

【各教科、特別活動等学習指導案】

第5学年 家庭科学習指導案

1 題材名 おいしいね、毎日の食事

2 題材の目標

- ・毎日の食事を振り返り、栄養バランスのとれたよりよい食生活をめざそうとする。(関心・意欲・態度)
- ・おいしいごはんの炊き方とみそ汁の作り方を考えたり、自分なりに工夫したりする。(創意工夫)
- ・安全や衛生に気を付けて、ご飯とみそ汁を作ることができる。(技能)
- ・炊飯の仕方、みそ汁の作り方を知り、いろいろな食品をバランスよく組み合わせて食べることが大切であることや調理の意味を理解する。(知識・理解)

3 題材設定の理由

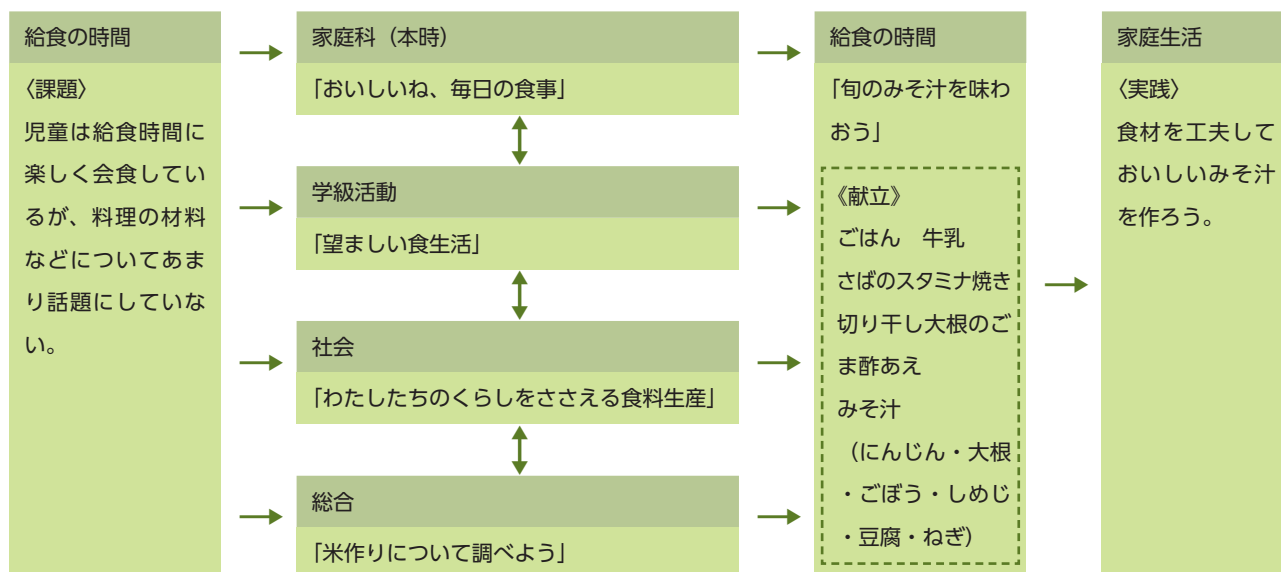
本題材に関して、日本人に古くから親しまれているごはんのみそ汁のよさを知り、家庭生活において、季節や地域の食材を取り入れた栄養豊かな食生活の大切さを認識させるとともに、家庭の一員として調理に参加する意欲を高めたいと考えた。

近年、食生活の多様化が進む中でインスタント食品等の普及もあって、家庭でごはんのみそ汁を作って食べるものが減ってきている傾向がある。そこで、今回の題材をとおして、食事の役割や望ましい食事の仕方などについて理解させていきたい。

4 指導計画 (全 10時間)

活 動 内 容	
第 一 次	毎日の食事を見つめよう (2時間)
第 二 次	ご飯のみそ汁を作ろう (6時間) (本時2/6)
第 三 次	食べることの大切さを考えよう (2時間)

5 他教科、学校給食との関連



## 6 本時の指導

(1) 小題材名 食材の組み合わせを工夫して、おいしい秋のみそ汁の実を考えよう

(2) 目標

- ・栄養、季節、味、量といった点からみそ汁の実の組み合わせを工夫して、「秋のみそ汁」の材料を考えている。(創意工夫)

(3) 食育の視点

季節や地域の食材について知り、日常の食事と関連付けて考えることができる

(食文化)

本時では、栄養のバランスを考え季節や地域の食材を日常の食事に取り入れることが、健康や豊かな食生活にとって大切であることを児童に理解させたい。そこで、栄養教諭が、それぞれの食材がもつ栄養やバランスのよい組み合わせについて話をし、みそ汁を題材として、おいしく栄養バランスに優れた調理の工夫に注目させたい。

(4) 展開 (4 / 10)

