

題材名

食べて 元気に
ごはんのみそ汁
【 10時間扱い 】

内容のまとめ

第5学年「B 衣食住の生活」

- (1) 食事の役割 ア
- (2) 調理の基礎 ア(ア)(イ)(ウ)(オ)
イ
- (3) 栄養を考えた食事 ア(ア)(イ)

【見方・考え方】 健康・快適・安全 生活文化

1 題材の目標

- (1) 食事の役割と食事の大切さ、わが国の伝統的な配膳の仕方、伝統的な日常食である米飯の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。
- (2) 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ついて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。
- (3) 家族の一員として、生活をよりよくしようと、食事の役割、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、振り返って改善したりして、生活を工夫し、実践しようとする。

2 題材の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none">・ 食事の役割が分かり、日常の食事の大切さについて理解している。・ 調理に必要な材料の分量や手順が分かり、調理計画について理解している。・ 我が国の伝統的な配膳の仕方について理解しているとともに、適切にできる。・ 伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理の仕方を理解しているとともに、適切にできる。・ 体に必要な栄養素の種類と主な働きについて理解している。・ 食品の栄養的な特徴が分かり、料理や食品を組み合わせるとる必要があることを理解している。	<p>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、栄養素の種類と働きについて問題を見いだして課題を設定し、様々な解決の方法を考え、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。</p>	<p>家族の一員として、生活をよりよくしようと、食事の役割、伝統的な日常食である米飯の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、振り返って改善したりして、生活を工夫し、実践しようとしている。</p>

3 指導計画（10時間扱い）

- (1) なぜ毎日食事をするのだろう。食事の役割と大切さに気付く ……1時間
- (2) 米からご飯を炊こう ……3時間
- (3) だしのみそ汁を作ろう、日常の食事に生かそう ……4時間
- (4) 食べ物に含まれる栄養素と3つの食品のグループと働きを考えよう ……2時間

4 指導と評価の計画

時	○ねらい・学習活動	評価規準・【評価方法】		
		知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
1	<p>○食事の役割と日常の食事の大切さについて理解するとともに、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することができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日常の食事を振り返り、食事の役割について話し合う。 ・外国の食卓と日本の食卓の写真を比較し、米飯とみそ汁を日常的に食べている理由や米飯とみそ汁のよさについて考える。 	<p>①食事の役割が分かり、日常の食事の大切さについて理解している。</p> <p>■ワークシートの確認</p> <p>②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。</p> <p>■ワークシートの確認</p>		
2	<p>○米飯及びみそ汁の調理の仕方について問題を見だし、おいしく食べるための課題を設定することができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家庭で調べてきたことをもとに、米飯とみそ汁の調理の仕方について話し合う。 ・吸水実験を見ながら、吸水前と吸水後の米の硬さや大きさ、色などを比較観察し、吸水の必要性について話し合う。 ・ふっくらおいしいご飯を炊くための方法について課題を設定する。(火加減、水や米の量、吸水時間) 		<p>①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、栄養素の種類と働きについて問題を見だして課題を設定している。</p> <p>■行動観察</p> <p>■ワークシートの確認</p>	<p>①伝統的な日常食である米飯や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もうとしている。</p> <p>■行動観察</p> <p>■ワークシートの確認</p>
3 4	<p>○日本の伝統的な日常食である米飯の調理について理解し、調理することができる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループでガラス鍋を用いて炊飯し、米の変化を観察し、記録する。 米200ml(カップ1) 水240ml 火加減と時間「蒸らす」意味 配膳 ごはんとみそ汁の絵カード 箸置 ・試食後の振り返り、後片付け 	<p>③伝統的な日常食である米飯の調理の仕方を理解しているとともに、適切にできる。</p> <p>■行動観察</p> <p>■ワークシートの確認</p>		同上
5	<p>○日本の伝統的な日常食であるみそ汁の調理やだし、だしの取り方について理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・だしの種類やだしの取り方の示範を見て理解する。 煮干しだし、昆布だし、かつおだし ・色や味、香りのちがいを観察する。 ・みそ汁の調理について、計画を確認する。 	<p>④伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理の仕方、だしの取り方を理解している。</p> <p>■行動観察</p> <p>■調理計画の確認</p>		同上

