

## 家庭科指導案

県研究テーマ 「一人一人が自ら拓く家庭科、技術・家庭科の学習」

家庭科研究テーマ 「一人一人が自分の家庭生活をみつめ、家族への思いを大切にして、  
家庭生活をよりよくすることを実践しようとするための家庭科の  
指導はどうあったらよいか  
～家族が喜ぶバランスのとれた献立を工夫しよう～」



I. 研究テーマ及び研究テーマ設定の理由	・・・	1
II. 研究内容	・・・	2～8
III. 研究の仮説	・・・	9
IV. 学習指導案	・・・	10～

期 日 平成 23 年 10 月 21 日 (金曜日)

指 導 者 長野県総合教育センター 専門主事 古野 房子 先生

題 材 名 「作ろう！家族のためのマジごはん！」

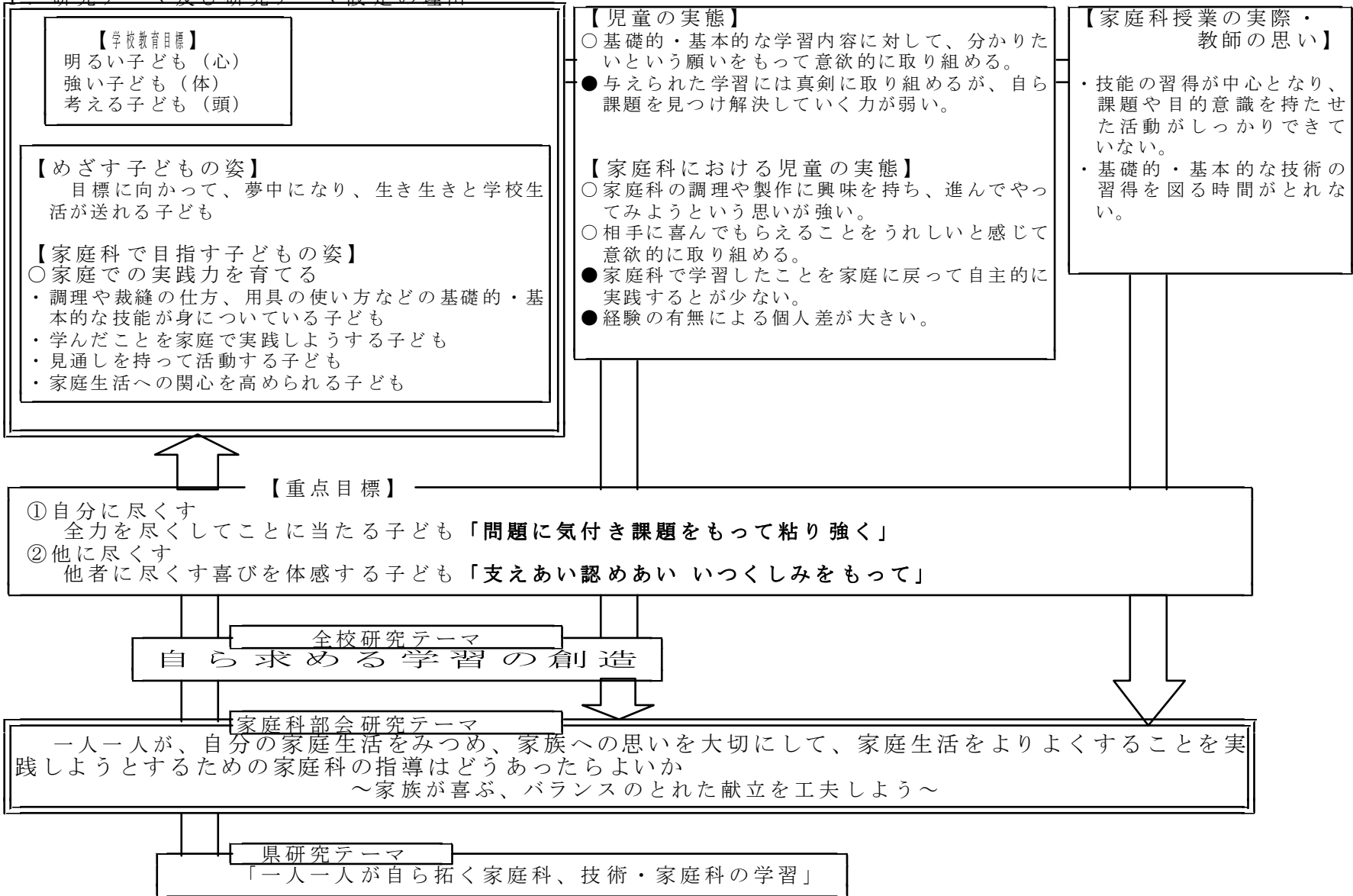
授業学級 6年2組 男子 16 名 女子 15 名 計 31 名

授 業 者 久保田 正則 教諭  
中嶋 恒子 栄養教諭 (西部学校給食センター)

