

# 小学校第6学年家庭科学習指導案

平成29年12月1日(金) 2校時

1 題材名 「くふうしよう おいしい食事」

2 題材の目標

- ・栄養のバランスを中心に、1食分の献立を考えることができる。 【創意工夫】【知識・理解】
- ・身近な食品を用いて調理計画を立て、簡単なおかずをつくることができる。 【技能】
- ・日常とっている食事に関心を持ち、食事の役割を考えて、食事を大切にしようとする。 【関心・意欲・態度】

3 児童と題材

(1) 児童の実態

5年生の家庭科でごはんとみそ汁作りを実習し、6年生になって簡単な朝食のおかず作りを実習している。簡単な調理を経験し、調理の基礎は身に付いてきている。また、5大栄養素の学習をし、栄養素のはたらきについても理解している。しかし、いろいろな食品を組み合わせで自分で献立を立てることはまだ経験していないため、栄養のバランスを考えた献立作りにまで意識はしていない。

「成長のために食べるべき量を知ろう」を目標に行った給食がんばり週間では、量を確認し、食べることができた児童が多かった。しかし、普段の給食では、食べる量や好き嫌いに個人差が見られ、特に白ごはんの残食が多い。残さず食べようと努力している児童も多いが、自分の体のためと考え食べている児童は少ないと思われる。

今後の生活では、自分や家族の食事作りをする機会が増えてくることが想定される。そこで、栄養のバランスを考えた1食分の献立作りについて学び、学校での学習を家庭生活につなげていく力を身に付けさせたい。

(2) 題材について

児童は5年生の時に家庭科でごはんとみそ汁の調理、6年生の1学期に朝食のおかずの調理について学習している。この題材では、これまでの学習を生かし、1食分の食事の計画を立てていく。給食を教材に1食分の献立を作成する中で、食事作りに必要な情報を整理し、自分の体を作るためにはバランスのよい食事が必要であることを理解させたい。そして、それをもとにそれぞれの家庭に合う1食分の献立作りに取り組みせ、よりよい食生活を自ら実践していく態度を育てたい。

4 題材の指導計画(全12時間)

次	時間	主な学習内容
1 バランスのよいこんだてを考えよう	1	自分の食生活を振り返り、食事について考える。
	2	献立の立て方を知り、給食の献立を考える。
	(本時 1/2)	
	2	家族のために1食分の献立を考える。
2 身近な食品でおかずをつくらう	3	調理計画を立てる。
	2	調理実習を行う。
	1	調理実習の振り返りをし、家庭の実践につなげる。

3 楽しく、おいしい食事をくふうしよう	1	家族との食事を楽しくする工夫を考える。
---------------------	---	---------------------

## 5 題材の評価

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
<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日の食事に関心を持ち、栄養を考えた食事のとり方をしようとしている。</li> <li>・身近な食品を使っておかずをつくらうとしている。</li> <li>・食事の役割を考え、食事を大切にしようとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3つのグループの食品のそろった1食分の献立について考えたり、自分なりに工夫したりしている。</li> <li>・材料や目的に応じたゆで方やいため方について考えたり、自分なりに工夫したりしている。</li> <li>・楽しく食事をするについて考えたり、自分なりに工夫したりしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・材料や目的に応じたゆで方やいため方ができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養のバランスを考えた1食分の献立の立て方について理解している。</li> <li>・食事の役割や大切さについて理解している。</li> <li>・楽しく食事をするためのマナーについて理解している。</li> </ul>

## 6 本時の計画

### (1) ねらい

献立作成のポイントを理解し、友達とかかわり合いながら栄養バランスのよい給食の献立を考えることができる。

### (2) 食育の視点

食に関する指導の目標					
食事の重要性	心身の健康	食品を選択する能力	感謝の心	社会性	食文化
	○	○			

### (3) 展開の構想

本時では、児童が共通して経験している給食を教材にする。給食はどんなことを考えながら作られているのか予想し、児童同士で話し合うことで給食の献立に興味をもたせる。班で給食の献立を考え、投票で1位になった献立を実際の給食に出すことを伝え、学習意欲を高める。その後、栄養教諭から給食の献立を立てる時のポイントを聞くことで、献立を立てる時には様々なことを考える必要があることに気付かせたい。そして、班で話し合いながら給食の献立を考えることで、食事作りに必要な情報を整理し、個人でそれぞれの家庭に合う1食分の献立を考える学習につなげたい。