6 7	<p>○みそ汁の調理について理解し、適切に調理することができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ペアでみそ汁を作る。 水100ml、煮干し5g、みそ(大さじ1/2)、大根40gいちょう切り、ねぎ5g小口切り 油揚げ5g短冊切り ・野菜や味噌を入れるタイミング、順番を確認する。(大根が透明になったら) ・だしをお椀に取り、味噌を入れて溶かす。味噌を入れてすぐに消火。 ・配膳の確認、試食、後片付け、振り返り 	<p>⑤伝統的な日常食であるみそ汁の調理の仕方を理解しているとともに、適切にできる。</p> <p>■行動観察の確認 ■調理計画の確認</p>		同上
8	<p>○食べたものが体の中でどのような働きをしているのか理解することができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・五大栄養素、体内での3つの働き ・栄養素の体内での働きと主な食品について理解する。 ・米飯とみそ汁の調理計画を作成するために、栄養バランス、旬、家族の好み、実の組み合わせなどを考え、みそ汁の実を考えることができる。 ・グループで行うごはんのみそ汁の調理計画を立てる。 	<p>⑥体に必要な栄養素の種類と主な働きについて理解している。</p> <p>■ワークシートの確認</p> <p>⑦食品の栄養的な特徴が分かり、料理や食品を組み合わせるとる必要があることを理解している。</p> <p>■ワークシートの確認</p>	<p>②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、栄養素の種類と働きについて問題を見いだして課題を設定し、様々な解決方法を考えている。</p> <p>■行動観察 ■調理計画の確認</p>	同上
9 10	<p>○家族と食べるおいしいみそ汁を作ろう」の調理をすることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一人調理とし、2人分作る。一人ずつ調理し、ペアが相互評価する。 ・調理実習をする。 調理の準備、二人分の分量 野菜を洗う、切る、だしをとる 加熱する、実のゆでる順番 味噌を入れるタイミング 火を消すタイミング 配膳、試食、後片付け ・調理実習の振り返りと家庭実践への見通しをもつ。 		<p>③おいしく食べるためにみそ汁の調理計画や調理の仕方について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、考えたことを表現している。</p> <p>■行動観察 ■調理計画、実践計画の分析</p>	<p>③ 伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理について工夫し、実践しようとする</p> <p>■実践計画表 ■行動観察</p>

5 授業の展開例 【1/10時間】

本時の目標 食事の役割が分かり、日常の食事の大切さについて理解するとともに、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。

時	学習活動・予想される子どもの姿	○指導の手立て 評価規準 ■評価方法
5	1 本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">食事の役割について考えよう</div>	
15	2 日常の食事を振り返り食事の役割について考える。「なぜ食べるのだろう。」 <ul style="list-style-type: none"> ・健康、快適、安全、成長を促す ・心身の成長 骨・歯・髪の毛を増やす。 ・病気から体を守る。 	○給食や理科、体育の保険の内容と関連を図り、栄養教諭や養護教諭と連携を図り、効果的な理解ができるようにする。 ○米作りについては、社会科や総合的な学習の時間と関連を図るようにする。
20	3 日本の文化としての、ご飯とみそ汁について、理解する。 <ul style="list-style-type: none"> ・伝統的な日常食としての米飯とみそ汁 稲から白米へ 米からご飯へ ・給食のみそ汁の例・・・写真にとっておく ・みそ汁の実の工夫・栄養のバランス 色取り、旬の食材 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 【知識・技能】 ①食事の役割が分かり、日常の食事の大切さについて理解している。 ■ワークシートの確認 ②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。 ■ワークシートの確認 </div>
5	4 本時の学習の振り返りと次時の学習について知らせる。	○家庭でのみそ汁づくりについて調べてくるようにする。