授業会場 家庭科室

松本市立寿小学校

I 研究テーマ及び研究テーマ設定の理由

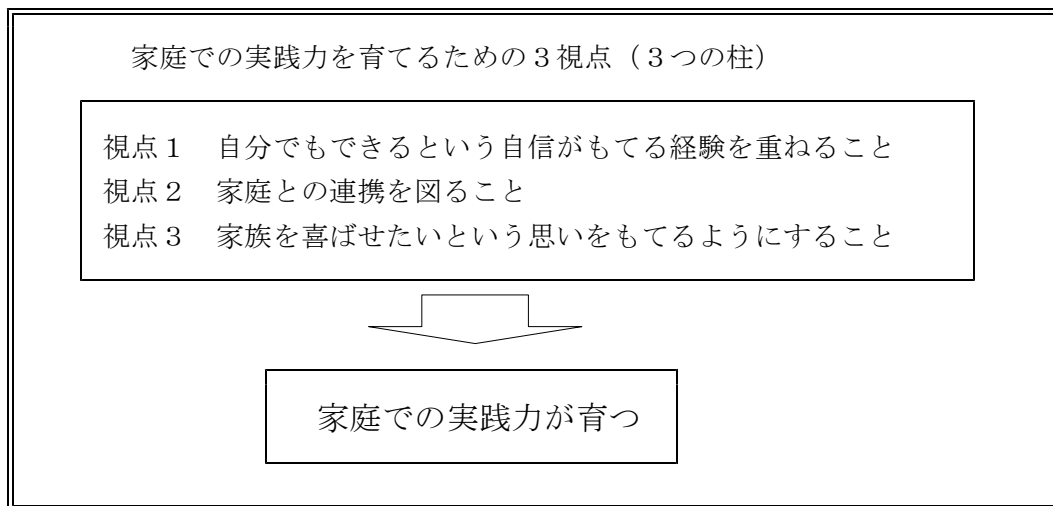


## Ⅱ． 研究内容

### 1. 研究の方向

教師自身の授業のふり返りや子どものアンケート結果をもとに、浮き彫りになってきた課題をまとめると、「家庭科を好きな児童は多いが、家庭で実践してみる機会が少ない」という課題が見えてきた。しかし「家族が喜んでくれるとうれしいから」という理由でお手伝いをしようとする児童も多いことから、部会では、子どもたちにとっての家庭生活の基本となる、家族のためにという思いや願いを育てたいと考えた。家族のための活動を意図して設定することで、家族とのかかわりが増え、家庭生活を大切にする気持ちが育つのではないかと考えた。

そこで、実践した中からみえてきたことから、家庭科で大切にしたい「家庭での実践力を育てる」ための視点として3つの柱を以下の事例を通して位置づけた。



### 2. 3つの柱について

#### (1) 視点1

「自分でもできるという自信がもてる経験を重ねること」について

事例① 自信をもたせるための授業・教師側の手だてが有効だった事例

(6年「ゆで卵作り」)

授業で卵を何分加熱するとどのくらいの固さのゆで卵になるかをグループごとに実験調理をする学習を行った。その学習で加熱時間の変化によって黄身の固さが変わることや自分の好みの固さを知ったS児、H児、Y児は、帰り道に「学校で調理実習をやった

から、今日の夜、家族に何かおかずを作ってあげよう」という話で盛り上がった。その中でおかずは調理実習で学習したゆで卵にしようと決まった。「これから練習しよう」と一人ずつ卵を持ちより、友だちの家で「ゆで卵パーティー」を行い、一人一人自分の好みの固さのゆで卵を作って楽しんだ。その経験をもとにそれぞれが一人で夕食作りに取り組めた。

<考察>

学校で行った調理実習において、一人で自分の好みのかたさのゆで卵を作ることができたことで、自分でもできると自信を持つことができた。調理方法が簡単で時間を守って作れば上手に作れるので見通しがもちやすかった。一人で自分の好みの固さのゆで卵を作ってみたことで自信を持ち、自分でもできると感じられて実践できた事例である。家庭でも一人でできそうだという見通しのもてるのではないかと考えた。

事例② 生活経験の違いによる料理に対する意識の違い

(6年 「生活を見直そう」～朝食に合うおかずを作ろう～)

調理実習では、経験のある子が主導権を握り、経験の少ない子は言われたことをやったり、できることしか手を出さなかったりという場面が見られ、家庭で実際に調理をよくする子、しない子の差がはっきりと見えてくる。

<家庭でよく調理をしている Y 児>

Y 児 (男児) は、父親がホテルのシェフということもあり、料理に興味をもち、普段からよく家族のためにご飯を作っている。その際にはレシピを見ながらというよりも自分で味付けを考えて、工夫して調理をすることが多い。朝食作りでは、「ご飯・味噌汁・焼き魚・ほうれんそうの和え物・卵焼き」という献立を考えた。味付けのための調味料等も自分で考え工夫し、家庭でもすべて一人で調理した。

<家庭であまりやっていない K 児>

K 児 (男児) は、4 人家族の一番下の唯一の男子ということで、家庭ではやってもらうことが多い。朝食メニュー作りでも相手意識をもたせるために「〇〇のための」と設定したが、「自分のための」と入れて献立を考え始めた。相手意識を持つことよりも、「簡単に作れるから」という意識で献立を考え、栄養や見た目等には触れることはなかったが、自分が作れる範囲で朝食作りを実践することができた。

<考察>

Y 児のように調理に関してたくさんの経験を重ねることが次への意欲にもつながり、大切だということがわかった。K 児においても献立を立てる際に相手意識より先に技術面を考えたのも、調理に対する自信のなさからと考えられる。

そこで、事例①②の考察を踏まえて、経験が少ない子どもたちには、自分ができることを再認識する体験を積み重ねることで自信を持たせたい。そのために自分の力に合わせて選べるように具体例を提示したり、**できた体験を積み重ねて目標に近づいていけるような段階的な学習過程を考えたりすることが重要ではないか**と考えた。

また、普段から調理を進んで行っている子どもたちは、自由にメニューを考えたり、工夫していることを発表させたりと、ほかのみんなに**その経験を伝え、お互いの学びを得られるような場を設定すること**で、より達成感をもって、次の活動への意欲づけにつながるのではないかと考えた。

調理に関しては、経験の有無には差があるが、知識として教えておくべきことはしっかり押さえておくべきであるので、特に献立を立てる際の栄養面については、担任からよりも、専門的な知識を持った栄養教諭の協力を得て、子どもたちが分からないことを聞いたり、アドバイスをもらったりという方が、子どもたちが自信を持って献立をたてられるので、取り入れていく必要があると感じた。

◎事例から明らかになった有効な手立て

- できた経験の積み重ねができる学習過程で自信を持たせる。
- 活動の見通しをもたせる。
- 自分の考えや経験を発表できる場の設定

●日常の授業のふり返りから、より必要と思われる手立て

- 教えるべきことはしっかり教える。
- 栄養教諭との連携

## (2) 視点2

### 「家庭との連携を図ること」について

#### 事例③ 家庭との連携を図る事例

(6年「生活を見直そう」～朝食に合うおかずを作ろう～)

学校で「ゆでる」「いためる」という基本的な調理方法を学び、自分の家族のための朝食メニュー作りを行うことになった。家庭で実践を終え、学習カードに保護者からメッセージをもらった子どもたちは、褒められたこと・自分でできたことで自信を深めることができた。



