

【公開 I】5年2組 家庭科学習指導案

北校舎3階家庭科室 水谷 直美

1 題材名 ご飯とみそしるを食べて元気に

2 指導の立場

(1) 題材について

本題材は、第5学年の内容 B 衣食住の生活 (2) 調理の基礎 (オ) にもとづく題材である。食事の役割や食事の大切さ、我が国の伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理の仕方について理解するとともに、それらに係る技能を身に付けることをねらいとしている。

ほとんどの児童が、米飯は毎日、みそ汁は2日に1回以上食べており、我が国の伝統的な日常食である米飯及びみそ汁が児童の食生活において、大変身近なものであることが分かる。野菜を中心として肉や魚も実となるみそ汁は、実のバリエーションが豊富で、栄養面でも優れた料理である。そのため、題材の導入部分では、みそ汁を食べた経験を想起させて児童の学習対象への興味・関心を高めつつ、児童一人一人が生活に係る見方・考え方を働かせ、問題を見いだして課題を設定できるようにするために、みそ汁の調理の仕方について「おいしく元気に」という視点を与えていく。

また、日本の伝統的な食事を支えるだしとうまみを体感し、日常食にだしを取り入れようとする実践的な態度を養うようにする。そのために、だしを活用することでみその塩分を控えて調味することができることに気付かせ、みそ汁の調理の仕方について実習を通して学び、必要な知識及びそれらに係る技能が身に付くようにする。

そして、米飯に関する学習では、日本の主な農作物である米を昔からが主食としていることに気付くようにする。そして、米が水と熱でご飯へと変化する様子をガラス鍋実習で間近に見せ、炊飯器の中を想起させる。

(2) 児童生徒について

児童は、5年生から始まった家庭科の学習に対して、大変意欲的に取り組んでいる。それは、学習内容が児童自身の生活と密接につながっていて身近に感じられるからであり、なにより、自分で調理したものを食べるという楽しみがあるからだ。また、4年生までに家庭で料理を作ったことがある児童は半数程度であり、包丁を使って調理したことがあるのは三分の一程度であった。経験が少ないからこそ、自分で調理することができて、それを味わったときの感動が大きいと考える。

ガスコンロの使い方を学習した「お茶をいれよう」では、熱湯の温度がお茶の味に影響することを学んだ。また、ゆで野菜の学習では、水からじっくりゆでる野菜と熱湯ですっとゆでる野菜があることを知り、食品に合わせて調理方法を変えることの重要性を理解することができた。

これらの既習内容と本題材を関わらせながら、みそ汁の実の切り方や鍋に入れるタイミング、炊飯の火加減などを考えさせたい。そして、それぞれの家庭のみそ汁と比較しながら、だしのうまみや、実の特徴、みその風味を実感できるように指導したい。

(3) 指導について

本時は、日本の伝統的な日常食であるみそ汁の実を栄養バランスや季節などを考えながら選ぶ活動を通して、家族への思いをもとにした家庭実践の意欲を高めることを目指す。日本では古くから、こんぶやかつおぶし、煮干しなどの海産物、干しいたげや切り干し大根などの野菜といった様々な食品からだしをとり料理に利用している。よって本題材では、煮干しだしのうまみを体感し、生活文化の継承の一端を担うようにする。また、本題材の前半で学習する五大栄養素と実の栄養をつなげて、家族のために栄養満点のみそ汁を作りたいという意欲をもてるような指導をしていく。

