

## 第 6 学 年 家 庭 科 学 習 指 導 計 画

6 年 1 組 指 導 者 重 枝 孝 明

瓦 屋 大 志

**3 3 M ( 1 1 時 間 )** **が 本 時**

学 習 活 動	子 ど も の 意 識
<b>第 1 次 学 習 の 見 通 し を も つ</b>	<b>3 M ( 1 時 間 )</b>
<b>学 習 内 容</b> ・ 1 食 分 の 食 事 に 対 す る 関 心 ( 態 )	
<input type="checkbox"/> 学 習 の 見 通 し を も つ ( 3 M )	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ これまでに、ご飯やみそ汁、ゆでる・いためる料理などを家庭科の調理実習でつくってきたよ。今回の学習では、1食分の食事をつくるのだね。1食分の食事をつくるには、献立を考えることと、調理することがあるね。買い物もあるよ。おいしい食事にしたいな。味だけじゃなくて、栄養も考えないといけないよ。食事をつくる中で、これまでに学習したエコの視点も取り入れることができるのだね。エコは、調理のときにできそうだよ。栄養は体にやさしい、味は心にやさしい、エコは地球にやさしいと考えることができるね。体と心と地球にやさしい食事づくりをめざそう。これからの学習が楽しみだな。</li> </ul>
<b>第 2 次 1 食 分 の 献 立 作 成 の 方 法 を 考 え る</b>	
<b>学 習 内 容</b> ・ 献 立 作 成 に 対 す る 関 心 ( 態 ) ・ 栄 養 バ ラ ン ス ( 思 ) ・ 食 材 が も つ 「 味 」 ( 思 ) ・ 環 境 へ の 配 慮 ( 思 )	
<input type="checkbox"/> 1 食 に 必 要 な 栄 養 に つ い て 考 え る ( 3 M )  <input type="checkbox"/> 食 材 が も つ 「 味 」 に つ い て 考 え る ( 3 M )  <input type="checkbox"/> 1 食 分 の 献 立 を 作 成 す る ( 3 M )	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 瓦屋先生がカードを持っているよ。からあげのカードだ。裏に赤いシールが3つ貼ってあるよ。これは「体のもとになる栄養素」が3つ分取れるということなのだね。黄色と緑色のシールもあるね。そうか、オムレツは、卵と野菜でできているから、赤色と緑色のどちらの栄養素も含まれているのか。どのシールの色も5つくらいが1食に必要な栄養素なのだね。シールを見ながら料理を組み合わせるとよさそうだよ。オムレツのように、食事の主役になるものを主菜、ご飯やパンを主食、サラダやみそ汁などを副菜というのだね。給食の献立を見ると、主食・主菜・副菜があって、栄養バランスも考えられているね。これをもとに献立をつくろう。体にやさしい献立ができそうだ。</li> <li>・ 食事は、味も大事だよ。野菜いためをつくったときには、塩こしょうのかけすぎで塩辛くなって残念だったよ。調味料の量がポイントなのかな。先生が4つのみそ汁をつくってきたのだから。飲み比べてみると、味が違う気がするよ。だしが違うのかな。えっ、だしはどちらも同じなの。なぜ味が違うのかな。入っている実が違うのか。同じだしのみそ汁でも、入っている食材によって甘さやコクなどの味が変わるのであるよ。そういえば、家のみその種類はいつも同じなのに、味が違うことがあるよ。食材がもっている味を生かせば、みそや塩などの調味料の量は少なくてもおいしい料理ができそうだな。これで心にやさしい献立がくれそうだ。</li> <li>・ 今日は献立を考えるぞ。昼ご飯を考えるのだね。栄養を考えて、体にやさしい食事にしよう。おかずにはじゃがいもを使った料理を考えるのだね。家でもよく出る、肉じゃがにしようかな。栄養もあるし、味もおいしいしね。Bさんの献立は、3色のグループの食品が同じくらい入っていていいね。Aさんの献立は、「赤の食品」が少ないから、ポテトサラダにベーコンを入れたらよいと思うよ。みそ汁の実は、食材の味を意識して決めるぞ。コクのある油あげと香りのよい青ねぎにしようかな。これで体と心にやさしい献立ができたぞ。</li> </ul>

第3次 1食分の食事の計画を立て調理する

15M (5時間)

