

# 小学校第6学年 家庭科指導案

授業者 教科担任 (T1)  
 栄養教諭 (T2)

## 1 単元名 こんだてを工夫して

### 2 単元の目標

- ・献立を作成する要素が分かり、1食分の献立作成の方法や材料に適したゆで方、いため方を理解するとともに、それらに係る技能を身に付ける。
- ・1食分の栄養バランスや、おいしく食べるための調理の仕方について問題を見いだして課題を設定し、様々な解決方法を考え、実践を評価・改善し、考えたことを表現するなどして課題を解決する力を身に付ける。
- ・家族の一員として、生活をよりよくしようと、栄養を考えた食事やおいしく食べるための調理の基礎について課題の解決に向けて主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活をよりよく工夫し実践しようとする。

### 3 単元と児童

本題材では、献立作成を通して献立を構成する要素（主食、主菜、副菜、汁物）と1食分の献立作成に関する知識的・基礎的な知識を理解することをねらいとしている。また、そこで得た知識を活用し、課題をもって、栄養のバランスを考えた1食分の献立を工夫することができるようにする。

児童の実態として、9月の食に関するアンケートにおいて「給食で苦手なものが出たらどうするか」というアンケートでは、全部食べる児童が64%、半分は食べる児童が24%、少し食べる児童が8%、まったく食べない児童が4%だった。また、家庭の様子として「家で食事のお手伝いをしているか」というアンケートでは、いつもしている児童が20%、時々している児童が44%、たまにしている児童が32%、全くしていない児童が4%で、家庭の食事の手伝いをしている児童が多かった。

給食の様子としては、男子、女子ともに残さず食べる児童がほとんどである。おかわりをする児童も多く、給食だよりを毎日チェックする様子も見られるため食に関する関心は高いといえる。自分の健康のために食事をしていることを理解した上で、全校の給食の課題解決のためにどのような手立てを取り入れることができるか考えさせ、献立作成に対する意欲を高めたい。

### 4 指導計画（全10時間 本時2/10）

次	時	学習活動	評価規準と☆評価方法
1	1	献立の立て方を考えよう（1時間）	1食分の献立を立てるときに必要なことや献立を立てるよさを理解できたか。【思考・判断・表現】 ☆発言
2	本時 3	1食分の献立を考えよう（2時間）	食品を組み合わせ、栄養のバランスがよい1食分の献立を立てることができたか。 【知識・技能】【思考・判断・表現】【主体的に学習に取り組む態度】☆ワークシート
	4 5	材料を準備し、調理しよう（6時間）	環境に配慮した調理計画になっているか。 目的や品質を考えた材料の選び方や買い方

	6 7 8 9		が理解できたか。環境への配慮を考えて調理できたか。【知識・技能】【思考・判断・表現】【主体的に学習に取り組む態度】 ☆ワークシート
3	10	楽しく食事をするために計画を立てよう（1時間）	楽しい健康な食事をするための工夫について考えられたか。【知識・技能】【思考・判断・表現】【主体的に学習に取り組む態度】☆ワークシート

## 5 食育の観点

- ・心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。（心身の健康）
- ・食品を選択する能力を身に付ける。（食品を選択する能力）

## 6 本時の指導計画

### （1）本時のねらい

- ・献立を構成する要素や作成の手順を理解し、栄養のバランスを確認することができる。
- ・献立を立てるときのポイント・課題を踏まえて、ご飯を中心とした1食分の献立を考えることができる。

### （2）本時の構想

導入では、児童が毎日楽しみにしている給食を教材として使用し、献立作成に対する意欲を持たせる。導入では、おにぎりの写真と給食の写真を提示し、栄養バランスがよい献立というのは主食、菜、副菜、汁物をそろえることだということを振り返らせる。

展開では、給食を例に、栄養教諭が献立作成時に留意しているポイントを伝える。自分たちが毎日何気なく食べている給食は単なる食事ではなく「身近な教材」であることに気づかせ、過去の給食日より等も振り返りながら自分で献立を考える際のヒントとなるようにする。自分たちはもちろん、学校全体の給食の課題を踏まえ、全校がおいしく食べるためにどのような工夫を取り入れたらよいか考えさせたい。

