

小学6年3組 家庭科学習指導案

指導者 井上 富美子

1. 題材名 朝食のおかず作りのコツをつかもう

2. 授業の構想

(1)子どもたちの朝食の状況をみてみると、朝食を食べていない子どもの割合は減ってきているが、その内容が不十分であったり、食べる時間も余裕がなかったりで、栄養、量ともに摂取できていない場合が多い。中には朝は食べられないからと、菓子パンやジュースで朝食を済ませてしまう子どももいる。

一方で、子どもたちの「食」に対する関心は高く、家庭科の学習の中でも、自分たちで作って食べることができる調理実習をととても楽しみにしている。これまでの学習で、「野菜サラダ」「米飯」「みそ汁」の調理実習を行ってきており、「量る」「切る」「ゆでる」「調味する」ことを学んでいる。しかし、学習した後、家庭で調理することが少なく、基礎的な知識・技術がまだ十分身につけていない。作りたいという気持ちはあるが、自分自身の力が理解できていないため、「作りたいもの」と実際に「作ることができるもの」のギャップが生じてくる。そのため、自分が思うようにできないジレンマや失敗から学習意欲が低下してくる。まず、基礎・基本をきちんと習得させた上で、その力が活用できるようにしていきたい。

(2)本題材では、朝の生活時間と朝食の役割から朝食作りの条件を考えさせ、自分でできる朝食のおかず作りを学習する。5年生で学習した基本的な「切り方」「火加減」を使いながら、調理や材料に合わせた「切り方」「火加減」「調理時間」を学んでいく。また、加熱調理では「いためる調理」を初めて取り扱う。「いためる調理」は、フライパンを用いて短時間で食品に火を通すことができ、朝食作りに適した調理方法である。子どもたちも家庭で手軽に行うことができ、「火加減」「調理時間」を学ぶのに適している。最初の調理実習では「いためる調理」の基本を学習し、そこで学んだことを「朝食のおかず作り」に活用させていきたい。そのために、「いためる調理」では、技能診断カルテを使って、技能チェックを行い、自己の技能の達成度を把握させ、確実に基礎的な技術が身につくようにしたい。さらに、用いる野菜によって「切り方」や「調理時間」が違うことに気づかせ、食品の栄養、野菜の調理上の性質や調理の手順などを考えながら、「朝食のおかず作り」の中で複数の野菜や他の食品を調理するときに活用させたい。これからの調理の基礎になる知識や技術を身につけさせ、実際に家庭生活の中で活用できるようにしたいと考える。

(3)本題材では、まず基礎的・基本的な知識・技術を習得するために、「いためる調理」実習を行う。ここでは、子どもたちが調べてきた「いためる調理」に適した野菜の中から、種類を限定して、班ごとに野菜を決め、切り方、火加減、調理時間について試し実習を行う。全員が技能診断カルテによって調理技能をチェックしながら「いためる調理」を行うことで、自分の調理技能を把握することができると考える。また、それぞれの班が実習してきた結果を発表し、一番よかった調理の方法を知ることによって、野菜の調理上の性質や加熱調理の特徴と留意点を知ることができる。「朝食のおかず作り」では、学んだことを生かして、朝食のおかずを考える。その際、栄養のバランスや食材の分量を考えさせるために、中学校で学習する「食品群別摂取量のめやす」をもとに、表計算ソフトを使った「栄養のバランスチェック」を利用する。食品の概量で考えることにより、実際の家庭生活の中で活用しやすくなると考える。また、コンピュータを利用することでその場ですぐに栄養バランスを確かめることができる。また、中学校での栄養素の学習や、情報とコンピュータの学習へつながっていく内容になると思う。「朝食のおかず作り」の調理実習では、これまで学習した知識と技術を活用して、一人調理を行う。その際、前回の技能診断カルテの結果をもとに、さらに技能が高まるよう指導していきたい。そして、家庭での実践に結びつけたい。