3 題材指導計画

学年	第5学年	題材名	ご飯とみそしるを食べて元気に（全9時間） B 衣食住の生活
題材で育む資質・能力			
<ul style="list-style-type: none"> ・食事の役割や食事の大切さ、材料の分量や手順、調理計画、我が国の伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理の仕方、調理に適した切り方、配膳及び後片付けについて理解するとともに、それらに係る技能を身に付ける。[知識及び技能] B（1）ア、（2）ア、（3）ア ・おいしく食べるために米飯及びみそ汁の調理計画や調理の仕方に問題を見いだして課題を設定し、様々な解決方法を考え、実践を評価・改善し、考えたことを表現するなどして課題を解決する力を身に付ける。[思考力、判断力、表現力等] B（1）イ ・家族の一員として生活をよりよくしようと、我が国の伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理の仕方について、課題の解決に向けて主体的に取り組んだり、振り返ったりして、生活を工夫し実践しようとする。[学びに向かう力、人間性等] B 			
時	主な学習活動とねらい		評価規準
①	<p>私たちはなぜ食べるのだろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事の役割を理解する。 ・五大栄養素の体内での働きを知り、食品を3つのグループに分けることができる。 		<p>食事の役割が分かり、日常の食事の大切さや五大栄養素について理解している。[知識・技能]</p>
②	<p>和食（ご飯とみそ汁）のよさを考えよう。</p> <p>日本の伝統的な日常食である和食が、ユネスコ無形文化遺産に登録された理由を考え、和食のよさに気付くことができる。</p>		<p>米飯及びみそ汁が我が国の伝統的な日常食であることを理解している。 [知識・技能]</p>
③	<p>米がご飯に変化するために必要な要素を見つけよう。</p> <p>米の変化を観察し、米を研ぐ（洗う）や吸水、加熱、蒸らしなど米飯の調理の仕方を理解することができる。</p>		<p>伝統的な日常食である米飯の調理の仕方について、課題の解決に向けて主体的に取り組もうとしている。[主体的に学習に取り組む態度]</p>
④	<p>ふっくら柔らかいご飯を炊こう。</p> <p>水加減、火加減に気を付けて、ガラス鍋でご飯を炊くことができる。</p>		<p>米飯の調理に必要な米や水の分量や計量、調理の仕方について理解しているとともに、炊飯が適切にできている。[知識・技能]</p>
⑤ ⑥	<p>だしのうまみを味わおう。</p> <p>だしをとったみそ汁とだしをとらずに作ったみそ汁を比較し、だしの役割を考えることができる。</p>		<p>だしのうまみを実感し、煮干しだしのみそ汁を作っている。 [知識・技能]</p>

⑦	煮干しのだしで、うまみのあるみそ汁を作ろう。	みそ汁の調理に必要な材料の分量や計量、調理の仕方について理解しているとともに、みそ汁の調理が適切にできている。[知識・技能]
⑧	みそ汁の実の切り方や入れる順を理解し、だしのうまみを生かしたみそ汁を個別調理することができる。	
⑨	家族のために作るみそ汁の、調理計画を立てよう。	様々な食品の中から、自分や家族の好みに合わせてみそ汁の実を選び、調理実習計画を立てている。[思考・判断・表現]
本時	みそ汁がおいしくなるためのコツを理解し、家族のために作るみそ汁の調理実習計画を立てることができる。	

題材で自己実現に向かうための資質・能力を発揮している姿

問題解決力	日本の伝統的な日常食のよさを自分の食生活に生かすために、米の炊飯による変化やだしのうまみについて調べたり、自分の家の調理方法と比較したりする姿。
関係構築力	仲間と交流し、仲間の家の炊飯のコツやみそ汁の調理方法を聞いたり自分の考えを伝えたりして、さらによい調理方法を工夫する姿。
貢献する人間性	学校での調理実習をふまえて、家族が喜ぶ日常食の調理計画を立て、家庭で実践する姿。

自己実現に向かうための資質・能力を発揮している姿の見届けの視点と手立て

問題解決力	児童一人一人が自分の家庭の様子を取材し、その中から炊飯のコツやみそ汁の調理上の工夫を見つけたり、提示された科学的根拠から考察したりする場を設け、自分の調理計画に生かしているかを見届ける。
関係構築力	仲間と交流する中で、自分が見つけた炊飯のコツやみそ汁の調理上の工夫を伝えたり、仲間の考えについて理由を一緒に考えたりしている交流の様子から見届ける。
貢献する人間性	ご飯とみそ汁の調理上の工夫から学校での調理実習を振り返り、家族の好みや自分の調理技能を踏まえて、家庭で作るご飯とオリジナルみそ汁の調理計画を立てているか見届ける。

