

# 家庭

## 第5学年 家庭科学習指導案

平成23年〇月〇日(〇) 第〇校時  
 〇〇小学校 第5学年 〇組 計〇〇名  
 指導教員 〇〇 〇〇  
 授業者 〇〇 〇〇

### 題材名

学校の指導計画や使用する教科書に合わせて設定する。

### 1 題材名 「食事って楽しいね!おいしいね!」

### 2 題材の指導目標

- ・日常の食事に関心をもち、食事の役割や、栄養を考えた食事をとる必要性が分かる。
- ・「ゆでる」調理の手順を工夫し過熱調理ができる。
- ・調理に必要な用具や食器及びコンロの安全で衛生的な取り扱い方が分かる。

### 3 題材の評価規準

観点	ア 家庭生活への関心・意欲・態度	イ 生活を創意工夫する能力	ウ 生活の技能	エ 家庭生活についての知識・理解
題材の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常の食事に関心をもち、栄養を考えた食事のとり方をしようとしている。</li> <li>・調理に関心をもち、日常よく使用される食品を用いた簡単な調理をしようとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養を考えた食事をするについて課題を見付け、その解決を目指して考えたり、自分なりに工夫したりしている。</li> <li>・日常よく使用される食品を用いた簡単な調理について考えたり、自分なりに工夫したりしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常よく使用される食品を用いた簡単な調理に関する基礎的・基本的な知識を身に付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養を考えた食事の役割について理解し、基礎的・基本的な知識を身に付けている。</li> <li>・日常よく使用される食品を用いた簡単な調理に関する基礎的・基本的な知識を身に付けている。</li> </ul>
学習活動に即した具体的な評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>①自分の食生活に関心をもち、自分の食事を見直そうとしている。</li> <li>②ゆで方に関心をもち、材料や目的に応じた調理をしようとしている。</li> <li>③調理に必要な用具や食器、コンロの安全と衛生に関心をもち、調理実習で実践しようとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①食生活を見直し、調和のよい日常の食事について考えたり、自分なりに工夫している。</li> <li>②材料や目的に応じた「ゆでる」調理実習の計画を自分なりに考えている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①材料や目的に応じたゆで方ができる。</li> <li>②調理に必要な用具や食器及びコンロの安全で衛生的な取扱ができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①栄養を考えた食事の役割や、日常の食事の大切さについて理解している。</li> <li>③調理に必要な用具や食器及びコンロの安全で衛生的な取り扱い方を理解している。</li> <li>②「ゆでる」調理の特性と、材料や目的に応じた方法についてを理解している。</li> </ul>

### 指導目標

学習指導要領に基づき、具体的に設定する。

児童に身に付けさせたい力を具体的に記述する。

### 評価規準

題材の指導目標を踏まえ観点ごとの評価規準を作成する。

児童の学習状況を適切に評価し指導に生かしていくために、学習活動における具体的な評価規準を設定しておくことが大切である。

家庭科では、  
 ア 家庭生活への関心・意欲・態度  
 イ 生活を創意工夫する能力  
 ウ 生活の技能  
 エ 家庭生活についての知識・理解  
 の4つの観点で設定する。

製作した作品の場合は、評価の対象となる具体物があるが、調理実習等で活動している児童の様子についても、記録にとどめて評価に役立てるとよい。

### 4 指導観

#### (1) 題材について

初めての「B 日常の食事と調理の基礎」となる題材である。日常の食事への関心を高め、食事の大切さに気付かせるとともに、調和のよい食事と調理に関する基礎的・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入り口となる題材である。

まずは、自分の食生活を見つめ直すことから始め、食品のバランスのよい組み合わせを理解させ、食事の役割や日常の食事の大切さに気付かせたい。そして、「ゆでる」という調理実習において、「調理の基礎」について丁寧に身に付けさせる。さらには、楽しく食事をするためのマナーや心の触れ合いなどにも気付かせ、生活をよりよくしようとする実践的な態度を育てていく。

