

家庭科学習指導案

平成25年9月3日（火曜日）～10月31日（木曜日）

場 所：調理室

指導者：1

1 題材名 「身近な食品を使って、家族の健康を考えた1食分の食事作りをしよう」

2 考 察

(1) 教材観

本題材は、小学校学習指導要領解説家庭編の内容「A家庭生活と家族」（3）家族や近隣の人々とのかわり、「B日常の食事と調理の基礎」（1）食事の役割、（2）栄養を考えた食事、（3）調理の基礎を受けて、2つの内容を関連・融合させて設定したものである。

この学習では、食品を組み合わせて栄養バランスのよい献立を考え、品質のよい食品を自分で選び、家族のために1食分の食事を作る活動を通して、食生活に必要な知識及び技能を身に付けることをねらいとしている。具体的には、3つの食品グループから食品を組み合わせて選び、栄養バランスのよい献立を考えること、表示やマークを確かめて品質のよい食品を選ぶこと、目的に応じて食品を切り、ゆでたり、いためたりする調理ができることである。さらに、家族のために1食分の食事を作る活動を通して、家族との触れ合いや、団らんを楽しくする工夫をすることである。

本題材では、実践的・体験的な活動を通して、実感を伴って理解する学習を中心に展開する。このような学習の仕方です身に付けた学習内容を、授業や家庭での実践を繰り返すことにより、食生活に必要な知識及び技能の一層の定着が図れるようになると考え本題材を設定した。

(2) 児童の実態及び指導方針(略)

3 研究とのかわり

近年、偏った栄養摂取や朝食欠食など、児童に食生活の乱れが見られる。児童が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けることができるよう、学校において食育を推進することが喫緊の課題となっている。食に関する問題は、本来家庭が中心となって担うものであるが、食生活の多様化が進む中、家庭において十分な知識を身に付けさせることが困難となりつつある。

小学校学習指導要領解説家庭編では、より一層の食にかかわる指導の充実を求めており、日常生活に必要な知識及び技能を習得させ、実践的な態度を育てることをねらいとしている。

ぐんまの子どもの基礎・基本習得状況調査では、「包丁の使い方」に関する知識及び技能が定着されていないことや「ゆでる調理の仕方や特性」についての理解の不足が課題とされた。こうした実態から、「はばたく群馬の指導プラン」では、一人一人に技能を習得させるための授業改善を求めており、調理実習班を少人数にしたり、ペア調理を取り入れたりすることを推進している。

本研究では、実践的・体験的な活動を通して、実感を伴って理解する学習から習得したことを学習シートに記入し、学習シートを1冊のファイル「家庭科連絡帳」に綴っていく。「家庭科連絡帳」に記入された学習内容を振り返りながら授業や家庭生活で活用し、実践を繰り返すことで食生活に必要な知識及び技能を定着させていく。

4 題材の目標

身近な食品を使って、家族の健康を考えた1食分の食事を作ることができる。

5 指導計画（全12時間予定）

評	家庭生活への 関心・意欲・態度	・日常の食事や1食分の食事作りに関心をもち、食事の計画を立てたり、調理をしたりしようとしている。
---	--------------------	--

