

第五学年菊組 家庭科学習指導案

指導者 松元 瞳美

題 材 食べて元気に

指導観

- 本学級の子供たちは、これまでにゆでる調理の仕方が分かり、材料に適したゆで方を考えて簡単なゆで野菜サラダを作ることができるようになっている。そこで、包丁やガスコンロなどの簡単な調理器具の使い方が分かり自分の役割を自覚し主体的に調理に取り組もうとすることができるこの期に本題材を取り上げる。そして、健康や安全の視点から調理計画や調理の仕方を考え、工夫して調理することができるようにする。このことは、自分のできることを増やし、積極的に家庭生活に関わり、家庭生活を豊かにする子供を育てる上からも意義深い。
- 本題材は、食事の役割や基本的な日本の伝統的な日常食である米飯とみそ汁の調理の仕方、五大栄養素や食品グループの体内での主な働きと栄養バランスのよい食事の仕方が分かり、和食の基本の主食であるご飯と汁ものであるみそ汁の調理を行うことができるようにする。このことは、毎日を元気に過ごすための自分自身の食生活について課題をもち、食事の役割や調理の基礎、栄養を考えた食事に関する知識及び技能を身に付け、食生活の課題を解決する力を養い、食生活をよりよくしていこうとする実践的な態度を育てるのに適した題材である。
- 本題材の指導に当たっては、食事の役割や栄養バランスのよい食事について理解し、日本の伝統的な日常食であるご飯とみそ汁の調理を行うことができるようにする。特に本時指導に当たっては、導入段階では、前時までに学習しているみそ汁の調理手順を振り返り、おいしいみそ汁をつくるという本時のめあてについて話し合うことができるようにする。次に、展開段階では、調理計画からおいしいみそ汁にするための手順に着目させ、だしの取り方、実の切り方、入れ方、みその香りを損なわない扱い方を適切に行い、みそ汁の調理を行うことができるようにする。最後に、終末段階では、おいしいみそ汁の調理の仕方と、本時でできるようになったことを振り返り、家庭でもみそ汁の調理を行いたいという意欲をもつことができるようにする。

目標

- 1 体に必要な栄養素の種類と体内での働きと食品の栄養的な特徴、調理に必要な材料の分量や手順、調理計画について理解し、日本の伝統的な日常食であるご飯とみそ汁を手順に沿って適切に調理することができるようにする。
- 2 健康に生活を送るための栄養バランスのよい食事について、栄養バランスのよいご飯とみそ汁を作りたいという課題を設定して調理し、実践を評価・改善してよりよい解決方法について考えたり、判断したりできるようにする。
- 3 自らの食生活について関心をもち、意欲的に家族の一員として栄養を考えた食事について振り返ったり、課題の解決に向けて取り組んだり、自らの食生活を改善したりし、家庭においても進んで実践しようとする態度を育てる。

計画 (11 時間)


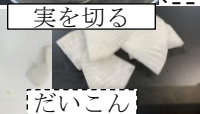





- 1 毎日の自分の食生活について振り返らせ、食事の役割について調べていく課題をもたせる。————— 1
- 2 ご飯とみそ汁の調理をさせ、ご飯とみそ汁の調理の仕方を捉えさせる。————— 4
(1) ご飯の炊き方について-----② (2) だしとみそ汁の調理手順について-----①
(3) みそ汁の調理について----- ①本時
- 3 栄養素と三つの食品グループを働きごとに分類させ、栄養バランスのよい食事について捉えさせる。—— 5
- 4 ご飯とみそ汁の実践を振り返らせ、食事の役割についての学習をまとめさせる。————— 1

本時














- 主眼 1 材料を同じ大きさや厚さに切ったり、沸騰させずにみそを入れたりするのは、実の食感を大切にし、みその香りがよくするみそ汁にするために大切であると分かり、みそ汁をおいしく調理することができるようにする。
- 2 調理計画に基づいてみそ汁を調理する場面において、みそ汁の適切な調理の仕方について評価し合う活動を通して、どの実にも火が通り、みその香りがするみそ汁のつくり方について話し合うことができるようにする。

