

題材名

「感謝の気持ちを込めて作ろう
一食分の食事」

(9時間扱い)

内容のまとめ

第6学年「B 衣食住の生活」

(1) 食事の役割 イ

(2) 調理の基礎 ア イ

(3) 栄養を考えた食事 ア イ

「C 消費生活・環境」 (1) ア(イ) イ

【見方・考え方】 協力 健康・安全

1 題材の目標

- (1) 献立を構成する要素が分かり、栄養バランスを考えた1食分の献立作成の方法を理解することや、材料の選び方、買い方、情報の収集・整理について理解するとともに、適切に調理や選択ができるようになる。
- (2) 1食分の献立について栄養バランスを考え工夫することや、材料の選び方、買い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、食生活をよりよくしようと、栄養を考えた1食分の献立や材料の選び方・、買い方について、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"> ・ 献立を構成する要素が分かり、1食分の献立作成の方法について理解している。 ・ 調理に必要な材料の買い方や選び方を理解しているとともに、購入するために必要な情報の収集・整理ができる。 	<p>栄養バランスを考えた1食分の献立を立てることや調理計画の作成や材料の選び方・買い方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、栄養を考えた1食分の献立作りや材料の選び方、買い方について、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 (9時間扱い)

- | | |
|------------------------|----------|
| (1) 1食分の献立について考えよう | ……………2時間 |
| (2) 食品の選び方や買い方について考えよう | ……………2時間 |
| (3) 調理実習の計画を立てよう | ……………1時間 |
| (4) 環境に配慮した調理実習をしよう | ……………2時間 |
| (5) 調理実習の振り返りをしよう | ……………1時間 |
| (6) 家庭実践の計画を立てよう | ……………1時間 |

4 指導と評価の計画（9時間扱い）

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>○ 毎日の食事に関心をもち、食事のとり方や、献立について考えることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 主食「ご飯」、主菜、副菜、汁物「みそ汁」として、献立を考える。 ・ 米飯とみそ汁を中心とした1食分の献立を立てる。 ・ これまでに学んだ調理技能を生かし、おかずを作ることを知る。 		<p>①1食分の献立の立て方について問題を見いだして、課題を設定している。</p> <p>■ワークシートの確認 ■行動観察</p>	
2	<p>○ 1食分の献立の立て方が分かり、できる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 給食の献立の立て方を、栄養教諭から聞く。 ・ 主食「ご飯」、主菜、副菜、汁物「みそ汁」として、献立を見直す。 ・ 日本の伝統である一汁一菜についても知らせ、日本の伝統的な食事の整え方について気付くようにする。 	<p>① 献立を構成する要素が分かり、1食分の献立作成の方法について理解している。</p> <p>■ワークシートの確認 ■行動観察</p>	<p>②献立を立てることについて課題の解決に向けて様々な解決方法を考えている。</p> <p>■ワークシートの確認 ■行動観察</p>	
3	<p>○ 調理に必要な材料について、話し合い、食品を3つの食品群に分けることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 加工食品のよさを知り、どのように使用するとよいかを考える。 ・ 加工食品の種類と扱い方について理解する。消費期限と賞味期限を知る。 	<p>②調理に使用する材料の選び方や買い方について理解している。</p> <p>■ワークシートの確認 ■行動観察</p>	<p>③調理に使用する材料の選び方や買い方について問題を見いだして課題を設定している。</p> <p>■ワークシートの確認 ■行動観察</p>	
4	<p>○ 魚や肉の加工食品について、表示を見るなど、選び方や買い方について考えることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 家庭でその加工食品を使う理由を確認する。 ・ 加工食品の外装を見合い、品質表示(製造日、会社名、重さ、添加物、JAS など)について調べる。 	<p>③調理に使用する材料を購入するために必要な情報の収集・整理ができる。</p> <p>■ワークシートの確認 ■行動観察</p>		<p>①調理に使用する材料を購入するために必要な情報の収集・整理ができ、工夫・実践しようとしている。</p> <p>■ワークシートの確認 ■行動観察</p>
5	<p>○ 調理計画を立てることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の調理計画をグループの調理計画と合わせて、手順を確認する。 ・ できるだけ、温かいうちにグループがそろって終わるように考える。 ・ 材料や1人分の分量、手順を知る。 		<p>④ 調理計画や調理の仕方について解決方法を考えている。</p> <p>■ワークシートの確認 ■行動観察</p>	<p>② 調理計画や調理について課題をもち、問題の解決に向けて主体的に取り組もうとしている。</p> <p>■ワークシートの確認 ■行動観察</p>