### (4) 本時の展開 (2 / 12 時間)

時	○学習活動 T1：学級担任 T2：栄養教諭 C：児童の反応	*手立て ◇評価 (評価方法)
導入 5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○前時を振り返る。</li> <li>○給食の献立を立てる時に気を付けていることは何か考える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*前時に今までの食生活について考えたことを振り返り、本時は給食について考えることを伝える。</li> <li>*給食の写真を見せ、イメージさせる。</li> </ul>

	<p>T1:給食の献立を立てる時はどのようなことに気を付けているのか考えてみましょう。</p> <p>C:栄養のバランス、赤・黄・緑を入れる</p> <p>C:味付け</p> <p>T1:いろいろな意見が出ましたが、この中で1番大切なことは何だと思えますか。</p> <p>C:栄養のバランス</p>	<p>*個人で考えさせた後、ペアで話し合わせてより多くの意見を出させる。</p>
<p>展開</p> <p>35分</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;"> <p>栄養バランスのよい給食の献立を考えよう</p> </div> <p>○給食の献立を立てる時のポイントを知る。</p> <p>T2:給食の献立を立てる時のポイントを紹介しします。</p> <p>①栄養のバランス(主食・主菜・副菜・汁物、3つの食品グループ)</p> <p>②旬の食材や地場産物</p> <p>③調理法や味のバランス</p> <p>④いろいろ</p> <p>⑤食べる人の好み</p> <p>⑥費用</p> <p>C:給食はいろいろなことが考えられているのだな。</p> <p>○班で1食分の給食の献立を考える。</p> <p>T1:給食の献立を立てる時のポイントに気を付けて、給食の献立を考えてみましょう。手順を○</p> <p>○先生に教えてもらいます。</p> <p>T2:まず「主食」を決めます。次にメインになるおかず「主菜」を決めます。それに合う「副菜」を決めます。そして、「汁物」を決めます。飲み物は牛乳です。献立が決まったら、その中に入る食品を3つのグループに分け、不足しているものがあれば、おかずや汁物の実を変更してそろそろように考えましょう。完成したら「おすすめポイント」も書いてください。</p> <p>C:どんな献立にしようかな。</p> <p>C:主食はごはんにしよう。</p> <p>C:地場産物を入れたいな。</p> <p>T1:各班にどんな献立にしたか経過を報告してもらいます。</p> <p>C:○班は、主食をごはんにし、主菜は、鶏肉のから揚げにしました。汁物を考え中です。</p> <p>T2:次回に向けてアドバイスする。</p>	<p>*班で給食の献立を考え、投票で1位になった献立を給食に出すことを伝え、意欲を高める。</p> <p>*児童から出てきた意見をもとに説明する。</p> <p>*栄養バランスについては、前日の給食を用いて説明する。</p> <p>*旬の食材や地場産物は、食品カードで説明する。</p> <p>*調理法や味のバランスは、例を挙げて説明する。</p> <p>*いろいろは、写真を見比べさせる。</p> <p>◇献立作成のポイントが分かる。(ワークシート)</p> <p>*献立作成のポイントを栄養バランス以外にいくつか入れた献立を考えさせる。</p> <p>*手順を書いたものを用意する。</p> <p>*今回は、主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立とする。</p> <p>*班で意見を出し合いながら考え、ホワイトボードにまとめさせる。</p> <p>◇献立作成のポイントを理解し、友達とかかわり合いながら栄養バランスのよい献立を考えている。(話し合い活動、ワークシート)</p> <p>*組み合わせた料理についてアドバイスし、次回につながるようにする。</p>



