

## 【家庭科】 第3学年 単元名「弁当作りに挑戦しよう」

平成30年12月4日(火) 第6校時  
3年A組(男子14名、女子15名 計29名)  
指導者 朝比奈明子(指導教室 3年A組教室)

### 1 単元の目標

これまでに学習した食に関する知識を総合し、栄養バランスや彩り、衛生面といった弁当作りのポイントを押さえて献立を考え、食生活の自立を目指す。

### 2 指導計画(全2時間)

第1時 栄養バランスが良く、おいしく食べられる弁当作りのポイントを知る。

第2時 彩りや調理法、主食・主菜・副菜の割合などのポイントを押さえて、弁当の献立を考える。

### 3 司書教諭(図書主任)との連携及び使用図書等

・11月中旬 草津町温泉図書館へ、弁当や料理に関する本の選書と貸出を依頼。

・11月下旬 草津町温泉図書館より、図書20冊を借用。

借用図書：おにぎりレシピ101(ポット出版)

毎日のかわいいお弁当(実用BEST BOOKS)

ツレツレハナコのじぶん弁当(小学館)

からだに美味しい野菜の便利帳(高橋書店)

オレンジページ 繰り返し作りたのお弁当(オレンジページ)等

・12月中旬 図書室前に、生徒のワークシートと弁当や料理についての本を展示。

### 4 本時のねらい

いろいろな弁当や料理について本で調べることを通して、彩りや調理法、主食・主菜・副菜の割合などのポイントを踏まえながら弁当の献立を考えられるようにする。

### 5 本時の展開(2/2)

学習活動(分) ○:留意点、点線枠:評価、☆振り返りの子どもの意識	使用する図書等
<p>1 本時のめあてをつかむ。(5分)</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>めあて：栄養バランスの良いお弁当の献立を考えよう。</p> </div> <p>○前時で学習した、弁当作りの5つのポイント(弁当箱の大きさ、彩り、主食・主菜・副菜の割合、異なる調理法、弁当の詰め方)を確認し、本時では、そのポイントを踏まえて、図書を用いて弁当の献立を考えることを伝える。</p>	
<p>2 図書を用いて、弁当の献立を考える。(40分)</p> <p>○図書室から弁当や料理に関する本を選書し、草津町温泉図書館から借用した本と合わせて生徒に提示し、興味のある本を選ばせる。</p> <p>○ワークシートには、弁当の献立と、本の写真やレシピをもとに色や調理法も記入させる。さらに、盛りつけ図を書かせ、調理のイメージをもたせる。</p> <p>○献立が決まり、弁当の盛りつけ図も完成した生徒に対しては、仕上がった生徒同士でワークシートを見せ合い、弁当作りのポイントを踏まえて献立を立てられているかを確認させる。</p> <p>○献立を立てられない生徒に対しては、つまづいている点を聞き、必要な情報が載っている本を渡す。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【評価項目】本で調べたことをもとに、弁当作りの5つのポイントを踏まえて弁当の献立を立てている。(ワークシートの記述)</p> </div>	<p>・上記の草津温泉図書館からの借用図書</p> <p>・LEE CREATIVE KITCHEN シリーズ</p> <p>お弁当の知恵</p> <p>献立のお手本</p> <p>肉料理の百変化(集英社)</p> <p>・ぐんまのおかず 郷土の食材と料理(開港舎)</p> <p>・100の、ごはん(文化出版局)</p> <p style="text-align: right;">等 合計40冊</p>
<p>4 本時の学習を振り返る。(5分)</p> <p>○本で弁当や料理について調べたことで、栄養バランスの良い弁当の献立を立てることができたかどうかを振り返らせる。</p> <p>☆本で弁当やいろいろな料理について調べたら、献立のアイデアをたくさん得られて、栄養バランスがよく、おいしそうなお弁当の献立を立てられたな。</p>	

〈写真① 本を選ぶ生徒〉



〈写真② 教室全体の様子〉



〈写真③ 複数の本で調べる生徒〉



〈写真④ 友だちと相談する生徒〉

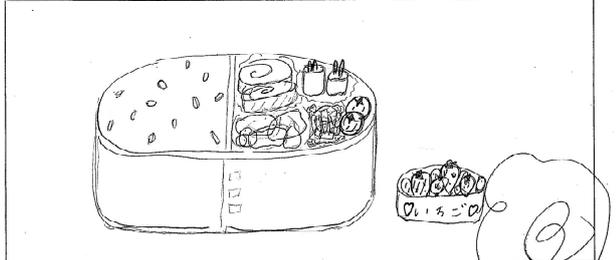


〈ワークシート 生徒の記述〉

〇お弁当の献立を考えよう（色と調理法がばらばらになるように！）

	メニュー	色	調理法
主食	ご飯	白	炊く
主菜	しょうが焼き	茶	焼く
	アスパラの肉巻き	緑、茶色	焼く
副菜	卵焼き	黄	焼く
	ごまのりごまめ	緑	煮る
	ミニトマト	赤	
	いちご	赤	

〇お弁当の盛りつけ図（レタスなども上手に使いながら、動かないように！）



〇お弁当の献立を考えよう（色と調理法がばらばらになるように！）

	メニュー	色	調理法
主食	枝豆ごはん	白と緑	まぜたりんぼろ
主菜	汁肉とちくわつの酢味噌	茶色	いためる
副菜	ほうれん草とコーンのいれ物	緑と黄色	いためる
	里芋の煮ころがし	白	煮る
	ミニトマト	赤	
	オレンジ(みかん)	オレンジ	

〇お弁当の盛りつけ図（レタスなども上手に使いながら、動かないように！）

