

## 第5学年〇組 家庭科学習指導案

### 1 題材名 食べて元気に (B- (1))

### 2 題材について

#### (1) 題材観

本題材は、小学校学習指導要領家庭科、第5学年及び第6学年内容B「日常の食事と調理の基礎」

(1)「食事の役割について、次の事項を指導する。ア 食事の役割を知り、日常の食事の大切さに気付くこと。イ 楽しく食事をするための工夫をすること。」(2)「栄養を考えた食事について、次の事項を指導する。ア 体に必要な栄養素の種類と働きについて知ること。イ 食品の栄養的な特徴を知り、食品を組み合わせるとる必要があることが分かること。ウ 1食分の献立を考えること。」を受けて設定したものである。学習指導要領解説には「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付け、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(P25)」とある。

普段当たり前前に食べている食事に対し、「食べることの意味」を考える機会はそう多くない。さらに、食べ物が比較的容易に手に入る状況の中、食生活や生活リズムの乱れから、菓子類を食事代わりとしてしまう場合も知られている。

本題材において、まずは毎日の食事や学校給食で使われている食品に関心をもち、栄養を考えた食事のとり方に関する基礎的・基本的な知識を身に付けることができるようにする。また、五大栄養素の種類と働き、栄養素の体内での主な働きについて理解し、食品を組み合わせることで、栄養のバランスが整った食事となることを理解させたい。また、食べ物が単なる栄養の補給ではなく、自己の心身の発達にも関係していることにも気付かせていきたい。食事をする意味と食事を構成する料理に含まれる食品に対して、改めて関心をもちたい。毎日の食事において、なぜ食べることが必要なのか、どのように食べるかを意識して生活し、自分の食べるものを自分で選び、将来にわたって心身ともに健康を保つための食事のあり方を知り、日常生活に生かすことができるようにすることが目的である。

#### (2) 他教科との関連

##### ①社会科との関連

学習指導要領解説に、「日常の食事と調理の基礎」の内容は、(1)「食事の役割」、(2)「栄養を考えた食事」、(3)「調理の基礎」の3項目で構成されている。内容の指導に当たっては、B(1)、(2)、(3)の項目を相互に関連させて取り扱うとともに、「A家庭生活と家族」、「D身近な消費生活と環境」などの内容と関連させる。とある。そのため、家庭科と第5学年社会科「くらしを支える食糧生産」との関わりをもたせることで、より実感の伴う学習になると考える。そこで、身近な食事に使われている食材が、どこで、どのような生産者の苦労や努力や願いのもとで、どのように生産され、どのように輸送されて手元に届いたかにふれて考える機会をもつ。農業、畜産業、水産業等、家庭科と密接に結びつく学習として捉えたい。

##### ②理科との関連

第5学年における「生命のつながり(1)植物の発芽」において、植物の種子の中の養分に関する学習で、でんぷんを扱っている。でんぷんは炭水化物の1つであることに触れることができる。

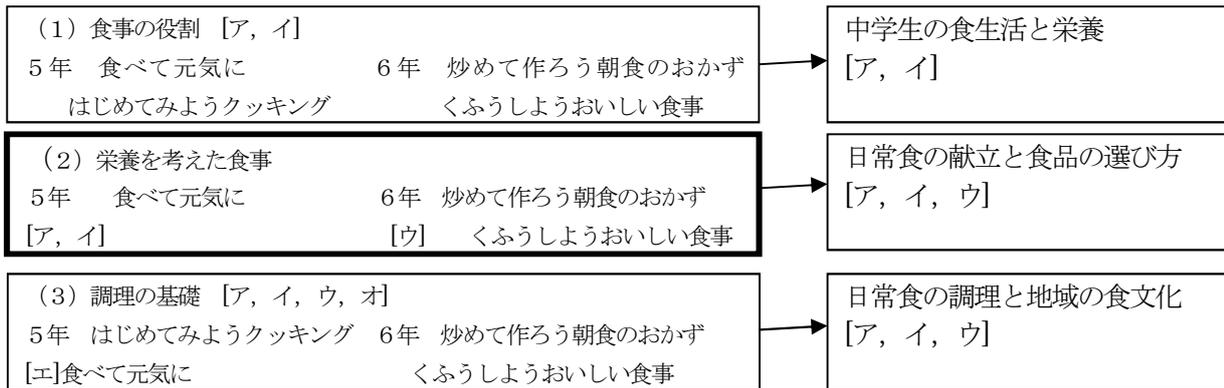
##### ③体育科との関連

第5学年の保健領域において、「心の発達」「心と体のつながり」を学習した。心の健康を保つための手段として“楽しく食べること”にもふれている。食べる心が心の健康にもつながることを改めて気付かせたい。

