

第5学年 家庭科（食育）学習指導案

平成30年5月11日（金） 第3・4校時

小学校 5年2組 21名

指導者 学級担任

1 題材名「はじめてみようクッキング～健康ゆで野菜サラダを作ろう～」

2 題材設定の理由

生活習慣調査の5年生の結果、「朝ごはんは野菜を食べていますか？」の質問に「ほとんど食べない」と答えたのは53%であった。約半数の児童が朝食時に野菜をほとんど採れていないという現状がある。

本学級の児童は、明るく素直で、課題に向かって真面目に努力できる児童が多い。これまで徳島県学校食育推進パワーアップ作戦の授業などで、食に関する学習を行ってきている。給食の時間を楽しみにしており、残食が出ないように自分に合った量を考え、しっかりと食べることができている。野菜を食べることの大切さ、バランスのよい食事の大切さを十分理解できている姿が見られる。そして、5年生となった今年から「家庭科」の学習を行っている。特に、調理に大変関心をもっており、「調理実習はまだですか？」と心待ちにしている様子が見られる。

そこで、本題材では、「健康ゆで野菜サラダを作ろう」を題材の副主題とした。調理の仕方や調理用具・器具の取り扱い方について、しっかりと身に付けさせ、安全に調理ができるようにさせる。さらに、自分の力で野菜サラダを作ることにより、調理の楽しさを感じてほしい。自分や家族が健康に過ごすために、野菜をプラス1品し、バランスのよい食事を自分で準備しようという態度を育てたい。

3 題材の目標

- ・調理に関心を持ち、簡単な調理をしようとすることができる。（関心・意欲・態度）
- ・材料や目的に応じてゆで卵・ゆで野菜の調理を工夫することができる。（創意工夫）
- ・用具や食品の、安全で衛生的な取り扱い方やゆで方ができる。（技能）
- ・使用する材料の栄養的な働きや、ゆでる調理の手順や方法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
ゆでる調理に関心を持ち、使用される材料に応じた調理をしようとしている。	おいしいサラダを作るにはどうすればよいか考えたり、自分なりに工夫したりしている。	使用する材料に応じた切り方やゆで方を身に付けている。 用具の安全で衛生的な取り扱いを身に付けている。	使用する食材の栄養的な働きやゆでる調理の特性、方法について理解している。

5 食育の視点

- ・食品の衛生に気を付けて、簡単な調理を安全に行うことができる。（食品を選択する能力）

6 指導計画（全8時間）

第一次 野菜のよさを知ろう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1時間

第二次 クッキング！はじめの一步・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3時間

第三次 「健康ゆで野菜サラダ」を作ろう・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4時間（本時2・3／4）

（事後 お家でやってみよう（家庭科夏休みチャレンジ！）・・・・・・・・・・夏休み）

7 本時の学習

(1) 目標

- ・おいしいサラダができるように、材料のゆで方を考えたり、盛りつけを工夫したりすることができる。(創意工夫)
- ・使用する材料に応じた切り方やゆで方が安全にできる。(技能)

(2) 展開

学習活動	指導上の留意点	学習活動における 具体の評価規準
1 めあてを確認する。		
安全に気を付けて、ゆで卵と野菜サラダを作ろう。		
2 調理計画をする。	○調理器具の安全な使い方を確認させる。 ○材料によってゆで方が違うことに気付かせる。	
3 ゆで卵とゆで野菜の調理をする。	○衛生的な服装、手洗いなどができているか確認させる。 ○手順を確認しやすいように板書を分かりやすくしておく。 ○食べやすいようにドレッシングを作らせたり、盛りつけを工夫させたりする。	・使用する材料に応じた切り方やゆで方が安全にできる。(技能) ・おいしいサラダができるように、材料のゆで方や切り方を考え、工夫することができる。(創意工夫)
4 グループで野菜サラダを食べる。	○作った感想をグループで話させ、調理の楽しさやできあがりの達成感を味わえるように声かけを行う。	
5 片付けを協力して行う。	○片付ける場所が分かるように板書に記しておく。 ○協力して行えるように声かけを行う。	
6 振り返りとまとめを行う。		

(3) 評価及び指導の例

「十分満足できる」と判断される状況	・使用する材料の特性を理解し、材料に応じた切り方やゆで方が安全にできる。(技能) ・おいしいサラダができるように材料のゆで方を考えたり、盛りつけを工夫したりして、食べやすいようにすることができる。(創意工夫)
「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	・材料によるゆで方のちがいや、用具の安全な使い方を板書で確認するように声をかける。 ・材料にあったゆで方や、食べやすい切り方をこれまでの体験と関連付けて想起させる。

安全に気をつけてゆで卵と野菜サラダを作ろう

材料

にんじん 20g
ブロッコリー 50g
キャベツ 50g

用具

・計量スプーン 菜ばし
・ボウル 皿
・ざる はし
・包丁 生ゴミ入れ
・まな板 ふきん
・なべ 台ふき
・穴じゃくし



卵がかぶるくらい
の水を入れる



コンロにかけ強火
にする。ふっとうしたら
(10分)



卵を水にとり
からをむく



七割ってむりつける



野菜を洗う



ブロッコリーは
食べやすい大きさに
にんじんは
半月切りにする



水とにんじんを入れ
火をつける(強火)



ふっとうしたら
ブロッコリーを入れ
強火で2〜3分
ゆでる。



ふっとうしたら
キャベツを入れ
もう一度ふっとうし
上下をひっくり返す。



しんを切り
たんぱく
をむく



むりつける。

片づけ

・生ゴミは **もえる** ゴミに
捨てる。
・ふくろは **もえる** ゴミに
捨てる。
・Xながしの中やシンクの横
に生ゴミが落ちていない
か確認する。
・用具は元の場所にも
どす。