

生活をよりよくしようとする実践的な態度の育成

—— 第6学年「くふうしようおいしい食卓」の実践を通して ——

八幡浜支部

1 研究の視点

子ども一人一人が、日常生活に必要な基礎的・基本的な知識及び技能を身に付けられるような学習展開の工夫

2 実践事例

(1) 題材名 「くふうしようおいしい食卓～得意料理はこれできまり～」

(2) 目標

- 献立を構成する要素が分かり、栄養を考えた1食分の献立作成の方法や調理の基礎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。
- 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、おいしく楽しく食べるために日常の食事の仕方を考え工夫することについて問題を見だし、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。
- 栄養を考えた1食分の食事やおいしく楽しく食べるため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、生活をよりよく工夫し実践しようとする。

(3) 題材設定の理由

- 本学級の児童35名（特別支援学級児童1名含む）は、これまでの家庭科の学習を通して家庭生活に目を向け、家族の一員としての自分の役割について考え、家庭の仕事ができることから実践しようとする意欲を持ち、それに必要な基礎的な知識と技能の習得に向け学習を進めてきている。しかし、知識面での個人差があまり見られない反面、技能面では個人差が大きく、特に製作や調理に関しては、生活経験や授業での経験の少なさから苦手意識を持つ児童がいる。家庭科の学習についての実態調査をした結果は次の通りである。

〈食に関するアンケート〉

（令和2年10月1日実施 35名）

- | | | | | |
|---|-----------------------------|--------------|---------------|--------------|
| 1 | 家庭科の学習は好きですか。 | はい 30名 | いいえ 4名 | どちらともいえない 1名 |
| 2 | 好きな学習内容はどれですか。 | 衣生活に関する内容 3名 | 食生活に関する内容 30名 | 住生活に関する内容 2名 |
| 3 | 家で料理を作ったことがありますか。 | ある 34名 | ない 1名 | |
| ----- | | | | |
| どんな料理を作りましたか。（複数回答あり、多い順） | | | | |
| 野菜炒め 卵焼き おにぎり 目玉焼き カレーライス ハンバーグ サラダ みそ汁
ラーメン ゆで卵 オムライス うどん ス克蘭ブルエッグ 素麺 焼きそば 炒飯 等 | | | | |
| 4 | 今までに1食分の献立を考えたことはありますか。 | ある 18名 | ない 17名 | |
| 5 | 調理で大切なことを3つ選ぶとしたら、どれを選びますか。 | 栄養バランス 30名 | 彩り 13名 | 旬のもの 9名 |
| | | 味のバランス 25名 | 好み 14名 | 費用 14名 |

以上の結果から、児童の家庭科学習への関心は、衣生活や住生活に関する内容に比べて、食生活に関する内容についての関心が高いことが分かる。しかし、その関心が日常生活での実践になかなか直結していないのが現状である。多くの児童が家族に食事作りを任せており、家庭での調理経験については個人差が大きいことが分かる。この結果を受け、「家族に作ってもらった食事を食べる」「買ってきてもらったものを食べる」という家族に依存する食事ではなく、自分や家族の健康を考えた献立を進んで工夫し調理ができるという、「生きる力」を身に付けた児童に育てていきたいと考える。

- 本題材は、新学習指導要領「B衣食住の生活」の「食生活」の内容(3)を受けて設定した。ここでは、献立を構成する要素として主食、主菜、副菜があることが分かり、1食分の献立作成の方法について理解できるようにする。そして、主食、主菜、副菜の組み合わせにより、栄養のバランスがよくなることに気付き、組み合わせを工夫しながら1食分の献立を作ることができることをねらいとしている。また、第5学年で学習した「ゆでる調理」や「ごはんのみそ汁」、「家族との団らん」、第6学年の1学期に学習した「いためる調理」や「栄養バランスのよい朝食」など、既習の知識及び技能を活用して総合的に学習するのに適した題材である。実際の指導に当たっては、家庭での食事や給食を振り返り、食品をバランスよく組み合わせる食事をする大切さを理解させたり、体に必要な栄養素の種類と働きを知り1食分の献立を考えさせたりしたい。栄養バランスを考えた1食分の献立を計画することは、小学校での2年間の学習のまとめとなる。学んだことをもとに、家庭でも活かせる実践力を育てていきたいと考えている。

