

食生活を見つめ、考え、よりよくしようと実践する子どもの育成

— 第6学年「くふうしようおいしい食事」の実践を通して —

西予支部

1 研究の視点

家庭実践とのつながりを大切にしたい題材構成と指導の工夫

2 実践事例

(1) 題材名 「くふうしようおいしい食事」

(2) 目標

- 栄養のバランスを中心に、1食分の献立を考えることができる。
- 身近な食品を用いて調理計画を立て、簡単なおかずをつくることができる。
- 日常とっている食事に関心を持ち、食事の役割を考えて、食事を大切にしようとする。

(3) 題材設定の理由

○ 児童について

本学級（男子9名、女子8名、計17名）は、家庭科が好きな児童が多く、どの題材においても意欲的に学習することができる。食に関する学習は特に好きで、楽しんで取り組んでいる（資料1）。5年生の時の調理実習や栄養についての学習にも大変意欲的に取り組んだ。中には家庭でも毎日の朝食づくりに取り組んでいる児童や、食事の手伝いをよくしている児童もいる。しかし、6年生になって、1学期の朝食づくりの実習を行った後、それまでの学びを生かして「給食のリクエスト献立」をグループごとに作った時に、工夫の中に栄養に関する気付きが少なかった。知識としては理解しているはずの学びが、実践には生かされていないという実態が明らかになった。

家庭科は好きですか。（好き17人 嫌い0人）

1番好きな学習は何ですか。（1位 食に関する学習 9人）

〈資料1 児童アンケート結果〉

○ 題材について

本題材は、①バランスのよいこんだてを考えよう②身近な食品でおかずをつくろう③楽しく、おいしい食事をくふうしようの3つの小題材で構成されている。新たな技能を身に付けるのではなく、これまででできるようになった料理をバランスよく組み合わせることで、1食分の献立になることを理解させる。そして、これらの料理を工夫して組み合わせることで、バリエーションを持たせることになり、望ましい食事づくりができるようになることに気付かせる。また、技能面においても、身近な食品を用いて、簡単なおかずを作ることができるようになることをねらいとしている。

さらに、自分の家族を意識した献立を考えさせることで、食事には家族との触れ合いを深める働きがあることを理解させ、楽しく食事をしようとする態度を育て、家庭実践につなげることができると考える。

○ 指導について

指導に当たっては、5年生からの学習の流れを大切に、家庭生活での具体的実践につながるよう進めたい。特に、これまでの知識が生活に十分生かされなかった栄養のバランスについては、栄養教諭と連携を図ることで、より専門的なアドバイスを基に、しっかりと考えさせたい。さらに食育の視点から、食事の大切さ、喜び、楽しさについても考えさせ、心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方に関する知識及び技能などを総合的に育むことも、大切に指導していきたい。

本時は、実際に実習で作る献立を考えさせる。児童は前時で、自分の家族を意識した1食分の献立をそれぞれ考えている。それらの案を持ち寄り、班内で発表し意見を出し合い、それぞれの献立の良さを生かしたり、折り合いを付けたりしながら、よりよい献立にするために話し合わせる。栄養のバランスを中心に、家族構成や季節、調理法など工夫できる点を見直した献

立となるように導きたい。実際の指導に当たっては、献立づくりの際にT2の栄養教諭が、栄養面におけるポイントを押さえたアドバイスを行うことで、バランスのよい栄養素を知識として確実に定着させながら献立づくりを進めるよう配慮したい。そうすることで、よりよい実践につなげることができると思う。

(4) 指導と評価の計画(12時間)

小題材名	時間	活動内容○と評価規準●【評価方法】
1 バランスのよい こんだてを考えよう (本時その4)	5	① 給食の献立の立て方を知る。(1時間・T2) ② 自分の家族のために1食分の献立を考える。(2時間) ③ バランスのよい1食分の献立をグループで考える。 (本時 1時間・T2) ④ 献立を修正し、完成させる。(1時間・T2) ● 毎日の食事に関心を持ち、栄養を考えた食事のとり方をしようとしている。(ア)【観察・ワークシート】 ● 三つの食品のグループがそろった1食分の献立について考えたり、工夫したりしている。(イ)【ワークシート】 ● 栄養のバランスを中心とした1食分の献立の考え方について理解している。(エ)【ワークシート・テスト】
2 身近な食品でおかずをつくらう	6	① 考えた献立の調理計画を立てる。(2時間) ② 調理実習をする。(2時間) ③ 実習の自己評価、相互評価をする。(1時間・T2) ④ 家庭での実践計画を立てる。(1時間) ● 身近な食品を使っておかずを作ろうとしている。 (ア)【観察・ワークシート】 ● 材料や目的に応じた調理法を考えたり、工夫したりしている。 (イ)【観察・ワークシート】 ● 材料や目的に応じた調理ができる。(ウ)【観察・調理品】
3 楽しくおいしい食事をくふうしよう	1	① 家族との食事を楽しくする工夫を考える。(1時間) ● 食事の役割を考え、大切にしようとしている。 (ア)【ワークシート】 ● 楽しく食事をすることについて考えたり、工夫したりしている。 (イ)【ワークシート】 ● 食事の役割や大切さ、また、楽しく食事をするためのマナーについて理解している。(エ)【ワークシート・テスト】

