

## 第6学年B組 家庭科学習指導案

日 時 令和元年11月29日（金）第3限  
場 所 6年B教室  
指導者 (T1・専科)  
(T2・栄養教諭)

### 1 題材名 まかせてね 今日の食事

### 2 目標

- ・栄養のバランスを考えた1食分の献立を考え、楽しい食事の時間を作ろうとする意欲を持つことができる。
- ・家族が喜ぶ1食分の献立とおかずについて考えたり、食品を組み合わせて自分なりに工夫して作ったりすることができる。
- ・これまでの学習を生かして調理計画を立て、安全や衛生に気をつけ、環境にも配慮しながら調理することができる。

### 3 指導について

子どもたちはこれまでに「ゆでる」「いためる」の加熱調理について、基礎的な知識や技能を身に付け、調理に対する興味や関心が高まっている。また、食べ物の組み合わせを考えいろいろな食品をバランスよく食べることが健康のためにも必要であることも学習してきている。これらのことを見かめたうえで、いろいろな食品を組み合わせて1食分の食事計画を立て、調理してみる。今回は、子どもたちが毎日食べている給食を例に挙げ、栄養のバランスや食品の組み合わせなど様々なことを考えて献立が立てられていることを知らせることによって、自分にできそうな組み合わせを考えさせる。調理の際には、これまで扱ってきた食材や調理法の知識や調理実習の振り返りを活用する。工夫して献立を立て、調理ができるように一人ひとりの思いを大切にしたい。

また、消費者の立場から、新鮮でより安全な食品の選び方や買い方を考え、自分や家族のことを考えて家庭生活をよりよくしようとする実践的な意欲を高めたい。さらに、楽しい食事にするためにはどんな工夫をしたらよいかを考え、食事は単に栄養をとるためのものではなく、心のつながりを深めるための生活上大切な役割があることも押さえたい。そして、日本には食事を通して人をもてなすという伝統的な文化があることにも触れておきたい。

### 4 指導計画（全10時間）

- |                    |              |              |
|--------------------|--------------|--------------|
| 1 1食分の献立を工夫しよう     | ・・・・・・・・・・・・ | 1時間          |
| 2 家族が喜ぶ食事を作ろう      |              |              |
| ①1食分の献立を考えよう       | ・・・・・・・・・・・・ | 2時間（本時1／2時間） |
| ②材料を準備しよう          | ・・・・・・・・・・・・ | 2時間          |
| ③おかずを作ろう           | ・・・・・・・・・・・・ | 4時間          |
| 3 楽しく食事をするために工夫しよう | ・・・・・・・・     | 1時間          |

## 5 本時の指導

(1) 目標 1食分の食事に必要なことを考えて、栄養のバランスがよい献立を考えることができる。

### (2) 準備物

給食の献立を立てるときに大切にしていることカード

主食・主菜・副菜を示した給食のおぼんの図、ワークシート

### (3) 指導過程 (45分)

時間	学習活動	主な発問・指示と 予想される児童の反応	指導上の留意点
導入 10 分	1 本時のめあてをつかむ。  2 献立を考えるときに気をつけることを考える。	<b>1食分の献立を考えよう</b>  (T1) ・献立を考えるときに気をつけることはどんなことだと思いますか? (T1) おいしい 栄養がある 好きなもの 価格を考える 季節を考える など	
展開 30 分	3 学校で毎日食べている給食はどんなことを考えて献立ができているのかを知る。	・給食の献立を立てるときに気を付けていることについて伝える。 (T2)	・身近な給食の献立作成についての話をすることで、献立作成の要点がよりわかりやすくなると考える。 ・献立を立てるときに大切にしていることを伝える。 栄養のバランス、主食・主菜・副菜、調理法（焼く、揚げる、蒸す、煮る、炒めるなど）、料理の種類（和食、洋食、中華など）、季節（旬）の食材の使用地産池消や産地、食材の安全・安心、価格、調理時間、量（満足するか）、見た目、おいしさ、好み、作る人・人数、食べる人・人数など

まとめ 5分	<p>4 栄養のバランスを考え、1食分の献立を考える。</p> <p>5 次時の学習を確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・疑問や質問はありませんか？ (T1)</li> <li>・給食での献立を考えるときに気をつけることをもとに、1食分の献立を考えましょう。 (T1、T2)</li> <li>・次時も引き続き、1食分の献立を栄養のバランスを考えて完成させることを伝える。 (T1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートを用意し、要点を見やすく記入させる。</li> <li>・より具体的に話することで、様々なことを考えて献立は立てられていることを知らせたい。</li> <li>・家庭での食事を思い出させることで、給食だけでなく、家庭でもいろいろなことを考えて献立を立ててくれていることに気づかせたい。</li> <li>・今回は家庭での食事を考えさせるため、主食、汁物、おかずを決めるなどを確認する。</li> <li>・次に栄養のバランスを確かめて献立を考えることを伝える。</li> <li>・考えがまとまりづらかった児童には、次時までに献立を考えておくよう、声かけをする。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>◆評価 1食分の食事に必要なことを考え、栄養のバランスのよい献立を立とうとしている。(ワークシートの記述・発案から)</p> </div>
-----------	--	--

(4) 板書計画

めあて 1食分の献立を考えよう

給食の献立はどんなことに気をつけて考えられているのだろう？

〈子どもの意見〉

- ・おいしい
- ・栄養がある
- ・好きなもの
- ・価格を考える
- ・季節を考える
- ・いろいろ

栄養のバランス

主食（ごはん・パン・めんなど）

黄色の食品のイラスト

赤色の食品のイラスト

料理の種類  
(和食・洋食・中華)

料理方法  
(焼く・揚げる・蒸す・煮る・炒めるなど)

主菜

(おもなおかず)  
(たんぱく質など)

副菜（補うおかず）  
(ビタミン・食物せんいなど)

緑色の食品のイラスト

食品のバラエス  
(いろいろな食材を使用)

食材の  
安全・安心

価格

好み

量

おいしさ

見た目

家族が喜ぶ

食べる人・人数

調理時間

作る人・人数

献立を立てるときに気をつけることを考えて、1食分の献立を考えよう。