6 7	○ 調理計画をもとに、調理実習をすることができる。 ・ グループで協力して調理をする。 ・ 準備、調理、試食、後片付け、振り返りを行う。	④材料や目的に応じた切り方、いため方について理解しているとともに適切にできる。 ■行動観察	③材料や目的に応じた切り方、いため方について、課題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
8	○ 調理実習や調理計画の振り返りし、評価・改善することができる。 ・ 自分とグループの振り返り、よかったこと、改善点、友達のよかった所、次回に生かしたいことをまとめる。	⑤ 調理計画や実習の振り返りをして、実践を評価・改善している。 ■ワークシートの確認 ■行動観察	④ 調理計画や調理の仕方、物の選び方などについて実践を評価改善している。 ■ワークシートの確認 ■行動観察
9	○ 家族のために作る一食分の調理計画を立てることができる。 ・ 調理の振り返りをもとに、家庭で家族のためにどのように献立を作るのか考え、計画を立てる。	⑥実習や計画を評価・改善し、考えたことを表現している。 ■ワークシートの確認 ■行動観察	⑤家庭実践に向けて調理計画を工夫し、実践しようとしている。 ■ワークシートの確認 ■行動観察

5 授業の展開例■1／9時間

本時の目標 毎日の食事に関心を持ち、食事のとり方や献立について問題を見だし、課題を設定している。

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。 食事の役割と献立について学ぼう	○ 朝食、昼食、夕食の写真を掲示しておく。
15	2 毎日の食事に関心を持ち、朝ごはんの大切さ、食事のとり方についてについて考えることができる。	○ 朝食の大切さについて考えさせるが、プライバシーに配慮して話ができるようにする。
15	3 献立を構成することについて、理解する。 ・ 主食、主菜、副菜、汁物がある。 ・ 米飯とみそ汁を中心とした、献立を考える。	○ 一日、朝食、昼食、夕食の三食の献立は、中学校の学習内容である。いつの食事の献立を考えるのかについて、決めておくと立てやすい。
10	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。 ・ 学校で調理する場合は生の魚や肉は使用できないこと。これまでの調理技能を活用すること。	○ 小学校では、米飯とみそ汁の献立を考えるようにする。 ○ 生の魚や肉は使わない。
		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【思考・判断・表現】</p> <p>① 1食分の献立の立て方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・行動観察</p> </div>

授業の展開例■2/9時間

本時の目標 1食分の献立の立て方が分かり、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;">栄養バランスを考えて一食分の献立を立てよう</div>	○給食の写真を用意しておく。
10	2 学校給食を参考にして、献立を構成する要素を確認する。 ・主食、主菜、副菜で構成されていること。 ・栄養素の主な働きによる3つのグループの食品がそろった1食分であることを確認する。	○栄養教諭と連携を図り、給食の献立の立て方について、効果的な指導ができるようにする。 ○誰に食べてもらいたいのか、どのような工夫をするのかなど、めあてをもたせるようにする。
15	3 献立作成の手順を確認する。 ・主食はご飯、汁物はみそ汁とする。 ・主菜を考える。野菜が足りなければ、副菜を工夫する。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">【知識・技能】 ① 献立を構成する要素が分かり、1食分の献立作成の方法について理解している。 ■ワークシートの確認 ■行動観察</div>
10	4 立てた献立の栄養バランスを確認する。 ○3つの働きの表に分類して、バランスを確かめる。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">【思考・判断・表現】 ② 献立を立てることについて課題の解決に向けて様々な解決方法を考えている。 ■ワークシートの確認 ■行動観察</div>
5	5 学習の振り返りと次時の学習を知らせる。 ○献立のおすすめポイントを紹介し合う。	

