

第6学年の家庭科の実践

1 単元名 「まかせてね 今日の食事」

2 単元目標 ・1食分の献立を考え、家族が喜ぶ楽しい食事を計画する。

3 ひびきあう三の丸の子どもたちをめざすための指導の工夫

課題に対して自分なりの考えを持とうとする子が多い。事前にノートにまとめたことや自分の立場がしっかりとしていることなどについては、ほとんどの子が自分の考えをクラス全体に話すことができる。しかし、その場で考えたり、判断に迷ったりするようなことについては、発言することを戸惑ってしまう子が多い。

そこで、自分の考えを自信をもって友だちに伝えることができるように、ペアやグループでの話し合いを意図的に取り入れ、発言することへの抵抗を少なくしてきた。しかし、教科の特性もあるが、家庭科の学習は、実践・体験の活動が多く、全体で話し合い、深めていく学習は多くない。そのため、全体での話し合いの場面では、積極的に挙手をして自分の考えを意欲的に説明しようとする子の意見だけで進んでしまうことがある。指名をすれば自分の考えをしっかりと伝えることができる子が多いので、全体での話し合いの場では、教師が指名するのではなく、子どもたちによる相互指名を取り入れ、自分からクラスの友だちに話そう、自分の考えを伝えようという気持ちを持てるようにしてきた。これからも、お互いの考えを伝えあいながら、自分の考えを深めていけるように、工夫していきたい。

4 単元と指導について

子どもたちは、これまでに「ゆでる」「いためる」などの加熱料理について基礎的・基本的な技能を身につけてきた。また、食べ物の組み合わせを考えていろいろな食品をバランスよく食べることが健康のためにも必要であることを学習してきた。

そこで、本単元では、これまでの学習を確かめながら、家族のために1食分の食事の計画を立て、家族が喜ぶおかずを考え、調理実習を行うことにした。そして、その活動の中で家族のことを考えながら家庭で実践する意欲を高めていく。更に、楽しい食事をするためにどんな工夫をしたらよいかを考えさせ、食事は単に栄養をとるだけでなく、心のつながりを深める大切な役割があることにも気づかせていきたいと考えた。

「ゆでる料理」や「いためる料理」「味噌汁」など、1品だけをグループの友だちと協力して作ってきた子どもたちにとって、「1食分の食事」になると、栄養バランス、料理の組み合わせ、調理法等々、考えなければならないことが多い。その上、今回は、最初から最後まで全て自分一人でやらなければならないので、「何から考えていけばいいのだろう?」「どうしたらいいのだろう?」という切実な問題が生まれてくる。自分の好きな食品だけを組み合わせただけでは、栄養のバランスのとれた食事にはならない。献立を考える際、栄養のバランスはもちろん、量の調節、家族の好みや料理の彩り、季節感、家にある食品の利用等、考えるポイントは多様である。「家族が喜ぶ1食分の食事」の実現に向けて、子どもたちは、切実感をもって、いろいろな角度から一生懸命に考えていくことができるのではないかと思う。

本時は、自分の家族のために、家族が喜ぶ1食分の食事を、一人ひとりが計画していく。そのため、全体での考えが深まったり、広まったりする場面とはいえない。しかし、自分が考えた「家族の喜ぶ1食分の食事」について、グループの友だちに伝えたり友だちの考えた献立を聞いたりしながら、自分の考えや思いに自信を持つことができたり、全体での話し合いの中で、新しい考え方を知り、自分の献立に見直しができたりすることはできるのではないかと思う。その姿を「ひびき合いの姿」としたいと考えている。

単元目標

- ・1食分の献立を考え、家族が喜ぶ楽しい食事を計画する。
- ・自分の食生活をふりかえり、家族に喜ばれるおかずを作ろうとする。
- ・家族が喜ぶおかずについて考えたり、食品を組み合わせて自分なりに工夫して作ったりする。
- ・これまでの学習を生かして、調理計画を立て、安全や衛生に気をつけて調理することができる。
- ・食品の選び方やいろいろな調理の仕方を理解している。

朝食作りは楽しかったね

- ・朝食だから、時間をかけずに作れるもの、家にあるもの、栄養があるもの考えたよね。自分でも結構おいしいのができたよ。料理にちょっと自信がついた気がする。

今度は、1食分の食事（夕食）に挑戦しよう。①

- ・どんなことに気をつけて献立を立てればいいのか。
- ・食事作りの計画に必要なことは何か。
- ・家族や栄養士の先生に聞いてみよう。

栄養士の先生に話を聞こう。③

自分の好きな1食分の食事の献立を立ててみよう。④

- ・主食、汁物から考えて、献立を作ってみよう。
- ・栄養のバランスは、これでいいのかな。

家では、毎日いろいろなことを考えて食事を作ってくれているんだね。⑤

1食分を考えるだけで、こんな大変と思わなかった。⑤

家族のために、家族が喜ぶ1食分の食事（夕食）を考えよう。⑥

家族が喜ぶ献立を考えてみよう。⑦～⑧（本時⑧）

- ・栄養のバランスはいいかな。
- ・家族の好みも考えよう。
- ・旬の食品を使おうかな。
- ・家にある食材も利用しよう。
- ・料理は彩りも大切だって言われたよ。
- ・同じおかずが続かないようにしないと。

