

## 第6学年 家庭科の実践

### 1. 題 材 名        レベルアップした食事作りに挑戦しよう

### 2. 題材目標

○栄養的なバランスを考え、1食分のメニューを作ることができるようにする。

○調理計画を立て、1食分の食事を作ることができるようにする。

関心・意欲・態度	創意工夫	技能	知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日の食事に関心をもち、1食分のメニューを作ろうとしている。</li> <li>・1食分の調理の計画を立て進んで作ろうとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養的なバランスを考えて、食品の組み合わせや1食分の食事を工夫している。</li> <li>・工夫して調理計画を立てている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養的なバランスなどを考えて、1食分の計画を立てることができる。</li> <li>・1食分の計画を立て、調理することができる。</li> <li>・分量、彩り、食べやすさを考えて盛り付けや配膳ができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養的なバランスを考えた1食分の整え方について理解している。</li> <li>・材料や目的に合わせた調理のしかたなどを理解している。</li> <li>・五大栄養素と食品の体内での主な働きについて理解している。</li> </ul>

### 3. ひびき合う子どもたちをめざすための指導の工夫

#### (1) 題材について

本題材は、上記で述べた子どもの願いと、学習指導要領「内容」B 日常の食事と調理の基礎(2) ア：体に必要な栄養素の種類と働きについて知ること イ：食品の栄養的な特徴を知り、食品を組み合わせるとる必要があることが分かること ウ：1食分の献立を考えること に基づいて設定した。

子どもたちは、今までより手間や時間がかかったり、難しさを伴ったりする調理実習を望んでいる。1食分を作るということは子どもたちの願いと教師が学習させたい内容とが合致した題材だと考える。

子どもたちは5年生で米飯および味噌汁の調理を、6年生前期に朝食のおかずの調理を経験してきている。朝食のおかず作りでは、「主に体を作る食品（赤の食品）」「主にエネルギーのもとになる食品（黄の食品）」「主に体の調子を整える食品（緑の食品）」のバランスを考えて作ることを学んでいるので、今回の学習に生かしてほしいと考えている。

また、内容B(2)のAとイについては、新指導要領では、中学校で扱ってきた五大栄養素を扱うこととなっている。そこで、栄養指導教諭とも協力して学習を進めていきたい。

#### (2) 学習過程とひびき合いについて

「1食分の食事を作る」というめあてに向かって学習を進めていく。前期の調理実習では、野菜や卵をゆでたりいためたりして生との違いを理解したうえで、朝食のおかず作りを行った。お

かずの内容については、初めからグループで相談する形をとった。

今回はまず各自で1食分の献立を考える。本来なら各自で考えたメニューを一人一人調理できることが望ましいが、施設や時間の関係で無理であるため、各自のアイデアを持ち寄ってグループの調理計画を立てるようにしていく。

個人で考えたメニューをグループ内で発表し合い、良いところや直した方がよいところを話し合う。そのときに、赤・黄・緑各食品のバランスや、主食・おかず・汁物（飲み物）の組み合わせ方について触れることができるようにしていきたい。良いところや直した方がよいところはグループごとにホワイトボードにまとめ、全体で共有していきたい。それらの情報をもとに、自分で考えた献立を見直し、より良いものにして工夫できたとき、ひびき合ったと考える。

次に、実際の調理実習に向けてグループでメニューを決めていく。このときにも、前時までに確認された栄養バランスや組み合わせ方などが話題になることを期待したい。また、品数が増えるので今まで以上の綿密な計画が必要だと考え、計画の時間を十分に取っていきたい。

調理実習では技能的な面の教え合いが多いのではないかと考える。実習中の子ども同士の関わりも大切にしていきたい。

#### 4. 単元指導計画（全11時間）

時	学習活動	主な支援・留意点【評価】
①	○アンケート結果をもとに学習計画を立てる。 レベルアップした調理実習に挑戦しよう ～1食分の食事を作ろう～	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事前にアンケート調査をしておく。</li> <li>・めあてを決め、学習の流れを確認する。</li> <li>・使える食材や調理方法を確認する。</li> </ul>
②	○1食分のメニューを自分で作る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・料理本など、資料を活用させる。</li> <li>・工夫したところやアピールポイントをはっきりさせる。（学習カード）</li> </ul>
③	○各自が作ったメニューをグループで検討しあう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・検討するときの視点を確認しておく。</li> <li>・グループごとに出てきた良いところや直した方がよいところを、ホワイトボードにまとめさせる。</li> </ul>
本時	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養のバランス</li> <li>・主食・おかず・汁物（飲み物）の組み合わせ</li> <li>・調理方法や調理時間</li> <li>・盛り付けた時のいろいろ</li> <li>・品数</li> </ul>	
④	○グループで1食分の調理計画を立てる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・作業手順やタイムテーブルも考え、可能ならばグループ内でさらに分かれて計画してもよいこととする。</li> </ul>
⑤		
⑥		
		【関】【創】【技】【知】