授業の展開例■3/9時間

本時の目標 調理に必要な材料について、話し合い、食品を3つの食品群に分けることができる。

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;">魚や肉の加工食品について考えよう</div>	○使用済みの加工食品の外装を用意しておく。
20	2 栄養素の特徴による三つのグループの食品について確かめる。 「主に体をつくるもとになる」たんぱく質無機質 「主にエネルギーのもとになる」炭水化物脂肪	○三つのグループについて確認する。
15	3 魚や肉の加工食品について考えることができる。 ・どのような食品があるのか話し合う。 ・よさ、使い方、料理名など	
5	4 本時の学習の振り返りと家庭での調査を知らせる。	

		<p>○ 小学校では、生の魚や肉を使用することができないことから、加工食品を使用し、栄養のバランスを考えるようにする。</p> <p>【知識・技能】 ② 調理に使用する材料の選び方や買い方について理解している。 ■ワークシートの観察 ■行動観察</p> <p>【思考・判断・表現】 ③ 調理に使用する材料の選び方や買い方についての問題を見いだして課題を設定している。 ■ワークシートの観察 ■行動観察</p>
--	--	--

授業の展開例■4／9時間

本時の目標 魚や肉の加工食品について、表示を見るなど、選び方や買い方について考えることができる。

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;">加工食品の選び方や買い方を考えよう</div>	○ 家庭で使用している加工食品の袋をもちよる。
20	2 持ち寄った加工食品の袋をグループで見合い書かれていることを調べる。 ・ 賞味期限、消費期限の違い ・ 使われているもの物 ・ 会社名、添加物、アレルギー対応など	○ 魚や肉の加工食品として分類するとともに、家庭で使用している方法について話し合わせる。 ○ 加工食品の活用については、プライバシーに配慮して指導する。
15	3 袋に記入している情報と、購入するために必要なことなどについて話し合う。 ・ 日付を見る。費期限の短い物から買う。 ・ 新しい物から買うのがよいか話し合う。 ・ どうして、そうするのか考える。	<p>【知識・技能】 ③ 調理に使用する材料を購入するために必要な情報の収集・整理ができる。 ■ワークシートの確認 ■行動観察</p>
5	4 献立に利用する加工食品について、理由や利用方法を考えて決める。 5 本時の学習の振り返り、次時の予定を確認する。	<p>【主体的に学びに向かう態度】 ① 調理に使用する材料を購入するために必要な情報の収集・整理ができ、工夫・実践しようとしている。 ■ワークシートの確認 ■行動観察</p>

授業の展開例■5／9時間

本時の目標 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; margin: 5px auto;">主菜の調理計画を立てよう</div>	○ ペアで調理すること、一人分の分量(合わせて150～200g)を考えるようにする。

15	2 調理計画に必要な項目を確認し、調理計画を立てる。 ・ 料理名、材料(加工食品を含む)、一人分の分量、手順の確認。	○ 調理計画に必要な観点、調理時間は一人30分とし、交代で調理すること、相互評価をしようことを確認する。 【思考・判断・表現】 ④ 調理計画や調理の仕方について解決方法を考えている。 ■調理計画表 ■行動観察 【主体的に学びに向かう態度】 ② 調理計画や調理について課題をもち、問題の解決に向けて主体的に取り組もうとしている。 ■調理計画表 ■行動観察
10	3 ペアで、調理計画を確認し合い、アドバイスをし合う。	
10	4 調理計画の見直しを確認する。 ・ ペアで調理する順番を決めておく。	
5	5 本時の学習の振り返り、次時の予定を確認する。	