*評価の観点 ア・・・家庭生活への関心・意欲・態度 イ・・・生活を創意工夫する能力
ウ・・・生活の技能 エ・・・家庭生活についての知識・理解

(5) 本時の指導(4/12)

ア 目標 栄養のバランスを中心とした1食分の献立の考え方が分かり、工夫して献立を立てる。

イ 準備物 ワークシート(献立計画表) 食品分類表 付箋

ウ 展開

学 習 活 動	○ 支援 ● 評価	
	T1	T2
1 本時のねらいを確認する。 (5分)	○ 本時の意欲を高めるために、前時を振り返らせる。	○ 個別の献立の良かった点を伝えるなどして、意欲を喚起する。
家族のために、愛情たっぷりのこんだてを考えよう!		

<p>2 班で協力してよりよい献立を考える。(10分)</p>	<p>○ それぞれの工夫点を生かせるように、再度、いろいろな視点から考えさせるように声掛けをする。</p>	<p>○ 机間巡視をしながら、話し合い中の質問に対し、答えたり、アドバイスしたりする。</p>
<p>3 班で考えた献立を紹介する。(25分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・班ごとに、決めた理由や工夫点が分かるように発表する。 ・それぞれの班の工夫点や修正点に気付く。 ・5班発表後、付箋を貼って、その後、質疑応答をする。 	<p>● 視点を明確にして献立を立てている。</p> <p>● 栄養のバランスについて理解し、献立を考えている。</p> <p>○ 献立を決めた理由や工夫点が伝わるように発表させる。</p> <p>○ 良いと思う点や疑問点などを発言させる。</p>	<p>○ 発表や意見の内容について、特に栄養面からの確かな助言や評価をする。</p>
<p>4 本時を振り返り、修正点を次に生かそうとする。(5分)</p>	<p>○ ねらいに沿った振り返りをさせる。</p> <p>○ 良かった点をまとめ、次時への意欲につなげる。</p>	<p>○ 実習への意欲が高まるように、児童の頑張りについて感想やアドバイスを話す。</p>

(6) 活動の実際

ア 家庭実践とのつながりを大切にしたい題材構成の工夫

1学期に行った朝食づくりの学習から、家庭での朝食づくりに対して家族からのコメントを書いていただくなど、家庭の協力を得た。家族からのコメントを教室に掲示することで、今回の学習に対しても、児童が意欲的に学習に取り組むことができた。

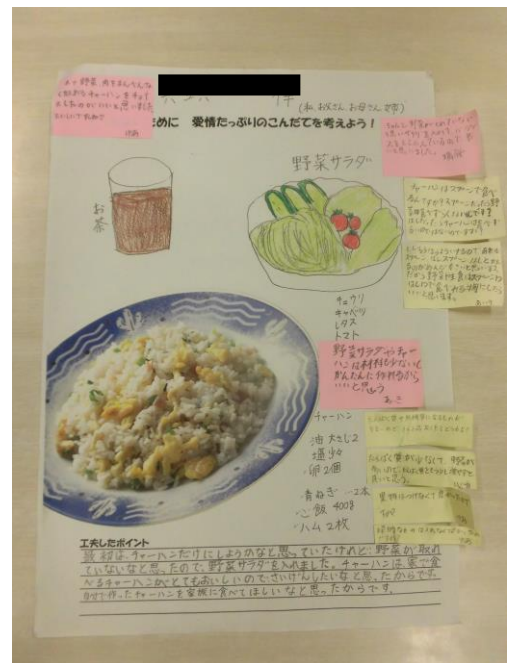
授業では主に班活動となるため、架空の家族構成を設定することも検討したが、自分の家族のための献立を考えたことで、家族への愛があふれる献立になった。

まず、個人で自由に献立を考えることを重視した。次に、それぞれの献立案を持ち寄り、班で一つの献立を立てるよう話し合った。そして、班で考えた献立を学級全体で紹介し合うことで、それぞれの班の工夫点や改善点に気付くこともできた。

個人での献立づくりと班での献立づくりのどちらの過程でも、互いに見合っ、良いと思ったことや改善点等を付箋に書いて献立カードに貼った。どの児童も熱心に友達の献立から良さや改善点を見付け、主体的に考えることができた。それらの気づきが、自分たちの考えの振り返りにも生かされた。五大栄養素の一覧表に材料を記入したことも、栄養のバランスを意識するために効果的であった。

資料2の児童は、無機質が少ないことをアドバイスしてもらい、「わかめの酢の物」を思いついた。その後、班での話し合いで「わかめの味噌汁」へと改善していった(資料2・3)(写真1)。