4 教科にかかわる本時のねらい

みそ汁がおいしくなるためのコツを理解し、家族のために作るみそ汁の調理実習計画を立てることができる。〔思考力、判断力、表現力等〕

5 本時の展開（9/9）

児童生徒の学習活動	教師の手立てと見届け
<p>1 前時までの学習を確認する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・だしが有る無いでは、みそ汁の味が全然違ったよ。 ・煮干しだして作ったみそ汁が、とてもおいしかった。 ・実を包丁で切るのが緊張したけれど、薄く切れた。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>家族のために作るみそ汁の、調理計画を立てよう。</p> </div> <p>2 だしの試食やみそ汁実習で気づいたおいしいみそ汁のひみつを交流する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・だしのうまみを生かす。 ・実の切り方、入れるタイミングに気を付ける。 ・みその風味を残す。 <p>3 前時のみそ汁実習で「うまくいったから続けたいこと」「改善したいこと」を振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・煮干しのだしは、魚の味がしっかり出ているから、家でも使ってみたい。 ・大根が少し硬かったから、もう少し細く切りたい。 ・味が濃くなったから、みそは味見をしながら少しずついれるとよい。 <p>4 自分の家で作るみそ汁実習の計画を立てる（個人→班交流→全体交流）</p> <p>【だし】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おいしい煮干しのだしになるように、煮干しの頭とはらわたを丁寧に取り除く。 ・煮干しでカルシウムも摂れるから、煮干しもそのまま実にする。 <p>【実】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お父さんはねぎが好きだから、大きく切って入れよう。 ・大根はかたいから、次は千切りにする。 ・お母さんは彩りのために人参を入れているから、まねしよう。 ・弟は野菜が苦手だけれど、みそ汁なら食べられるから玉ねぎを入れよう。 ・乾燥わかめは切らずに使えるし家にあるから、実にしよう。 ・じゃがいもは炭水化物の栄養が摂れるから、使ってみよう。 ・ねぎは柔らかいし香りを楽しむ野菜だから、最後に入れよう。 ・秋はさつまいもが旬だから、入れたい。 <p>【みそ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みそは風味を残すために、最後に溶かし入れて沸騰させないように気を付けよう。 ・味見をしながら、少しずつみそを溶こう。 <p>5 自分の実習計画を見直し、付け加えたり替えたりする</p> <p>6 計画表に出来上がり予定図を描き、家庭で実践することへの意欲を高める</p>	<p>（●教科の資質・能力 ○自己実現に向かう資質・能力）</p> <p>●だしのもつうまみパワーを再確認し、本時への動機付けを行う。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>研究にかかわって</p> <p>【見届けの視点】</p> <p>家族のためにおいしく作りたいという願いを実の種類や切り方で表現し、個々の願いに沿った計画になっているか、見届ける。（問題解決力）</p> </div> <p>●前時は共通のだし（煮干し）と実（大根、乾燥わかめ）でみそ汁の試作を行ったので、大根の軟らかさやみその風味についての考えを引き出すようにする。</p> <p>●○その実に決めた根拠を明らかにして班交流できるように、計画表にその実のよさを記述できるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族の好み ・季節の食品 ・栄養素 <p>●○「家族が喜ぶポイントはこれだ！」を計画表に記入できるようにし、家庭での実践意欲を引き出すようにする。</p> <p>●葉物野菜、根菜類、薬味野菜によって、切り方や煮るタイミングが異なることに気を付けて計画できているか班内で確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>【評価規準】</p> <p>様々な食品の中から、自分や家族の好みに合わせてみそ汁の実を選び、調理実習計画を立てている。</p> <p style="text-align: right;">〔思考・判断・表現〕</p> </div>