授業の展開例 【6・7／9時間】

本時の目標 調理計画をもとに、調理実習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。 安全に気を付け、調理実習をしよう	○ 身支度、手洗いをしっかりさせる。 ○ 材料の準備をし、分量を確認する。
30	2 一人目が調理をする。 ・ ペアは、タイマーの準備と相手の様子を観察し、評価カードに記入する。 ・ 材料を洗う→切る→ゆでる・いためる→味付け盛り付け(写真撮影)→試食→後片付け	○ 友達のよいところを見付けるようにし、iPadで記録をさせるようにする。 ○ コンロの扱いや机の片づけ(ビニル袋)など安全に気を付けて調理のさせるようにする。 ○ 環境に配慮した調理ができていることを伝える。
30	3 調理実習を交代する。 ・ ペアは、タイマーの準備と相手の様子を観察し、評価カードに記入する。 ・ 材料を洗う→切る→ゆでる・いためる→味付け盛り付け(写真撮影)→試食→後片付け	【知識・技能】 ④ 材料や目的に応じた切り方、いため方について理解しているとともに適切にできる。 ■行動観察
20	4 調理実習の振り返りをカードに記入する。 ペアからのアドバイスを伝え、次時の学習に生かす。	【主体的に学びに向かう態度】 ③ 材料や目的に応じた切り方、いため方について、課題解決に向けて主体的に取り組もうとしている。 ■行動観察 ■調理計画表の確認
5	5 本時の振り返り、次時の確認をする。	

授業の展開例 ■8／9時間

本時の目標 調理実習や調理計画の振り返りし、評価・改善することができる。

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。 調理実習の振り返りをしよう	○ 調理の様子を撮影したタブレット端末を準備させておく。
20	2 自分の調理している映像を見て、調理実習の振り返りをし、調理計画表に記入する。 <評価する視点> ・調理にかかった時間 ・分量 ・手際のおよさ ・包丁の扱い方 ・盛り付け方 ・味付け	○ 自分の調理のめあてや視点をもとに、振り返りをさせる。 【思考・判断・表現】 ⑤調理計画や調理実習について、実践を評価改善をしている。
15	3 調理の振り返りから、全体に伝えたいことや次に気を付けたいことなどを話し合う。 ・環境に配慮した調理、机上の整理整頓 ・火加減 ・味付け方 など	【主体的に学習に取り組む】 ④調理実習を振り返り、実践を評価・改善しようとしている。 ■調理計画表 ■行動観察
5	4 本時の学習の振り返り、次回の予定を確認する。	

授業の展開例■9/9時間

本時の目標 家庭での一食分をつくるための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。 家庭での調理計画を立てよう	
20	2 一食分の献立表や調理実習計画表をもとに、家庭で実践する計画を立てる。 ・いつの食事か、朝食・昼食・夕食 ・実習から生かしたいこと。 ・実習計画の作成のポイントを確認しながら調理計画を立てる。	○ 実習を行った料理をもとに、調理計画を立てさせる。みそ汁や副菜を作ることも可能であれば、計画に入れる。温かい物が温かいうちに食べられるように計画することが望ましい。 ○ 友達の実習計画をしっかりと聞き、不明点は確認をするとともに、よさにも気づくようにする。
10	3 グループごとに調理計画を報告し合う。 ・献立・・・栄養のバランスはよいか、色取り ・分量・・・家族の人数と分量は適切か ・手順は適切か	【思考・判断・表現】 ⑥家庭実践の調理計画を立てることができる。 ■調理計画表 ■行動観察
5	4 自分の家庭実践計画表を見直す。	【主体的に学習に取り組む】 ⑤家庭実践に向けて調理計画を工夫し、実践しようとする。 ■調理計画表 ■行動観察
5	5 本題材の振り返りをする。	