	食材の分量	◎	○
手順	◎		◎	○	
調理計画	○		◎	◎	
(3)栄養を考えた食事	ア(イ)	用具や食器の安全で衛生的な取扱い	◎	○	○
		加熱用調理器具の安全な取扱い	◎	○	○
(2)調理の基礎	ア(ウ)	洗い方	◎	○	○
		切り方	◎	○	◎
		味の付け方			◎
		盛り付け			◎
		配膳		◎	
		後片付け	◎	○	○
(3)栄養を考えた食事	ア(エ)	ゆで方	◎		◎
		いため方			◎
(3)栄養を考えた食事	ア(オ)	米飯		◎	
		みそ汁		◎	
(3)栄養を考えた食事	イ	調理計画	○	◎	◎
		調理の仕方	○	○	◎
(3)栄養を考えた食事	ア(ア)	体に必要な栄養素の種類と主な働き		◎	◎
		食品の栄養的な特徴		◎	◎
	ア(イ)	料理や食品の組み合わせ		○	◎
		献立を構成する要素			◎
	(3)栄養を考えた食事	ア(ウ)	1食分の献立作成の方法		
1食分の献立					◎

第6学年 「まかせてね 今日の食事」 学習指導案〈略案〉 2/7時

(1) ねらい

栄養のバランスがよい1食分の献立を構成する要素について理解することができる。

(2) 展開

学習活動	指導上の留意点
<p>1 本時のめあてを確認する。</p> <p>○学習計画を基に、本時の学習内容を想起する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・今日は、「1食分の立て方を知る」学習だ。 <p>○本時のめあてを設定する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><めあて> 1食分の献立の立て方を知ろう。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・児童が立てた計画に沿って学習が進められるよう、学習計画を提示し、本時の学習内容について問いかける。
<p>2 献立を構成する要素を理解する。</p> <p>○栄養バランスがよい1食分の献立かを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜がたくさん入っている。 ・三つのグループが全部入っている。 ・給食みたいな献立がよい。 <p>○2つの料理について、どのように構成されているかを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どちらもごはんと汁物がある。 ・サラダやおひたしなどの野菜が入った料理がある。 ・4品の料理で作られている。 <p>○献立の構成について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはんは、主食だよ。 ・サラダやおひたしは、副菜だ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・献立を立てるための見通しがもてるよう、どんな食事が栄養バランスのよい1食分の献立かをワークシートに記入するよう促す。 ・主食、主菜などの要素について理解することができるよう、栄養のバランスがとれた献立の写真をいくつか提示する。 ・献立の構成について理解を深めることができるよう、二つの料理の共通点を考えさせる。
<p>3 主食、主菜、副菜の役割について理解する。</p> <p>○主食、主菜、副菜に使われている食品を、三つのグループに分ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主食は、「主にエネルギーのもとになる」グループ ・主菜は、「主に体をつくるもとになる」グループ ・副菜は、「主に体の調子を整えるもとになる」グループ 	<ul style="list-style-type: none"> ・既習事項と関連付けて考えることができるよう、栄養素について、体内での主な働きを色で区別したポスターを黒板に掲示する。 ・主食、主菜、副菜の役割について理解することができるよう、献立に色を塗って三つのグループに分けるよう促す。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>主食、主菜、副菜の役割について考える場面</p> </div> <p>(発言、ワークシート) 知識・技能①</p>
<p>4 本時のまとめ・振り返りを行う。</p> <p>○まとめを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせるとよい。 ・献立に三つのグループの食品が入っているとよい。 <p>○本時の学習でできたことやできなかったこと、分かったことなどについて、振り返りカードに記入する。</p> <p>○次回の学習の確認をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・できるようになったことや今後の課題を自覚できるように、視点を基に振り返りをするよう促す。 ・次回の学習の見通しがもてるよう、学習計画を基に次回の学習について問いかける。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>本時の学習を振り返る場面</p> </div> <p>(振り返りカード)</p> <p>主体的に学習に取り組む態度①</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p><振り返り> 今日の学習でできるようになったことやわかったこと、うまくいかなかったこと。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養のバランスのよい献立とは、主食と主菜、副菜と汁物を入れればよいことがわかった。 ・献立を立てるときは、三つのグループの食品がそろった献立を立てたい。 </div>	