	メニュー	選んだわけ	作ってみての感想	おうちの方からの感想
N (女)	ご飯・味噌汁・目玉焼き・レタス&トマト・ヨーグルト・オレンジ	ビタミンCやバランスのいい朝食をとって、1日を元気になるように、成長にも必要なものを入れたかったから。	毎朝お母さんがこのような朝ご飯を作ってくれて、私が作ったらけっこう大変で時間がかかったの、毎日お母さんが作ってくれていると思うと、少しでもお母さんのことを手伝えたらいいです。	おいしくいただきました！まだまだ危なっかしいですが、興味を持って取り組んでいるので、どんどんチャレンジしてほしいです。
T (男)	ご飯・4色野菜の油炒め・目玉焼き・もも・お茶	パンとご飯は、ご飯の方がいいと思い、体にいい野菜を入れた3色の油いためは一度作ってみたくて、デザートに僕の大好きな桃という献立にした。体にいい！そんな献立を考えました。	目玉焼きが初挑戦だったけど、お母さんに教わって上手にできました。お母さんはいつもこんなのを作っていて感謝感謝でした。	朝早くから栄養を考えたご飯をありがとうございます。上手にできたね。
H (男)	ご飯・味噌汁・目玉焼き・野菜炒め・お茶	5大栄養素(ビタミン…野菜、無機質…わかめ、たんぱく質…たまご、炭水化物…ご飯、脂肪…サラダ油)を入れて、仕事を頑張ってもらいたいから。	簡単だと思っていたけど、意外と難しく大変だった。これを毎朝作っているお母様はすごいと思った。	朝から、頑張ってもらいました。とてもおいしかったです。ありがとうございます。
Y (女)	目玉焼き・キャベツ・トマト・ソーセージ・食パン・ヨーグルト(牛乳)	5大栄養素を考えて、この献立にしました。あと見た目を大事に元気に活動できる朝食にしました。	目玉焼きの形が崩れてしまったけれど「おいしい！」と言ってくれてうれしかったです。キャベツをレタス、ヨーグルトを牛乳にしました。	栄養のバランスに気を使って、見た目も味もよくできました。初めて一人で全部やっけて後片付けもきちんとできました。とてもうれしかった母でした。

<考察>

事前にゆでる・炒める調理の方法について「ゆでたまご」と「3色野菜の油いため」の調理実習を学校で行っていたので、それらの調理計画を思い返しなが、自分で作ることができる献立を考えていた。(←視点1に関わる)

また「〇〇のための」と想定したことで、「家族のためのみんな大好き朝食」「家族のための健康朝食」「母と兄のためのパン朝食」など、一緒に食べる相手の顔を思い浮かべながら献立作りを行うことができた。

家庭での実践を行うに当たって、事前に活動の趣旨や方法を学級だよりで簡単をお願いをしてから、活動に入った。普段は子どもがやるとかえって手間がかかるから…と手伝わせてもらえないことがある家庭でも、一人で全部片付けまでまかせてもらう経験をしたり、カードに書かれた調理の仕方に戸惑い始めると作り方を教えてもらったりして作ることが

でき、子どもたちの願いに寄り添って、関わってもらえた子どもたちが多く、満足して活動を終えることができた。また、日ごろ当たり前にしてもらっていることへの感謝の気持ちをもった子も多かった。そして家庭実践後、家庭からのメッセージを書き入れる部分を学習カードに入れたことで、家族の反応がしっかりと子どもたちに伝わり、次への意欲にもつながることができた。

◎有効な手立て

- 家庭実践を単元の終わりに据えた学習展開
- 家族からの評価を取り入れる
- 学習の流れが分かる学習カードの工夫

(3) 視点3

「家族を喜ばせたいという思いをもてるようにすること」について

事例④ 家族のためにという気持ちを大切に実践した事例

(5年「身の回りを見つめてみよう」～自分ができるところをふやそう～)

5年生になり、新しい教科・家庭科が増え、子どもたちは家庭科をととても楽しみにしていた。特にアンケートによると、調理は好きと答えている子どもが、80%にも及んでいる。はじめの時点では、「難しいところもあるけど、おいしいからうまくできたらよかったって感じる。」とか、「知らなかったことが、わかる。」などといった思いで、自分ができるようになりたいという意識が感じられた。

お湯を沸かす場面では、コンロの正しい使い方を学び、安全にお湯を沸かす学習をした。続いて、「お家でも、お湯を沸かして家族に飲んでいただく。」と家庭実践をした。すると子どもたちは進んでお茶を入れることに取り組んだ。家族に喜んでもらえてうれしかったという声が寄せられた。

<児童の学習カードより>

児童の感想	家庭からのメッセージ
きゅうすにお湯を入れるのが、ちょっとあつかった。お家の人においしいと言われてうれしかった。	子どもから、お茶を入れていただきました。緑茶の温度など細かい事はさておき、「相手に対する気持ちを考えてそれも一緒にいれてね。」と話しました。次が楽しみです。
おいしいと言われてうれしかったです。また、おいしいお茶を入れようと思います。	「ホット」できる一杯のミルクティーでした。「スペシャルなもの作ってあげる。」とニコニコしている、その気持ちがとても嬉しかった。

	たです。また、飲みたいなあ。
いつもお湯はわかしていたけれど、けっこう大変だったことが分かりました。今日は、コーヒーを入れたけど、今度は、お茶や紅茶を入れて慣れていきたいと思います。	家族のそれぞれの希望に合わせて、入れてくれてありがとう。2日目は自分の力だけで入れてくれました。また、お願いします。
最初は、作るのが不安だったけれど、お父さん、お母さん、お姉ちゃんの分も作ってあげて、飲んだら、みんな「おいしい」とか「味の濃さもいいね」と言ってくれたのでよかったです。	おいしかったです。家はI・Hなので、火には慣れていません。学校では、気をつけてね。
私は、お茶を作ったのですが、みんなが「おいしい」と言ってくれるか心配だったけど、みんなが、「おいしい」と言ってくれてよかったし、お湯を沸かすのも失敗しそうだったけれど、うまくいったのでよかったです。	子どもは、上手にお湯を沸かし、少々ひやひやする場面もありましたが、おいしいお茶を入れてくれました。ありがとう。