授業の展開例 【2/10時間】

本時の目標 米飯の調理の仕方について問題を見だし、おいしく炊くための課題を設定することができる。

時	学習活動・予想される子どもの姿	○指導の手立て 評価規準 ■評価方法
5	1 本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">米飯の炊き方について考えよう</div>	○家庭での米飯とみそ汁の作り方調べを持ち寄らせる。
10	2 DVD や家庭で調べてきたみそ汁と米飯の作り方や工夫について話し合う。 <ul style="list-style-type: none"> ・米飯の作り方について ・みそ汁の作り方について 	○給食や理科、体育の保険の内容と関連を図り、栄養教諭や養護教諭と連携を図り、効果的な理解ができるようにする。
15	3 吸水実験を見ながら、吸水前と吸水後の比較をして、吸水の必要性について理解する。 <ul style="list-style-type: none"> ・乾燥した米と吸水させた米 米の硬さや大きさ、色などを比較する。 ・吸水の必要性について考える。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 【思考・判断・表現】 ①米飯やみそ汁の調理計画や調理、栄養素の種類と働きについて問題を見だして課題を設定している。 ■ワークシートの確認 ■行動観察 </div>
10	4 ふっくらおいしいご飯を炊くための方法について課題を設定する。 <ul style="list-style-type: none"> ・米からご飯へ、手順、時間と火加減 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 【主体的に学習に取り組む態度】 ①米飯とみそ汁の調理について、課題の解決に向けて主体的に取り組もうとしている。 ■ワークシートの確認 ■行動観察 </div>
5	5 本時の振り返りをする。	

授業の展開例 【3・4／10時間】

本時の目標 米飯の調理を観察し、米飯の調理や配膳の仕方について理解し、適切にできる。

時	学習活動・予想される子どもの姿	○指導の手立て 評価規準 ■評価方法
5	1 本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;">米からご飯になる過程を観察しよう</div>	○ガラス鍋、米200ml 水240mlを表示しておく。 ○身支度、手洗いをしっかりさせる。
30	2 「米を炊く」準備をする。 ・吸水の準備。(米を洗い、水を量る。)30分間 ・米を炊くときの観察の仕方や火加減調節を確認し、分担を決めておく。	○吸水させるため、「①米を量る、②米を研ぐ、③水を量る」を先に行い、その間、30分程度吸水させる。その間に、火加減の調節と分担を決める。炊飯の様子を観察させる。
30	3 沸騰するまで強火、沸騰して中火、水が引いたら弱火。10分間の蒸らし。混ぜてよそう。 炊飯する様子をワークシートに記録する。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">【知識・技能】 ③伝統的な日常食である米飯の調理の仕方を理解しているとともに、適切にできる。 ■行動観察 ■ワークシートの確認</div>
20	4 配膳をし、試食をする。後片付け ・箸、箸置き、ご飯の持ち方 ・後片付けをする。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">【主体的に学習に取り組む態度】 ①米飯とみそ汁の調理について、課題の解決に向けて主体的に取り組もうとしている。 ■ワークシートの確認 ■行動観察</div>
5	5 本時の学習の振り返りをする。	

授業の展開例 【5／10時間】

本時の目標 二位本の伝統的な日常食であるみそ汁の調理やだし、だしの取り方について理解する。

時	学習活動・予想される子どもの姿	○指導の手立て 評価規準 ■評価方法
5	1 本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;">みそ汁の調理について考えよう</div>	○身支度、手洗いをしっかりさせる。 だしの準備
20	2 「だし」について、理解する。 ・「だし」の種類、(かつお節、昆布、煮干し) ・「だし」の取り方を示範する。 ・だしの違いを観察する。香り、色などの違い。	○だしの取り方を説明しながら、3つのなべでだしを取る。ガラスコップに分けて、観察させる。 ○コロナ禍であるため、試飲はしない。
15	3 3種類のだしの比較をする。 ・香り、色などを観察する。 ・だしの違いや自分の好み、感想をまとめる。	○試飲を行うときには、小紙コップA、B、Cにして、何のだしか考えさせることもできる。
5	4 本時の学習の振り返り、次時の予定を確認する	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">【知識・技能】 ④みそ汁の調理の仕方やだしの取り方について理解している。 ■ワークシートの確認 ■行動観察</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">【主体的に学習に取り組む態度】 ①米飯とみそ汁の調理について、課題の解決に向けて主体的に取り組もうとしている。 ■ワークシートの確認 ■行動観察</div>