授業での調理実習の後、家庭での実践期間を設けた。児童が、栄養のバランスを中心に様々な視点で献立を考えたことで、家族からのコメントには、普段家庭で取り入れていない食材の良さに気付いたり、健康を考えた味付けの良さに関心したりする感想があり、児童の達成感や更なる意欲化につながった(資料4)。



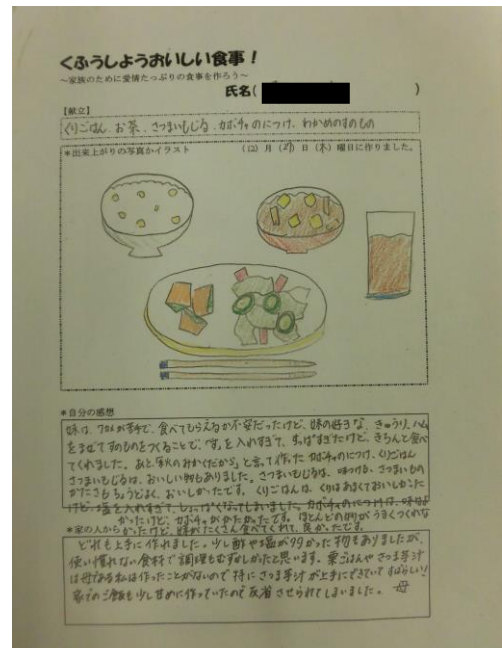
<資料2 家族のための献立カード>

食品	含有のビタミンの種類	含有のミネラルの種類	含有のたんぱく質の種類	含有の脂質の種類
ごはん	ビタミンB1	鉄	植物性たんぱく質	炭水化物
味噌汁	ビタミンB1	鉄	植物性たんぱく質	炭水化物
納豆	ビタミンB1	鉄	植物性たんぱく質	炭水化物
リンゴ	ビタミンC	鉄	植物性たんぱく質	炭水化物

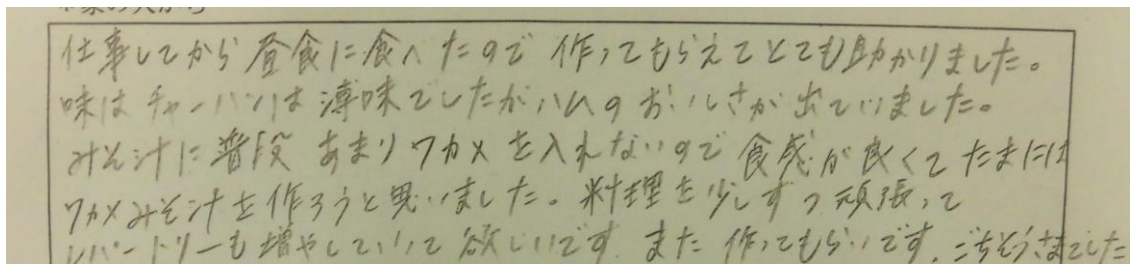
<資料3 五大栄養素一覧表>



<写真1 班での調理実習>



<資料4 家庭実践ワークシート>



<資料5 家族のコメント>

イ 栄養教諭との連携

1学期の給食の献立づくりの際に、班ごとにそれまでの学習等で得た知識を生かして献立を考えさせた。その時、栄養についての知識が十分に生かされていなかったため、栄養教諭が献立の立て方等について指導した上で、班ごとの献立に対してもアドバイスし、実施する給食献立を決定した。そして、今回の授業に関しては、児童の実態を考慮して作った原案を基に、栄養教諭の専門性を取り入れながら複数回検討を積み重ねて計画した。

授業の中では、児童が家族のために考えた献立それぞれに目を通し、それらの良さや改善点を踏まえて指導に当たった。栄養教諭と共に行う授業は、今年度2回目であったため、児童とのコミュニケーションが図りやすく、また、児童も栄養教諭の専門的な指導を素直に受け入れていた。

3 成果と課題

児童に、「家族のために」ということを意識させたことで、献立づくりから家庭での実践に至るまで、とても意欲的に学習に取り組むことができた。また、家庭の協力を得たことも、児童の学ぶ意欲を高める上で効果的であった(資料4・5)。児童によっては、献立づくりの途中で自分の好みに流れてしまう場面もあったが、児童同士の話し合いや指導により、家族のための献立を考え、実践することができた。

献立づくりに関しては、知識を得るだけでなく、栄養、好み、旬、費用、作り方等、様々な視点から工夫して考える楽しさも感じることもできた。特に、家族の健康を考えたことで、児童の課題であった栄養の大切さに気付くことができた。

栄養教諭との連携については、本校の在籍ではないため、時間調整や児童への指導等で困難さがあり、計画的な準備が欠かせない。今後も、児童が授業での学びを生活に結び付けて考え、実践していく姿勢を持ち続けていくよう、指導の在り方を研究し、工夫していきたい。