なお、本題材は、第6学年で調和のよい1食分のメニューを考案し、調理実習する学習へとつながっていく。さらに、中学校では、「B食生活と自立」の内容へと関連していく。

### 題材について

学習指導要領解説等より、題材がもつ教育的意義を確認する。また、指導者の本題材についての設定理由を記述する。

### 家庭科の指導計画作成上の基本的な考え方

家庭科は、家庭生活における衣食住などに関する内容について、実習や観察、調査などを通して学習することにより、日常生活に必要な基礎的・基本的な知識及び技能を身に付け、生活における自立の基礎を培うとともに、家庭生活を大切にする心情を育てることを目指している。また、進んで身近な生活の課題を解決する能力を身に付け、家族の一員としての自覚をもって、家族や近隣の人々と協力して、家庭生活を一層楽しく、よりよくしようと工夫する能力と実践的な態度や豊かな人間性を育てることをねらいとしている。

家庭科の内容は「A 家庭生活と家族」「B 日常の食事と調理の基礎」「C 快適な衣服と住まい」「D 身近な消費生活と環境」によって構成されている。中学校技術・家庭科との系統性や連続性を重視し、同一の枠組みとしている。なお、題材の構成に当たっては、内容相互の関連をはかること、2学年の学習の見通しをもとに計画的に扱うこと、他教科等との関連を考慮しながら家庭科の特質に応じて適切な指導をすることなどを、指導計画作成に当たって配慮する。

家庭科における道徳教育の指導においては、学習活動や学習態度への配慮、教師の態度や行動による感化とともに、家族の幸せを求めて、進んで役立とうとする心情を育み、家族との関わりを徐々に深めて家庭を担うものとして自覚ある行動ができるような実践的な態度の育成につなげていく。

(2) 児童の実態について

私たちの身の回りには、ファーストフードやコンビニ弁当など多種多様な既製の食品が出回り、いつでも好きなときに好きなものを好きなだけ食べるなど、大人の食生活も偏りがちな傾向が見られる。その中で、子供たちの食生活も影響を受けている。また、両親の就労形態や児童の塾通い等の家庭の生活スタイルの変化によって、いわゆる孤食や偏りのある食生活の傾向が進んでいて、成長や健康面からも、必ずしも理想的な食生活とはいえない現状である。

しかし、低学年からの給食指導により、食に関する知識も少しずつ養われている。そこで、本題材により的確に栄養のバランスを考えた食事を具体的に考えさせるとともに、日常の食生活に役立つ調理の基礎的技能を身に付けさせていきたい。そして、食事の大切さについての理解を深めるとともに、他の人と楽しむ食事についても考えさせ、自分の食生活を見つめ直し、家庭生活の中で積極的に活用できるようにしたい。

(3) 教材について

児童は、今までの給食指導により、3つの食品のグループがあることを理解している。しかし、栄養素については、理科の第5学年における種子の養分のでんぷんを炭水化物の1つとして既習しているのみである。そこで、本学習では、まず、体に必要な栄養素の種類と働きについて分からせていく。その上で3つの食品群との関連をとらえさせる。そのためにも児童に分かりやすい、絵入りの資料及び掲示物を用意する。調理実習に際しても、手順等を絵入りで掲示する。

また、初めての調理実習である。そのために、調理器具の場所、準備、片付けが明確に出来るよう、効果的な収納も工夫する。さらには、器具・食材の扱いや安全・衛生面での留意事項にもきめ細かく配慮し、指導する。なお、食事調べをする際に、児童を取り巻く家庭生活の環境にも十分配慮し、不必要な個人の情報を取り上げることがないようにする