(6年「生活を見直そう」～朝食に合うおかずを作ろう～)

普段の学校生活では、いつもは自己中心的になりがちなR児(男児)は、献立に「家族のためのそばろ朝食」と名前を付け、選んだ理由に「1番おいしそうにお母さんやお父さんが食べていたから」とあげた。実際に作ってみての感想では「自分が作ってみてすごく大変なのに、お母さんはこれをいつも作っていることがすごいと思いました」と書いた。また予定にはなかったが、父親がリクエストした納豆オムレツも一緒に作り、お家の方にも褒めてもらい、カードの提出時には「僕が作ってあげたらみんな喜んでくれたよ」と満足そうに話してくれた。

<考察>

お湯を沸かしてお茶を入れるということを、家族のためにという意図を意識的に持たせることで、誰かのためにという気持ちで活動することの気持ちよさ、うれしさを感じることができた。

R児は、「〇〇のため」と設定することで、R児の家族に対する思いをもって活動に参加することができた。また家庭実践を終えて、普段当たり前にやってくれている家族に対する感謝の気持ちを持ったり、家族に喜んでもらったりしたことで、自分が役に立ったと満足感をもつことができた。

児童アンケートでも「どうしてお手伝いをしたんですか」という問いに多くの子どもたちが「家族に喜んでもらえるとうれしいから」と書いていた。家族のためにという思いをもって活動することで、自分が家族のために役に立った自己有用感や満足感、一人ででき

た達成感を得られ、それがその後の実践意欲につながるのではないかと考えた。

◎有効な手立て

→家族のためにという相手意識を持たせた学習活動を行う

### III. 研究の仮説

このような子どもたちに

- ・調理・製作活動を好む。
- ・相手に喜んでもらえることをうれしいと感じて意欲的になる。
- ・自分で製作したものを大切に使用している。
- 家庭科で学習したことを家庭に戻って自主的に実践することが少ない。
- 調理や裁縫の技能の個人差が大きい。

このような手立てで

#### 視点1 「自分でもできるという自信がもてる経験を重ねること」

- ・つける力を明確にし、めあてにたどり着くまでの段階を考える。
- ・意見交換の場を設定する。
- ・栄養教諭との連携を図る。〈本時〉

#### 視点2 「家庭との連携を図ること」

- ・学習カードの工夫
- ・家庭との連携を図る。
- ・他者からの評価を取り入れる。

#### 視点3 「家族を喜ばせたいという思いをもてるようにすること」

- ・家族のためにという相手意識をもって活動させる。〈本時〉

願う子どもの姿 ……このようになるであろう

- ・見通しを持って活動することができる子ども
- ・調理の仕方や用具の使い方などの基礎的・基本的な知識や技能について理解できる子ども
- ・家庭生活への関心を高められる子ども
- ・家族のためを考えて実践できる子ども
- ・自分の活動をふり返り、自分の成長を実感しながら次の活動へ生かすことのできる子ども

## IV. 学習指導案

### 1. 題材名 「作ろう！家族のためのマジごはん！」

#### 2. 題材設定の理由

6年2組の子どもたちは、5年生の頃から家庭科の学習を楽しみにしている子が多い。普段から馴染みのある食についての学習や、自分たちで作って食べるという活動が楽しいという子どもが多く、学習や調理に積極的に取り組む姿が見られる。6年生の1学期、家庭で朝食作りをした子どもたちは、家族からの感謝の言葉に「おいしいと言ってもらえてよかった」、「みんなが喜んでくれてうれしかった」という感想を持った。また、学校でゆで卵作りを体験した時は、自分好みのゆで卵の作り方が分かり、家に帰って友だち数人とゆで卵作りをやってみたということがあった。また、畑で作った野菜があまっているのを見て「家に持って行っていい？」と、家に持ち帰り、家族に食べさせてあげたということもあった。子どもたちは相手に喜んでもらえることを素直にうれしいと感じ、やり方が分かり自信を持てば、家庭でも実践できるようになってきた。一方で、生活経験の差から調理や裁縫の技能は個人差が大きく、課題として出さないと、学習したことを家庭でも実践できる子どもが少ないという実態もある。

本題材では、既習の五大栄養素の学習や1食分（朝食）の献立作りを生かしながら、一緒に食べる家族に思いを寄せて1食分の献立作りを学習する。家族が喜んでくれることを素直にうれしいと感じる事ができる子どもたちは、家族のための最高の献立「マジごはん」を作るという目標に向かって、栄養バランスやそれを食べる家族のための工夫を考えながら、食事の大切さにも気づく事ができると考えた。

また、本題材では食生活に関する家庭の仕事の経験の違いを考慮し、栄養教諭の先生のお話を聞いたり栄養バランスチェックシートなどのワークシートを活用したりする。生活経験の少ない子どもでも難しさをあまり感じずに活動に入ることができ、「自分でもできた。」という達成感を持ちながら学習を進められるだろう。自分たちが畑で育てた無農薬の大根を用いることも、子どもたちの意欲を引き出せるとともに、包丁を用いた技能を向上させるのに役立つと考えた。さらに、自分でまとめ上げたレシピをもとに家庭で実際に作り、家族から感謝されたり、自分の感想を友だちと伝え合ったりすることにより、「やってよかった。」「また家でもやってみよう。」という家庭での実践意欲につながっていくと考えた。

これらの学習を通して、子どもたちが相手意識を持った献立作りができ、食事の大切さに気づくことをねらいとして本題材を設定した。

#### 3. 題材の目標と評価規準

- 目標**
- ・ 日常の食事に関心を持ち、食事を大切にしようとする。
  - ・ 栄養のバランスや食べる相手の事を考えて、1食分の献立を立てることができる。
  - ・ 身近な食品を用いて調理計画を立て、簡単なおかずを作ることができる。