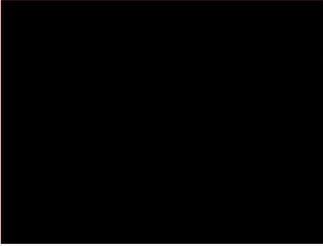
	<p>○給食の献立を立てる時に気を付けていることを考える。</p>	<p>○○先生がいらっしゃるから？ はい。読みます。</p> <p>献立ってというのは、給食だけでなく普段もみんなのおうちの人が考えてくれています。 今日の朝ごはんの自分のおうちの献立言える人いる？ みそ汁には何が入っていましたか？ ○○先生、栄養バランスはいいですか？</p> <p>T2:野菜はありましたか？ バッチリですね。</p> <p>T1:おうちの献立を聞きましたが、今回はみんなにも献立を考えてもらいます。 ○○先生は普段栄養バランスを考えて給食の献立を立てているのですが、他にはどんなことを考えながら献立を立てているか、これからお話を聞きます。では、お願いします。</p> <p>T2:この写真を見てください。これは何ですか？ そうですね。昨日の給食です。 ○○さんは、今日の朝ごはんの献立を教えてくださいましたが、給食ではどんなことを考えて献立を立てているのでしょうか。みなさんに考えてもらいたいと思います。</p> <p>T1:プリントを配ります。もらったらずぐに名前を書きましょう。 では、プリントの1「給食の献立を立てる時に気を付けていることを考えましょう。」何に気を付けていると思いますか？書きましょう。</p> <p>T2:隣の人と考えてみましょう。 自分にはない意見が出てくるかもしれません。</p> <p>T1:書いた人、手を挙げましょう。 1個でも書いていたら手を挙げましょう。</p> <p>栄養バランス書いた人？ これはみんな書いていたよね。拍手！ では、栄養バランス以外に書いた人手を挙げて。 それに付け足して、見た目のきれいさを違う言葉で書いた人？ 他にありますか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食</li> <li>・栄養のバランスのよい給食の献立を考えよう。</li> <li>・鮭のおにぎり、みそ汁</li> <li>・わかめと厚揚げ</li> <li>・シーザーサラダ</li> <li>・給食</li> <li>・栄養バランスを考えている。</li> <li>・(全員手を挙げた)</li> <li>・見た目のきれいさ</li> <li>・いろいろ</li> <li>・火を加えたもの</li> </ul>
--	-----------------------------------	--	---

	<p>展開 ○給食の献立を立てる時のポイントを知る。</p>	<p>衛生に気を付けている。食中毒などからみんなを守るためにそういうことも考えているね。</p> <p>他に？</p> <p>栄養バランスの中でも特に成長に必要なものということを考えてくれているよね。</p> <p>子どもたちの好みも考えてくれているかもね。</p> <p>それもあるかもね。</p> <p>大事！給食費ってすごく安くない？いくらでしたっけ？</p> <p>T2:280円です。</p> <p>T1:どこかのレストランで280円で食べようと思ったら大変だよ。280円で食べられるところありますか？バランスもよくて、見た目もきれいで。ないですよ。</p> <p>栄養がよければいくらかかってもよければステーキとかあるけど出ませんよね。</p> <p>他に？</p> <p>素晴らしい！よく昼の放送でも「今日のキャベツは◇◇小学校区の〇〇さんが作ったものです。」とか言っているよね。</p> <p>他には？</p> <p>そうですね。旬のものを取り入れるのはどうしてだと思う？</p> <p>もうだいたい出尽くしましたか？</p> <p>黒板を見てください。たくさん出ましたね。</p> <p>給食の献立はいろいろなことを考えて作られていそうですね。実際はどうなのでしょう。</p> <p>〇〇先生お願いします。</p> <p>T2:みなさんからたくさん意見を出してもらいました。まとめていきます。</p> <p>「給食の献立を立てる時のポイント」</p> <p>どんなことを考えて立てているのか紹介します。</p> <p>さっき書いてもらったプリントの下が穴埋めになっているので埋めながら聞いてください。</p> <p>まず1つ目、全員が書いてくれた「栄養のバランス」を考えています。</p> <p>栄養のバランスを考える時に、基本にしてい</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・成長に必要なもの</li> <li>・五大栄養素</li> <li>・子どもの味覚</li> <li>・消化のしやすいもの</li> <li>・費用</li> <li>・安い！</li> <li>・地場産物を入れる</li> <li>・旬のもの</li> <li>・おいしいから</li> <li>・安いから</li> </ul>
--	--------------------------------	---	---