児童について

本題材に関する既習状況や児童の興味・関心などの実態及び学校給食の指導に関する児童の様子等も記述する。

児童の生活経験や生活実態を把握することは必要ではあるがプライバシーに配慮することは大切である。

保護者と連携し、家庭の状況等に配慮する。

教材について

授業で扱う資料や、各種教材・教具、地域の人材、学習環境などをどのように活用するかを明確にする。

5 指導計画（8時間扱い）

次	時	ねらい	学 習 活 動	評価規準（評価方法）
第一次 「二日の食事を調べよう」	1	・食事調べをして 自分の食生活に関心をもたせる。	・日曜日の食事調べの食品を調べる。	アー①（ワークシート）
	2	・よく食べている食品の栄養的な特徴を知り、食品を3つのグループに分けることを理解させる。	・五大栄養素の種類と体内での働きについて理解し、食品を3つのグループに分けることを理解する。 ・日曜日の昼食の食品を体の中での主な3つの働きに分ける。	エー①（観察・発言・ワークシート）
	3 (本時)	・日曜日の昼食と学校での給食を比較し、3つの食品を組み合わせた料理の必要性を考えさせる。(本時)	・日曜日の昼食と学校での給食を比較し、3つの食品のグループを組み合わせることにより、栄養のバランスがよい食事になることに気付く。	アー①（観察・発言） イー①（ワークシート）
第二次 「簡単な調理をしよう」	4・5	・野菜や卵についてその特徴と調理法を調べさせ、食品の特徴に合った調理方法を理解させ、調理計画を立てさせる。	・卵や野菜の特徴を調べ、自分の知っている野菜や卵の料理について話し合い調理の計画を立てる。	アー②（観察・発言・ワークシート） イー②（観察・発言・ワークシート） エー②（観察・ワークシート）
	6・7	・調理実習の進め方を確かめさせ、グループで協力して「ゆでる」「いためる」の調理実習をさせる。	・調理をするときの手順や用具について確認し、調理に必要な用具を整える。 ・安全・衛生に気を付けながら、実際に「ゆでる」「いためる」の調理の基礎・基本を身に付ける。	アー②③（観察） イー②（ワークシート） イー③（観察） ウー①②（観察） エー②③（観察）
第三次 「まとめ」	8	・食べることの大切さを理解させるとともに、自らの食生活を工夫させる。	・食べることの大切さを理解するとともに、友達や家族と一緒に食事をする楽しさを実感し、自ら食生活を工夫しようとする。	アー①（観察・発言） アー③（ノート）

指導計画

本題材では、  
第1次 「1日の食事を調べよう」  
第2次 「簡単な調理をしよう」  
第3次 「まとめ」  
で指導計画を設定している。児童の家庭生活のあり方、生活経験の有無等により児童の食事に対する興味・関心、学習意欲、考え方、身に付いている知識や技能等は様々である。

従って、内容に関しての児童の実態を的確にとらえ、育成すべき資質や能力が育つように問題解決的な学習により、個に応じた課題を選択したり追究したりするなど、弾力的な学習ができるように工夫することが必要である。

家庭生活は総合的なものであり、児童の家庭生活に対する意識は、衣食住を分化してとらえるわけではないので、各項目間の関連を考える必要がある。

活動の充実

家庭科における「言語活動」とは、製作や調理などの体験をとおして生活の中の様々な言葉を実感を伴って理解することができたり、観察や実習のレポート作成や考察、考えたことを発表するなどして、家庭科のねらいをより確実に定着させることができる活動である。

また、自分の生活における課題を解決するための問題解決的な学習を充実する。その際、インタビューや体験をとおして課題をつかませたり、比較や調べる活動を行い、その結果から分かったことや考えたことをまとめて発表し合う。

製作や調理などの実習について

家庭科は、実践的・体験的な活動を通して学習することを特徴としているので、その中心的な学習活動である製作や調理などの実習を効果的に進めることが大切である。

実習では、児童が自分の活動に集中して回りの環境に気付かなかつたり、慣れない用具を扱ったりして、危険を伴うことが予想され、衛生面においても、配慮を要する。また、服装や用具を適切に整えることで学習の効果を高めることができる。指導者は活動を見通して、安全確認をし、学習環境を整えるなど、事故の防止に十分留意する必要がある。特に、次の事項に配慮することが求められる。

- (1) 服装を整え、用具の手入れや保管を適切におこなうこと。
- (2) 事故の防止に留意して、熱源や用具、器具の取り扱い、換気などに留意すること。
- (3) 調理に用いる食品は、生の魚や肉は取り扱わないこと、食器具等の衛生的な扱いに留意すること。
- (4) 児童への指示等が行き届き、約束事が浸透できる学級作りができていて、等。