第6学年 「まかせてね 今日の食事」 学習指導案〈略案〉 3／7時

(1) ねらい

栄養バランスや家族の好みなどを考慮した1食分の献立を立てることを通して、1食分の献立作成の方法を理解することができる。

(2) 展開

学習活動	指導上の留意点
<p>1 本時のめあてを確認する。</p> <p>○1食分の献立を立てるときに大事なことを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランス ・家族の好み ・調理法 ・いろいろ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><めあて> 栄養のバランスを考えながら、1食分の献立を立てよう。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・献立の構成について確かめられるよう、前時で学習した栄養バランスがよい献立を構成する要素について振り返る。
<p>2 1食分の献立を考える。</p> <p>○ご飯とみそ汁には何の栄養素が含まれているか確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯は主にエネルギーのもとになる食品 ・みそ汁のみそは、主に体をつくるもとになる食品 ・みそ汁の大根は、主に体の調子を整えるもとになる食品 <p>○主菜と副菜を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族が卵が好きだから、卵料理にしよう。 ・卵を使うと黄色だから、緑の野菜を使っているどりをよくしよう。 ・野菜が苦手な兄弟でも食べられそうな、キャベツを使いたい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・献立を考えやすくなるよう、主食のご飯と汁物の味噌汁は必ず入れることにして、主菜、副菜だけを考えるようにする。 ・彩りや家族の好みなど足りない部分もあることに気付けるよう、ご飯と味噌汁で3つの栄養素を摂ることができるが、これで献立は十分か問いかける。 ・献立の内容を工夫できるよう、どんな献立にしたいか自分の考えを書いてから献立を立てるよう促す。 ・どの栄養素が入っているか視覚的にわかるよう、材料の横の丸に色を塗るように促す。 ・児童が献立を工夫できるよう、既習のレシピの他に、レシピ集を参考にするように声を掛ける。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>1食分の献立を立てる場面</p> </div> <p>(ワークシート) 知識・技能②</p>
<p>3 本時の振り返りを記入する。</p> <p>○本時の学習を振り返り、分かったことや次回頑張りたいことをワークシートに記入する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・これからの学習の意欲が高められるよう、本時でわかったことや次時の授業で頑張りたいことを振り返りカードに記入するよう促す。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>本時の学習を振り返る場面</p> </div> <p>(ワークシート、振り返りカード) 思考・判断・表現②</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p><振り返り> 本時の学習でできるようになったことや分かったこと、うまくいかなかったこと。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族の好みを考えて献立を立てることができた。 ・栄養のバランスが少しかたってしまったので、次回もう一度献立を見直したい。 </div>	