価値基準	生活を創意工夫する能力	・1食分の食事が栄養のバランスのとれた食事になるよう食品の組み合わせを考え、家族の健康を考えた献立を工夫している。		
	生活の技能	・安全に包丁を扱い食品の皮をむいたり、切ったりすることができる。 ・目的に応じ食品をいためることができる。		
	家庭生活についての知識・理解	・品質のよい食品の選び方や購入の仕方を理解している。 ・目的に応じた加熱の仕方を理解している。		
過程	本研究で伸ばしたい資質・能力		主な学習活動	
	知識・技能等	思考力・判断力等		
過程 つかむ	事前		・児童、保護者にアンケートを行う。 ・保護者会で「家庭科連絡帳」や児童に付けさせたい力について説明する。	
	家庭		・献立を考えるとときにどのような工夫をしているか家族にインタビューする。	
	1	・食品を3つのグループから選ぶ知識・技能。 ・食品を組み合わせる理解	・栄養バランスのよい1食分の食事の献立を考える力	○栄養バランスのよい1食分の食事の献立を考える。
	家庭		・「家庭科連絡帳わかったシート」を振り返りながら、栄養バランスのよい献立の立て方を家族に伝える。 ・食品を選ぶときにどのようなことに気を付けているか家族にインタビューする。	
	2	・食品添加物・期限表示に関する知識。	・新鮮な食品を選ぶ力。	○品質のよい食品の選び方を考える。
	家庭		・「家庭科連絡帳わかったシート」を振り返りながら、品質のよい食品の選び方を家族に伝え、実践する。	
追究する	3	・野菜の大きさそろえて切る技能。 ・いためる調理の特性の理解 ・いためる調理の技能。		○おいしいためものを作るための調理のポイントを見付ける。
	家庭		・「家庭科連絡帳わかったシート」を振り返りながら、野菜いためを作り、「家庭科連絡帳チャレンジシート」にその内容を記入する。	
	家庭		・野菜をおいしくゆでるためのコツについて家族にインタビューする。	
	4 5	・じゃがいもの皮をむき、大きさをそろえて切る技能。 ・ゆでる調理の特性の理解 ・ゆでる調理の技能。		○じゃがいもの皮をむき、おいしいゆで方のコツをつかむ。
	家庭		・「家庭科連絡帳わかったシート」を振り返りながら、じゃがいもの皮をむきゆでる。 ・ポテトサラダに加える材料について家族にインタビューする。	
	6 7	・目的に応じて食品を選択する技能。	・材料の分量を考える力。 ・手順を考える力。	○1食分の献立を考え、調理計画を立てる。
家庭		・食品の皮をむいたり、切ったりする。 ・「家庭科連絡帳わかったシート」を振り返りながら、食品を選ぶ。		
まとめ ・生かす	8 9	・材料を切ったり皮をむいたりする技能。 ・いためものを作ることができる技能。		○1食分の食事作りをする。
	家庭		・おかずを作り、「家庭科連絡帳チャレンジシート」にその内容を記入する。	
まとめ ・生かす	10	・食品を組み合わせる知識。 ・品質のよい食品を選ぶ知識。	・必要な材料や調理器具、調理手順を考える力。	○家族の健康を考えた1食分の献立を考え、調理計画を立てる。
	家庭		・1食分の食事作りを実践し、「家庭科連絡帳チャレンジシート」にその内容を記入する。	
	11	・家族との触れ合いや団らんの大切さについての理解。		○家族の健康を考えた1食分の食事作りの発表をする。
12	・じゃがいもの皮をむき大きさをそろえて切り、芽を取ることができる技能。		○じゃがいもの皮をむき、包丁の腕前を発表する。	

6 本時の展開 (2 / 12)

(1) ねらい 2種類のハムの比較を通して、品質のよい食品の選び方を理解することができる。

(2) 準備

教師：2種類のハム、アルミ皿、つまようじ、わかったシート

児童：教科書、家庭科連絡帳、インタビューシート

(3) 展開

学習活動 予想される児童の反応	時間	指導上の留意点及び支援・評価 (◎努力を要する児童生徒への支援 ◇評価)
1 「食品を選ぶときにどのようなことに気を付けているか」について、家族にインタビューしてきたことをインタビューシートを見ながら発表し、交流し合う。 2 本時の学習課題をつかむ	8分	○家庭科連絡帳に記入されたインタビュー内容を発表させ、意見交流をすることで、品質のよい食品の選び方に関心をもたせるようにする。
<div style="border: 2px dashed black; padding: 5px;"> [学習課題] 2種類のハムを比べる活動を通して、品質のよい食品の選び方を考えよう。 </div>		
3 品質のよい食品の選び方を考える。 【食品添加物についての理解】 ○提示された2種類のハムを見比べたり、食べ比べたりして、感想を話し合う。 【期限表示の理解】 ○ウインナーが入っているパッケージの実物を見て、期限表示がある場所を確認する。 【鮮度】 ○野菜、果物、の鮮度の見分け方を話し合う。 【産地】 ○野菜、果物、肉、魚等には、産地が表示されていることに気付く。	30分	○【食品添加物】【賞味期限、消費期限】【鮮度】【産地】などの言葉をカード化し、提示できるようにする。 ○発色剤の入ったハムと入っていないハムを配付し、違いに気付くように比較させ、気付いたことを話し合わせる場を設ける。 ○食品添加物の目的について触れる。 ○加工食品の実物の表示を提示し、期限表示や原材料名、内容量、保存方法、使用上の注意などが記されていることに気付くようにする。 ○葉や実を食べる野菜と根や茎を食べる野菜について確認をする。 ○産地（原産国、県名、地名）が記されていることに気付くように、生鮮食品の実物を提示する。
4 学習のまとめをし、次時の予告を聞く。 ○わかったシートに今日の学習のまとめを記入する。	7分	○導入で発表した家族にインタビューしてきた内容と本時の学習内容を結び付けるようにする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> ◇品質のよい食品の選び方について理解している。 (学習シート)【知識・理解】 </div>
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <予想される児童の反応> ・品質のよい食品を選ぶには、食品添加物、期限表示、鮮度、産地などに気を付けることが分かった。 </div>		
		○家庭において、家族と一緒に品質のよい食品を工夫して選び、チャレンジシートに記入するよう告げる。 ○次時は、いためる調理を行い、おいしいためものを作るためのポイントを見付けることを告げる。