コロナ禍における調理実習はリスクが高いため、学校での調理実習は行わず、家族のために作る食事作りで代替し、「得意料理はこれできまり」というサブテーマを設定し、計画を立て、家庭で行う調理実習という形で実施することとした。家庭における調理のため、実際に調理する場において大人の見守りがあることを条件として、魚料理や肉料理も認めることにした。また、生活の中における日常化を図るため、炊飯器や即席だしの使用も認めることにした。調理に必要な用具や食器の取扱いについては事前に再確認をし、安全面・衛生面を含め、家庭と連携し見守りを依頼した。実施後は、できあがった料理の写真をワークシートに添付したり、家族の感想を記入していただいたりすることで、見取りと点検による評価を行うことにした。

- 2020年度より全面実施された小学校指導要領において、小学校プログラミング教育が必修化されている。小学校学習指導要領では、プログラミング教育の大きなねらいであるプログラミング的思考を含んだ情報活用能力を、学習基盤となる資質・能力と位置付け、教科横断的に育成することが示されている。家庭科におけるプログラミング教育では、B分類もしくはC分類(小学校プログラミング教育の実践分類より)を意識して取り組むことが求められる。特にB分類は、教科の内容を指導する中で実施するものであるため、「各教科等での学びをより確実なものとする」ことに留意する必要がある。そこで本題材では、プログラミングを支える基本的な要素の一つであり、プログラミング的思考と考えられる順次処理の考え方(順序立てて考えること)を調理の手順を考える活動の中に取り入れることにした。

本時は、まず具体的実践のVTRを見ることで、課題である「1食分の料理が同時にできるようにするには、どのような手順であればよいのか」を押さえたい。まず、前時までにまとめた米飯・みそ汁・おかずそれぞれの作り方に関するフローチャートを使って個人で手順を考えさせる。手順は料理ごとに色分けした付箋に書かせ、操作しやすいように配慮した。次に、ペア・グループで話し合う場を設定する。ペア・グループは、主菜が同じものか、または調理工程が似ているという分類で分けている。計画を立てるときに工夫したことや困ったことを互いに話し合うことで解決策を見いだせるようにしたい。個別の修正時に参考となるよう、話し合いで出たアドバイスはメモにとっておくように伝えておく。より具体的に手順を考える活動を通して、論理的に考える力を身に付けさせたいと考える。

(4) 指導と評価の計画（全10時間）

時間	〈小題材〉・学習活動	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
1	〈バランスのよいこんだてを考えよう〉 献立の作り方を理解する。	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) (ペーパーテスト)	1食分の食事内容について問題を見だし課題設定をしている。 (ワークシート) (観察)	1食分の献立作成や食事の仕方について、課題の解決に向けて主体的に取り組もうとしている。 (ワークシート) (観察)
2 3	1食分の献立を考える。		栄養を考えた1食分の献立について考え、工夫している。 (ワークシート)	
4	献立の栄養バランスを確認する。		栄養を考えた1食分の献立について、実践を評価したり改善したりしている。 (ワークシート) (観察)	
5	献立の工夫をする。			
6 ⑦ 8	〈身近な食品でおかずをつくらう〉 調理計画を立てる。	調理に必要な材料の分量や手順が分かり、手際よく調理を進めるための調理計画について理解している。 (ワークシート) (観察)		
	家庭で調理実習			1食分の献立作成や食事の仕方について工夫し、実践しようとしている。 (ワークシート) (観察)
9	調理実習の自己評価をする。		栄養を考えた1食分の献立や食事の仕方について、課題解決に向けた一連の活動について、考えたことを分かりやすく表現している。 (ワークシート) (観察)	
10	〈楽しく、おいしい食事を工夫しよう〉 食事をする楽しさについて考える。	食事の役割や大切さ、食事の仕方について理解している。 (ワークシート) (ペーパーテスト)		

