

第6学年2組 家庭科 学習指導案

指導者 T1教諭 坂田 光 T2栄養教諭 山本 弥生

1 題材の構想 まかせてね 今日の食事（東京書籍） B(1)イ(2)イ(3)アイ C(2)アイ

の 題材 終了 時 の 児童 の 姿	食事の大切さや栄養のバランスを考えた献立の立て方を理解するとともに、環境への配慮、自分や家族の健康を考えた食事づくりをするための調理計画や調理の仕方を工夫し、自分の食生活をよりよくしようとしている。		
	〔知識及び技能〕	〔思考力, 判断力, 表現力等〕	「学びに向かう力, 人間性等」
題材 の 目標	<ul style="list-style-type: none"> ・ 献立を構成する要素が分かり、1食分の献立作成の方法について理解する。 ・ 調理に必要な材料の分量や手順が分かり、調理計画について理解する。 ・ 材料に適したゆで方、いため方を理解し、適切にできる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1食分の献立の栄養のバランスや環境に配慮した調理の仕方について問題を見いだして課題を設定する。 ・ 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家族の一員として生活をよりよくするために、栄養を考えた食事や環境に配慮した生活について、主体的に取り組もうとしている。 ・ 自分の生活を振り返って改善したり、工夫したりして実践しようとしている。
目標 に向 かう た め の 手 立 て	<p>○研究の視点</p> <p>【視点1 課題設定の工夫】 児童の実態調査に加え保護者へのアンケート結果や設定家族の食生活を提示することで自分の食生活における問題に気づき、なりたい自分の姿を具体的にイメージできるようにする。</p> <p>【視点2 指導の工夫】 自分や家族の健康を考えた献立づくりにおいては、設定家族の献立について、1食分の献立作成プログラム（熊本市教育センター作成）を活用して栄養のバランスを考えた献立に改善する活動を行う。また、調理実習や実践報告会においては、調理の過程や作った献立を画像や動画で記録したものを発表させる。これらを通して、自分の考えを表現したり他者の考えを学んだりして、考えを広げたり深めたりすることができるようにする。</p> <p>【視点3 振り返りの工夫】 生活の中から課題を見出し、学んだことを生活に生かすという教科の特質から「今日の学び」「これから」の視点で振り返りを行う。また、自分の生活の変化や成長を実感できるようにするためにワークシートを活用し、題材を通して振り返りを蓄積していく。さらに調理の様子や映像を残しておき、技能の習得状況を把握するとともに、改善点が見つかるようにする。</p>		
児童 の 実 態	<ul style="list-style-type: none"> ○ 5年生、6年生でそれぞれ全員に調理経験はある。 ○ 調理でできるようになったと感じるのは「切る」「いためる」「ゆでる」が多い。家庭での調理体験は「よくする」「たまにする」と答えた児童が62%であった。「したことがない」と答えた児童は0と、家庭でもよく実践している。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ほとんどの児童が家庭科は将来役に立つと考えている。 ○ 「食習慣について自分の問題は何ですか」（複数回答）の問いに、「栄養バランス」を挙げている児童が22%、「噛む回数が少ない」と「好き嫌い」がそれぞれ24%であった。しかし、実際に改善しようと取り組んでいる児童は少ない。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 家庭科の授業の中でも「食生活の分野が好き」と答える児童が58%と本単元への学習意欲は高い。 ○ 6月の調理実習の際、家庭での実践も行っている。家庭の実態に応じて工夫して取り組んでおり、児童自身も積極的な様子が見られた。

単元（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
① 献立を構成する要素が分かり1食分の献立作成の方法について理解している。 ② 調理に必要な材料の分量や手順が分かり、調理計画について理解している。 ③ 材料に適したゆで方、いため方を理解しているとともに、適切にできる。	① 1食分の献立の栄養バランスや環境に配慮した調理の仕方について問題を見いだして課題を設定している。 ② 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つけている。	① 家族の一員として生活をよりよくするために、栄養を考えた食事や環境に配慮した生活について、主体的に取り組む。 ② 自分の生活を振り返って改善したり工夫したりして、実践しようとしている。