6 本時の指導（全8時間中の第3時間目）

(1) ねらい

日曜日の昼食と給食を比較し、食品を組み合わせることが栄養の調和の取れた食事になることを理解する。

(2) 展開

《準備物》 ・食材の写真・ワークシート・食品群の掲示

	学習活動	指導上の留意点・評価規準（評価方法）
導 入	1 前時のワークシートを見て、〔日曜日の昼食調べ〕で3つの食品群のグループに分けたことを思い出す。 2 本時のねらいを知る。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">日曜日の昼食と、学校の給食を比べて考えよう。</div>	・五大栄養素と、3つの食品のグループの掲示をして、食品と栄養素を結び付ける。
展 開	3 給食の献立の食品を調べ、確認する。  4 各自の日曜日の昼食と給食の献立を比べ気付いたことをワークシートにまとめる。 〈比較する観点の例〉 ・料理の数・量 ・食品の数・量 ・栄養のバランス ・自分の献立の改善点 等  5 比べて気付いたことを発表し合い確認し合う。また、問題点や改善点についてどのようなことが分かったか深め合う。 〈予想される考え〉 ・給食の方が食品の数が多く、量も工夫している。 ・好きなものだけを食べない。 ・野菜が少ないので取り入れる。 ・いつも、3つの食品のグループの食品を考えて取る。	・給食の献立が分かりやすいように、写真で掲示する。 ・メニューに含まれている食品を考える。  ・事前に学級全体で比較する観点を考えて意見交流をするようにする。 〔評価規準 アー①〕 ・自分の食生活に関心を持ち、その特徴や問題点を具体的に把握しようとしている。 （ワークシート・観察）  ・発表は、「比較した観点」、「問題点や改善点」「理由」を述べるようにする。 ・昼食に対する課題意識をもたせるようにする。 〔評価規準 イー①〕 ・食生活を見直し、調和のよい食品を取り入れた日常の食事について考えたり、自分なりに工夫したりしている。 （ワークシート・観察）  ・生の野菜と加熱後の野菜の写真を見せ、野菜は加熱するとかさが減り、食べやすくなることを説明する。
ま と め	6 学習のまとめと次時の予告 「3つの働きの中では特に、体を整える働きをする野菜・果物が少ないと分かった。次回は、野菜をおいしく食べる料理を考えてみよう。」	・野菜や卵について、特徴を調理法について調べ、調理計画を立てることを知らせる。

**ねらい**  
本時の指導のねらいを明確にして設定する。

**本時の展開**

**<導 入>**  
前時の学習とのつながり、本時の課題を明確にし、学習意欲を高めるように工夫する。

**<展 開>**  
児童が本時の課題を把握することができるように工夫する。  
積極的に学習に参加し、発表できるように、ワークシートを工夫し、食品の仲間分けなどの活動を取り入れている。  
具体的に生活の場面を思い起こさせる工夫として、実物を見せたり、生活に役立つ物を具体的に示したり、教科書等で確認させたりして、興味・関心を高めるよう助言することが必要である。

**<まとめ>**  
児童が気付いたことをまとめ、自分の食生活で工夫していくことよいことは[何かを気付かせるとともに、次時への課題につなげていく。  
評価については、授業観察だけでなく、児童の学習カード等を活用して評価する工夫が大切である。

(3) 板書計画

食事って楽しいね おいしいね

めあて

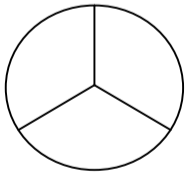
日曜日の昼食と、学校の給食を比べて考えよう。

分かったこと

◆五大栄養素

炭水化物…  
し質…  
たんぱく質…  
無機質…  
ビタミン…

◆3つの食品のグループ



◆学校の給食（写真）

日曜日の昼食	比べる観点	学校の給食
カレーライスだけというように1つの料理でこん立になっている。	料理の数・量	給食は、中心となるおかずがある。そのほかのおかずとデザートもある。料理の数が多。
調理の仕方が少ない。	調理の工夫	いためたり、にたり、あげたり、汁物もついている。いろいろな調理の仕方をしている。
日曜日の昼食は、食品が少ない。特に野菜が少ない。	食品の数	給食は、20種類ぐらいの食品が使われている。
自分の好きな食材しか使われていない。	3つの食品のグループ	3つの食品グループが、給食はバランスよく入っている。

＊好きなものだけ食べるのはいけない。  
＊3つの食品群をいつも考えて、バランスよく食品を取る。

そのために、

＊1つの食品だけにしないで、ちがう食品も取り入れる。  
＊しる物やサラダなどに野菜をたくさん取り入れる。

生の野菜の写真

加熱後の野菜の写真

かさが減り、食べやすくなる。