T 1 担任 T 2 栄養教諭 ☆は食に関する指導との関連

主な学習内容と活動	支援	資料
1 本時のめあてを知る。	・「わが家のみそ汁調べ」を行った結果を班で伝え合うことで、どの家庭でも、みそ汁の実を栄養や季節感、味などを考えて決めていることに気付くようにする。(T 1)	ワークシート ①②③
食品の組み合わせを工夫して、おいしい秋のみそ汁の実を考えよう		
2 食品をバランスよく組み合わせた「秋のみそ汁」を試食する。	・食品をバランスよく組み合わせた「秋のみそ汁」を試食し、学習活動1で確認した栄養、季節感、味などの観点をもとに話し合うことで、みそ汁の実の組み合わせを考えるポイントに気付くようにする。(T 1)	秋のみそ汁
3 栄養教諭の説明を聞く。	☆本日の給食を例に代表的な秋の食材や地域の食材についての話を聞くことで、みそ汁の実の組み合わせを多様に考えられるようにする。(T 2)	季節の食材の見本
4 食品をバランスよく組み合わせ、「秋のみそ汁」を班ごとに考える。	・班ごとに「秋のみそ汁」の実を決める中で、実の選び方や組み合わせ方について観点をもとに工夫して考えられるようにする。(T 1)	ワークシート 季節の食材の見本 (写真)
5 班ごとに考えたみそ汁を発表する。	・班ごとに、みそ汁の実とそれを選んだ理由を、栄養、季節、味、量などの点から発表させることで、実の選び方や組み合わせ方の工夫が広がるようにする。(T 1) ・実の選び方の工夫が、豊かな食生活と健康な生活につながることを理解させ、児童が家庭での調理に参加する意欲を高める。(T 1)	ワークシート ④
◎評価規準 栄養、季節、味、量などの点からみそ汁の実の組み合わせを工夫して、「秋のみそ汁」の材料を考えている。(創意工夫)		
6 次時の活動を知る。	・家庭や給食でみそ汁を食べる際に、実の組み合わせに着目するように伝えることで、実生活とつなげるようにする。 ・食材に合わせた調理法や、調理手順を考え、みそ汁作りの計画を立てることを伝え、次時の学習への意欲を高めるようにする。(T 1)	



## 【授業と関連させた学校給食の献立】

献立のねらい（旬のみそ汁を味わおう）

献立名	材料名	分量 (g) 中学年1人分	作り方
ごはん	精白米 強化米 水	80 0.24 120	<b>ごはん</b> ① 洗米した米に水を加えて炊く。
牛乳	牛乳	206	<b>さばのスタミナ焼き</b> ① さばを調味料に漬け込む。 ② ①をオーブンで焼く。
さばのスタミナ焼き	さば切り身 砂糖（上白糖） みりん しょうゆ ごま油 おろしにんにく 七味とうがらし	50 0.8 1 4 0.4 0.5 0.05	<b>切り干し大根のごま酢あえ</b> ① 切り干し大根を戻す。 ② にんじんは千切りキャベツは短冊切りにする。 ③ 切り干し大根・にんじん・キャベツは、ゆでて冷ましておく。 ④ 調味料を合わせ、③と混ぜ合わせる。
切り干し大根のごま酢あえ	切り干し大根 にんじん キャベツ 砂糖（上白糖） しょうゆ 酢 すりごま 白いりごま	3 5 25 2 3 1.5 1 1	<b>みそ汁</b> ① にんじん・大根はいちょう切りにし、ごぼうは斜めのうす切りにしてあく抜きする。 ② しめじは小房に分け、豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。 ③ 煮干しでだしをとり、根菜・しめじ・豆腐の順に入れ、煮えたら、みそ、ねぎを入れて仕上げる。
みそ汁	水 煮干し にんじん 大根 ごぼう しめじ 豆腐 ねぎ みそ	90 2 8 15 7 7 25 5 7	<b>1人当たりの栄養量（中学年）</b> エネルギー 619 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 18.3 g カルシウム 335 mg 鉄 2.62 mg ビタミンA 286 μg RE ビタミンB1 0.61 mg ビタミンB2 0.58 mg ビタミンC 16 mg 食物繊維 3.4 g 食塩 2.3 g マグネシウム 97 mg 亜鉛 3.0 mg
			学校給食献立例の写真
			

## 【栄養教諭による給食時間における食に関する指導】

### 1 指導内容

旬のみそ汁を味わおう

### 2 目標

みそ汁は我が国の伝統的な日常食のひとつであり、使われている食材（だし・実）が工夫されていることを知る。

### 3 食育の視点

みそ汁が日本の食文化のひとつであり、すばらしい料理であることを理解する。（食文化）

旬の地場産物が工夫して取り入れてあることを知る。（食文化）

### 4 展開

主な学習内容と活動	支援
1 今日の給食のみそ汁に使われている食材（だし・実）を知る。	・だしを取る様子の写真を見せ、丁寧に調理することでおいしさを出していることを知らせる。（和食のすばらしさ） ・実の組み合わせの工夫（いろどり・切り方など）を知る。
2 今日のみそ汁に入っている旬の食材を知る。	・今日のみそ汁に入っている旬の食材（大根・ごぼう・しめじ）を産地とともに知らせる。

◎評価規準  
みそ汁がすばらしい日本食のひとつであり、使われている食材（だし・実）が工夫されていることを理解している。（知識・理解）

#### 〈準備物〉

- ・食材の食品カードまたは実物
- ・掲示物（だしをとる写真）

#### 煮干しを使ってだしを取る様子



①水に煮干しを入れる。



②だしが出るまで、煮干しを煮る。



③煮干しを取り出す。

【実践カード】

# ごちそうさまでした！ みそ汁の記憶

5年 組 名前

月/日(曜日)	実	実の特徴			調理した人
		地元の食品 に○	旬の野菜に ○	栄養素の種類 を記号で	いただいて 
/ ( )					
/ ( )					
/ ( )					
/ ( )					
/ ( )					

記号

- 炭…炭水化物
- 脂…脂質
- たん…たんぱく質
- 無…無機質
- ビ…ビタミン

