

1 題材名 家族のための食事を考えよう

2 題材設定の理由

子どもたちを取り巻く食環境は、ファストフードをはじめとする外食産業の幅広い展開と、コンビニ・スーパーなど調理済み食品などの普及により利便性が高まり、自分の嗜好に頼った食習慣になりつつある。そのため、栄養の偏りやそれに伴う肥満や過度の痩身、生活習慣病といった問題が生じてきた。また、食のグローバル化により、地元の産物や郷土料理など地域に根ざした食文化が消えようとしている。このような状況において、日常の食事に関心をもち、食事の大切さに気付くとともに、調和のよい食事と調理に関する基礎的・基本的な知識及び技能を身に付け、食生活をよりよくしていこうと工夫する能力と実践的な態度を育てることは重要である。

本学級児童は、5年生から消費生活と環境を各内容と絡めながら、家庭科学習を通して実践してきた。特に、B「日常の食事と調理の基礎」では、D(2)「環境に配慮した生活の工夫」と関連を図って、エコ・クッキングを体験的に学び、実践してきた。しかし、まだまだ栄養のバランスを考えた一汁三菜や、地産地消や旬の食材など食の地域性や食文化には目を向けることはできていない。一汁三菜・地域の食産業・旬の食材等の学習を相互に学び合いながら、一食分の献立を考えさせて、栄養のバランスや地域の食文化の継承の大切さに気付かせたい。

本題材では、一食分の食事を考えるにあたり、栄養のバランスを考える一汁三菜、地産地消を考える地域性、旬の食材を考える食文化を知識構成型ジグソー法で相互に学び合いながら、自分の考えにあった一食分の食事を考えさせていく。自分で考えた献立は、冬休みに家族に紹介し協力を得ながら実践させることにする。主体的・対話的で深い学びを通して、進んでよりよい食生活を送ろうとする実践的な態度を育てるとともに、家族の一員としての自覚をもち、喜んで家族と協力して家庭生活をよりよくしていこうとする態度を身に付けさせたい。

3 題材の目標

- ・毎日の食事に関心をもち、栄養のバランスがとれ、環境に優しく地域に合った食事のとり方をしようすることができる。(関心・意欲・態度)
- ・ごはんのみそ汁を中心として、栄養のバランスがとれ、環境に優しく地域に合った一食分の献立について考えたり、自分なりに工夫したりすることができる。(創意工夫)
- ・栄養のバランスがとれ、環境に優しく地域に合った一食分の献立の立て方を理解することができる。(知識・理解)

4 題材の評価規準

家庭生活への 関心・意欲・態度	生活を 創意工夫する能力	生活の技能	家庭生活についての 知識・理解
日常の食事に関心をもち、栄養を考えた食事のとり方をしようとしている。	栄養を考えた食事について課題を見付け、その解決を目指して考えたり、自分なりに工夫したりしている。		栄養を考えた食事のとり方について理解し、基礎的・基本的な知識を身に付けている。

5 食育の視点

- ・健康の保持増進のため、栄養のバランスを考えた一食分の献立を考える。〈心身の健康〉
- ・地域の産物や旬の食材のよさを理解し、地域の伝統や気候風土に愛着を持つ。〈食文化〉

6 指導計画

第一次 一食分の献立を立ててみよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1時間

第二次 家族のために、栄養のバランスがとれ、地域に合った一食分の献立を考えよう・・・1時間
(60分授業)(本時)

第三次 家庭で実践してみよう(チャレンジ&トライ)

7 本 時

(1) 目 標

- ・ごはんのみそ汁を中心として、栄養のバランスがとれ、地域に合った一食分の献立について考えたり、自分なりに工夫したりすることができる。
- ・栄養のバランスがとれ、地域に合った一食分の献立の立て方を理解することができる。