調理のための計画を立てよう。⑨～⑩

- ・作り方を調べよう。
- ・手順や調理時間も考えないと。
- ・材料は何にしようかな。必要な分量も考えよう。
- ・材料はどこで用意すればいいのかな。

家族が喜ぶ1食分を作ってみよう。（調理実習） ⑪～⑫

- ・計画通りにできたよ。
- ・おいしかった。
- ・後かたづけが大変だった。
- ・彩りや調べ方も大事だってよく分かった。
- ・考えることがたくさんあったね。
- ・家の人は毎日やってくれているんだね。
- ・家でも作ってあげよう。

楽しい食事にするために、どんな工夫があるのだろう。⑬

- ・できるだけ、家族みんなで食べたいな。
- ・食事のマナーも大事だね。

6 本時について

- (1) 本時目標 家族のために、自分が考えたテーマに合うような1食分の食事の献立を考えることができる。

(2) 本時展開

学 習 活 動	主な支援・留意点【評価】
家族のために家族が喜ぶ献立を考えよう。 1 自分で考えたテーマに合うような献立を考えよう。 ・いつも料理を作ってくれるお母さんの好きな物を考えよう。 ・家族が好きな料理を考えていたら、同じ（茶色）ばかりになってしまった。 ・栄養士の先生が教えてくれた「おいしいかも」を考えないと。 2 自分で立てた献立をグループの友だちに説明しよう。 ・栄養のバランスはいいかな。 ・色を5色そろえるのは大変だった。 ・家族の好みを考えたんだけど。 ・旬の食材はどうしよう。 3 クラスの友だちに発表しよう。 ・主菜は同じなのに、副菜を変えるだけで、食事の雰囲気が変わるね。 ・主菜と副菜っていろいろな組み合わせがあるね。 ・どれもみんなとてもおいしそう。	○自分で考えることができるように、考える時間を確保する。 ○料理の絵カードや旬の食材の一覧表などを提示し、自分で考えられるようにする。 ○友だちの考えた献立のよさに気づいたり、自分の考えと比べながら聴いたりすることができるように励ます。 ○自分のテーマに合うような献立を意欲的に考え、友だちに説明したり聴いたりすることができる。 【関心・意欲・態度】 ○栄養バランスなど、いろいろなポイントを考えながら、1食分の献立を立てることを理解している。 【知識・理解】

7 実践を終えて

「家族のために、家族が喜んでくれる献立を考える」という課題は、子どもたちにとってやりがいのあるものだったように思う。「お母さんのために、お母さんの好きな物を作ってあげたい。」「お父さん、忙しいから、簡単に食べられるものにする。」「お兄ちゃん、今、勉強で疲れているから、おなかに優しい物にしよう。」「弟の好きな物入れてあげようかな。」等々、一人ひとりが家族の喜ぶ顔を思い浮かべながら、そのためにはどうしたらいいのか、何から考えていけばいいのか、何が必要か、切実感を持って考えることができていたように思う。そして、この活動を通して、家族のために家庭で実践する意欲を高め、家族との心のつながりを深めていくことができたのではないかとと思う。

単元構想を立てる際、「栄養士の先生のお話」を意図的に授業の中に組み入れた。献立を考えるにあたって、専門の先生の話聞くことは重要であると考えたからである。調べ学習として、個人的に栄養士の先生に話を聞きに行くという方法もあるが、90人の子どもたちが入れ替わり立ち替わり聞きに行くのは栄養士の先生には負担が大きいと考えたからでもある。その授業の中で、栄養士の先生から、どんな献立を考えるとときでも、いつでも使える「おいしいかも」という分かりやすい合い言葉を教えていただいた。そのため、子どもたちは献立を立てるときの重要なポイントをいつも考えながら計画することができていたように思う。個人で調べる学習活動ももちろん大事なことだが、全員にしっかりと抑えたいことは、単元構想の中で授業として組み入れることも効果的だと思った。

本時は、話し合いの場面をグループとクラス全体の2回設定した。全体では言えなくてもグループでなら自分の考えを十分に話すことができるのではないかと考えたからである。

グループでの話し合いでは、お互いの献立を見ながら「色が茶色ばかりだから緑を入れたら。」「主菜と副菜が合わない気がする。」「カレーライスにスープは変だよ。」等々、楽しそうに自由に意見を言い合う姿がそれぞれのグループで見られた。これは、「家族のために家族が喜ぶ献立を作る」という共通のテーマに沿って一人ひとりが自分自身で考えることができていたからではないかと思う。指摘された子どもたちにとっても、自分では思いつかなかった考えをいろいろな角度から言ってもらえるので、自分の献立を見直したり自分の考えを広げていったりすることができていた。

しかし、全体での話し合いの場面では、グループの中で十分に話し合えたこともあり、意見を交わすというより、完成した友だちの献立を聴く発表会のようになってしまった。今回の流れでは、あえて全体での話し合いの場を設定しなくてもよかったのかと思う。また、全体での話し合いの場を設定するなら、話し合いのポイントを明確にしてあげる必要があると感じた。

本校では、調理実習の際に「肉・魚・生野菜」を食材として使用できない。そのため、

①計画の段階からそれらの食材を使わない献立を考える。

②家庭ではそれらの食材を使えるので、家族のための実際の献立と学校の調理実習のための代用食材を使った献立と2通りの献立を考える。

という2通りの方法があり、調理実習の際いつも迷う問題である。今回は「家族が喜ぶ」がテーマなので、家庭でも実践することを考えて、①・②のどちらを選択してもよいという考え方で進めてきた。しかし、子どもたちにとってはやはり考えにくかったようである。いろいろと考えていく中で、食材をどうしたらいいのか分からなくなり、結果として①を選択した子が多かった。子どもたちの混乱を少なくするためにも事前にどちらにするか決めておいた方がいいと思った。