

# 家庭科学習指導案（小学校5年）

## 授業改善の視点

だしをとって作ったみそ汁とだしをとらずに作ったみそ汁を比較し、話し合いをもとにだしの役割について考えることができれば、みそ汁作りにおけるだしの役割をより深く理解することができるであろう。

### 1 題材名 食べて元気！ご飯とみそ汁「なぜ食べるのか考えよう」

### 2 考察

#### (1) 学びのつながり

#### 【学習指導要領における位置】

内容 B 日常の食事と調理の基礎

- (2) ア 体に必要な栄養素の種類と働きについて知ること。
- イ 食品の栄養的特徴を知り、食品を組み合わせるとる必要があることが分かること。
- (3) ア 調理に関連をもち、必要な材料の分量や手順を考えて、調理計画を立てること。
- エ 米飯およびみそ汁の調理ができること。

#### 【本単元に関わるこれまでの学習】（系統図参照）

1学期には、「おいしい楽しい調理の力」で、ゆでる調理の技能とその特性について学習している。班ごとにオリジナルサラダを作る実習、家庭でもゆでる調理を行い、調理の経験を少しずつ積み上げてきている。また、総合的な学習の時間には米作りに関する学習を行い、バケツ稲の栽培と共に、地域の方の田んぼを借りて田植え体験を行い、稲刈り体験も行う予定である。

#### 【ここでの学習】

ここでは、体に必要な栄養素の種類と働きについて学び、米飯およびみそ汁の調理の仕方を習得していく。

#### 【このあとの学習】

6年生では、「朝食から健康な一日を」で朝食に適した炒める調理とその技能を学び、「まかせてね今日の食事」では、栄養バランスのよい1食分の献立作りを考えて調理をしていく。

#### 【系統図】（〇〇市小中一貫教育学習指導系統表より）

	題材名	(1) 食事の役割	(2) 栄養を考えた食事	(3) 調理の基礎
5年	「おいしい楽しい調理の力」	○調理の目的		○ゆでる調理の技能とその特性 ○オリジナルサラダの調理計画
	「食べて元気！ご飯とみそ汁」	○食事の役割	○体に必要な栄養素の種類と働き	○ご飯とみそ汁の基礎的・基本的な知識と作り方 ○家族の好みや地域の特性を生かしたご飯やみそ汁の調理計画
6年	「朝食から健康な一日を」	○朝食の大切さ	○食品に含まれる主な栄養素	○いためる調理の技能とその特性
	「まかせてね今日の食事」	○楽しく食事をするための工夫	○栄養バランスのよい、1食分の献立づくり	○必要な材料と分量の準備
中学校	「食生活と栄養」	○健康に良い食生活と食事の果たす役割	○栄養素の種類と働き ○中学生に必要な栄養の特徴と食事摂取基準	
	「献立づくりと食品の選択」		○食品の栄養的特徴 ○中学生の1日分の献立	○食品の品質の見分け方 ○地域の食材を使うよさ
	「調理と食文化」			○魚、肉、野菜を中心とした日常食の調理 ○地域の食文化

### 【授業中の生徒指導】

児童はこれまでの家庭科の学習で、自分で考えて決めた「コンビネーションサラダ」「自分で作りたい手縫いの作品」を作ってきた。(自己決定) 本題材でも、みそ汁の具を話し合いで決めさせたり、家族へのみそ汁を自分で考えさせることで、自分の考えをもたせたり友達の考えを聞く意欲をもたせていきたい。

家庭科では、様々な生活習慣がある。これまでの衣・食・消費に関する学習でも、自分の実践を友達に紹介する際にネームプレートを使って考えを出し合い、交流することで学習を深めさせてきた。(自己存在感) ここでも一人一人の存在を大切に思える指導をしていく。実習ではそれぞれに役割をもたせ、一人一人が活躍できる場をつくり、学ぶ楽しさや成就感を味わわせていく。