第6学年 「まかせてね 今日の食事」 学習指導案〈略案〉 4/7時

(1) ねらい

給食の一食分の献立を食品ごとにグループ分けし、検討することを通して、栄養バランスがよい献立に必要な要素を理解することができる。

(2) 展開

学習活動	指導上の留意点	
	担任	栄養教諭
<p>1 本時のめあてを確認する</p> <p>○身近にある栄養バランスのよい献立について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・給食 ・お弁当 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><めあて> 給食の栄養バランスについて調べよう。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスのよい献立の見本となるよう、給食の献立を提示する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスのよい献立の一つとして、給食について話をする。
<p>2 給食の栄養バランスについて考える。</p> <p>○給食の献立を食品ごとにグループ分けする。(タブレット)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはんは炭水化物だね。 ・いろいろな材料を使っているな。 <p>○グループ分けが終わったところから、ワークシートに気がついたことを書く。</p> <p>○グループ分けした表から、気がついたことについて話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・使っている食品の数が多い。 ・どの献立も5大栄養素が含まれている。 ・緑のグループは数が多い。 ・黄色のグループは数が少ない。 <p>○分類ができたか全体で確かめる。(黒板・電子黒板)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・専門的なアドバイスを受けられるよう、栄養教諭と連携しながら進める。 ・給食の献立の共通点に気づけるよう、グループごとに別のメニューの献立を配付する。 ・グループ分けしたものを可視化して全体で共有できるよう、タブレットを活用する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・グループ分けがスムーズにできるよう、3つの食品群や5大栄養素を想起させる。(教科書参照) ・ジャムトーストを分類し、グループ分けのポイントを全体で共有する。 ・様々な気付きを促したり、グループ分けした表を比べて考えたりするよう声をかける。 ・様々な食品を組み合わせてとることで、栄養のバランスがよい献立になることに気付けるよう、理由についても問いかける。
<p>3 栄養教諭の話聞く</p> <p>○献立を立てるときのポイントについて聞く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・献立を構成する要素についての知識を深められるよう、栄養教諭の話聞く場を設定する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の献立に生かせるよう、ポイントを伝える。
<p>4 本時の振り返りをする。</p> <p>○本時の学習を振り返り、自分の献立を見直せるように、分かったことや生かしたいことをワークシートに記入する。</p> <p>○次時の学習の確認をする。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>本時の学習を振り返る場面</p> </div> <p>(ワークシート、振り返りカード)</p> <p>思考・判断・表現③</p> <ul style="list-style-type: none"> ・次回の学習の見通しがもてるよう、学習計画を基に次回の学習について確認する。 	
<p><振り返り> 本時の学習のできるようになったことや分かったこと、うまくいかなかったこと。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・様々な食品を組み合わせて、栄養のバランスがよい献立を立てたい。 ・自分が立てた献立がどうなっているのか気になるので、今日の学習と比べて確かめてみたい。 		

第6学年 「まかせてね 今日の食事」 学習指導案〈略案〉 5／7時

(1) ねらい

1 食分の献立の栄養バランスについて、様々な解決方法を考え、工夫することができる。

(2) 展開

学習活動	指導上の留意点
<p>1 本時のめあてを確認する。 ○前時の学習を確認する。 ・給食の献立は栄養バランスが考えられていたな。 ・自分の献立はどうだろう。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><めあて> 自分が立てた献立を見直そう。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・本時は栄養バランスの面から献立を見直すことを確かめられるよう、前時に栄養バランスについて学習したことを全体で振り返る。 ・学習したことを生かせるよう、前時の学習のまとめを掲示する。
<p>2 自分の献立を見直し、改善案や改善策を考える。 ○自分が作った1食分の献立の栄養バランスについて確かめる。 ・三つの食品グループが揃っているかな。 ・栄養の偏りがないかな。 ・栄養教諭の先生からのアドバイスを思い出そう。 ○足りない食品のグループがある場合、どうすればよいか解決策を見付ける。 ・何を付け足すといいかな。 ・赤が多すぎるけど、どうすればよいか。 ・三つの食品グループを見てみよう。 ・代わりになる食材はあるかな。 ・レシピ集にヒントがあるかな。 ・○○ちゃんの考えはいいな。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の献立を栄養バランスの視点から見直せるよう、前時の栄養教諭からのアドバイスを確かめるよう促す。 ・自分の献立の栄養バランスを確かめられるよう、三つの食品グループの図や給食の献立表、レシピ集を提示し活用を促す。 ・複数の視点から献立のよさや課題を見付け、改善案が出せるよう、ペアでの活動を行う。 ・児童が具体的に話し合えるよう、友達の献立で気付いたことを伝えたり、よいことは取り入れたりしていくとよいことを伝える。 ・児童の思考が深まるよう、ワークシートを工夫する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>課題解決に向けた活動を振り返り、栄養を考えた食事について、改善しようとしている場面 (行動観察) 主体的に学習に取り組む態度②</p> </div>
<p>3 改善した献立やその理由を共有する。 ○本時で改善した献立と、その理由を全体で交流する。 ・足りない食品に気付いて追加することができた。 ・家族の好きな献立にしたが、栄養バランスが悪かったので、もう一度考え直した。 ・友だちに「緑が足りないよ。」とアドバイスをもらって、レシピ集の中から献立を見付けることができた。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・児童が改善点と理由を話せるよう、話すポイントを示す。 ・理由を言いにくい児童も言いやすくするように、「どうして○○から△△に変えたの？」などと問いかける。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>実践を評価したり、改善したりする場面 (行動観察、ワークシート) 思考・判断・表現③</p> </div>
<p>4 本時の振り返りをする。 ○本時の学習を振り返り、考えたことや工夫したことや次に頑張りたいことについて、ワークシートに記入する。 ○次回の学習の確認をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・頑張りも次の課題や目標も自分で確かめられるように、振り返りの仕方を示す。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>本時を振り返る場面 (振り返りカード) 主体的に学習に取り組む態度②</p> </div>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><振り返り> これからの学習でできるようになりたいこと、頑張りたいこと。 ・栄養バランスに気をつけて献立を作り直したので、できあがりの彩りもよくしたい。 ・まだ迷っているメニューや食材もあるので、レシピ集からもう一度探したい。</p> </div>	

