

# 生活を見つめ、考え、よりよくしようと実践する子どもを育てる家庭科学習

－第6学年「家族のためにくふうしてつくろう～じゃがいもを使った食事～」の実践を通して－

東温支部

## 1 研究の視点

- (1) 目的を明確にした主体的・問題解決的な学習の工夫
- (2) 実感を伴った理解を促す実践的・体験的な活動の充実

## 2 実践事例

- (1) 題材名 「家族のためにくふうしてつくろう～じゃがいもを使った食事～」

- (2) 目標

- 毎日の食事に関心を持ち、栄養を考えた食事をとろうとする。
- 食品を組み合わせ、栄養のバランスのとれた1食分の調理計画を、自分なりに工夫して立てる。
- 材料や目的に応じた調理法を身に付け、時間配分や手順を考えて調理をする。
- 栄養のバランスを考えた食事計画の立て方や、材料や目的に合わせた調理の仕方が分かる。

- (3) 題材設定の理由

- 本学級の児童は、明るく活発で健康的である。給食はほぼ毎日完食しており、好き嫌いなくよく食べる。しかし、「野菜のおかずの量の個人差が大きい」、「好きなおかずをおかわりで増やしたり、苦手なものを減らしたりすることで、栄養のバランスがとれていない」など、いくつか課題も見られる。家庭においても同様で、好きなものは多く、嫌いなものは少なく、という偏った食べ方が日常的である。このことから、栄養のバランスをとることの大切さをしっかり意識できている児童が少ないという実態が分かる。

また、第5学年の家庭科で、「ゆで野菜のサラダづくり」や「ごはんのみそしる」の調理実習を体験し、調理への関心は大変高まっているものの、家庭で何度も実践している児童は少数である。調理器具の扱いや調理の仕方などの基礎的な技能についても、まだまだ身に付いていない。

- 本題材では、まず、毎日の食事に関心を持ち、食事作りの視点に気付く。そして、栄養のバランスのとれた1食分の献立を考える。次に、包丁でじゃがいもの皮をむいたり、ゆでたり炒めたりする調理実習を行う。ここでは、基礎的な調理の技能を確実に身に付け、家族のために栄養のバランスのとれた食事を作ろうとする実践的な態度を育てることを目標としている。

このような学習過程により、児童は栄養の偏りや野菜の摂取量の不足の問題点に自ら気付き、望ましい食生活を送ろうとする意識が高まることが予想される。また、「家族のために作る」という目標を定めることは、より一層児童の意欲を高め、工夫した食事作りに向けて実践化を図ることができ、児童の実態に応じた題材であると考えられる。

本題材で扱うじゃがいもは、容易に手に入り、栄養価も高い。また、多様な料理に用いられる上に、簡単でおいしく食べることができる優れた食材である。じゃがいもを使った料理を、献立の一つとして設定することは、児童にとって比較的取り組みやすいと思われる。さらに、生活に生かす実践力も高まると考える。

- 指導に当たり、栄養教諭の協力を得てティームティーチングの体制で指導計画を立てた。

第1次「つかむ」では、まず、児童が自由に1食分の献立を立て、各自の工夫を紹介するプレゼンテーションを行う。そして、栄養教諭に各々のよい点と問題点を指摘してもらい、よりよい献立になるよう改善するという問題解決的な学習を展開する。さらに、1食分の献立を立てる際のポイントを、専門的な立場で提示してもらい、カード教材をもとに栄養のバランスのとれた献立を、具体的に考える活動を行う。

第2次「分かる・やってみる」の調理実習は、児童の実態を踏まえ、基礎的な技能の確実な定着を図るために、3段階で実施する。まず、じゃがいもの調理実習の前に、小麦粉粘土で丸めたものをじゃがいもに見立て、包丁で皮をむく練習を行う。一人ひとりが包丁の扱い方を習得した上で、実物のじゃがいもを用いた試し調理を行う。これらの学習を通して、「皮をむく」「芽を取る」「切る」「ゆでる」という基礎的な技能の定着を図る。次に、前次の学習を生かし、じゃがいもを使った料理を含む1食分の献立を考え、1食分のおかずを作る調理実習を計画する。実習を繰り返すことで、基礎的な技能をより定着させるとともに、「ゆでる」から「炒める」「にこむ」