#### 評価規準

関心・意欲・態度	創意工夫	生活の技能	知識・理解
ア. 自分の食生活を振り返り、願いや課題を持つとしている。 イ. 家族のことを考え、栄養バランスを考えた献立を立てようとしている。	ア. 調理法を工夫して献立を考えることができる。 イ. 必要な材料や手順を考え、調理計画を工夫している。	ア. 材料や目的に応じた切り方やゆで方、いため方ができる。	ア. 栄養のバランスや食べる人の事を考えた献立作りの方法や大切さについて理解している。 イ. 必要な材料や手順、調理計画の立て方を理解している。

\*マジごはんとは\*

家族のことをマジで考えて作った献立という意味。具体的には、家族の健康と、おいしく食べてもらうことを考えて、味・好み・栄養バランス・調理方法の工夫の4つを考えた献立。

4. 題材展開 (10 時間扱い)

学習問題	学習活動	時数	口指導 【評価】
<p>1. 二つの献立をくらべながら、どんな献立を作りたいか考えよう。</p> <p>はじめよう！家族のためのマジごはんプロジェクト</p> <p>単元を通しての学習問題 家族の健康を考え、家族に喜んでもらえるマジごはんを作ろう。キーワード 味・好み・栄養（食品の組み合わせ）・調理法</p>	<p>・栄養バランスのとれた食事とバランスの悪い食事の例を見比べながら、献立作りで大切なことを考え、家族のためにどんな夕食を作りたいか考える。</p>	1	<p>□食事はどのように摂るのかということを考えさせながら、児童が栄養バランスのとれた献立や、家族が喜ぶような献立を作りたいという願いを持てるようにする。</p> <p>□学級の畑で育てた大根を使って1品作れるようにする。</p> <p>□使える調理法と食材を確認する。</p> <p>自分の食生活を振り返り、願いや課題を持つとしている。 【関心ア】</p>
<p>2. 栄養バランスを考えて献立を考えてみよう。</p> <p>栄養バランスを考えて、マジごはんの献立を考えてみよう！</p>	<p>・家族へのインタビューをもとに、マジごはんの献立を考える。</p>	1	<p>□栄養チェックシートを使って、献立の栄養バランスを確認できるようにする。</p> <p>家族のことを考え、栄養バランスを考えた献立を立てようとしている。 【関心イ】</p>
<p>3. 栄養教諭の先生に、献立作りの工夫や思いを聞き、自分の献立を完成させよう。</p> <p>(本時)</p> <p>マジごはんの献立を完成させよう！</p>	<p>・栄養教諭の先生が、食べる人の事を考えて調理方法を工夫していることを知り、自分の考えた献立を見直す。</p>	1 本時	<p>□栄養教諭の先生のお話に出てきた、食べる人に合わせた調理方法の工夫を確認し、児童が自分なりに使う食材や調理方法を工夫できるようにする。</p> <p>調理法を工夫して献立を考えることができる。 【創意工夫ア】</p>
<p>4. 大根を使った料理の調理計画を立てよう。</p> <p>だいこん料理の計画を立てよう！</p>	<p>・自分の献立で考えた大根の調理法方に合わせて、「茹で方チーム（ふろふき大根）」、「切り方サラダチーム（大根サラダ）」、「切り方味噌汁チーム（味噌汁）」に分かれて調理計画を立てる。</p>	1	<p>□煮込む時間や炒める時間などは、およその時間を示し、それを参考に調理計画を立てられるようにする。</p> <p>必要な材料や手順を考え、調理計画を工夫している。 【創意工夫イ】</p>
<p>5. 大根を使った料理を作ってみよう。</p> <p>作ろう！大根料理</p>	<p>・前時に立てた調理計画に沿って、大根を使った1品を作る。</p> <p>・加熱時間や切る大きさを少しずつ変えて、ちょうどいい切り方やゆで方を確かめる。</p>	2	<p>□包丁や火の取り扱いについては、授業のはじめにしっかりと確認する。</p> <p>材料や目的に応じた切り方やゆで方、いため方ができる。 【技能ア】</p>
<p>6. マジごはんの全体の調理計画を立てよう。</p> <p>マジごはんの調理計画をたてよう！</p>	<p>・マジごはんの献立すべての調理計画を立てる。</p> <p>・できあがるタイミングに注意して、温かい物を温かいまま食べられるように計画する。</p>	2	<p>□計画を立てやすいような学習プリントを用意する。</p> <p>必要な材料や手順、調理計画の立て方を理解している。 【知識イ】</p>

7. 家でマジごはんを作ろう。	・計画にそって、家で作ってみる。	0	□家庭に協力をお願いしておく。
8. 家庭での実践を発表できるようにまとめよう。 自分のマジごはんプロジェクトのレポートを作ろう。	・家で実践してきた事を、写真や絵、家族の感想や自分の感想等でまとめる。	1	□この単元でできるようになったことや大切だと感じたこと等を中心にまとめられるようにする。 栄養バランスや食べる人の事を考えた献立作りの方法や大切さについて理解している。 【知識ア】
9. お家で作った感想を伝え合おう。 レポート発表会をしよう。	・前時で作ったレポートをもとに、家で実際にマジごはんを作ってきた感想や、お家の人の感想、単元を通して学んだことを伝え合う。	1	□栄養バランスや食べる人のことを考えた献立作りの大切さや大変さに気づけるように児童の感想を交流させていく。 栄養バランスや食べる人の事を考えた献立作りの方法や大切さについて理解している。 【知識ア】

## 5. 本時案

### (1) 主眼

マジごはんの献立作りをした子どもたちが、栄養教諭の先生が献立作りで工夫していることを聞いたり、具体物を見ながら食材や調理方法の工夫へのイメージを持ったりすることを通して、自分の献立を見直し、家族のための調理方法の工夫をこらした献立を考えることができる。