		<p>る形があります。それは、主食・主菜・副菜・汁物を揃えることです。</p> <p>昨日の給食で主食は何でしょう？</p> <p>主食は、ごはんやパン、麺です。</p> <p>では主菜は何だったでしょう？</p> <p>T1:何が入っていたっけ？</p> <p>T2:主菜は、野菜の「菜」ですが、おかずのメインになるもので、肉や魚、卵、大豆を主に使った料理です。</p> <p>副菜は何かわかりますか？</p> <p>T1:昨日は何だった？</p> <p>T2:野菜をたくさん使っているおかずです。</p> <p>最後は汁物。昨日の汁物の中に何が入っていたか覚えていますか？</p> <p>卵と厚揚げ、きのこ、玉ねぎ、にらが入っていました。</p> <p>汁物の中には、野菜やきのこ、卵や豆腐、お肉などが入ることもあります。</p> <p>足りない栄養を補う働きをします。</p> <p>主食・主菜・副菜・汁物を揃えることで、みなさんも知っている赤・黄・緑の3つの食品群を揃えることができます。</p> <p>「おもにエネルギーのもとになる食品」</p> <p>「おもに体をつくるもとになる食品」</p> <p>「おもに体の調子を整えるもとになる食品」</p> <p>です。この3つのグループ、さらに分かれて5大栄養素の食品が入るように給食は考えています。</p> <p>次は、みなさんから出ましたが、「旬の食材」「地場産物」を使うように考えています。</p> <p>みなさんには2月の給食の献立を考えてもらうので、2月が旬の食材を紹介します。どんなものがあるかわかりますか？</p> <p>おでんに入れますね。</p> <p>お鍋に入れますよ。</p> <p>他にも、ほうれん草や小松菜などが旬です。</p> <p>そして、地場産物、柏崎でとれるものは何ですか？</p> <p>鮭は秋ですね。でも、加工して冷凍しているので使えますよ。</p> <p>柏崎は雪が降るので、冬に使える地場産物は少ないのですが、お米は1年中使えますよ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ハンバーグ</li> <li>・鮭、れんこん</li> <li>・野菜</li> <li>・大根のごまみそ炒め</li> <li>・卵・きのこ</li> <li>・にんじん・みかん</li> <li>・おでん</li> <li>・大根</li> <li>・白菜 ・ねぎ</li> <li>・鮭</li> </ul>
--	--	---	---

		<p>大豆は乾燥して保存が効くので、2月も使えます。</p> <p>また、ビニールハウスで作るこの野菜も使えます。何だかわかりますか？</p> <p>オータムポエムといいます。冬の菜っ葉で「冬菜」ともいいます。</p> <p>こんなものが使えます。</p> <p>ではなぜ、旬のものや地場産物を使うのでしょうか？</p> <p>さっき、おいしいとか安いとか出てきていましたが、他にも良い点があります。</p> <p>新鮮なので、おいしいし、栄養もたくさん入っています。</p> <p>近くから運ばれてくるので、ガソリンなどの燃料が少なく済むので…。</p> <p>T1: いいことがたくさんあるね。だから地場産物っていいんだね。</p> <p>T2: このような良い点がたくさんあるので、地場産物や旬の食材を使っています。</p> <p>そして、他にも、いろいろな「調理法や味付け」を取り入れる。</p> <p>T1: そうだね。みんなしょうゆ味とか嫌だね。</p> <p>T2: 調理法にはどんなものがありますか？</p> <p>そうですね。</p> <p>味付けもしょうゆ、みそ、塩、カレー、ケチャップなどいろいろあります。</p> <p>調理法や味付けがかぶらないようにした方が、飽きずにおいしく食べられるので、給食ではいろいろ取り入れるようにしています。</p> <p>他に、みんなからも出てきた「いろどり」も考えています。</p> <p>この2枚の写真を見てください。どちらがおいしそうですか？</p> <p>お肉やお魚の好みもありますが、見た目がカラフルだとおいしそうに見えますよね。</p> <p>そして、みなさんからも出た子どもたちの好み「食べる人の好み」も考えています。</p> <p>どんなメニューが好きかな、どんな風にしたら食べやすいかな、などを考えています。</p> <p>そして最後、「予算」があります。</p> <p>このように、いろいろなことを考えながら献立を立てています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ なっば</li> <li>・ じゃあ、ねぎ使おう。</li> <li>・ 新鮮</li> <li>・ 運ぶ時間が短い</li> <li>・ 環境にいい</li> <li>・ 煮る・焼く・ゆでる</li> <li>・ 揚げる</li> <li>・ 左！</li> <li>・ 右！</li> <li>・ 右の方がカラフル</li> </ul> 
--	--	--	---