(5) 本時の指導

ア 目標 手際よく調理を進めるための調理計画について理解する。

イ 準備物 ワークシート、付箋、プロジェクター

ウ 展開

学習活動	時間 (分)	主な発問 (○) と 予想される児童の反応 (・)	○指導上の留意点 ◎評価 (評価方法)
1 VTRを見る。	6	○ 二人の調理のやりとりの様子を見て気付いたことを発表しよう。 ・一つ一つ作ると時間がかかるな。 ・みそ汁ができたときには、おかずは冷めているよ。	○ 一つ一つ順番に作ると時間がかかる、作った料理が冷めることに気付かせたい。

<p>2 本時の課題を知る。</p> <p>3 調理計画を立てる。 (個人)</p>	<p>・どうすればいいのかな。</p> <p>2 か 料理が同時にできるようにするには、どんな手順にすればよいだろう。</p> <p>15 ○ 自分の献立のレシピを参考にしながら付箋を貼っていこう。</p>																																					
<p style="text-align: center;">↓</p> <p>(ペア・グループ)</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>(個人)</p> <p style="text-align: center;">↓</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 10%;">時間</th> <th style="width: 30%;">ご飯</th> <th style="width: 30%;">みそ汁</th> <th style="width: 30%;">おかず</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0</td> <td>計量・洗う</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>吸水</td> <td>材料・用具準備</td> <td>材料・用具準備</td> </tr> <tr> <td>20</td> <td></td> <td>だしの準備</td> <td></td> </tr> <tr> <td>30</td> <td></td> <td>実の準備</td> <td>野菜を洗って切る</td> </tr> <tr> <td>40</td> <td>スイッチを入れる</td> <td>だしをとる</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">・</td> <td style="text-align: center;">・</td> <td style="text-align: center;">・</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;">・</td> <td style="text-align: center;">・</td> <td style="text-align: center;">・</td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center; padding: 5px;">完成!!</td> </tr> </tbody> </table>	時間	ご飯	みそ汁	おかず	0	計量・洗う			10	吸水	材料・用具準備	材料・用具準備	20		だしの準備		30		実の準備	野菜を洗って切る	40	スイッチを入れる	だしをとる			・	・	・		・	・	・	完成!!				<p>○ 身支度・手洗いが終わったところから盛り付けまでを考えさせる。</p> <p>○ 自分の献立のレシピを参考にしながらフローチャートを作成させる。</p> <p>○ それぞれの手順を付箋に書かせ、操作がしやすいようにする。</p> <p>○ どうすればよいか困っている児童には、時間配分や作る手順を完成から逆に考えていくことを伝える。</p>
時間	ご飯	みそ汁	おかず																																			
0	計量・洗う																																					
10	吸水	材料・用具準備	材料・用具準備																																			
20		だしの準備																																				
30		実の準備	野菜を洗って切る																																			
40	スイッチを入れる	だしをとる																																				
	・	・	・																																			
	・	・	・																																			
完成!!																																						
	<p>12 ○ グループで話し合い、よりよいものにしてしよう。</p> <p>・材料を切るのは、もう少し時間がかかるよ。</p> <p>・2つの料理が重なっているから、こっちを先にしたらどうかな。</p>	<p>○ ペア・グループで話し合い、お互いにアドバイスをし合う。アドバイスされたことはメモをさせる。</p>																																				
	<p>5 ○ アドバイスを受けて、自分の手順表を修正しよう。</p> <p>・やっぱりこう直そうかな。</p>	<p>○ 自分がいいなと思うアドバイスは取り入れてもよいが、納得しない場合は取り入れなくてもよいことにする。</p>																																				
<p>4 学習のまとめをする。</p>	<p>3 ま 調理をする時は、時間がかかるものから考える。他のものは、完成から逆に考えていくと分かりやすい。</p>	<p>◎ 出来上がりの時間を考えて調理計画を立てる必要があることを理解している。</p>																																				
<p>5 本時の学習を振り返り、次時の学習内容を知る。</p>	<p>2 ○ 次の時間は、「調理実習の材料を買う時に大事なこと」です。</p>	<p>(ワークシート、観察)</p> <p>○ 児童の取組でよかったことを賞賛し、次時への意欲が持てるようにする。</p>																																				