授業中、教員と児童のやりとりに参加できない児童には、意図的に声をかけて話に参加できるようにしてきた。本題材では、課題追求や実習の学習形態を工夫し、子ども同士でお互い認め合い学び合うことができるようにしていく。(共感的人間関係)

### (2) 教材観

本題材では、日本の伝統的な日常食であるご飯とみそ汁の学習を通して、食材の分量や火加減などの調理の技能を身に付けるとともに、毎日の食事を振り返ることにより、バランスよく食べることの大切さに気付き、食品や食生活への関心を高めることをねらいとしている。

児童は5年生になって、社会科の学習で日本の食料生産について学んでいる。日本の食糧自給率の低さ、日本の食生活の変化が米の消費量を減らしたこと、減反政策、農業従事者の高齢化の問題等を、学習を通して知った。また、総合的な学習の時間の中では、米作りについて調べたり田んぼでの稲作体験を行ったりしている。米作りの苦労や日本人が抱えている課題についても知り、児童の米への興味・関心は高まっている。

ここで「ご飯とみそ汁」を学習することで、児童は社会科や総合的な学習の時間での学びを日常の食生活と結びつけて実感することができると思われる。また、本題材の習得技能を生かして、自分たちで苗を植えたお米を調理し、米作りでお世話になった地域の方々を招待することは、児童に達成感を与え、調理することの喜びを感じることができると思われる。

初めて「ご飯を炊く」「だしをとる」「みそ汁を作る」ことを一度の実習の中で並行して行うことは、児童にとって難しく、一つ一つの手順がよく分からない中での実習になってしまうと思われる。そこで、「追究する1」の段階でご飯・みそ汁それぞれの実習を行い、その実践の中で作り方を理解した上で「追究する2」のおいしいご飯とみそ汁を作って米作りでお世話になった人を招待する実習へつなげていこうと考えた。

#### 【家庭生活への関心・意欲・態度】

日常とっている食事への関心を高め、日本の伝統的な日常食であるご飯およびみそ汁に関心をもって調理しようとする態度を育てる。

#### 【生活を創意工夫する能力】

おいしいご飯およびみそ汁の調理の仕方について考え、工夫しようとする能力を身に付ける。

#### 【生活の技能】

ご飯およびみそ汁の調理について基礎的・基本的な技能を身に付ける。

#### 【家庭生活についての知識・理解】

五大栄養素の種類と働き、ご飯とみそ汁の調理の仕方についての知識を身に付ける。

### (3) 児童の実態

### 3 目標

5 大栄養素とその働きについて知り、米飯とみそ汁の調理ができる。

### 4 評価規準

家庭生活への 関心・意欲・態度	生活を創意工夫 する能力	生活の技能	家庭生活についての 知識・理解
日常とっている食事に関心を持ち、おいしいご飯とみそ汁の作り方について、主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫し、実践しようとしている。	おいしい米飯およびみそ汁の調理の仕方について、問題を見出して課題を設定し、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ている。	手順を考えながら、米飯およびみそ汁の調理ができる。	五大栄養素の種類と働きについて理解している。 米飯とみそ汁の調理の仕方について理解している。

### 5 指導方針

- 題材を通して「おいしいご飯とみそ汁で感謝の気持ちを伝えよう」という目的をもたせ、題材の目標に迫らせていく。
- 作り方の手順プリントを作り、おいしいみそ汁やおいしいご飯作りのコツについて自分の学びを記入していくことで、調理の仕方についての理解が深まるようにする。
- 繰り返し実習の機会を設けることができる単元計画にすることで、米飯とみそ汁の調理に関する技能を習得し、調理の仕方等の理解が深まるようにする。
- 「ふれる」過程では、田植えや稲刈りの写真を提示し、ご飯とみそ汁を作ってお世話になった方々に感謝の気持ちを表そうという、これからの学習への意欲付けを図る。
- 「追究する」過程1では課題を解決する体験的な活動を行い、各自の気付きから課題解決していき、自分の言葉でまとめていけるようにする。
- ※「追究する」過程2で行う実習では、4人で協力して計画を立て、分担して調理を行う。4人で協力して作業したり話し合わせたりする機会を意図的に設け、達成感を味わわせたい。
- ◎みそを加えてだしをとったものとただのお湯でみそをといたものの味が比較できるようにし、みそ汁作りにおけるだしの役割を理解できるようにする。