	<p>○班で給食の献立を考える。</p>	<p>T1:すごいね。君たちが食べている給食のためにこれだけのことが考えられているんだね。みんなからもいっぱい出たもんね。すごいな。</p> <p>T1:みなさんはこれから給食の献立を考えます。これだけのことを考えながら。班になって班ごとに献立を考えてもらいます。</p> <p>よかったものは2月の給食に出してもらえますよ。</p> <p>手順を説明してもらいます。</p> <p>T2:これから班に1つホワイトボードとペンを配ります。</p> <p>配られたら線を引いて、4つに分けます。給食の写真のような配置で、主食・主菜・副菜・汁物と書き、料理名とその中に入れる食品を書きます。</p> <p>昨日の給食だと、主食はごはん、食品は米と書きます。主菜はしゃきしゃき鮭バーグ、食品はさけ、とり肉、れんこん、玉ねぎというように書きます。</p> <p>まずは、主食を決めます。地場産物を使うということで今回はごはんにしましょう。混ぜごはんでもいいですよ。</p> <p>次に、おかずのメインになる主菜を決めます。そして、それに合う副菜、汁物を決めます。それぞれの料理に使う食品を、プリントの裏の表に入れてみて、不足しているグループの食品があれば、献立やその中に入れるものを変えてみてください。</p> <p>完成した献立にみんな投票して、1番票数が多かった献立を2月の給食に出します。</p> <p>みんなが喜ぶ、栄養バランスのよい献立を考えてほしいと思います。</p> <p>T1:わかりましたか？</p> <p>料理名とおもな材料を書きます。細かい材料はまたあとで調整します。</p> <p>そして、最後に、自分たちは「いろどりがきれいになるように考えました。」とか「いろいろな調理法を入れるように考えた。」とか自分たちがこだわったポイント、おすすめポイントを考えてください。</p> <p>プリントの裏の表も使いながら考えます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・えー</li> <li>・そうなの？</li> </ul>
--	----------------------	--	---

<p>まとめ</p>	<p>○次時への見通しをもつ。</p>	<p>では、班の形になります。代表の人が取りに来てください。</p> <p>T1: 3時間目にこの続きをします。</p> <p>班で献立を完成させ、発表してもらいます。栄養バランスがよく、おいしそうな献立に投票します。</p> <p>そして、6年1組の考えた献立として2月の給食に出してもらうものを決定します。</p> <p>では、一旦終わりにします。</p>	<p>・何がいいかな。</p> <p>・から揚げ入りたい！</p> 
------------	---------------------	--	---



9 成果 (○) と課題 (▲)