【2種類のハムを比べる活動を通して、品質のよい食品の選び方を考えよう】

○家族のインタビューより [2種類のハムを比べる] ○発見した気づきを記入しよう。

- 消費期限、賞味期限
- 新鮮 ・量 ・値段
- 産地 ・添加物 ・季節

Aのハム

- ピンク ・おいしそう
- よく食べる味

Bのハム

- 茶色っぽい ・つやがない
- ばさばさしている

【食品添加物】【期限表示】
【鮮度】【産地】【旬】

・品質のよい食品を選ぶためには、食品添加物、消費期限などを確かめる。

6 本時の展開 (3/12)

(1) ねらい 試しの調理を通して、いためる調理の特性を理解することができる。

(2) 準備

教師：にんじん、ピーマン、キャベツ、油、ほうちょう、まな板、フライパン
さいばし、フライ返し、計量スプーン (大さじ)

ストップウォッチ、わかったシート、ミニテスト、チャレンジシート

児童：三角巾、エプロン、ふきん、家庭科連絡帳、インタビューシート

(3) 展開

学習活動 予想される児童の反応	時間	指導上の留意点及び支援・評価 (◎努力を要する児童生徒への支援 ◇評価)
1 「おいしいためものを作るためのポイント」について家族にインタビューしてきたことをインタビューシートを見ながら発表し、交流し合う。 2 本時の学習課題をつかむ。	5分	○家庭科連絡帳に記入されたインタビュー内容を発表させ、意見交流をすることで、おいしいためものを作ることに関心をもたせるようにする。
【学習課題】 おいしいためものをつくるための、調理のポイントを見付けよう。		
3 切り方、火加減、いためる時間を比較した試しの調理を行う。 ○身支度、実習の準備をする ・エプロンや三角巾、マスクを身につける。 ・腕をまくり、手洗いをする。 ・材料や用具、食器の準備をする。 ・包丁は布巾を敷いたバットに置いて運ぶ。 ○野菜を流水で洗う。 ○サンプルを目安に野菜を切る。	15分	○【切り方】【火加減】【いためる】などの言葉をカード化し提示できるようにする。 ○切り方の見本となる野菜のサンプルを各班に配付しておく。 ○1, 2班には20gのにんじんを配付する。 ○3, 4班にはピーマンを配付する。 ○5, 6班には50gのキャベツを配付する。 ○各班は、配付された野菜を条件に基づいて切ったり、いためたりするように指示する。 ○切る活動、いためる活動、計時を分担するように指示する。

◇にんじん【切り方の比較】

1, 2班
 そろえる条件・・・強火で**50秒**
 高さ**4cm**、厚さ**5mm**
 変える条件・・・幅 **2mm**
 変える条件・・・幅 **1cm**