第6学年 「まかせてね 今日の食事」 学習指導案〈略案〉 6／7時

(1) ねらい

これまでに学習した食事作りのポイントを確認し、ワークシートにまとめる活動を通して、栄養バランスに配慮した1食分の調理計画を立てることができる。

(2) 展開

学習活動	指導上の留意点
<p>1 本時のめあてをつかむ。</p> <p>○前時までの学習を振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族のための献立を作ろう。 ・栄養バランスに気を付けた献立にしよう。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><めあて> これまでの学習を振り返り、1食分の調理計画を完成させよう。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・これまでの学習を生かして1食分の計画を立てられるよう、振り返りカードを用いてこれまでの学習を振り返ることを促す。
<p>2 レシピ集を基に1食分の調理計画を完成させる。</p> <p>○1食分の調理計画を立てるポイントを確認し、ワークシートに記入する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">調理計画を立てるポイント</p> </div> <p>①材料・分量・必要な用具、食器 ②献立を考えた理由 ③調理手順・かかる時間</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習した「ゆでる」「いためる」を使っているな。 ・家族の人数や好みに合わせた食事かな。 ・50分くらいで完成できそうだ。 <p>○調理手順の計画について、友達同士でアドバイスをし合う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・既習事項を使っているか意識して調理計画を立てられるよう、調理工程を確認することを促す。 ・自分の家族にあった献立であることを改めて考えられるよう、献立を考えた理由を記入することを促す。 ・日常の食事を想定して調理計画を立てられるよう、計画の最後に調理手順や調理時間を考えて記入することを促す。 ・ポイントを抑えているかどうか自分で確認することができるよう、完成したワークシートを自分の計画を見直すことを促す。 <ul style="list-style-type: none"> ・おおよその調理時間の目安がつけられるよう、友達同士で、アドバイスをし合うことを促す。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">課題解決に向けた一連の活動について考えたことを分かりやすく表現している場面</p> </div> <p style="text-align: center;">(ワークシート) 思考・判断・表現④</p>
<p>3 本時のまとめをし、振り返りをする。</p> <p>○事前に計画を立てることのよさについて考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の家族に合わせた調理をすることができる。 ・調理手順や調理時間を考えておくことで、調理がスムーズになる。 <p>○本時の学習を振り返り、考えたことや工夫したこと、頑張りたいことを振り返りカードに記入する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・今後、家庭での実践に活用できるよう、調理計画を立てることのよさについて問いかけ、全体で共有する。 ・家庭での実践意欲を高められるよう、本時の学習を振り返り、学級内で共有することを促す。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">本時の学習を振り返る場面</p> </div> <p style="text-align: center;">(行動観察、振り返りカード) 思考・判断・表現③</p>
<p><振り返り> 本時の学習でできるようになったことや分かったこと、うまくいかなかったこと。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族のために、1食分の調理をがんばりたい。 ・1食分の調理計画を立てることができるようになった。 	