学習内容 ・購入、調理に対する関心(態) ・調理の手順(知) ・環境への配慮(思・知)

<input type="checkbox"/> 調理実習の計画を環境の視点で考える (3M)	<ul style="list-style-type: none"> <li>先生がこの前の調理実習の映像を見せてくれるのだから。あ、皿を洗うときに水が出しっ放しになっているよ。どうしたら地球にやさしいといえるのかな。皿を洗うときには大きなボールに水をためて洗えばよいのか。片付けのときには、皿やフライパンの油を紙でふきとっておけば、洗剤が節約できるね。たまねぎの皮をできるだけうすくむくという意見も出たね。調理や片付けでたくさんの工夫ができるのだから。これで地球にやさしい調理や片付けができそうだぞ。</li> </ul>
<input type="checkbox"/> 調理実習の手順や分担を考える (3M)	<ul style="list-style-type: none"> <li>必要な用具や材料を調べて、調理の手順と分担を考えよう。ボールは水をためる用に1つ多く準備するよ。じゃがいもは皮をむいて、芽をとるのだから。難しそうだけど楽しみだな。みそ汁とおかずが同じくらいの時間でできあがるようにしたいね。2つのコンロは、1つはおかず用、もう1つはみそ汁用にしよう。手際よく調理したり片付けをしたりすると、無駄がなく地球にやさしい食事づくりができるね。</li> </ul>
<input type="checkbox"/> 買い物をする (3M)	<ul style="list-style-type: none"> <li>たまねぎが2種類あるよ。山口県産のものを選ぼう。グループで使うから、1袋3つ入りの方がよさそうだね。無駄が出ないようにね。ベーコンはいろいろな種類があるよ。賞味期限が近い物を選ぶと、食品ロスにつながらないと教えてもらったよ。これには、JASマークというのがついているよ。これは、基準に合格した食品につけられるマークなのだから。賞味期限や保存方法など、品質表示を見るといろいろなことが分かるね。次の時間はよいよ調理実習だ。楽しみだな。</li> </ul>
<input type="checkbox"/> 調理実習をする (6M)	<ul style="list-style-type: none"> <li>前の時間に考えたことに気を付けて調理をするぞ。まず、じゃがいもやたまねぎなどの野菜を準備しよう。たまねぎの皮は薄くむいて、多くの部分が食べられるようにしよう。じゃがいもも皮を薄くむくよ。難しいけど楽しいな。みそ汁は、油あげのkokを生かすためにみその量を少なめにしよう。ちょうどよい味だよ。おいしくできてうれしいな。体と心と地球にやさしい食事づくりをめざして1食分の食事をつくることのできたね。</li> </ul>

第4次 家族との食事の計画を立て実践する

6M (2時間)

学習内容 ・家族での食事に対する関心(態) ・楽しい食事にするための工夫(思) ・食事のマナー(知)

<input type="checkbox"/> 家族との食事の計画を立てる (3M)	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族との食事の計画を立てるよ。調理実習でつくった食事をもとに、家族用の献立を考えよう。調理実習では、じゃがいもを使った料理はジャーマンポテトだったけど、今回は、ぼくの家族の好きな肉じゃがをつくらうと思うよ。家でも、食材の組み合わせを考えて、調味料を入れすぎないようにしたいな。水や洗剤の使い方にも気を付けよう。</li> </ul>
<input type="checkbox"/> 学習を振り返る (3M)	<ul style="list-style-type: none"> <li>家で実際に食事をつくってみたよ。ベーコンがなかったからハムを使って肉じゃがをつくったよ。使いたい材料がないときは、家にあるものを使ってアレンジすればいいね。家でもたまねぎの皮をむくときや水を使うときに、エコに気を付けて調理をしたよ。家の人にも教えてあげたよ。体と心と地球にやさしい食事づくりは少し難しかったけど、できてよかったよ。これまでは、味ばかり気にしていて、栄養や食べ物を大切にすることはあまり考えていなかったよ。家の人毎日、ぼくたちのことを考えて食事の準備をしてくれていたのだから。自分がつくった料理を食べてもらったときは、「おいしい」と家族に喜んでもらってうれしかったな。次の日曜日もぼくがご飯をつくるぞ。</li> </ul>