### 6 指導・評価計画（5時間目／12時間中）

過程	時間	主な学習活動	指導上の留意点	評価項目等
ふれる	1	バランスのよい食事をしよう～おいしいご飯とみそ汁で、感謝の気持ちを表そう～		
		○身近な給食の献立を例に出し、主食と汁物、おかずを組み合わせ食べていることに気づく。 ○ご飯とみそ汁のよさについて話し合い、栄養的価値に目を向ける。	○給食の献立では、多くの食品が使われていることに気づくようにする。 ○米作りでお世話になった方々を呼んでお礼の会をすることを知り、おいしいご飯・みそ汁づくりへの意欲をもたせる。	【創意工夫】 バランスのよい献立作成に向けて、ご飯とみそ汁の作り方について課題を設定している。 (観察、ワークシート)
	2	○バランスのよい食事について考える。 ・栄養素の種類について確認し、働きについて知る。 ・主菜・副菜を選び、理由を説明する。	○おかずを組み合わせるとバランスがよい食事が作りやすいこと、みそ汁の具によって様々な栄養がとれることなどを考え、ごはんのみそ汁のよさに目を向ける。	【知識・理解】 食品の栄養的な3つの働きと、6つの栄養素について知る。 (観察・ワークシート)

追 究 す る 1	3	おいしいみそ汁のひみつをさがろう	○おいしいみそ汁の作り方について話し合う。 ・みそを比べ、風味や原材料について話し合う。	○一人一人が実感を伴って理解できるように、みそを用意し、体験的な活動を入れる。	【創意工夫】 おいしいみそ汁の作り方について、考え工夫している。 (観察、ワークシート)
	4		・みそ汁の作り方を調べる。 ・だしの取り方について調べる。 ・だしの味を予想する。	○みそ汁の作り方の手順プリントを作成し、「だしをとる」ことに着目させる。 ○だしの味を予想させ、次時への期待をもたせる。	【知識・理解】 みその栄養について知り、みそ汁の作り方やだしのとり方を知る。 (観察・ワークシート)
	5		○2種類のだしをとって、味比べをする。 ・2種類のだしをとる。 ・2種類のだしの味を比べる。 ・味噌を加えて味を比べる。 ・湯に味噌を加えたものとも味を比べる。 ・おいしいみそ汁のこつを伝え合う。	○前時までに調べた「だしの取り方」を掲示して、正しくだしがとれるようにする。 ○学んだことを実践の中で活用できるように、気付いたことや考えたことを自分の言葉でまとめさせていく。 ○味の表現をしやすくするために、「おいしさを表す言葉」を提示して参考にさせる。	【知識・理解】 だしの役割を理解する。 (観察・ワークシート)
追 究 す る 2	6	おいしいご飯のひみつをさがろう	○おいしいご飯の炊き方について話し合う。 ・ご飯の炊き方について調べる。 ・実験の計画を立てる。	○火加減、蒸らし時間が違う炊き方をする実験計画を立て、おいしいご飯の炊き方に迫れるようにしていく。	【創意工夫】 おいしいご飯の作り方について、考え工夫している。 (観察、ワークシート)
	7 8		○炊飯実験をする。 ・吸水時間、火加減、蒸らし時間などを確認して炊飯し、米の様子を確認する。 ・おいしいご飯の秘密を伝え合う。	○調理に伴う米の変化についての理解が深まるように、米と水の量、蒸らし時間の比較ができる炊飯実験、観察を取り入れる。	【技能】 水の量や沸騰の様子を見ながら、火加減の調節ができる。(観察) 【知識・理解】 ご飯の炊き方が分かる。 (観察)
	9	おいしいご飯とみそ汁を作ろう	○ご飯とみそ汁の実習計画を立てる。 ・栄養バランスを考えて、みそ汁の具を決める。	○習得した知識や技能を活用しておいしいご飯とみそ汁の作り方を考えさせる。	【関心・意欲・態度】 栄養バランスを考えて、ご飯やみそ汁を中心とした献立づくりに向けて、主体的に取り組もうとしている。 (観察・振り返り) 【創意工夫】 栄養バランスを考えた、ご飯やみそ汁を中心とした献立を考えている。 (観察・ワークシート)