⑦ ⑧ ⑨ ⑩	○調理計画に沿って1食分の食事を作る。	・衛生面・安全面に注意させる。  【関】【創】【技】【知】
⑪	○五大栄養素と食品の体内での働きを知る。	・栄養指導教諭と共同で行う。 【関】【知】

## 5. 本時について

(1) 目標 ○自分が作った1食分のメニューを発表し合い、栄養的なバランスや食品の組み合わせなどを考えて見直すことができる。

(2) 展開

学習活動	指導上の留意点（◇評価）
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">           自分で考えたメニューをグループ内で発表して、良いところや改善点を話し合おう。         </div> <p>○よいメニューを見分けるポイントは何だろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養のバランス</li> <li>・主食・おかず・汁物（飲み物）の組み合わせ</li> <li>・調理方法や調理時間</li> <li>・盛り付けた時のいろどり</li> <li>・品数</li> </ul> <p>○友だちの発表に対してアドバイスしてあげよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養的なバランスが取れている。</li> <li>・品数がちょうどいい。</li> <li>・主食とおかずの組み合わせが合っている。</li> <li>・盛り付けた時のいろどりがよさそう。</li> <li>・調理時間に無理がない。</li> <li>・同じ調理方法がたくさん重なっていない。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養的なバランスから考えると、緑の食品を増やした方がいい。</li> <li>・主菜が2つあるので1つにするといい。</li> <li>・汁物・飲み物がないので加えた方がいい。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">           これまでのことをもとに、自分で考えたメニューを見直そう。         </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループで話し合いに入る前に、検討するときの視点を確認しておく。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前時に書いた「1食分のメニューを作ろう」の学習カードをもとに発表させる。</li> <li>・否定的なとらえ方より、「○○するともっと良くなる」というとらえ方をさせるようにする。</li> <li>・友だちからのアドバイスをカードにメモさせる。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・メニューカードに加除修正を加えさせる。</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>・サラダを追加しよう。</li> <li>・主食を一つにしよう。</li> </ul> <p>○改善したメニューを発表しよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・組み合わせ方を考えて、味噌汁を野菜スープにした。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間があれば数人に発表させたい。</li> </ul> <p>◇改善点などを考えながら話し合いに参加しようとしているか。【関】</p> <p>◇栄養的なバランスなどを考えて、食品の組み合わせや1食分の食事を工夫しているか。【創】</p>
--	--

## 6. 実戦を終えて

### (1) 「子どもと共に単元を作る」ことについて

後期に入ってすぐにとったアンケートでは、今後取り組みたい学習として、「今までよりレベルの高い調理実習」「丸1食分の調理実習」「デザートなど、やったことのない調理実習」が多かった。家庭科そのものに苦手意識があっても、調理実習ならやりたいと考えている子もいた。これらの願いと学習指導要領の内容が合致したところで、レベルアップした食事作り（1食分の食事作り）に挑戦することにした。

今までの経験を生かして大まかな学習の流れを決めた。メニューを作る→調理計画を立てる→材料等を準備する→調理実習をする、となった。栄養素の学習については教師から提示した。

### (2) 本時の課題について

1食分の食事を作りたいという願いがあるので、「1食分のメニューを考える」という時点では切実な課題となっていた。しかし、考えたメニューを「より良く改善する」という点ではそれほど意識が高まっていなかった。改善した方が良いと思われる事例を紹介したのだが、十分でなかった。児童がより良くしたいという気持ちをもっと高めることが必要だった。

### (3) 題材の流れについて

計画段階では栄養素の学習をして終わる予定だった。しかし家庭での実践力を高めるということを考え、家庭でも実践させたいと考えた。他の題材でもそういう流れでやってきたことが多かったため、調理実習と栄養素の学習が終わった時点で、次は何に取り組むか投げかけたところ、すぐに「家でも作る」という答えが返ってきた。

家庭での実習計画（メニュー作りも含む）を立てるときには、「家族に食べてもらう」ということを意識させた。「家族の好物を中心に」「和食のヘルシーメニュー」「祖母に食べてほしいから軟らかいもの」等、相手を意識した計画を立てることができた。また、授業で使える食材には制限があるが、家庭では食材の自由がきくため、メニューの幅が広がった。

家庭での実践後は、自分の振り返りと共に、食べた家族からの一言コメントもいただいた。これも学習の励みになっている様子がうかがえた。

#### (4) 成果と課題について

児童はよりよいメニューのポイントが分かっていた。友だちからのアドバイスを受け、自主的にメニューを変えることができた児童は、「ひびき合えた」と考えられる。ただ、ポイントが多くて分かりづらい面もあったので、栄養や組み合わせなどのチェック表等を用い、児童がチェックしながら話し合うとアドバイスがしやすくなり、ひびき合いの場面ももっと増えたと思う。

家庭で作るメニューを考えたときには、それまでの学習が十分生かされた。栄養のバランス、組み合わせ、盛りつけ方、調理時間だけでなく、前述したように食べる相手を意識したメニューを作ることができた児童が多かった。本時だけでは「理想的なメニュー」が浸透しきれなかったが、学習経験を重ねることで知識や実践力の高まりが見られた。