考えた献立は、隣同士で見せ合い、それぞれの工夫した点を知り、よい点を伝えあうことで学びあいの場になるようにする。また、選ばれた献立は3月に実施予定ということから、食材の旬は冬という点に留意し、実際に給食に出すことを踏まえて具体的な献立案を考えさせたい。

### （3）展開 以下、教諭…（教） 栄養教諭…（栄）

過程	学習活動	子どもの追求と教師の働きかけ	・留意点 ☆評価
問いをもつ5分	○今日の活動を確認する。	T1（教）：今日は給食の献立を考えます。好きなものを入れよう。ごはん焼肉にしようかな。 C1：栄養バランスがよくない。 C2：野菜も食べたほうがいいよ。  T2（教）：ではどうすればよいのかな。	・留意点 ☆評価 ・考えた献立が給食に登場することを伝える。 ・「栄養バランスのよくない献立」の例を提示する。  ・子どもから考えを引き出す。
		◎ 献立を立てるときのポイントは何か。	

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">問 い の 解 決 3 0 分</p>	<p>○献立作成のポイント、自校の課題を伝える。</p> <p>○給食の献立を考える。</p> <p>○近くの人と献立を見せ合い、工夫した点や感想を伝え合う。</p>	<p>T 3 (教)：栄養教諭に聞いてみよう。</p> <p>T 4 (栄)：給食をもとに、献立作成のポイントを考えよう。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>ポイント1：栄養のバランス          ポイント2：いろいろ          ポイント3：調理法・味付け          ポイント4：旬の食材          ※給食の献立を作成するため、生野菜サラダや刺身などの「生」調理、豪華な食材は除外して考えさせる。</p> </div> <p>C 3：主食、主菜、副菜、汁物は前回習ったな。</p> <p>C 4：ポイントがたくさんあるんだな。</p> <p>T 5：(栄) 給食の課題が2つあります。ポイントと課題を踏まえ、一食分の給食の献立を考えてみよう。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>給食の課題</p> <p>① 白ごはんの残量が多い          ② 汁物の残量が多い</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>タブレットの使用</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・過去の給食だよりデータの配布</li> <li>・旬の食材等の検索</li> </ul> </div> <p>C 5：ごはんに向合う味のおかずにしよう。</p> <p>C 6：旬の野菜を使ったみそ汁にしよう。</p> <p>T 6：(教) 隣同士でどのような献立を考えたか見せ合い、感想を伝えましょう。</p> <p>C 7：白ごはんが食べられるように、ご飯に向合う味のおかずをしました。</p> <p>C 8：旬のおいしい食べ物をお汁に入れました。</p> <p>C 9：いろいろな食材を使い、いろいろをよくしました。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・主食、主菜、副菜、汁物をそろえると五大栄養素が揃い、栄養バランスがよくなることを確認する。</li> <li>・時期が冬ということに留意し、旬の食材を考えさせる。</li> </ul> <p>☆栄養バランスのよい献立について理解する。</p> <p>・タブレットを使い、過去の給食だより、旬の食材を調べてよいことを伝える。</p> <p>☆献立作成のポイントと課題を踏まえて考えている。(ワークシート)</p>
	<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">ま と め ・ ふ り か え り 5 分</p>	<p>○振り返りをさせ、全体をまとめて次回につなげる。</p>	<p>T 7 (教)：今日の学習を振り返ってワークシートに書こう。</p> <p>C 10：ポイントと課題を考えるのが大変だった。</p> <p>C 11：全校が喜ぶような献立を考えることができた。</p>

(4) 評価

- ・献立を構成する要素や作成の手順を理解し、栄養のバランスを確認することができたか。
- ・献立を立てるときのポイント・課題を踏まえて、ご飯を中心とした1食分の給食を考えることができたか。

7 板書計画

一食分の献立を考えよう	
ごはん 焼き肉の写真	給食の 写真
栄養バランス ⇒主食、主菜、副菜、汁物 をそろえる	○献立作成のポイント ・調理法 ・味付け ・旬の食材
	○自校の課題 ・白ごはんの残量が多い ・汁物の残量が多い