	10	○ご飯とみそ汁を作る。	○作業の流れやグループでの協力の仕方などについて計画に基づいて調理することで、効率よく作業ができることを理解させる。	【技能】 米飯およびみそ汁の調理ができる。(観察)
	11	○試食して評価し、感想を伝え合う。	○計画通りにできたことや実習の中で工夫したことなどについて記録し、達成感を感じられるようにする。	【知識・理解】 米飯およびみそ汁の調理の仕方について理解している。
ま と め る	12	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">           バランスのよい和食メニューを考えよう         </div> ○栄養の面から、ご飯とみそ汁のよさをもう一度考える。 ・食事調べワークシートを見て、バランスが取れているか振り返り、和食のよさに気づく。	○バランスのよい食事を作る上で、ご飯とみそ汁は優れていることを再確認し、ご飯・みそ汁作りへの意欲をもたせる。 ○家庭での実践に生かしたいことをワークシートに記入し、実践への意欲をもたせる。	【創意工夫】 ご飯やみそ汁を中心としたバランスのよい食事について、課題解決に向けた一連の活動について、考えたことを分かりやすく表現している。 (観察・ワークシート) 【関心・意欲・態度】 ご飯とみそ汁のよさが分かり、家庭での実践に生かしたいことを考えている。 (観察・振り返り)

## 7 本時の学習

(1) ねらい みそ汁作りにおけるだしの役割を理解する。

(2) つなぎ教材

① 教材名 みそ汁の作り方の掲示物

② 目的 みそ汁全体の作り方と本時のめあてをつなぐことで、だしの役割について主体的に考えさせるため

③ つなぎ方 本時のめあてに迫るため、まとめの場面で、みそ汁の作り方の中でだしをとることを可視化し、理解の深まりを促す。

(3) 展開

学習活動と 予想される児童の反応	指導上の留意点
○実習の準備をする。 ・テーブルをふいて、材料や道具の準備をする。 ・だしのとり方を書いた紙を用意する。 ○だしのとる準備をする。 <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: 45%;">             ～～～ 〈にぼしだし〉 ～～～              ①にぼしの頭と腹わたを取り除く。              ②分量の水につけ、30分以上おく           </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; width: 45%;">             ～～～ 〈こんぶかつおだし〉 ～～～              ①だし昆布は、固く絞ったぬれぶきんで軽くふく。              ②昆布を分量の水につけ、30分以上おく。           </div> </div> <p style="text-align: center;">*ここまでは事前にやっておく。</p>	◎つなぎ教材 校内研修との関わり ※生徒指導の三機能
1 本時のめあてをつかむ。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <b>【めあて】</b>              みそ汁にだしは必要か？              2種類のだしをとって味を比べ、おいしいみそ汁を作るためのコツを見つけよう。           </div>	5 ◎学習の流れの掲示物を示し、本時の位置付けとめあてを確認する。 ◎みそ汁の作り方の手順を掲示し、本時の学習が手順の中のどこに当たるかを意識させる。