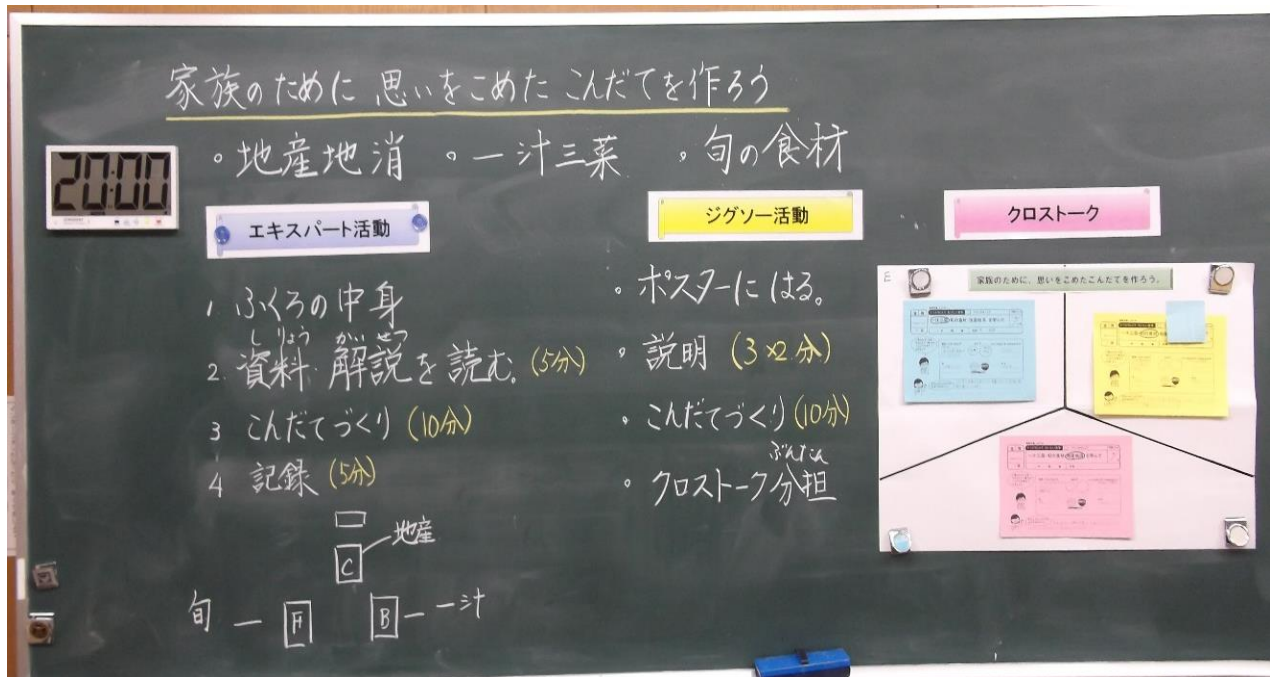
(2) 展 開

時間	学習活動	指導上の留意事項	評価規準(評価方法)
5分	1 前時で考えた献立づくりから献立づくりで気を配ったことについて考える。	○ 栄養のバランスやヘルシーといった健康を大切にしている献立であったことを思い出させる。	栄養のバランスを考えた食事について理解し、地域の産物や気候風土を生かしながら、自分なりに工夫したりしている。 (ワークシート・発表)
	家族のために、思いをこめたこんだてを考えよう		
15分	2 3つのグループに分かれ、示されたテーマに沿った献立をつくり、その理由を考える。 ＜エキスパート活動＞ ・地産地消 ・旬の食材 ・一汁三菜	○ 先のエコ・クッキング計画の時に出た意見を発展教材として取りあげ、資料をもとに話し合わせる。	
20分	3 元のグループに戻り、エキスパート活動で学んだことを伝え合い、グループの献立づくりとそのテーマを考える。 ＜ジグソー活動＞	○ それぞれエキスパート活動での献立とその利点を伝え、ワークシートに記入させる。	
15分	4 各グループの献立を発表し、意見交換する。 ＜クロストーク＞	○ それぞれの献立がエキスパート活動のどの部分を生かしているか考えさせる。	
5分	5 今日の学習を振り返り、冬休みのチャレンジ&トライのテーマを決める。	○ クリスマスやお正月といった家族とともに過ごす行事なども考えるヒントにさせる。	

(3) 評価及び指導の例

「十分満足できる」と判断される状況	○ 3つのエキスパート活動のうち、2つ以上を生かした献立をつくろうとしている。
「おおむね満足できる」状況を実現するための具体的な指導	○ エキスパート活動で立てた献立を振り返り、自分の献立づくりに生かしてみるよう支援する。

(4) 板書



(5) 献立の一例