### (3) 系統図

小学校：日常の食事と調理の基礎

中学校：食生活と自立



### (4) 児童の実態 (調査日〇月〇日 男子〇名, 女子〇名, 合計〇名)

#### ①実態調査

省略

#### ②実態調査一覧表

省略

#### ③考察

アンケート調査からもわかるように、本学級の児童は、家庭科の学習が好きであると共に、食への意識も高い。朝食についても「毎朝食べる」は〇人、「だいたい毎朝食べる」は〇人、「たまに食べる」は〇人、「いつも食べない」は〇人だった。「なぜ食べる必要があるか」、また、「食べたものは体の中でどのようなはたらきをするか」という項目において、3つの食品グループ（主にエネルギーをつくる：黄、主に体をつくる：赤、主に体の調子を整える：緑）に関する答えがまんべんなく出されている。さらに、食事中に自分で気をつけている項目に関しても、栄養のバランス・野菜を意識した答えが学級の約〇%見られる。一方、食事中に家族から言われることとしては、マナーに関する内容が多く、栄養バランスに関する内容が少ない。このことから、本題材で3つの食品グループと五大栄養素に関する内容を学習することにより、児童らの意識がより高まり、各家庭で伝えることが予想される。家族を巻き込んで実生活に結びつく学習となることが期待できる。

それぞれの栄養素がすべての食品に含まれていることに気付かせ、栄養素と食品のかかわりがとぎれないように指導していきたい。その上で、自分の食を考え、さらに家族の食をも考え、実践できる児童へと育てていきたいと考える。

### 3 題材の目標

〇なぜ食べるのかを考え、日常の食事や使われている食品に関心を持ち、栄養のバランスを考えた食事を大切にしようとする。【関心・意欲・態度】

〇五大栄養素を知り、食品に含まれる栄養素の体内での主な働きが分かる。【知識・理解】

〇五大栄養素の働きによる食品のグループ分けが分かる。【知識・理解】

〇ご飯とみそ汁に関心を持ち、調理することができる。【関心・意欲・態度】 【創意・工夫】 【技能】

4 指導計画（11時間扱い）

小題材名	時配	目標	学習活動（☆）と指導（○）	主な評価規準 （観点／評価方法）
なぜ食べるのか 考えよう	1	○毎日食べている食事に関心をもち、栄養を考えた食事のとり方をしようとする。	☆給食の献立を参考に、どのようなものを食べているか考える。 ○給食に使われている食品を3つのグループに分け、さらに各自の食事について調べ、問題点に気付くようにする。	○毎日の食事に関心をもち、食事の役割を考えて栄養を考えた食事をしようとしている。 【関心・意欲・態度】（行動観察） ○食事の役割が分かり、栄養を考えた食事をとることの大切さについて理解している。【知識・理解】（ワークシート）
五大栄養素のはたらき	1	○食品の栄養的な特徴に関心をもち、五大栄養素の種類と体内での主な働きがわかる。	☆食品に含まれる五大栄養素と体内での主な働きについて知る。 ○食べ物のゆくえを調べながら、栄養素について知らせる。	○食品をグループに分けることなどを通して、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・態度】（行動観察） ○食品に含まれる栄養素が体の成長や活動のもとになることに関心をもっている。【関心・意欲・態度】（行動観察・ワークシート） ○五大栄養素の種類と働きについて理解している。【知識・理解】（ワークシート・まとめテスト）
3つの食品のグループとそのはたらき	1	○食品に含まれている主な栄養素の体内での主な働きにより、食品を3つのグループに分ける分け方がわかる。	☆食品を主な働きによって3つのグループに分ける。 ○食品を食べることと体内での主な働きに関心をもちさせる。	○栄養素の体内での主な働きにより食品を3つのグループに分ける分け方を理解している。【知識・理解】（ワークシート・まとめテスト） ○3つのグループの食品を組み合わせることにより、栄養のバランスが良い食事なることを理解している。【知識・理解】（ワークシート）
	1 本時	○自分の食生活を振り返り、バランスの良い食事を考えることができる。	☆自分の食事（朝食）を、五大栄養素別（3つのグループ）に分類する。 ○よりバランスの良い食事にするにはどうしたらよいか考えさせる。	○五大栄養素を組み合わせることにより、栄養のバランスが良い食事なることを理解している。【知識・理解】（ワークシート）