授業の展開例 ■6・7／10時間

本時の目標 みそ汁の調理について理解し、適切に調理することができる。

時	学習活動・予想される子どもの姿	○指導の手立て 評価規準 ■評価方法
5	1 本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">みそ汁の調理をしよう</div>	○身支度をし、4人グループで調理する。 二人分（煮干し4匹、大根、油揚げ、ねぎ）の調理とする。
20	2 「煮干しだし」について、理解する。 ・煮干しの観察をする。煮干しを処理する。 ・煮干しのだしをとる。	○身支度、手洗いをしっかりさせる。 ○大根、ねぎ、油揚げは教科書を参考にして、切り方や入れる順序などについて確認させておく。
15	3 みそ汁の調理の仕方を確認する。 ・大根をいちよう切り、油揚げは短冊、ねぎは小口切りに切る。（分担） ・入れる順序、切り方、味噌の溶き方、配膳 ・分担を決め、協力して調理できるようにする。	○沸騰させ続けるとだしが少なくなることを伝え、火加減を配慮させるようにする。 ○コロナ禍であるため、試食をするときは、給食時の指導に合わせる。
40	4 グループごとにみそ汁を調理する。 試飲をする。後片付けをする。	【知識・技能】 ⑤みそ汁の調理やだし、だしの取り方について理解している。 ■ワークシート・行動観察
10	5 本時の学習の振り返り、次時の予定を確認する ・家庭でのみそ汁についてインタビューしてくるようにする。 味噌の種類、だしの種類、実の種類、工夫	

授業の展開例 ■8／10時間

本時の目標 食べた物が体の中でどのような働きをしているのか理解することができるとともに、みそ汁の実を工夫し調理計画を立てることができる。

時	学習活動・予想される子どもの姿	○指導の手立て 評価規準 ■評価方法
5	1 本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">米飯とみそ汁の体内でののはたらきを調べよう</div>	
10	2 食品の体内でののはたらきによって「赤、緑、黄色」に分類し、五大栄養素について理解することができる。 「黄」・・・炭水化物、脂質 ……エネルギー 「赤」・・・たんぱく質、無機質・・・筋肉、骨・歯 「緑」・・・ビタミン ……体の調子を整える	○教科書や成分表を見ながら、米飯は、炭水化物で、体内でエネルギーになる。味噌は豆製品（たんぱく質）で、筋肉や骨になることを伝える。 みそ汁の実は、野菜が多くビタミンとして、体調を整える働きをすることを理解する。
10	3 給食の献立表から、食品を3色に色分けする。	○1つの食品には、様々な栄養素が含まれているため、体内での主な働きとして分けていることを伝える。
15	4 みそ汁の材料や調理の仕方を考える。 みそ汁の調理計画を立てる。 実の選び方、切り方、分量、用具等の準備する物を確認し、ゆでる順番を確認する。	○みそ汁の実を食品の組み合わせで考えることができるようにする。

5	5 本時の学習の振り返り、次時の予定を確認する。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> 【知識・技能】 ⑥体に必要な栄養素の種類と主な働きについて理解している。■ワークシートの確認 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> 【知識・技能】 ⑦食品の栄養的な特徴が分かり、食品を組み合わせるとる必要があることを理解している。 ■ワークシートの確認 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 【思考・判断・表現】 ②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、栄養素の種類と働きについて問題を見いだして課題を設定し、様々な解決方法を考えている。 ■行動観察 ■調理計画表 </div>
---	--------------------------	--

授業の展開例 ■9・10/10時間

本時の目標 調理計画を確認しながら、みそ汁の調理をすることができる。

時	学習活動・予想される子どもの姿	○指導の手立て 評価規準 ■評価方法
5	1 本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">おすすめのみそ汁を作ろう</div>	○身支度、手洗い、材料、用具の準備をする。 ○ペアで2人分のみそ汁を作る。
30	2 Aの人がみそ汁を作る。 準備する、調理する、試食する、後片付けをする。	○相互評価をしながら、互いにアドバイスをしあう。 ○みそ汁が出来上がったすぐに試食をさせ、自己評価・相互評価をさせる。終わり次第、交代して、みそ汁作りをするようにする。
30	3 Bの人がみそ汁を作る。 準備する、調理する、試食する。 後片付けをする。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 【思考・判断・表現】 ③調理計画や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、考えたことを表現している。 ■行動観察 ■調理計画、実践計画の分析 </div>
15	4 みそ汁つくりの振り返りをする。 ・自分のみそ汁つくりの振り返りをし、家庭での実践に生かすことを考え、話し合う。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 【主体的に学習に取り組む】 ③伝統的な日常食である米飯とみそ汁の調理について工夫し、実践しようとする。 ■実践計画表 ■行動観察 </div>
15	5 家庭実践に向けて、計画を立てる。 ・めあてを考える。誰のために、どのようなみそ汁か 実の種類、分量、切り方、ゆでる順序	