第6学年 「まかせてね 今日の食事」 学習指導案〈略案〉 7/7時

(1) ねらい

題材全体の学習を振り返って、わかったことやできるようになったこと、これからの生活に生かしたいことを考え、これからの生活につなげようとする事ができる。

(2) 展開

学習活動	指導上の留意点
<p>1 本時のめあてをつかむ。</p> <p>○前時までの学習を振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスのよい献立の立て方を知った。 ・献立を立てて、家で実際に作ってみた。 <p>○学習計画を確認し、めあてを立てる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家ででの実践を友達と伝え合いたい。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><めあて> 家庭での実践を紹介し合い、題材のまとめと振り返りをしよう。</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・家族に役立ったり、喜ばせたりするために学習してきたことを想起できるよう、学習課題や前時までの学習をワークシートや写真を提示する。 ・児童自らめあてを設定し、見通しを持って主体的に活動できるように、単元の導入で立てた、学習計画を確認するよう促す。
<p>2 実践を紹介し合う。</p> <p>○自他の献立の工夫に着目しながら、実践を報告する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスのよい食事になるように、全ての栄養素が含まれている献立にしました。 ・栄養バランスがよくて、健康的な献立でいいね。 ・歯の弱いおばあちゃんも食べやすいように、「根菜のきんぴら」のゆで時間を少し長くしました。 ・家族に喜んでもらえるように、調理方法も工夫したんだね。 	<ul style="list-style-type: none"> ・献立を立てたときの思いや工夫を友達に伝えることができるよう、献立作成時の工夫や家庭での実践の写真や感想をまとめたワークシートを活用して発表するようにする。 ・友達の発表から、がんばりを認め、自分の学びにつなげられるように、「栄養バランスのよさ」「家族に合わせた食事」の2つの視点に着目し、友達の実践のよいところや真似したいところを伝えるとともに、発表者のワークシートにカラーシールを貼るよう促す。
<p>3 題材をまとめる。</p> <p>○題材を振り返り、学習課題に対するまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族のために栄養バランスがよい1食分の献立を立て、作れるようにするには、主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせたり、調理方法を工夫したりするとよい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習課題に対する答えを児童の言葉からまとめることができるように、既習事項やこれまでの学習活動を振り返るよう促す。
<p>4 題材を振り返る。</p> <p>○これまでの学習を振り返り、題材を通して活用してきたワークシートに記入し、友達と伝え合う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・題材について振り返ることができるように、題材を通して活用してきた振り返りカードを活用するようにする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>本時の学習を振り返る場面</p> </div> <p>(振り返りカード) 思考・判断・表現③</p>
<p><振り返り>題材全体を通してできるようになったことや今後生かしていきたいこと。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養バランスのよい献立の立て方がわかり、家族のために食事を作ることができたのがよかった。 ・これからも、家族のみんなに喜んでもらえるように献立作りや食事の用意をしてみたいと思った。 ・今度は、栄養バランスのよい、洋食の献立を立ててみたいと思った。 ・将来、大人になったときにも、大切な栄養バランスについて理解できたので、家庭で実践することで、身につけていきたい。 	

まかせてね 今日の食事①

6年 組 番 名前 _____

<めあて>

◎まだ、できないこと・できるようになりたいこと



<学習計画>

①学習課題が達成できるように、グループで学習計画を考える。(8分)

