

第5学年4組 家庭科学習指導案

1 題材 食べて元気に

2 目標

- 食事の役割と大切さ、米飯及びみそ汁の調理の仕方、五大栄養素について理解するとともに、米飯やみそ汁の調理ができるようにする。
- おいしく食べるために、米飯やみそ汁の調理計画や調理の仕方を考えたり、栄養バランスのとれた、みそ汁の実の組み合わせを工夫したりすることができるようにする。
- 家族の一員として、食生活をよりよくしようと、米飯やみそ汁の調理の仕方や栄養バランスを考えた食事について、課題解決に向けて主体的に取り組み、改善しようとする実践的態度を育てる。

3 題材計画 (11時間)

段階	配時	学習活動	手立て
見通す	1/11	1 食事の役割や日常の食事の大切さを調べ、単元の計画を考える。 ○ 健康に過ごすための食事の基礎を調べたり、普段の食事を振り返ったりする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">みんなが食べたくなる給食献立の「冬の元気みそ汁」を考えよう。</div>	○ 単元を通して、意欲的に学習することができるように、給食の献立の一品であるみそ汁の実の組み合わせを考える課題を設定する。
	2/11 3 ~ 4/11 5/11 6 ~ 7/11 8/11 9/11	2 米飯の調理の仕方を調べ、調理計画を考え、調理実習をする。 ○ 米飯の調理について、水の量や火加減などを調べ、調理計画を立てる。 ・米と水の量、給水時間や加熱時間・火加減・蒸らし時間について教科書やタブレット端末で調べる。 ・米はどのようにしてご飯へ変化するのか予想する。 ○ 米飯の調理をする。 ・「炊く」調理による米の変化に着目する。 3 みそ汁の調理の仕方を調べ、調理計画を考え、調理実習をする。 ○ みそ汁の調理の仕方について、だし、実の組み合わせ、切り方などを調べ、調理計画を考える。 ○ みそ汁を調理する。 ・だしによって味が変わることを飲み比べて実感する。 4 五大栄養素と体内での働き、匂や色どりを調べる。 ○ 五大栄養素と体内での働きについて調べ、給食の献立を五大栄養素に分ける。 ○ 給食の献立をもとに匂や色どりについて調べる。	○ 「炊く」調理による米の変化を理解することができるように、米が炊ける様子を予想させる場を設定する。 ○ だしによる味の違いを実感することできるようにするために、調理したみそ汁を飲み比べできる場を設定する。 ○ 給食の献立を栄養素ごとに分ける場を設定することで、栄養バランス、匂、色どりを考えることができるようにする。
振り返る	10/11 (本時)	5 これまでの調理実習を振り返り、三小のみんなが食べたくなる「冬の元気みそ汁」を考える。 ○ 「冬の元気みそ汁」の実の組み合わせを考える。 ・栄養バランス、匂、色どりのどれを大切にしたいかを選択し、給食の献立の一品である「冬の元気みそ汁」の実の組み合わせを考える。	○ 内容が不十分な給食の献立を栄養教諭から提示することで、より食べたくなるみそ汁の実の組み合わせを考えることができるようにする。
	11/11	○ 実現した給食献立の実食後、振り返りをする。	

4 主眼

五大栄養素のバランス、旬の実、色どりなどを使った組み合わせを選択することを通して、みんなが食べたくなる「冬の元気みそ汁」の实の組み合わせを考えることができるようにする。