### (2) 学習の位置（10時間扱いの第3時）

前時：栄養バランスを考えた、家族のための献立を考えた。

次時：献立の中の、大根を使った料理の調理計画を立てる。

### (3) 指導上の留意点

- ・調理実習では、包丁や火の取り扱いを全体できちんと確認する。
- ・児童の家庭環境について十分に配慮をしていく。

### (4) 展開

	学習活動	予想される児童の反応	○指導 【評価】	時間
課題把握	1. 前時の活動をふり返り、本時に学習することを確認する。	・味付け ・大きさとかかな。 <b>学習問題</b> 自分が考えたマジごはんを完成させよう。	<b>発問</b> 「実際に作るときに、家族のことを考えて、どんなところに気をつけたらいいかな？」	5
	2. 栄養教諭の先生を紹介する。	・いつも僕たちの給食を作ってくれている先生だ。 ・栄養教諭の先生は家族のためにどんなことに気をつけて調理しているのかな。	<b>発問</b> 「マジごはん完成のために、今日は栄養教諭の先生に来て頂きました！」 ○栄養教諭の先生の紹介をする。	

究 明 実 践	3. 栄養教諭の先生のお話を聞き、献立作りでどんな工夫をしているかを知る。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・味付けは、小さな子やお年寄りでも食べられるように辛くしすぎないようにしているんだね。</li> <li>・切り方や切る大きさも、食べる人にとって大切だって言っていたね。</li> <li>・野菜をゆでると量が減ってたくさん食べられるなんて、初めて知ったよ。</li> </ul>	○児童と同じ学習カードの拡大版を使って、栄養教諭の先生が考えた献立を提示する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理方法の工夫 (4つの観点：大きさ・味付け・かたさ・嗜好)</li> <li>・旬の食材</li> </ul>	10
	4. 栄養教諭の先生のお話から、大切だと思ったことを出し合う。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・旬の野菜は、献立に入っていると嬉しいかもしれないなあ。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>学習課題</b> 栄養教諭の先生に教えてもらったポイントを考えながら、自分のマジごはんを完成させよう。</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>具体物</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・切り方・大きさの例</li> <li>・ゆでる前と後の野菜</li> <li>・4つの観点を書いたカード</li> </ul> </div>	5
	5. 栄養教諭の先生のお話を参考に、調理方法の工夫を考える。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜炒めは塩分を含んだハムが入っているから、味は薄味にしよう。</li> <li>・なんだかよく分からなくなってきた。これでいいか先生に聞いてみよう。</li> <li>・家はおばあちゃんがいるから、おばあちゃんでも食べられるように、かたい物はしっかり柔らかくなるまでゆでよう。</li> <li>・妹や弟でも食べられるように、あまり大きく切らないように気をつけよう。</li> <li>・旬のさつまいもを入れてごはんを炊こう。</li> </ul>	○困った時や聞きたいことがある場合は、栄養教諭の先生に積極的に聞きに行くようにする。 ○途中でいい工夫をしている児童の例を取り上げ、全体に広める時間をとる。 ○早く終わった児童は、栄養教諭の先生に見せてアドバイスをもらったり、食材の分量を考えてメモしたりしておくように促す。	15
整 理 発 展	6. 本時で考えた献立と、本時の感想を発表する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・私は家におばあちゃんがいるので、栄養教諭の先生の見本を見て、切り方を工夫しました。これならおばあちゃんも食べられると思います。</li> </ul>	○献立作りで食材・調理方法で工夫した部分や、献立作りをした感想を中心に交流させていく。 ○実物投影機を使う。	7
	7. 栄養教諭の先生から、4観点にもとづいた児童のよい工夫を紹介する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・旬の食べ物をたくさん入れました。家で作って、家族が喜んでくれるといいなと思います。</li> <li>・最初はできるか不安だったけど、自分でも献立が作れて嬉しかったです。</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>【評価】</b> 家族のために、食材や調理法を工夫して献立を作ろうとしている。</p> </div>	3

### (5) 実証の観点

1. 栄養教諭の先生のお話を聞いてから自分の献立を見直したことは、家族に思いを寄せるのに有効だったか。
2. 栄養教諭の先生のお話の中で、調理法の観点をしぼったり、具体物を使ったりしたことは、調理の工夫への見通しを持つのに有効だったか。

## 資料1(教材研究)

### ★既習の調理分量

#### ☆ごはんをたいてみよう

- 材料と分量 (一人分のめやす)
- ・米・・・80g (100ml)  
(計量カップ1/2)
  - ・水・・・120g (120ml)  
(水は、米の体積の1.2倍)  
( 〃 重さの1.5倍)

#### ☆ゆでてみよう(野菜サラダ)

- 材料と分量 (一人分のめやす)
- ・ブロッコリー・・・50g
  - ・キャベツ・・・50g (約1枚)
  - ・ミニトマト・・・2, 3個
  - ・フレンチソース・・・14g

#### ☆みそしるを作ってみよう

- 材料と分量 (一人分のめやす)
- ・水・・・170g (170ml)  
(蒸発分20gをふくむ)
  - ・煮干し・・・3～5g (3びきくらい)
  - ・みそ・・・15g (大さじ2)
  - ・油あげ・・・7g (1/3枚くらい)
  - ・ねぎ・・・5～15g
- (みそ・ねぎの分量は、種類によってかえる。)

#### ☆フレンチソース(サラダが100gの場合)

- 材料と分量 (一人分のめやす)
- ・塩・・・0.5g (小さじ6分の1)
  - ・酢・・・5g (小さじ1)
  - ・サラダ油・・・8g (小さじ2)
  - ・こしょう・・・少し

#### ☆いためてみよう(野菜を使った例)

- 材料と分量 (一人分のめやす)
- ・にんじん・・・20g (約1/5本)
  - ・ピーマン・・・30g (約1個)
  - ・キャベツ・・・50g (約1枚)
  - ・油・・・6g (大さじ1/2)
  - ・塩・・・1g (小さじ1/5)
  - ・こしょう・・・少し

### ★時間による卵の固まり方の違い

水から卵を入れて、 沸騰後の時間	卵の固まり方	
	☆白身	☆黄身
4～5分	固まる	中心は半熟
7～8分	固まる	中心はやわらかい
10～12分	固まる	固まる
20分以上	固まる	固まって、黄身の 固まりが変色する