3. 活動展開計画（全13時間 本時9／13）

次	主な学習活動	時	具体的な学習活動
1	朝食作りの条件を考えよう	1・2	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食の役割を知る。 ・朝の生活時間と朝食の役割をもとに朝食作りの条件を考える。 ・朝食作りの材料・調理方法・片づけ方・調理時間を考える。
2	「いためる調理」をやってみよう	3・4	<ul style="list-style-type: none"> ・「いためる調理」の計画を立てる。 ・いためる調理に適した野菜，切り方，火加減，時間を考える。 ・調理の分担，手順を考え，計画表を書く。
		5・6	<ul style="list-style-type: none"> ・調理実習「いためる調理」をする。 ・技能診断カルテを使って技能をチェックする。 ・班ごとに野菜の種類，切り方，火加減，時間を調べる。
		7・8	<ul style="list-style-type: none"> ・班ごとに調理実習の結果をまとめる。 ・「いためる調理」の結果（野菜の種類，切り方，火加減，時間）を発表し，野菜の調理上の性質や加熱調理の特徴と留意点を知る。
3	朝食のおかず作りをしよう	⑨・10	<ul style="list-style-type: none"> ・「いためる調理」を使ってできる朝食のおかずを考える。 ・朝食のおかずに使用する野菜と食品を決め，栄養のバランスチェックを行う。 ・「いためる調理」の結果をもとに調理の手順を決め，朝食のおかず作りの調理計画を立てる。
		11・12	<ul style="list-style-type: none"> ・調理実習「朝食のおかず作り」をする。 ・「いためる調理」を使って，朝食のおかず作りをする。 ・技能診断カルテを使って技能をチェックする。
	家庭で朝食のおかずを作ってみよう	13	<ul style="list-style-type: none"> ・調理実習の結果をもとに，家族のための朝食のおかず作りの計画を立てる。

4. 本時の学習

(1)ねらい

栄養のバランスや調理の手順・時間を考えて，朝食のおかずを考えることができる。

(2)展 開

学習場面と子どもの取り組み	教師のはたらきかけと願い
<p>1. 前時の活動を振り返るとともに、本時の学習のめあてを知る。</p>	<p>・「いためる調理」は短時間で加熱調理ができること、野菜の種類や切り方によって適した火加減や時間があることなど「いためる調理」特徴と留意点を思い出させる。</p>
<p>「いためる調理」を使って朝食のおかず作りを考えよう</p>	
<p>2. 「いためる調理」の特徴と留意点をもとにバランスのよい朝食のおかずを考える。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">朝食のおかず作りの条件を確認する</div> <p style="text-align: center;">↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">朝食のおかずを考える</div> <p style="text-align: center;">↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どんなおかにしようかな ・どの切り方がよいだろう ・火加減やいためる時間はどれくらい <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">使う食材と分量を決める</div> <p style="text-align: center;">↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どの野菜を使おうかな ・卵とハムはどっちにしよう ・どのくらい使ったらよいだろう <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">栄養のバランスを確かめる</div> <p style="text-align: center;">↓</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養のバランスはいいかな ・何が足りないのかなあ ・どのくらいの量にしたらよいだろう <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">朝食のおかずを決める</div> <p>3. 決定した朝食のおかずを発表する。</p> <p>4. 本時の学習を振り返り、次時の予定を知る。</p>	<p>・朝食作りの条件を思い出させる。 (栄養、色取り、調理時間、片づけ、環境)</p> <p>・調理に使った地元産の野菜や石けんを紹介し、環境面に配慮した調理について知らせる。</p> <p>・朝食のおかず作りの条件を示す。 「いためる調理」を用いる 野菜とタンパク質食品を組み合わせる 栄養のバランス、彩りを考えるなど</p> <p>・「いためる調理」を使った調理例を示し、それを参考にしながら班ごとに作るおかずを考えさせる。</p> <p>・野菜の切り方や手順によっていろいろな調理ができることを知らせる。</p> <p>・野菜は「いためる調理」に使った中から選ばせる。</p> <p>・タンパク質食品は卵かハム、ソーセージなどの加工食品の中から選ばせる。</p> <p>・使う食材と分量を決めて、コンピュータで栄養のバランスチェックを行い、不十分な場合は再度考えさせる。</p> <p>・食品の体内での主なはたらきを思い出させながら、使う食材を考えさせる。</p> <p>・1回に食べる量を考えながら分量を決めさせる。</p> <p>・使う食材と分量、栄養バランス、できあがりの盛りつけ図を記入させる。</p> <p>・決定した朝食のおかずの作り方、調理の手順を考えて調理計画を立てることを伝える。</p>