<p>2 だしをとる。</p> <p>〜 〈にぼしだし〉 〜</p> <p>③なべを火にかけ、沸騰してきたら弱火にして浮いてきたあくをすくい、2〜3分煮る。</p> <p>④ざるにあけてこす。</p>	<p>10</p>	<p>〜 こんぶかつおだし 〜</p> <p>③なべを弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出す。</p> <p>④沸騰したらいったん火を止め、かつおぶしを入れて一煮立ちさせる。</p> <p>⑤かつおぶしが沈んだら、ざるにあけてこす。</p>
<p>○だしのとり方で気を付けることを確認する。</p> <p>〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・にぼしだしは沸騰したら弱火にするんだな。</li> <li>・こんぶは沸騰直前に取り出すんだな。</li> </ul> <p>○だしのとり方の手順を確認しながら、だしをとる。</p>	<p>5</p>	<p>◎だしのとり方の手順はクリアケースにはさんで机の上に置く。</p> <p>○とっただしはどんな味がするか、予想を立てさせておき、結果に興味をもたせる。</p> <p>※2人ずつのペアでそれぞれ違うだしをとりお互いに試飲させることで、自己存在感をもたせる。</p>
<p>3 だしを飲み比べて、気付いたことをワークシートに書く。</p> <p>〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・煮干しのだしは魚のにおいがする。</li> <li>・両方とも甘みがある。</li> <li>・煮干しの方が色がうすい。</li> </ul>	<p>10</p>	<p>◎だしのとり方の手順はクリアケースにはさんで机の上に置く。</p> <p>○とっただしはどんな味がするか、予想を立てさせておき、結果に興味をもたせる。</p> <p>※2人ずつのペアでそれぞれ違うだしをとりお互いに試飲させることで、自己存在感をもたせる。</p> <p>※一人一人が気付いたことをまとめ、全体で共有する。</p> <p>○「おいしさを表す言葉」を提示して、だしの味を表現する際の参考にさせる。</p>
<p>4 2種類のだしにみそを加えて加熱し、味を比べる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・両方おいしい。</li> <li>・甘みがある。</li> </ul> <p>5 お湯でみそをといたものとだしをとってみそを加えたものの味を比べる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・だしをとったときと違う。</li> <li>・お湯にみそをとかしたものは味がうすい。</li> </ul> <p>6 おいしいみそ汁を作るためのコツをまとめる。</p> <p>〈予想される反応〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・だしをとるとおいしいみそ汁が作れる。</li> <li>・おいしいみそ汁を作るには、だしが必要。</li> <li>・おいしいみそ汁を作るコツは、だしをとること。</li> </ul>	<p>15</p>	<p>発問：だしを飲んで気付いたことは何ですか。</p> <p>◎だしのとり方の手順はクリアケースにはさんで机の上に置く。</p> <p>○とっただしはどんな味がするか、予想を立てさせておき、結果に興味をもたせる。</p> <p>※2人ずつのペアでそれぞれ違うだしをとりお互いに試飲させることで、自己存在感をもたせる。</p> <p>※一人一人が気付いたことをまとめ、全体で共有する。</p> <p>○「おいしさを表す言葉」を提示して、だしの味を表現する際の参考にさせる。</p> <p>もしだしをとらずにみそ汁を作ったらどんなみそ汁になるかと投げかけ、だしの役割を考えさせる。</p> <p>湯にみそをといたものを用意して比較させ、話し合わせることで、だしをとったみそ汁のおいしさがより感じられるようにする。</p> <p>○一人ずつ、ホワイトボードに自分の言葉でまとめる。</p> <p>その後、全体でまとめる。</p> <p>◎今日の学びを、「追求する2」の実習や家庭での実習で実践していく。</p> <div data-bbox="718 1702 1404 1859" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>評価項目</p> <p>【知識・理解】 だしの役割を理解している。</p> <p>(観察・ワークシート)</p> </div>