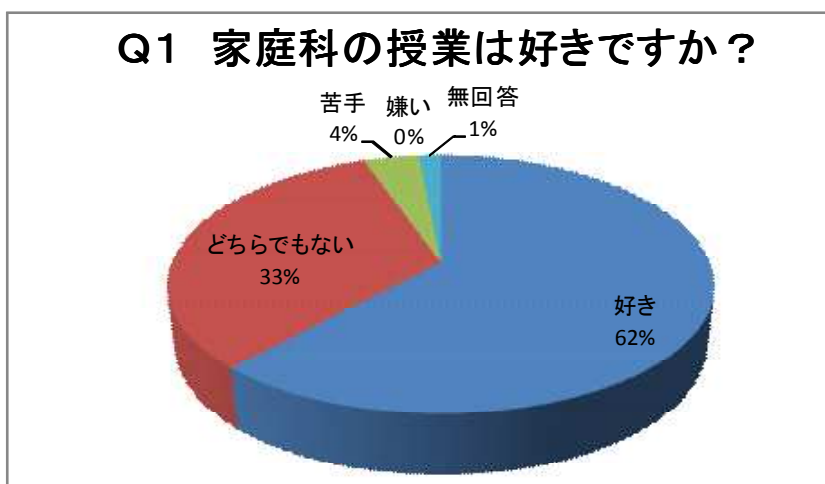
#### <ゆでるとよいこと>

- ・消化が良くなる
- ・おいしくなる
- ・やわらかくなる
- ・殺菌される
- ・生のままより多く食べられる
- ・いろいろな味が楽しめる

※作業が簡単で後始末が楽

**資料2 家庭科アンケートのまとめ**

**【平成23年5月、5・6年生（128名）に実施】**



(人)

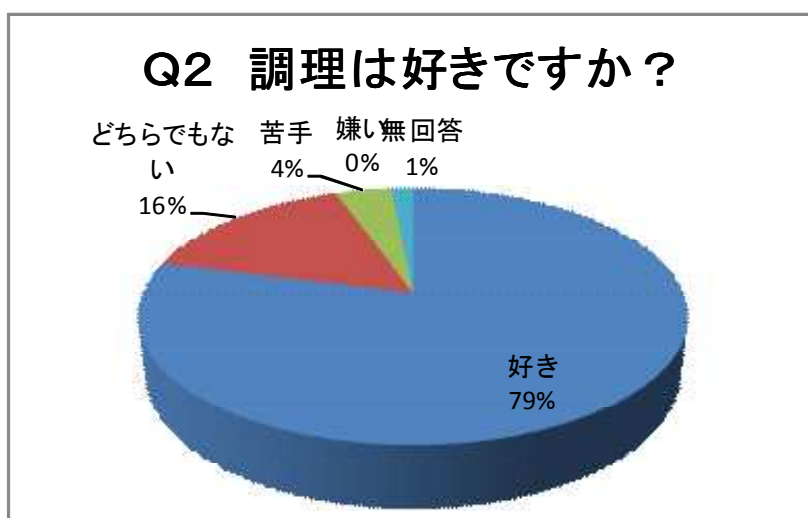
好き	79
どちらでもない	42
苦手	5
嫌い	0
無回答	2

**\*家庭科のどんなところが好きですか？(人)**

- ・料理をするところ (47)
- ・裁縫をするところ (17)
- ・いろんなものが作れるようになって楽しい (9)
- ・ミシン (1)
- ・編み物 (1)
- ・学校でやったことが、すぐ生活に生かせるところ (1)
- ・家ではなかなかやらせてもらえない事ができる (1)
- ・家でも教えてもらったことが楽しくできる (1)
- ・いろんなことが体験できる (1)
- ・お家の人がやっているようなことをするから (1)
- ・知らないことが知れる (1)
- ・難しいところもあるけど、おいしいからうまくできたらよかったって感じる (1)

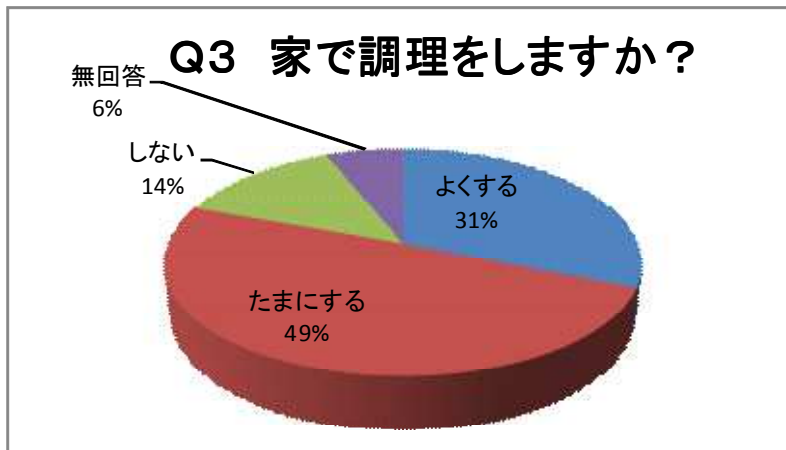
**\*家庭科のどんなところが苦手、嫌いですか？(人)**

- ・縫い物 (6)
- ・玉結び (1)
- ・衣服 (1)
- ・ミシン (1)
- ・デスクワーク (1)
- ・温度がどーのこーのとか (1)
- ・分からないとき、なかなか聞けない (1)



(人)

好き	101
どちらでもない	20
苦手	5
嫌い	0
無回答	2



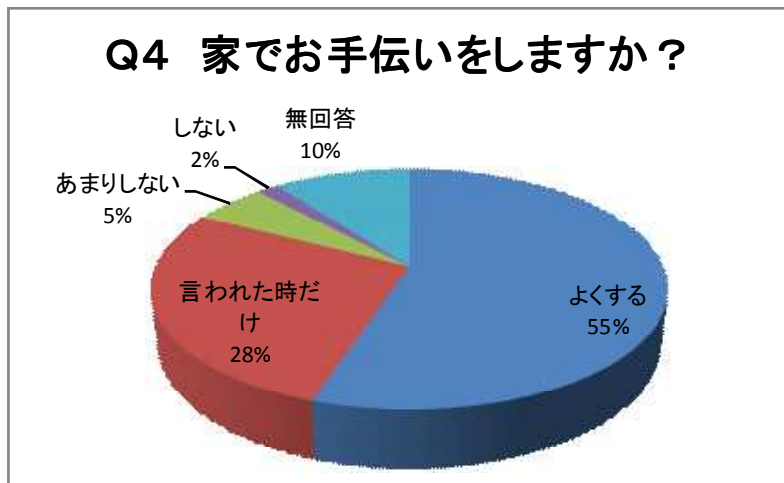
(人)