準備 学習者用端末、調理用具、食材 (みそ、煮干し、だいこん、油揚げ)

過程

段階	学習活動と予想される子供の反応	教師の具体的な支援
導入	<p>1 前時までの学習を振り返り、おいしいみそ汁について調べ、調理する本時のめあてについて話し合う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>【みそ汁の調理】</p> <p>① だしの準備 ② 実の準備（洗う・切る） ③ だしをとる ④ 実を煮る（実を入れる） ⑤ みそを入れる</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>・頭とはらわたをとった煮干しからだしをとるとおいしいみそ汁になった。 ・みそ汁をおいしくするために大切なことは何だろう。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>みそ汁を調理して、みそ汁のおいしさについて調べよう。</p> </div>	<p>○ おいしいみそ汁を調理したいという本時のめあてをもたせるために、題材の始めに立てたご飯とみそ汁の調理ができるようになるという計画を振り返る場を設定する。</p>
展開	<p>2 みそ汁の調理計画を振り返り、実の切り方やみその入れ方に着目しながら、みそ汁を調理する。</p> <p>(1) みそ汁の調理計画を振り返り、おいしいみそ汁を調理する計画を確かめる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>【視点】</p> <p>○ 実の準備（切り方） ○ 実を煮る時間 ○ みその入れ方</p> <p>【方法】</p> <p>ペア調理</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>・実の切り方と実の入れ方、みその入れ方に着目するとおいしいみそ汁を作ることができそうだよ。 ・ペアでおいしいみそ汁を調理したい。</p> </div> <p>(2) 計画を基に、調理を行う。</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>頭とはらわたをとった煮干しを、鍋の中の水につけておく。</p>  <p>だしを準備する</p> <p>・頭とはらわたをとらないと渋みが出て、だしが少し苦くなる。 ・水につけておくと、だしが出やすくなる。</p> </div> <div style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>だいこんは、いちよう切りにする。</p>  <p>実を切る</p> <p>・だいこんは、厚さを揃えて切ると火の通りが同じになって食感がよくなるね。薄く切るとすぐに火が入るよ。</p> </div> <div style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>ねぎは、小口切りにする。</p>  <p>ねぎ</p> <p>・ねぎも厚さを揃えると食感が同じになるね。厚く切ると、だいこんのような実と同じになるよ。</p> </div> <div style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>油あげは、短冊切りにする。</p>  <p>油あげ</p> <p>・油あげは、そのまま短冊切りにすると簡単にすぐに切ることができるね。</p> </div> <div style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>煮干しの入った鍋を強火で、沸騰したら中火で4～5分加熱する。</p>  <p>だしをとる</p> <p>・やわらかくなった煮干しからうま味がでるね。 ・煮干しは取り出さなくても実としても食べることができるね。</p> </div> <div style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>だいこん(ねぎ)→ねぎ・油あげの順番に入れる。 かたい→やわらかい</p>  <p>実を煮る</p> <p>・やわらかくなった煮干しからうま味がでるね。 ・煮干しは取り出さなくても実としても食べることができるね。</p> </div> <div style="width: 50%; border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>だし汁でみそを溶かし、鍋に入れ、再び沸騰したらすぐに、火を消す。</p>  <p>みそを入れる</p> <p>・だし汁を少しずつ、味を見ながら入れるといいね。 ・みそを入れて沸騰させすぎると味が濃くなるね。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>材料を同じ大きさに切ったり、ふつとうさせずにみそを入れたりすると、実の食感を大切に味と香りのよいおいしいみそ汁を調理することができる。</p> </div> </div>	<p>○ おいしいみそ汁をつくる工夫に目を向けさせるために、調理手順を振り返る場を設定し「だしの準備とみそを入れる以外のどの段階で工夫したらおいしいみそ汁になりそうですか」と発問する。</p> <p>○ 調理手順について振り返らせたり、できるようになったことを実感させたりするために、調理の様子を写真や動画で記録し、保存しておくことができるフォルダを準備する。</p> <p>○ 調理計画を立てたときに生じた疑問を解決させるために、疑問に思ったことと調理をしてみて実際に分かったことを対応して書き込むことができるシートを準備する。</p>
終末	<p>3 本時学習を振り返り、次時の学習の見通しをもつ。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>【本時の振り返り】</p> <p>○ できるようになったこと ○ 家庭でも実践したいこと</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>みそ汁をおいしく作ることができるようになったから、家で家族にも作りたい。</p> </div>	<p>○ 家庭での意欲をもたせるために、生活の中で実践してみたいことの振り返りを発表させる場を設定する。</p>

