

第5学年 家庭科学習指導案

平成28年12月8日（木） 第2校時
第5学年 28名
指導者 T1 担任
T2 栄養教諭

1 題材名 食べて元気！ご飯とみそ汁 B（1）ア（2）ア（3）エ

2 題材設定の理由

子供たちにとっての「食」は、体の成長と心の安定にも大きな役割を担う切っても切れないものである。しかし近年、子供たちを取り巻く食環境においては、朝食の欠食やインスタント食品の普及、食事を通じたコミュニケーションの希薄化など、問題は多様化、深刻化しており、生涯にわたる健康への影響が懸念されている。そのような状況の中で、将来子供たちが自立し、望ましい食習慣を確立するには、今の学童期から、自分で課題を見つけ、自ら学び、自ら考え行動し、よりよく問題解決する能力である「生きる力」を育まなければならない。

本学級の児童は、5年生で初めて家庭科を学習し、前時のご飯とみそ汁にも楽しんで調理していた。給食時間では、ほぼ毎日完食していることから、「食」への興味・関心は高いと思われる。しかし、児童のアンケート結果によると、様々な問題点が見られた。例えば、野菜を一日に食べる回数が2回以下が、57%と半数以上いることがわかった。また、野菜の摂取量については、理想的な小鉢4杯以上に対し、2～3杯以下が71%と大変多くいることが分かり、このような結果から、子供たちの生涯にわたる心身の保持増進を図るため、食べ物と健康な生活との関わりを深く考えさせる必要があると思われる。

本題材では、日常の食事と調理の学習を通して、日常の食事への関心を高め、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つけ、食生活をよりよくしようと工夫する能力と実践的な態度を育てることをねらいとしている。日本人に古くから親しまれているごはんとみそ汁の良さを知り、栄養豊かな食生活の大切さを認識し、子供たちが食を通じて、親子や家族の関わり、仲間や地域との関わりを深め、健やかな心と身体の発達を促し、子供一人一人の「生きる力」を豊かに育みたいと考える。

本時では、家族に食べさせたい栄養満点のみそ汁を考えることによって、栄養バランスの良い食事は、健康や豊かな食生活にとって大切であることを児童に理解させたい。みそ汁は、1杯の中にいろいろな栄養素が入り、それだけで栄養バランスが整った料理になりうる。また、1食の献立を考える際に実の組み合わせ方を工夫することにより、偏った栄養分を補うことができるというよさを伝えたい。そして、家庭での実践につなげ、作る喜びを実感させたいと考え、本題材を設定した。

3 題材の目標

- 食事の役割や大切さに気付き、食品の栄養的な特徴や食品の組み合わせに関心をもっている。（関心・意欲）
- 米飯及びみそ汁の調理の仕方について考えたり、工夫したりすることができる。（創意・工夫）
- ごはんとみそ汁に関心を持ち、調理することができる。（生活の技能）
- 食品の体内での働きがわかり、食品を組み合わせるとることの必要性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持ち、食事の役割を考えて食事を大切にしようとしている。 ・ 食事に含まれる栄養素が体の成長や活動のものになることに関心をもっている。 ・ 日本の伝統的な日常食である米飯及びみそ汁に関心を持ち、調理しようとしている。	・ おいしい米飯及びみそ汁の調理の仕方について考えたり、自分なりに工夫したりしている。	・ 米飯及びみそ汁の調理ができる。	・ 食事の役割や日常の食事の大切さについて理解している。 ・ 五大栄養素の種類と働きについて理解している。 ・ 栄養を考えて食事をとることの大切さについて理解している。 ・ 米飯及びみそ汁の調理の仕方について理解している。

5 食育の視点

○自分の食生活を見直し、今後に生かそうとする意欲をもつ（心身の健康）

6 指導計画（全10時間）

食べて元気！ご飯とみそ汁		10時間
第一次	毎日の食事を見つめよう・・・・・・・・	1時間
第二次	なぜ食べるのか考えよう・・・・・・・・	8時間
第三次	毎日の食生活に生かそう・・・・・・・・	1時間（本時）

7 本時

(1) 目標

食品の栄養的な特徴に着眼し、グループでみそ汁の実の内容を紹介し合う活動を通して、実の組み合わせを工夫することができる。（創意工夫）

(2) 展開

時間	学習活動	指導上の留意点	評価規準 (評価方法)
3分	1 本時の課題と学習の流れをつかむ。	T1：本時の流れを伝え、見通しをもたせる。 T2：めあてを提示する。	[創意工夫] 食品の組み合わせを考えた食事のとり方について考え
15分	2 みそ汁の実について考える。	T2：みそ汁の実を考えるポイントを教える。 (ポイント) ・ 栄養素（ビタミン） ・ 旬 ・ 家族の好み ・ 地産地消	

14分	3 グループで自分のみそ汁について紹介し合い、友達の良いところを見付ける。	T2・T1：机間指導を行い、児童からの質問に答える。	ようとしている。 (ワークシート)
10分	4 自分のみそ汁をふりかえり、発表する。	T1：グループで自分のみそ汁について紹介させ、友達の良いところを付箋に書かせる。 T1：全体で発表させる。 T1:友達のみそ汁や付箋内容を参考にして、自分のみそ汁を工夫させる。 T2・T1：机間指導を行い、児童からの質問に答える。 T1：全体で発表させる。	
3分	5 まとめ	T2：考えたみそ汁について、講評する。 T1：家庭で実践することを伝える。	

(3) 評価及び指導の例

「十分満足できる」と判断される状況	学習したことを基に自分の組み合わせた食品を見直し、意欲的にバランスのよい食事のとり方を実践しようとしている。
「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	先生や友達のみそ汁を参考に、自分の食品の組み合わせ方の良い点や見直すべき点について気付くことができるように支援する。

8 他教科との関連

社会科の「食料生産を支える人々」と関連付けることにより指導の充実を図る。

9 板書計画

家族のために栄養満点みそ汁を考えよう



?

①栄養素 ビタミン

②家族の好み

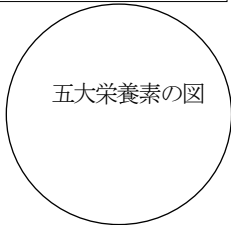
③旬
 栄養価が高く、安く手に入りやすい
 ・さつまいも
 ・はくさい

④地産地消
 ・チンゲンサイ
 ・しいたけ



工夫点

給食のみそ汁例
 たんぱく質…油揚げ
 無機質……わかめ
 ビタミン…たまねぎ
 だいこん
 しめじ
 にんじん



五大栄養素の図

5年生 アンケート 結果

児童の発表内容