(6) 活動の実際

ア 主体的に学ぶための献立の工夫

コロナ禍における調理実習のリスクを考え、学校での調理実習は行わず、各家庭において実施することとした。それに伴い、児童が主体的に学習に取り組むための手立てとして、全員一律の献立作りではなく、児童個々の実態や希望に合わせた献立作りへと変更した。児童は、今までの生活経験から、挑戦してみたい料理や家族のために作りたい料理について考え、それぞれに1食分の献立を作成し調理計画を立てた。

しょうが焼き ハンバーグ
卵焼き 天ぷら からあげ
ピーマンの肉詰め 野菜いため
サイコロステーキ ぶりの照り焼き
はんぺんカツ ぎょうぎ
豚バラのカレー風味焼き
豚こま切れのメンチカツ風

〈資料1 児童が考えたおかず〉

イ 課題を把握

授業の導入で、学習課題である「1食分の料理が同時にできるようにするには、どのような手順であればよいのか」を押さえるために作成したVTRを観せた。VTRの内容は、ご飯・みそ汁・おかずを順番に別々に作った場面と、それぞれを効率よく同時に作った場面のものである。後者の方が温かい料理を食べることができることに多くの児童が気付き、手順を考えることの必要性を理解することができた。



〈写真1 VTRの様子〉

ウ フローチャートの活用

ご飯・みそ汁・おかずを効率よく同時に作るためには、できあがり時間を考えた手順になっているかについて見直し、目的に合った調理計画を立てることが大切である。そこで、3品の調理手順を1枚にまとめ視覚化することで、頭の中にある調理手順を確認しやすくなると考え、フローチャートを活用した。

まず、ご飯・みそ汁、おかずの調理に必要な「洗う」「吸水」「〇〇を切る」等の手順をそれぞれ付箋に書き出し、順序立てて並べるという活動を取り入れた。付箋には手順と一緒にかかる時間も書き入れることとした。どの児童もこれまでの調理経験や教科書を参考にして、時間配分を考えながら3品それぞれのフローチャートを作成することができた。

ご飯のたき方		みそ汁の作り方		ハンバーグの作り方	
0	はかってあらう	0		0	はかる
10	吸水	10		10	
20		20		20	大根おとし、青じそタレを準備する
30		30		30	キャッチボール
40	スイッチ	40	みそを入れる	40	焼く
50	もりつけ	50		50	蒸し焼き
60		60		60	タレを煮つめる
70		70		70	サラダを作る
80		80		80	
90		90		90	



〈資料2 ご飯・みそ汁・おかずのフローチャート〉

〈写真2 フローチャート作成〉

次に、3つの手順を一つのフローチャートにまとめていく活動を行った。始めは、それぞれのフローチャートの付箋を貼り替えるだけで終わっている児童も見られた。そこで、個人で考えたフローチャートの付箋（手順）をグループで見比べ、気付いたことを伝え合う時間を確保した。友達のアドバイスは付箋にメモ書きし、そのアドバイスを生かすかどうかは後からゆっくり考えられるようにした。資料1・2の児童は、おかず（ハンバーグ）作りで「蒸し焼きをしている間にサラダ作りをした方がいいよ。」とアドバイスしてもらい、手順を変更した。一番時間がかかる料理から考えたり、完成から逆に付箋を貼っていったりと、児童が主体的に取り組む姿が見られた。