「つぶす」「あえる」という目的に応じた調理法を体験して料理の幅を広げさせたい。

第3次「生かす」では、調理実習で学んだことを生かして家庭で実践し、その報告会を開くようにする。自分が立てた献立で食事を作り家族に喜んでもらうことにより、家族の一員として役に立つことの達成感や自己有用感を味わわせたい。

(4) 指導と評価の計画 (全 13 時間)

過程	時間	小題材とねらい	学習活動	評価規準・評価方法			
				関心・意欲・態度	創意工夫	技能	知識・理解
つかむ	5	<b>家族のためにバランスのよい食事を考えよう</b> 毎日の食事に関心を持ち、栄養のバランスを考え、1食分の献立を立てることができる。	①「家族のためにじゃがいもを使った食事をつくる」という目標を持ち、学習の計画を立てる。 ② 自由に1食分の献立を立て、改善点を話し合う。(栄養教諭とTT) ③ 栄養のバランスを確かめながら1食分の献立を考える。(TT)	毎日の食事に関心を持ち、1食分の献立を立てようとしている。(観察)	栄養のバランスを考え、食品を組み合わせさせて1食分の献立を考えたり、自分なりに工夫したりしている。(ワークシート)		栄養のバランスを考え、食事計画の立て方が分かる。(評価テスト)
分かる・やってみる	6	<b>身近な食品でおかずをつくらう</b> 身近なじゃがいもを用いて調理計画を立て、調理法を工夫しておかずを作ることができる。	① じゃがいもの調理の仕方等について家で調べたことをもとに、試し調理を行う。(TT) ② 家族のための1食分の調理計画を立てる。 ③ 調理実習を行う。(TT)	意欲的にじゃがいもについて調べ、知識や情報を活用しようとしている。(自学ノート、発言)	じゃがいもを使った1食分の献立を自分なりに工夫して考えている。(ワークシート)	包丁を使ってじゃがいもの皮をむいたり、切ったりすることができる。 時間配分や手順を考えて調理することができる。(観察)	じゃがいもの特質やむき方、ゆで方が分かる。 材料や目的に合わせた調理の仕方が分かる。(ワークシート)
生かす	2	<b>家族と楽しく食事をしよう</b> じゃがいもを使った食事を家族のために作ることができる。	① 家庭での実践報告会を開く。 ② 学習を振り返る。	食事の役割を考え、家族との楽しい食事を整えようとしている。(実践報告書)			

(5) 活動の実際

ア 目的を明確にした主体的・問題解決的な学習の工夫

(ア) 主体的な活動へつながる導入の工夫

児童の調理の体験は個人差が大きい。家庭で簡単な料理を何度も作っている児童もいれば、5年生時の調理実習のみの児童もいる。そこで、導入時に、最終目標である「家族のためにじゃがいもを使った食事をつくらう」を定め、また、具体的な達成目標として、次のことを提示した。