- 給食という児童全員が経験している食事を教材としたことで、イメージしやすく、考えやすかった。
- 自分たちが考えた献立が実際の給食に出るということで、学習意欲が高まった。
- 班で献立を考える時にはホワイトボードを使用し、書き直しやすく、発表時にも見やすかった。
- 個人用のワークシートに食品群に分ける表を付けることで、確認と復習に使えた。
- 班活動での話合いの中で、自分の好みではなく、食べる人のことを考えたり、旬や地場産物を取り入れたりすると、献立作成のポイントを整理することができた。
- ▲導入に時間をかけすぎて、後半の活動時間が少なくなってしまった。
- 前時に、「献立とは何か。」はおさえておく。
- ▲給食の献立を立てる時に気を付けていることを考えさせ、発表する活動で、たくさん意見が出てきた。その後に栄養教諭から献立作成のポイントを紹介したので同じような話を聞くことになってしまった。
- 児童から出た意見をもとに、その都度説明し、整理していく。
- ▲途中経過を報告する場面をなくしてしまったが、他の班の意見や栄養教諭のアドバイスを聞くことは、学習内容を確認する上で大切だった。
- 導入の時間短縮を行い、時間を確保する。

# 栄養バランスのよい給食の献立を考えよう

6年 組 名前

---

1. 給食の献立を立てる時に気を付けていることを考えましょう。

2. 給食の献立を立てる時のポイント

①  を考える。



※  の食品群が入るようにする。

③  の食材や  を使う。

④ いろいろな  や  を取り入れる。

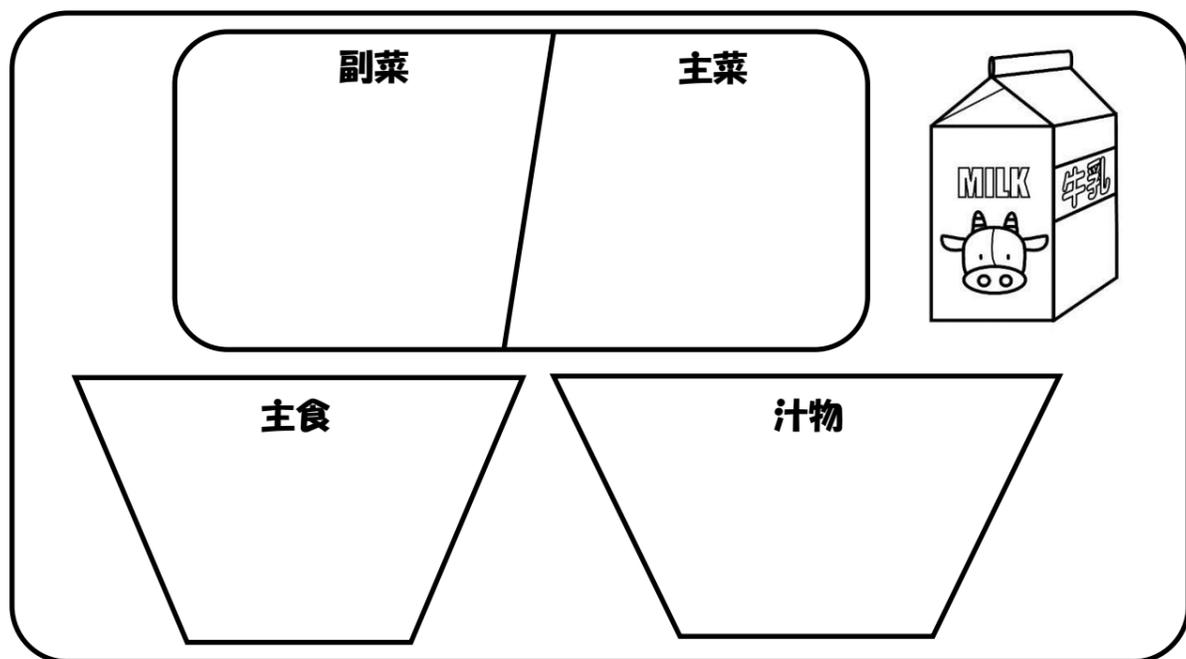
⑤  を考える。

⑥  の好みを考える。

⑦  を考える。

# 栄養バランスのよい給食の献立を考えよう！

6年 組 班 名前： \_\_\_\_\_



おすすめポイント

		食品のグループ				
		おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質
料理名		米・パン・めん類・いも類・砂糖など	油・バター・マヨネーズなど	魚・肉・卵・豆・豆製品など	小魚・牛乳・乳製品・海そうなど	野菜・果物・きのこなど
主食						
主菜						
副菜						
汁物						
飲み物	牛乳				牛乳	