

家庭

小学校第6学年 「1食分の献立を考えよう」

●これは、「埼玉県小学校教育課程指導実践事例集 平成24年3月」のP136～138を基に、加筆・修正して作成したものです。

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や適切な買物の仕方に関する基礎的・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授業です。展開中の①から④は以下の【課題解決のための授業改善の視点】のそれぞれの取組であることを表します。

【課題解決のための授業改善の視点】

- ① 見通しを立てたり振り返ったりする学習活動
- ② 児童や地域の実態を意識した指導と評価
- ③ 自分の生活の課題を解決するための言語活動の充実
- ④ 衣食住に関する意識を高める工夫



【本時の目標】

米飯とみそ汁を中心とした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することができる。 <生活を創意工夫する能力>

時間	学 習 活 動	○指導の工夫 ◇評価 ☆B→Aへの手立て △C→Bへの手立て ◎学力向上プランとの関連 ★教育に関する3つの達成目標との関連	資 料	
5'	1 給食の献立のよさについて考える。 ・栄養のバランスがよい。 ・野菜が多く入っている。 ・牛乳で無機質がとれる。 2 本時の学習内容を知る。	(T1 担任) ○給食のよさを考えさせるために、給食の献立を提示する。 ○米飯とみそ汁が多かったことを復習するため、1週間分の食事調べを想起させる。 ○給食の献立を参考に米飯とみそ汁に合う一食分の献立を立てることを考えさせる。	(T2 栄養教諭) ○米飯とみそ汁に合うおかず、パンに合うおかずに気付かせるために、写真を提示する。 ○給食の献立を立てる際のポイントとなるよう、和食献立のよさを知らせる。	給食の献立の写真 (洋食・和食) 和食のよさの掲示資料
15'	3 献立の立て方を知る。 ・立てる手順 ①主食を決める。 ②汁ものを決める。 ③主なおかずを決める。 ④そのほかのおかずを決める。 ・食材を調べ、栄養のバランスを確認する。	○献立の立て方について、給食の米飯とみそ汁やおかずの写真を使って説明する。 ○ある日の給食献立(和食)を使って栄養バランスの確認の仕方を知らせる。また不足したものをどのように補ったらよいかを説明する。 ○児童の活動時間を確保するためポイントを絞って説明する。	○昔の食事は、一汁三菜という構成であったことを知らせ、米飯とみそ汁は、日本人が昔から食べてきた伝統の食事であることを再確認させる。 ○食事の楽しさや栄養バランスの理解をすすめるため、地域や旬の食材や色どりについてもふれる。	和食の配膳図 米飯、みそ汁、おかずの写真 (掲示用) ワークシート 数か月分の献立表
	4 米飯とみそ汁に合うリクエスト献立を考える。	○考えをまとめるため、手順、ワークシートの使い方、時間、使える資料などを伝える。 ◎自分の考えを、先生や友だちが理解しやすい言葉で表現する。	○献立の立て方が理解できるように、給食のリクエスト献立を和食で立てることを伝える。 ○書き込みに手間取っている児童には、給食の写真をもとに組み合わせるよう助言する。	米飯、みそ汁、おかずの写真 (作業用)
◇米飯とみそ汁を中心とした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。 <創意工夫>(ワークシート) ☆B→Aへの手立て・・・よりよい栄養バランスの献立になるように、食材を追加したり変更したりできないか考えるようアドバイスする。 △C→Bへの手立て・・・給食献立表の中からリクエスト給食で食べたい主菜を探し出し、足りない栄養素と一緒に確認し、アドバイスする。		児童の実態を踏まえ、ワークシートに記入ができない児童への具体的手立てなどをあらかじめ考えておきます。		

学習課題を提示して、本時の学習の見通しをもたせます。 ①

給食(和食)の写真を活用することでイメージを共有することができます。 ④


本時の活動について児童にわかりやすく伝えることが大切です。 ①

身近な給食献立を取り上げることで、児童の学習意欲を一層高めることができます。 ④

地元産の食材や旬の食材を取り上げ、食生活についての関心を高めます。 ② ④

自力解決のため、児童がまとめやすいワークシートを工夫すると、言語活動の充実につながり、評価にもつながります。 ③

本時の評価が、本時の目標に即したものにすることが大切です。 ②

20'	<p>5 グループ内で発表し合い、栄養のバランスについてお互い確認する。</p> <p>発表の前に聞くポイントを整理し、あらかじめ指示しておきます。 ③</p>	<p>○グループの中で、献立の栄養のバランスを確認し、栄養のバランスをよりよくなるための工夫があるかを見るよう指示する。</p> <p>★先生の話や友だちの発表をしっかり聞き、自分の考えを伝えることができる。</p> <p>○アドバイスされたところを、赤鉛筆等を使ってワークシートに記入する。</p>	 <p>○栄養のバランスがよいかアドバイスするため、発表の中のキーワードを板書していく。</p> <p>○工夫されている点を確認できるように、さらによくなるポイントをアドバイスする。</p>	<p>児童の発表の中のキーワードを大切に、実感をもって理解させることが大切です。 ③</p>
5'	<p>8 本時の学習を振り返る。</p> <p>本時で学んだことが単に知識にとどまることなく、学んだことを通して、今後のよりよい食生活について考えていこうとする意欲をもたせることが大切です。 ① ④</p>	<p>○自分の健康を守るために、献立の作成で学んだことを食生活に生かしていく必要があることを伝える。</p> <p>○今日学んだことを生かして、米飯とみそ汁に合う朝食作りを次時の学習で行うことを知らせる。</p>	<p>○児童が考えたリクエスト献立を参考に給食の献立を作成することを伝える。</p>	<p>本時で学んだことを家庭生活でどう生かしたかについて、家庭からのコメントをもらうことも考えられます。 ② ④</p>

板書は、本時の目標を常に意識させる手段としても有効です。事前にしっかり計画します。 ①

児童の発表については、グループの話合いの内容を黒板に貼るなどして、児童の意欲を高めます。 ④

【板書計画】

ご飯とみそ汁に適した給食の献立を考えよう。

五大栄養素の体内での主なはたらき

3つの食品のグループと多くふくまれる栄養素

栄養バランスのよい献立を発表しよう

よりよい献立のためのキーワード
(児童の発表のキーワードを板書する)

1 児童の発表

2 児童の発表

栄養バランス

3 児童の発表

4 児童の発表

食品のいろいろ

5 児童の発表

6 児童の発表

旬しゅんの食材

7 児童の発表

8 児童の発表

地元でとれる食材

まとめ ○主食（ご飯）→汁もの（みそ汁）→主なおかず→そのほかのおかずの順で考える。
○「そのほかのおかず」で栄養のバランス（3つのグループの食品）を整える。

参考 小学校学習指導要領解説 家庭編(文部科学省)
 埼玉県小学校教育課程評価資料(埼玉県教育委員会)
 埼玉県小学校教育課程指導実践事例集(埼玉県教育委員会)
 言語活動の充実に関する指導事例集(文部科学省)