よくする	40
たまにする	63
しない	17
無回答	8

#### \*家で料理をする人へ聞きます。何を作りますか？(人)

- ・カレー (37)・サラダ (16)・卵料理 (16)・目玉焼き (8)・ゆで卵 (8)・味噌汁 (7)
- ・卵焼き (6)・野菜炒め (4)・チャーハン (4)・うどん (2)・フレンチトースト (2)
- ・ハンバーグ (2)・シチュー (2)・焼きそば (2)・豚カツ・おにぎり・サンドウィッチ
- ・スープ・ラーメン・ホットケーキ・カップ麺・お菓子類・豚汁 等

(人)



よくする	70
言われた時だけ	35
あまりしない	7
しない	3
無回答	13

#### \*どんなお手伝いをしていますか？

- ・ご飯の用意・ご飯運び・料理・皿洗い・米とぎ・トイレ掃除・ふろ掃除
- ・玄関掃除・片づけ・台ふき・ふとん片づけ・洗濯物干し・洗濯物たたみ
- ・洗濯・おつかい・石油当番・アイロン・肩もみ・新聞たたみ・新聞のお届け
- ・カーテンを閉める・地区の仕事・掃除機・靴並べ・弟や妹の面倒をみる

#### \*お手伝いをしないのはどうしてですか？

- ・たのまれないから
- ・めんどくさい
- ・面倒

#### \*お手伝いをしてよかったなと思うのはどんな時ですか？

- ・ありがとうと言われた時 (38人)
- ・ほめられた時 (20人)
- ・喜んでくれた時 (9人)
- ・きれいになって気持ちがいい (8)
- ・いつもやっているお母さんがゆっくりしている時 (3)
- ・小遣いをもらった (3)
- ・喜んでくれた時 (3)
- ・頼りにされたみたいでうれしい (2)
- ・早く終わって、お母さんと一緒にいられる時間ができた時
- ・早くご飯になるので、自由にする時間が増える
- ・達成感がある
- ・母が疲れている時
- ・おばあちゃんが楽になる
- ・人の役に立ててよかった
- ・ポイント制で100になると1,000円もらえたこと
- ・きれいになってすっきりする

家庭科年間指導計画 (5年)

【教科ではぐくまれる道徳性】

4月	5月	6月	7月	8・9月	10月
<p>・家庭科を始めよう (1)</p> <p>1. わたしと家族の生活 (1) 【1-(1)】【4-(5)】</p> <p>2. はじめてみようクッキング (8) 【1-(5)】</p> <p>①はじめの一步 ②ゆでてみよう ③ゆで野菜のサラダを作ろう</p>		<p>3. はじめてみよう ソーイング (9) 【1-(5)】</p> <p>①針と糸にチャレンジ ②楽しい小物づくり</p>	<p>4. 片づけよう身の回り (3) 【1-(1)】</p> <p>①生活している場所に目を 向けよう ②整理整頓を工夫しよう</p>	<p>5. できるようになったかな家庭の仕事 (2) 【4-(4)】【4-(5)】</p> <p>①私にできる家庭の仕事を考えよう ②家庭に協力して仕事をしよう。</p> <p>6. 元気な毎日と食べ物 (11) 【1-(1)】</p> <p>①どんな食べ物を食べているだろう。 ②5大栄養素と食品グループ ③バランスの良い食事 ④ごはんのみそ汁を作ろう。</p>	
11月	12月	1月	2月	3月	
<p>7. わくわくミシン (11) 【1-(5)】</p> <p>①ミシン縫いにチャレンジ</p>		<p>8. 上手に使おう物やお金 (4) 【1-(1)】</p> <p>①物やお金の使い方を考えよう。 ②買い物の仕方を考えよう。</p> <p>9. 寒い季節を快適に (6) 【1-(5)】</p> <p>①暖かい着方を工夫しよう。 ②暖かく明るい住まい方を工夫しよう。</p>		<p>10. 家庭とほっとタイム (3) 【4-(5)】</p> <p>①楽しい団らん ②つながりを深めよう</p> <p>11. 家庭科の学習を振り返ろう。(1)</p>	

家庭科年間指導計画 (6年)

【教科ではぐくまれる道徳性】

4月	5月	6月	7・8月	9月	10月	
<p>1. くふうしよう 朝の生活 (11) 【1-(1)】【4-(5)】</p> <p>①生活時間を見直そう ②共に過ごす時間をつくろう ③朝食を考えよう</p>	<p>2. きれいにしよう クリーン大作戦 (5) 【1-(1)】【3-(2)】 【4-(4)】</p> <p>①身のまわりの汚れを調べてみよう ②そうじをしてきれいにしよう ③トライ エコ生活</p>	<p>2. 暑い季節を快適に (8) 【1-(5)】</p> <p>①涼しい住まい方を工夫しよう ②涼しい着方を工夫しよう ③洗濯をしてみよう</p>	<p>3. くふうしよう 楽しい食事 (10) 【1-(1)】【4-(5)】</p> <p>①バランスの良い献立を考えよう ②身近な食品でおかずを作ろう ③家族と楽しく食事をしよう</p>			
11月	12月	1月	2月	3月		
<p>5. 生活を楽しくしようソーイング (13) 【1-(5)】</p> <p>①つくりたいものを考え計画しよう ②くふうして作ろう ③楽しく使おう</p>		<p>6. 考えよう これからの生活 (5) 【1-(1)】【3-(2)】【4-(4)】</p> <p>①私たちの生活と環境 ②人々や環境とのかかわり</p>			<p>7. 成長したわたしたち (3) 【2-(5)】【3-(1)】</p> <p>①感謝の気持ちを伝えよう</p>	