②グループで考えた学習計画を元に、全体で学習計画を考える。

※意見を言った人が、タブレットに入力しましょう。

まかせてね 今日の食事②

6年 組 番 名前 _____

<めあて>

○どんな食事が、栄養バランスのよい献立だと思いますか。

○2つの料理の共通点を考えましょう。



- ・きゅうり○
- ・わかめ○

- ・さば○
- ・ねぎ○
- ・しょうが○
- ・みそ○



- ・ごはん○

- ・だいこん○
- ・油あげ○
- ・みそ○

まかせてね 今日の食事③

6年 組 番 名前 _____

<めあて>

--

○どんな献立にしたいか自分の考えを書いてみよう。

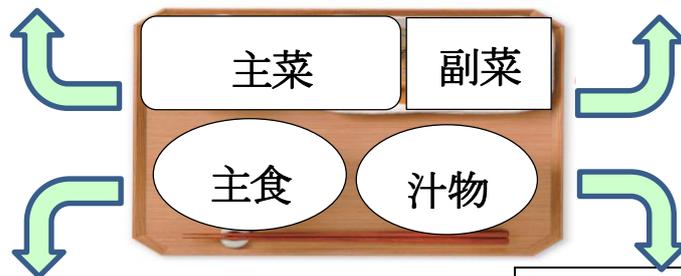
--

○実際に献立を立ててみよう！！

炭水化物：黄 脂質：茶 タンパク質：赤 カルシウム：桃 ビタミン：緑

主菜・・・	
材料	栄養素
	○
	○
	○
	○
	○

副菜・・・	
材料	栄養素
	○
	○
	○
	○
	○



主食・・・ご飯	
材料	栄養素
お米	○

汁物・・・みそ汁	
材料	栄養素
	○
	○
	○
	○

まかせてね 今日の食事④

6年 組 番 名前 _____

<めあて>

◎食品のグループ分けをした結果を書きましょう。

おもにエネルギーのもとになる		おもにからだをつくる		おもに体の調子を整える	
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	
黄	コ	赤	コ	緑	コ

◎食品のグループ分けをして、気づいたことや考えたことを書きましょう。

<まとめ>献立を立てるときのポイント3つ

③

②

③

まかせてね 今日の食事⑤

6年 組 番 名前 _____

<めあて>

◎自分が立てた献立をグループ分けしてみましょう。

料理名 栄養素	おもに エネルギーのもとになる		おもに 体をつくる		おもに 体の調子を整える	
	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	
					色の濃い野菜	他・きのこ・果物
【主食】 ごはん	米					
【しる物】 大根と油揚げの みそ汁						
【主菜】						
【副菜】						
その他						
食品の数						



気付いたこと



解決策

まかせてね 今日の食事⑥

6年 組 番 名前 _____

わたしがつくった献立

ごはん・みそ汁 【主菜:

】【副菜:

】

材料 (分量)

主菜 (ゆでる・いためる・どちらも)

材料	分量(人分)
・	
・	
・	
・	
・	
・	
・	

副菜 (ゆでる・いためる・どちらも)

材料	分量(人分)
・	
・	
・	
・	
・	
・	
・	

主食

・米

汁物

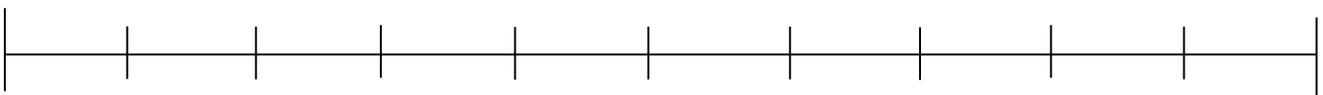
材料	分量(人分)
・	
・	
・	
・	

○ **必要な用具・食器**

○ **この献立を考えた理由を書きましょう。**

○ **調理時間はどのくらいか、調理手順を確認しながら書いてみましょう。**

分



0分

分

【家庭での実践】

かかった時間

分

写真をはりましょう

② 1食分の食事を作るのに、工夫したことを書きましょう。

① 家族の人に感想を書いてもらいましょう。



13. まかせてね 今日の食事

6年 組 番 名前 _____

<学習課題>

これから頑張りたいこと・できるようになりたいか・家族のためにどんな食事を用意したいか			
1			
	○できるようになったこと (わかったこと) △できなかったこと (わからなかったこと)	がんばったこと	これからの生活に生かしたいこと 次の学習に生かしたいこと
2			
3			
4			
5			
6			
7			