指導と評価の計画（10時間取り扱い ●本時3/10）				
課題	次	時	主たる学習活動	評価する内容と方法等
家族の健康のために1食分の食事を作ろう	1	1	○アンケート結果や設定家族の献立をもとに自分の食生活を振り返り、題材を通してためあてを設定する。	【思】①振り返りシート 【主】①振り返りシート
	2	2	○主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせて献立を立てることや、献立を立てる順番を理解する。	【知】①学習シート 【主】①振り返りシート
		3	●一食分の献立を考える活動を通して、栄養のバランスを考えた献立の立て方を理解する。	【知】①学習シート ①振り返りシート
		4 5	○ゆでる、いためる調理を組み合わせた「野菜のベーコン巻き」の調理計画を立てる。	【知】②学習シート 【思】①学習シート
		6	○調理する。（一人調理）	【知】③行動観察・学習シート 【主】①行動観察
	3	7 8	○家族のために作る1食分の献立を考え、調理計画を立てる。（副菜・汁物）	【知】②学習シート 【思】①学習シート
		課外	家庭実践	
	4	9 10	○家庭実践報告書を作成し、自分の家庭実践を振り返る。実践報告会を通して、これからの食生活に生かす計画を立てる。	【思】①報告書・振り返り 【思】②振り返りシート 【主】②振り返りシート

1食分の献立作成プログラム（熊本市教育センター作成）



献立の内容を考える



栄養のバランスをチェックする

2 本時の授業計画

(1) 本時の目標

1 食分の献立を考える活動を通して、栄養のバランスを考えた献立の立て方を理解することができる。

(2) 展開

過程	時間	学習活動	○主な発問・指示 ・予想される子どもの反応	○教師の支援 (T1 T2) ◎評価	備考 ・ICT 機器等
導入	5	1 はるさんの献立を確認し、本時のめあてを立てる。	○はるさんが考えた献立を見てみましょう。 ・主食、主菜、副菜、みそ汁があるね。 ・黄、赤、緑が全部入っているけど、栄養のバランスはいいのかな。	T1 T2 はるさんの献立を考えることで、献立の構成要素や献立を考えるときに栄養のバランスを考える大切さに気付かせる。	電子黒板
	栄養のバランスを考えた献立を立てよう。				
展開	15	2 はるさんの献立について考える。 (1) 個人で考える。 (2) 栄養バランスについて知る。 (3) 友達と考える。	○はるさんの献立をよりよくするにはどうしたらよいか考えてみましょう。 ・栄養のバランスをよくするにはどうすればいいのかな。 ・緑の食品が足りないようだからみそ汁の実を□□にしてみよう。 ○献立を立てる際の栄養のバランスについて栄養教諭の山本先生にお話を聞いてみましょう。 ○友達と意見交流しましょう。 ・副菜を別の料理に変更してみよう。 ・みそ汁の実を変えたんだね。	T1 タブレット上で可視化した中で、黄・赤・緑のグループを確認する。 T1 T2 選んだ副菜やみそ汁の実について選んだ理由を考えさせるようにする。 T2 黄：赤：緑の割合が、3：1：2を目安にするとよいことを知らせ、栄養のバランスへの理解を深めさせる。	電子黒板 副菜カード タブレット (ロイロノート) 1食分の献立作成プログラム (熊本市教育センター作成)
	20	3 栄養バランスを考えた献立の立て方のポイントをまとめる。 (1) 全体で意見交流をする。 (2) 献立の立て方についてまとめる。	○友達と意見交流した献立について、発表しましょう。 ・緑の食べ物を増やすために生野菜サラダに副菜を変えました。 ・みそ汁の実を旬で緑の□□にしました。 ○栄養のバランスを考えた献立作りのポイントをまとめましょう。 ・副菜や汁物の実で野菜をたくさんとることができる。 ・主食・主菜を決めて、副菜・汁物で栄養のバランスを整える。 ○栄養のバランスを考えた献立を立てるには、どうすればよいかまとめ、はるさんにアドバイスしましょう。	T1 T2 発表した献立に対して述べた理由を認めながら補足し、子ども達の理解が深まるようにする。 T1 複数の食品を組み合わせることで、栄養のバランスを整えることができることに気づかせる。 ◎【知】①栄養のバランスを考えた献立の立て方を理解しているか。	黄・赤・緑のバランス図 はるさんへのアドバイス
副菜や汁物で使う食品の栄養のバランスを考えると献立を立てることができる。					
終末	5	4 本時の学びを振り返る。	○栄養のバランスを考えた食事づくりができる自分に近づくことができましたか。 ・栄養のバランスのとり方が分かった。 ・栄養のバランスのよい献立を立てるには、副菜や汁物の実で調節できることが分かった。	T1 本時の学びを振り返ることにより次時の学習に生かせるようにする。	タブレット (ロイロノート)