本題材の構成

配時	学習活動と予想される子供の反応	教師の具体的な支援						
45	<p>1 給食の献立を調べ、ご飯とみそ汁について調べていくめあてについて話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・献立には、ご飯とみそ汁の組合せが多く出ているな。 ・家でも、ご飯とみそ汁と一緒に出されることがよくあるよ。 ・なぜ、ご飯とみそ汁がよく食べられているのかな。 <p>なぜ、ご飯とみそ汁がよく食べられているのか調べ、つくることができるようになる。</p> <table border="1" data-bbox="225 573 1011 674"> <tr> <td data-bbox="225 573 539 674"> 【食べることの役割】 <input type="radio"/> 生命の維持 <input type="radio"/> 成長の促進 </td> <td data-bbox="539 573 1011 674"> 【ご飯とみそ汁】 <input type="radio"/> 日本の伝統的な食事（和食）の基本 <input type="radio"/> みそ汁→だしじるで実を煮て、みそで味をつけた汁物 </td> </tr> </table> <p>・毎日、ご飯を食べないとイライラしたりしたことがあるよ。 ・健康で毎日生活をするためにもご飯を食べることは大切だね。 ・家の人から毎日、「ご飯をしっかり食べなさい」と言われるよ。 ・生きるためには、ご飯を食べることが欠かせないね。</p> <p>2 ご飯とみそ汁の調理の仕方について調べ、ご飯とみそ汁の調理ができるようになる。</p>	【食べることの役割】 <input type="radio"/> 生命の維持 <input type="radio"/> 成長の促進	【ご飯とみそ汁】 <input type="radio"/> 日本の伝統的な食事（和食）の基本 <input type="radio"/> みそ汁→だしじるで実を煮て、みそで味をつけた汁物	<p>○ ご飯とみそ汁が日本の伝統的な日常食であることに着目させるために、給食の献立を提示し、ご飯とみそ汁の組合せに印を付ける。</p>				
【食べることの役割】 <input type="radio"/> 生命の維持 <input type="radio"/> 成長の促進	【ご飯とみそ汁】 <input type="radio"/> 日本の伝統的な食事（和食）の基本 <input type="radio"/> みそ汁→だしじるで実を煮て、みそで味をつけた汁物							
90	<p>○ 米からご飯になる変化について調べ、ご飯をたく。</p> <p>【調理手順】 ① 米をはかって洗う ② 水をはかり、吸水させる <small>※計量カップの使い方(山盛りにしてすりきる)</small> ② たく(強火→中火→弱火) ③ 蒸らす ④ 盛り付け・試食・片付け</p> <p>【米の変化】</p>  <p>・初めは硬くて透明ぼかった米が、吸水をすることで、色が白っぽくなり、周りが少し柔らかくなったよ。 ・火を点けて、水が沸騰したときには、ピンポン玉くらいの大きさの泡が下から上へぼこぼこ上がってきたよ。 ・沸騰しだすと、ご飯のにおいが出てきたよ。 ・蒸らす前は、米に水分が多く付いていたけれど、蒸らした後は、米の水分がなくなり、米がふっくらしていたよ。</p> <p>ご飯は、水を入れるときの水の量と火にかけた後の火の強さと時間に気を付けてたくとおいしくたくことができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おいしいごはんをたくことができたから家でもたいてみたい。 ・ご飯と一緒に食べられることが多いみそ汁もつくってみたい。 	<p>○ 米からご飯になる変化の様子を分かりやすくさせるために、ガラス鍋で米を炊き、変化の様子を写真や挿画でまとめることができるフォルダを準備する。</p> <p>○ おいしい米について捉えさせるために、水の量と火加減を適切にできなかったときに炊けたご飯を準備し、試食することができる場を設定する。</p>						
45	<p>○ みそ汁の調理の仕方を調べ、みそ汁の調理計画を立てる。</p> <table border="1" data-bbox="225 1733 651 1906"> <tr> <td data-bbox="225 1733 427 1906"> 【みそ汁の飲み比べ】 だし無し みそ汁 ・だし無し ・みそ ・実なし </td> <td data-bbox="427 1733 651 1906"> だし有り みそ汁 ・煮干し ・だし ・みそ ・実なし </td> </tr> </table> <p>・だし有りの方が、味が濃い感じがする。 ・だし有りの方がおいしいみそ汁だね。 ・みそ汁にはだしが必要だ。</p> <p>【だしの材料と主な産地】</p> <table border="1" data-bbox="225 1935 1011 2011"> <tr> <td data-bbox="225 1935 427 2011">  煮干し 九州地方や千葉県 </td> <td data-bbox="427 1935 651 2011">  こんぶ 東北地方 </td> <td data-bbox="651 1935 874 2011">  かつおぶし 鹿児島県や静岡県 </td> <td data-bbox="874 1935 1011 2011">  干しいたけ 九州地方 </td> </tr> </table> <p>・だしの味がするみそ汁は、どのように作るのだろう。</p>	【みそ汁の飲み比べ】 だし無し みそ汁 ・だし無し ・みそ ・実なし	だし有り みそ汁 ・煮干し ・だし ・みそ ・実なし	 煮干し 九州地方や千葉県	 こんぶ 東北地方	 かつおぶし 鹿児島県や静岡県	 干しいたけ 九州地方	<p>○ おいしいみそ汁とはどんなみそ汁なのかについて捉えさせるために、適切な調理手順でつくったみそ汁(だしの味がしてみその香りがよくするみそ汁)とそうでないみそ汁(だし無しでみそを煮立たせたみその香りがあまりしないみそ汁)を飲み比べる場を設定する。</p>
【みそ汁の飲み比べ】 だし無し みそ汁 ・だし無し ・みそ ・実なし	だし有り みそ汁 ・煮干し ・だし ・みそ ・実なし							
 煮干し 九州地方や千葉県	 こんぶ 東北地方	 かつおぶし 鹿児島県や静岡県	 干しいたけ 九州地方					