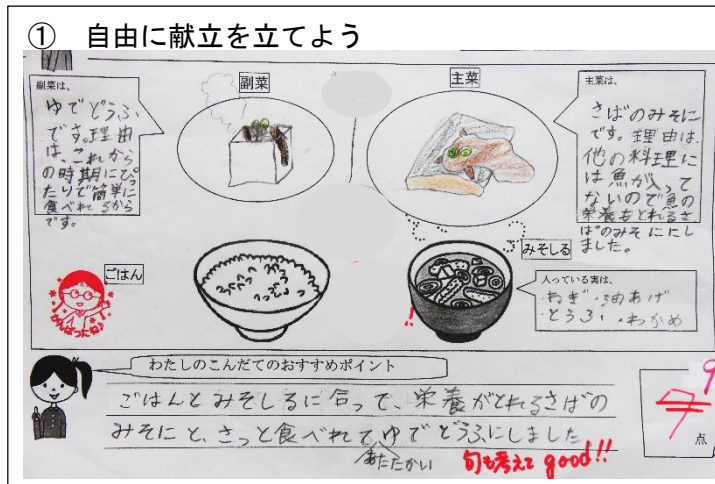
- ① じゃがいもの皮を包丁でむくことができる。
- ② じゃがいもを使って簡単なおかずを作ることができる。
- ③ 1汁2菜(3菜)の献立を自分で考えて立てることができる。

児童は、「自分に、できるかな」ととまどい気味であったが、多くの児童が家族に成長した姿

を見せたいという気持ちを素直に抱き、目標の達成に向けて頑張ろうという意欲を高めていた。また、この各活動の目標が、13 時間という長い学習活動に主体的に取り組み続ける原動力となった。

(イ) 1 食分の献立を考えるための問題解決的な学習の工夫

児童にとって「自分の食べたい1食分の献立」を考えることは、とても楽しい活動である（資料1、写真1）。その後、自由に考えた献立の課題に気付き、よりよい献立作りへの意識が高まっていくように、栄養教諭とTTを組んで、問題解決的な学習を展開した（写真2、資料2）。献立の見直しの際には、おかずカードを活用した（写真3・4、資料3）。



<資料1 自由に立てさせた献立例>



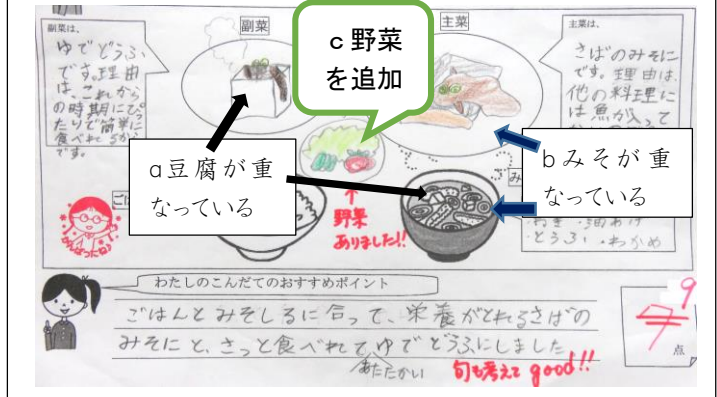
<写真1 ペアで順番にプレゼン>

③ 栄養教諭による献立指導



<写真2 野菜模型で分量を確認>

④ 栄養教諭の助言後の献立の見直し



<資料2 助言 a・b と助言後の見直し c>

⑤ おかずカードを用いた献立の作成とプレゼン



<写真3・4 班で考えた献立を順番にプレゼン>

※ カード教材のデータは他の学校から提供してもらったもので、カードの裏面に、献立名、材料、分量、作り方が明記されている。主菜と副菜の組合せが考えやすくなるように工夫されている。

⑥ 栄養のバランスの確認

献立名	おむにエネルギーのもとになる食品		おむに体をつくるもとになる食品		おむに体の調子を整えるもとになる食品	
	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	無機質
ごはん						
みそしる						
豆腐						
じゃがいも						
たまご						
にんじん						
ツナ						
ミニトマト						
アロシヤ						
とうもろこし						
わかめ						
ねぎ						
みそ						