<p>◇ピーマン [火加減の比較] 3, 4班 そろえる条件・・・5mm幅で40秒 変える条件・・・強火 変える条件・・・中火</p> <p>◇キャベツ [いため時間の比較] 5, 6班 そろえる条件・・・1cm幅で中火 変える条件・・・20秒 変える条件・・・2分</p>		
<p>○フライパンを火にかけ、油をいきわたらせてからいためる。</p>		
<p>4 見比べたり、食べ比べたりしてそれぞれの野菜に合った調理のポイントを見付ける。</p> <p>○条件を変えていためた野菜を比較し、気付いたことを話し合う。</p> <p>○班の意見を発表し合い、野菜に応じた切り方、火加減、加熱時間についてまとめる。</p>	<p>15分</p>	<p>○比較をする活動を通して、それぞれの野菜に応じた切り方、火加減、加熱時間を見付けるようにする。</p> <p>○同じ大きさにそろえて切ることを理解するようにする。</p> <p>○それぞれの野菜に合った火加減や加熱時間を理解するようにする。</p> <p>○野菜は時間差を付けていためることを理解するようにする。</p> <p>○おいしいいためものを作るための調理のポイントを板書する。</p> <p>○生の野菜といためた野菜を比較し、油でいためることにより風味が増すことに気付くようにする。</p>
<p>5 学習のまとめをする。</p> <p>○わかったシートに今日の学習のまとめを記入する。</p>	<p>5分</p>	<p>○導入で発表した家族にインタビューしてきた内容と本時の学習内容を結び付けるようにする。</p>
<p style="text-align: center;"><予想される児童の反応></p> <p>【切り方】・かたい野菜は薄く切る ・大きさをそろえる</p> <p>【火加減】・にんじんは強火、ピーマン、キャベツは中火</p> <p>【時間】・10秒位いためたら、次の野菜を入れる など</p>		
<p>6 ミニテストをし、次時の予告を聞く。</p>	<p>5分</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>◇野菜いためを作るための切り方、火加減、時間を理解している。 (ミニテスト) 【知識・理解】</p> </div> <p>○家庭において、家族と一緒に野菜いためを作り、チャレンジシートに記入するよう告げる。</p> <p>○次時は、ゆでる調理を行い、おいしくじゃがいもをゆでるためのコツを見付けることを告げる。</p>

7 板書計画 3/12

【おいしいためものを作るための、調理のポイントを見付けよう】

○家族のインタビューより	○ 切り方、火加減、いため時間を比較しよう。	○ 発見した気づきをワークシートに記入しよう。
・短時間でいためる [時間]	■にんじん [切り方の比較] ・ ・ 強火で50秒	・固い野菜は薄く切る。 ・にんじんは強火、ピーマン、キャベツは中火。 ・火加減を調節する。 ・10秒くらいいたら、次の野菜を入れる。
・強火でいためる [火加減]	高さ4cm、厚さ5mm、幅2mm	
・水が出る野菜は使わない [材料]	高さ4cm、厚さ5mm、幅1cm	
・よくかき混ぜる [調理法]	■ピーマン [火加減の比較] ・ ・ 5mm幅で40秒	
・フライパンを温めてから使う [調理法]	中火	
など	強火	
	■キャベツ [いため時間の比較] ・ ・ 1cm幅で中火	
	20秒	
	2分	

6 本時の展開 (4、5/12)

(1) ねらい ジャガイモの皮をむき、ゆでる活動を通して、材料や目的に応じたゆで方やゆでる調理の特性を理解することができる。

(2) 準備

教師：ジャガイモ（児童用）、ほうちょう、まな板、なべ、ざる、ボウル、塩、穴じゃくし、竹串、計量カップ、台ふきん、ふきん、ストップウォッチ、ペーパー包丁、わかったシート、相互評価シート、ミニテスト、チャレンジシート

児童：三角巾、エプロン、手ふきタオル、家庭科連絡帳、インタビューシート

(3) 展開

学習活動 予想される児童の反応	時間	指導上の留意点及び支援・評価 (◎努力を要する児童生徒への支援 ◇評価)
1 本時の学習課題をつかむ。 2 「ゆで方のコツ」について家族にインタビューしてきたことをインタビューシートを見ながら発表し、交流し合う。	5分	○家庭科連絡帳に記入されたインタビューを発表させ、意見交流することで、ジャガイモをおいしくゆでることに興味をもつようにする。
【学習課題】 ジャガイモの皮をむき、おいしいゆで方のコツを見つけよう。		
3 ジャガイモの皮のむき方を知る。 ○ペーパー包丁を使って、にぎり方、人さし指の当て方を確認する。 ○包丁を使って刃で皮をむく、角で芽を取ることを知る。	7分	○ジャガイモの皮のむき方のポイントを拡大図で示し、視覚で捉えられるようにする（図1）。 ①（右）親指をジャガイモの皮に当てる。 ②包丁の柄は3本の指で握る。 ③ジャガイモを回しながら皮をむく。 ④包丁の刃を左の親指の下にくぐらせるように進む。 ⑤左右の親指同士が近いほどけがをしにくい。
4 ジャガイモの皮をむき、大きさをそろえて切る。 ○身支度、実習の準備をする。 ・エプロンや三角巾、マスクを身に付ける。 ・腕をまくり手洗いをする。 ・材料や用具、食器の準備をする。 ・包丁は布巾を敷いたバットに置いて運	15分	〈皮をむくときの相互評価の視点〉 ①3本の指で包丁の柄をにぎっているか。 ②（右）親指をジャガイモの皮に当てているか。 ③ほうちょうの刃を皮の下にもぐりこませているか。 ④ジャガイモを回しながらむいているか。