【調理手順】

- ① だしを準備する（煮干しの頭とはらわたをとる）
- ② 実を洗って、切る
（だいこん：いちょう切り、ねぎ：小口切り、油あげ：短冊切り）
- ③ だしをとる ④ 実を煮る（だいこん→ねぎ・油あげ）
- ⑤ みそを入れ、火を消す

【だしの取り方】
頭とはらわたをとると苦味が少なくなる

- ・頭とはらわたをとった煮干しを水につけておくといいね。
- ・沸騰させるとだしが出るね。

・みそ汁だけでなく、和食のほとんどの料理でだしをとっているんだね。
・住んでいる地域によってよく使うだしが異なるんだね。
・それぞれの材料によってだしの取り方も変わってくるんだね。

45 本時 ○ 調理計画を基に、おいしいみそ汁をつくる。

【実】

- ・火の通りにくいものは薄く
- ・同じ厚さや大きさに切る
- ・火の通りにくいものから順に入れる

【みそ】

- ・少量のだし汁でいたみそを少しずつ入れる
- ・みそを入れて再び沸騰したらすぐに火を止める

材料を同じ大きさに切ったり、ふっとうさせずにみそを入れると、実の食感を大切にしたい味と香りのよいみそ汁を調理することができる。

3 ご飯とみそ汁の栄養的な特徴を調べさせ、食べ物に含まれる栄養素と食品グループの働きについて理解する。

45 ○ 食べ物の体内での様子について考え、栄養素と働きについて知る。

【五大栄養素】

- ・炭水化物 ・脂質 ・たんぱく質 ・無機質 ・ビタミン

主にエネルギーのもとになる食品

- ・体温を保つ
- ・運動するときのエネルギーになる

主に体をつくるのもとになる食品

- ・筋肉がつく
- ・骨が丈夫になる
- ・けがが治る

主に体の調子を整えるのもとになる食品

- ・エネルギーになるのを助ける
- ・病気になりにくい

45 ○ ご飯とみそ汁を基に、三つの食品グループと働きについて知る。

食品グループ	主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるのもとになる食品	主に体の調子を整えるのもとになる食品		
食品	米・パン 麺類・イモ類 砂糖など	油・バター マヨネーズ など	魚・肉・卵 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海藻など	果物・野菜・きのこなど
ご飯とみそ汁の成立の食品	米	大豆（みそ） 油揚げ			だいこん ねぎ
多く含まれる栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質

ご飯とみそ汁だけで三つの栄養グループの食品を全て摂ることができる。ご飯とみそ汁の実の組み合わせを工夫すると栄養バランスのよい食事をつくることができるんだね。

45 ○ 栄養バランスのよいみそ汁を調理するための調理計画を立てる。

- ・家によく豆腐があるから、豆腐をみそ汁に入れたいな。
- ・店に、なすがたくさん置いてあったからなすを実として入れたいな。

食品グループ	主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるのもとになる食品	主に体の調子を整えるのもとになる食品		
食品	米・パン 麺類・イモ類 砂糖など	油・バター マヨネーズ など	魚・肉・卵 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海藻など	果物・野菜・きのこなど
ご飯とみそ汁の成立の食品	米	とうふ			なす ねぎ
多く含まれる栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質

90 ○ 調理を行い、栄養バランスのよいみそ汁を調理する。
立てた調理計画を基に、調理を行う。

- ・家にあるものでも栄養のバランスを考えてみそ汁を作ってみたい。
- ・家の人が忙しいときに、自分が家族にみそ汁を作ってもらいたい。

45 4 学習を振り返り、家庭での実践意欲をもつ。

- ・ご飯とみそ汁が作れるようになったから、家でもつくりたい。

ご飯とみそ汁は、栄養のバランスをとることができるため昔から日本で食べられてきた。ご飯とみそ汁のおいしい調理の仕方が分かり、おいしく調理することができた。

○ 調理を適切に行うことができたか評価させるために、だしの取り方や調理手順などの評価の観点から記入することが出来る評価シートを準備する。

○ 調理手順について振り返らせたりできるようになったことを実感させたりするために、実際の調理の様子を写真や動画で記録し、保存しておくことができるフォルダを準備する。

○ 食べ物の体内での働きについて考えさせるために、給食を例に挙げ、食べ物の体内での様子について話し合う場を設定する。

○ 栄養バランスのよさを理解させるために、栄養バランスのよい献立の写真と食材と栄養バランスのとれていない献立の写真と食材を比較し、食材をグループに分け、理由を交流する場を設定する。

○ 家でもみそ汁の調理を実践させるために、事前に家庭でよく食べるみそ汁の実についてアンケートを行い選択することができるようにする。

○ 実の組み合わせによって栄養バランスがよい食事になることを理解させるために、調理したみそ汁と食材のグループ分けを行う。

○ 家庭での実践意欲をもたせるために、振り返りを交流する時間を設定する。