5 本時過程 **自己選択・自己決定の場（つなぎタイム）**

段階	学習活動・予想される児童の反応	手立て（○）と評価（◇）	配時					
導入	<p>1 給食の献立を考える時に大切にしていることを振り返り、本時のめあてをつかむ。</p> <p>・五大栄養素を考えて献立を作っているんだな。 ・旬のものは栄養がいつもより高いから、使うことが多いんだな。 ・色どりを整えると食欲がわくから、給食でもいろんな実が使われているんだな。</p>	○ 栄養バランス、旬、色どりが大切であることを理解し、めあてがつかめるように、栄養教諭から献立を立てる際に考えることを話してもらおう場を設定する。	5					
展開	<p>三国小のみんなが食べたくなる「冬の元気みそ汁」の实の取り方を考えよう。</p> <p>2 みそ汁以外の給食の献立を確かめ「冬の元気みそ汁レシピ」の、実の組み合わせを考える。</p> <p>○ 「冬の元気みそ汁」を出す日の献立とその栄養素や旬のもの、色どりを確かめる。 ○ 栄養バランス、旬、色どりを選択し「冬の元気みそ汁」の实の組み合わせを考える。</p>	○ 前時までの学習をもとにみそ汁の实の組み合わせを考えることができるように、栄養バランス、旬、色どりを選択する場を設ける。	25					
	<p style="text-align: center;">【内容選択】</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center; vertical-align: middle;"> <p>根拠</p> <p>今の献立だとビタミンが足りないから、みそ汁でバランスがとれるようにしたい。</p> </td> <td style="width: 33%; text-align: center; vertical-align: middle;"> <p>今の献立だと色どりが足りないから人参やかぼちゃを入れて食べたくなるようにしましょう。</p> </td> <td style="width: 33%; text-align: center; vertical-align: middle;"> <p>冬の元気みそ汁だから冬が旬の白菜を使ったみそ汁にすると食べたくなる。</p> </td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">内容</td> <td style="text-align: center;">栄養バランス</td> <td style="text-align: center;">旬</td> <td style="text-align: center;">色どり</td> </tr> </table> <p>【個別と協働の一体的充実】</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分と同じ内容を選んだ友達とやりとりをして、内容に合った実の組み合わせになっているか確かめる。 栄養教諭に旬の実を聞いて、個別で調べ直す。 	<p>根拠</p> <p>今の献立だとビタミンが足りないから、みそ汁でバランスがとれるようにしたい。</p>		<p>今の献立だと色どりが足りないから人参やかぼちゃを入れて食べたくなるようにしましょう。</p>	<p>冬の元気みそ汁だから冬が旬の白菜を使ったみそ汁にすると食べたくなる。</p>	内容	栄養バランス	旬
<p>根拠</p> <p>今の献立だとビタミンが足りないから、みそ汁でバランスがとれるようにしたい。</p>	<p>今の献立だと色どりが足りないから人参やかぼちゃを入れて食べたくなるようにしましょう。</p>	<p>冬の元気みそ汁だから冬が旬の白菜を使ったみそ汁にすると食べたくなる。</p>						
内容	栄養バランス	旬	色どり					
終末	<p>3 自分が考えた実の組み合わせと理由を全体交流する。</p> <p>どんなみそ汁にしたいですか。</p> <p>冬を感じるみそ汁 → 旬を選びます。 → 選んだ実の理由</p> <p>入れた実 にんじん 白菜 れんこん</p> <p>白菜とれんこんは冬の野菜で栄養がたくさん入っていて、冬を感じるので選びました。 友達から「にんじんを入れると旬のものだし、色どりもよくなる」と教えてもらったので、にんじんもいれました。</p>	○ 献立の課題が解決できているか確かめることができるように、栄養教諭にも評価してもらおう場を設ける。 ◇ 「冬の元気みそ汁」の实の組み合わせを自分の選んだ内容に応じて考えることができる。【思・判・表】	10					
	<p>4 学習を振り返る。</p> <p>・私は旬を選びました。旬のものとにんじんと白菜とれんこんを組み合わせることにしました。友達から「それだと、色どりや栄養バランスもよくなるね」と言われて「冬の元気みそ汁」にぴったりになりました。</p>	○ 振り返りの視点（選んだ内容・考えたこと・考えが深まったこと）を示し、今日の学習を振り返る場を設定する。	5					