<資料3 ワークシートで献立の見直し>

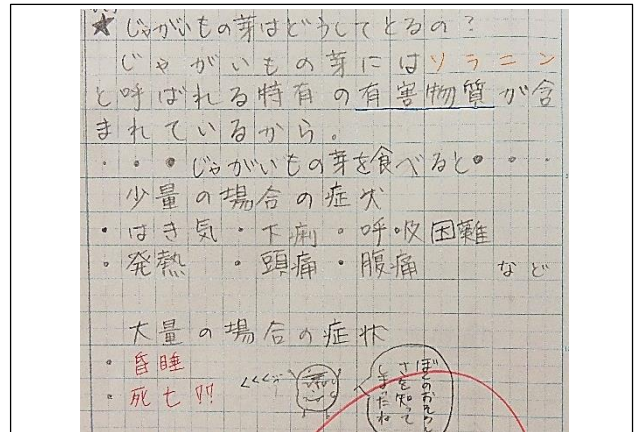
(ウ) 自主学習ノートを利用した事前調べ学習

本校は、自主学習に力を入れている。児童は、それぞれ「自学ノート」を用意して、予習や復習に取り組んでいる。本題材でも、学習の前に、観点を記したプリントを配付して、じゃがいもについて調べてくるように促した（資料4）。

児童は、身近な食品であるじゃがいもについて自主的に調べる中で、豊富な栄養素、さまざまな銘柄、多様な料理の用途、扱い上の留意点があることを知り、驚きとともに関心を抱いていた（資料5）。また、得た知識を調理実習に積極的に生かす姿が見られた。



<資料4 自主学習用プリント>



<資料5 児童の自学ノートの例>

イ 実感を伴った理解を促す実践的・体験的な活動の充実

(ア) 粘土模型を用いた包丁の練習

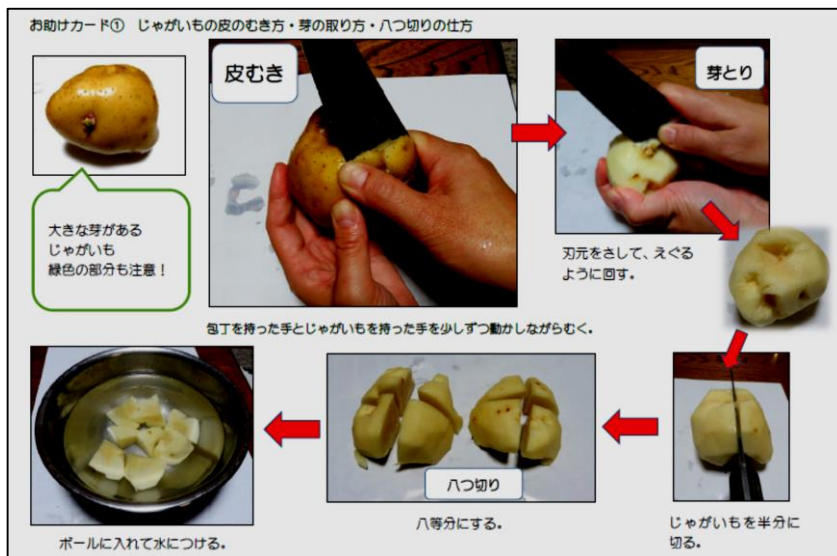
児童は、じゃがいもなどの野菜の皮むきはピーラーを使用することが多く、包丁の扱いに慣れていない。そのため、包丁を用いることに不安を抱いている。

そこで、その不安を少しでも解消し、安全に安心して包丁を取り扱うことができるように、小麦粉粘土でじゃがいもの形を作らせ、包丁で皮をむく練習を行った（写真5）。その際、ビデオでじゃがいもの皮のむき方と芽の取り方の動画を見せ、イメージしやすくした。



<写真5 包丁の練習>

(イ) じゃがいもの調理法を視覚で理解させる「お助けカード」の作成



<写真6 カードを見ながら実習する児童>

<資料6 「お助けカード」: 皮のむき方・芽の取り方・八つ切りの仕方>

じゃがいもの皮のむき方、芽の取り方などを示した「お助けカード」を作成し、授業で活用したことで、児童は自分でじゃがいもの調理の仕方をカードで確認しながら、迷わずに実習を進めていくことができた（写真6、資料6）。