ご飯とみそ汁をつくる	7	○ご飯とみそ汁の調理に関心をもち、米やみその特徴とご飯の調理の仕方がわかる。	☆伝統的な食事に欠かせないご飯とみそ汁の調理をする。 ○米やみその特徴を調べ、理解させる。 ○水の分量や加熱時間を考えてご飯を炊いたり、実の組み合わせや切り方、加熱の仕方を考えたりして、みそ汁を調理するようにする。	○ご飯とみそ汁に関心をもち、調理しようとしている。【関心・意欲・態度】(行動観察) ○おいしいご飯の炊き方や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。【創意・工夫】(行動観察・ワークシート) ○ご飯とみそ汁の調理ができる。【技能】(調理品) ○米やみその特徴がわかる。【知識・理解】(ワークシート) ○ご飯やみそ汁の調理の仕方について理解している。【知識・理解】(ワークシート)
------------	---	--	---	---

5 本時の指導 (4 / 11)

(1) 目標

○自分の食生活を振り返ることで、栄養バランスのよい食事をしようとしている。【関心・意欲・態度】

○五大栄養素を組み合わせることにより、栄養のバランスが良い食事になることを理解している。

【知識・理解】

(2) 展開

学習活動と内容	時配 形態	指導上の留意点○ 評価 (方法) ◎ 支援※	教具 資料
<p><b>見出す</b></p> <p>1 前時を想起し、本時のねらいを知る。 ・五大栄養素の確認をする。</p>	5分 一斉	○五大栄養素の種類とはたらきを確認する。 ・炭水化物と脂質…主にエネルギーになる ・ビタミン…主に体の調子を整える。 ・無機質とたんぱく質…主に体をつくる。	
<p>自分の朝食を、より栄養バランスの良いものにするには、どうすればよいだろうか。</p>			
<p>2 活動の見通しをもつ。 ○例 (担任の朝食) について考えることで、次の活動への見通しをもつ。 ・担任の朝食を提示する。 ・食品を五大栄養素別にする。 ・不足分の栄養素を考える。 ・食品カードで必要な食品を補い、バランスの取れた朝食を完成させる。</p>	7分 一斉	○本時では、五大栄養素を栄養バランスの柱とし、食品それぞれの量については取り上げない。 ○担任の朝食を提示し、五大栄養素別に分け、足りない栄養素を見出せるようにする。 ○見出した不足分の栄養素から、適切な食材を見つけられるよう、食品カードを使用する。 ○不足した栄養素を補うための食品選びは、食べやすさや色合い、他の料理との組み合わせ等も視野に入れることが大切だと気付かせる。	食品カード ワークシート 教科書 P 110 「栄養素のはたらきによる食品の分類」
<p><b>調べる</b></p> <p>3 自分の朝食を振り返り、栄養バランスのよいものになるよう考える。 ・自分の朝食に対して五大栄養</p>	8分 個別	○五大栄養素別に分けられそうな食材から分類していく。 ※分類が分からない食材は、グループ学習の際に友達と話し合う。	



(3) 板書計画

自分の朝食を、より栄養バランスの良いものにするには、どうすればよいだろうか。

主にエネルギーになる	主に体をつくる	主に体の調子を整える
<ul style="list-style-type: none"> <li>炭水化物</li> <li>脂質</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>たんぱく質</li> <li>無機質</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ビタミン</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>お米</li> <li>いも類</li> <li>パン</li> <li>めん類</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>油</li> <li>バター</li> <li>マヨネーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>魚</li> <li>肉</li> <li>卵</li> <li>豆製品</li> <li>乳製品</li> <li>牛乳</li> <li>小魚</li> <li>海藻</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜</li> <li>果物</li> <li>きのこ</li> </ul>

栄養バランスのとれた朝食のために

**【ポイント】**  
 ①主食,おかず,汁もの,乳製品 等をそろえる。  
 ②野菜をしっかり取る。

担任の朝食	発表児童の朝食①	発表児童の朝食②
食品カードを組み合わせていく ・主食 ・おかず ・汁もの ・乳製品 など		

③より栄養バランスの良い食事にするには、五大栄養素を考えることが大切である