フローチャートを活用することにより、調理手順が視覚化され、友達との対話で試行錯誤しながら順序を並び換える場面においては、プログラミング的思考と考えられる順次処理の考え

方が高まり、児童の理解も深まったと考えられる。

料理が同時にできるようにするには、どのような手順ですればよいのか			
	ご飯	みそ汁	ハンバーグ
0		0	はかる
10		10	
20	はかってあらう	20	大根おとし、青じそ タレを準備する
30	吸水	30	
40		40	キャッチボール
50		50	焼く
60		60	蒸し焼き
70	スイッチ	70	出汁をとる
80		80	菜を煮る
90	もりつけ	90	タレを煮つめる



〈写真3 グループでの話し合い〉

〈資料3 改善した1食分のフローチャート〉

エ 継続的な実践



〈写真4 児童が家庭で調理した1食分の献立〉

前回の野菜炒めぶりの料理のチャレンジでした。きゅうりを切るころから見ていた方はときどきまじげに、楽しく料理している姿を見ることができて嬉しくなりました。
 とん汁は、なかつゆの味噌の味が決まらず、出汁を少し足して味噌の量を少し増やしてはから完成させています。野菜と豚肉の美味いさがぎゅっとつまっていました。チーズオムレツも上手にながのよの巻くことができず何度のチャレンジしていました。1回目より2回目、2回目より3回目と作って、うちに火加減や巻き方のコツをつかんでいます。食事に優菜本人がみんなの分を用意しました。家族みんなが「すごいや」とほめると、みんな嬉しくなっていました。後片付けも最後はがんばっていました。

〈資料4 家族からのコメント〉

家庭との連携により、1学期（臨時休校中）には

「野菜炒め」、2学期には「夕食作り」、冬休みには「1食分の献立」と、家庭での調理を継続して行った。野菜炒めに挑戦した頃は、包丁の扱いに慣れていない児童もいたが、回数を重ねる毎に手際や段取りもよくなっていった。家庭で温かく見守っていただいたり、アドバイスをしていただいたことにより、児童の意欲が高まっていった結果であると考えられる。毎回、料理の写真を撮ったりコメントを書いていたいただいたりしたことも、児童の励みになっていた。

- 私は、自分が思っているよりも料理に時間がかかることに気づき、お母さんはすごいなと思いました。これからもっと他の料理を作っていけるようになりたいなと思いました。そして、みんなに「すごい！」と言ってもらえたことがうれしかったです。これを自信にしてください。たくさん料理を作っていきたいです。
- これを機に母の大変さが分かりました。一つ一つが細かくて、調味料をスプーンで量ったり、焼くときに油がはねたり大変なこともありましたが、できあがると達成感がありました。次は、他の料理を作って、母を手助けしたいです。

〈資料5 児童の感想〉

3 成果と課題

「得意料理はこれできまり」というサブテーマを設けたことで、献立作りから家庭での実践に至るまで、一人一人がとても意欲的に学習に取り組むことができた。家庭としっかり連携できたことは、児童の学ぶ意欲を高める上で大変効果的であった（資料4・5）。また、調理の手順を考える活動において、順次処理の考え方を引き出すためにフローチャートを活用したことはプログラミングの思考を高めるためにも効果的であったと考える。

今後も学ぶ喜びを味わわせながら、生活をよりよくしようとする「生きる力」につながる家庭科の学習を工夫し継続していきたい。また、学習したことを家庭生活に生かし、継続的に実践していくために、家庭科の学習のねらいや内容について、授業参観や学年便り・学級便り等を通して広く発信し情報を共有することで、家庭と学校の更なる連携強化を目指したい。