<p>ぶ。</p> <p>○じゃがいもを流水で洗う。</p> <p>○洗ったじゃがいもは、まな板の上に置く。</p> <p>○じゃがいもの皮をむく。(皮をむくときの相互評価の視点)に沿ってペアで評価し合う。</p> <p>○皮をむいたじゃがいもを8等分に切る。</p> <p>○切ったじゃがいもを水につける。</p> <p>○包丁を使わない時はバットの上に置く。</p> <p>○ペアで役割を交替して、活動が続ける。</p>		<p>○ G-TaKを視聴したり教師が示範したりして、指と包丁の動きやじゃがいもの回し方を確かめるようにする。</p> <p>・包丁を運ぶときは、あわてないように促す。</p> <p>◎全部むけなくても、時間で活動を止める。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>◇じゃがいもの皮をむくことができる。</p> <p>(観察・相互評価)【技能】</p> </div>
<p>5 グループでじゃがいもをゆでる。</p> <p>○ゆで方の説明を聞く。</p> <p>○切ったじゃがいもを鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れる。</p> <p>○ふたをして始めは強火、沸騰したらふたをずらして弱火で8分～12分間ゆでる。</p> <p>○5分くらいゆでたら竹串を刺し、固さを確かめる。</p> <p>○竹串が通るくらいになったか確かめ、火を止め、穴じゃくしですくい、ざるに移し水気を取り皿に移す。</p>	30分	<p>○【ゆでる】【沸騰】【粉をふく】【水がかぶる】などの言葉をカード化し提示する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>〈じゃがいものゆで方のポイント〉</p> <p>①切ったじゃがいもを鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れる。</p> <p>②始めは強火、沸騰したら弱火で8分～12分間ゆでる。</p> </div> <p>○生のじゃがいもは、教師が準備しておく。</p>
<p>6 生のじゃがいもとゆでたじゃがいもを比較し、観察結果をグループでまとめる。</p> <p>○色やにおい、固さ、形などを比較しながら観察する。</p> <p>○気付いたことを「家庭科連絡帳わかったシート」に記入する。</p>	5分	<p>○観察結果をグループで話し合い、結果をまとめるように指示する。</p> <p>○食品をゆでると、食べやすくおいしくなることに気付くようにする。</p>
<p>7 グループの意見を発表し合い、観察結果をクラスでまとめる。</p> <p>○わかったシートに書き足す。</p>	5分	<p>○グループでまとめた観察結果を出し合い、板書に記述する。</p>
<p>8 粉ふきいもを作る。</p> <p>○ゆでたじゃがいもを、鍋にもどす。</p> <p>○塩を小さじ1/2入れ、味を付ける。</p> <p>○弱火にかけ、ふたをした鍋を静かに揺り動かし、粉をふかせる。</p> <p>○盛り付ける。</p> <p>○ふいた粉について説明を聞く。</p>	5分	<p>○じゃがいもを加熱すると、ペクチンが溶けるため、でんぷんが粉状に浮き上がってくることを説明する。</p>
<p>9 試食する。</p>	5分	
<p>10 じゃがいものおいしいゆで方のコツやゆでた後の変化について分かったことをわかったシートにまとめる。</p>	5分	<p>○導入で発表した家族にインタビューしてきた内容と本時の学習内容を結び付けるようにする。</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><予想される児童の反応></p> <ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいもは水からゆでる。 ・ゆでると黄色っぽくなる。 ・ゆでるといいにおいになる。 </div>		

・ゆでるとやわらかくなる。		
11 ミニテストをする。	3分	◇ゆでる調理の特性と材料や目的に応じたゆで方について理解している。(ミニテスト)【知識・理解】
12 次時の予告を聞き、片付ける。	5分	○家庭において、じゃがいもの皮をむいてゆで、チャレンジシートに記入するよう告げる。 ○次時は、1食分の食事の献立や作り方の手順を考えることを告げる。

7 板書計画

じゃがいもの皮をむき、おいゆで方のコツを見付けよう			○発見した気づき
○家族のインタビューより	○じゃがいもの皮をむく	○じゃがいものをゆでる	・じゃがいもは水からゆでる。
	図 1	図 2	・ゆでるとやわらかくなる。
			・いいにおい。
			・黄色っぽくなる。