

「分かる」「できる」「楽しい」授業づくりの工夫

—第5学年「おいしい 楽しい 調理の力」の実践を通して—

新居浜支部

1 研究の視点

- (1) 実感を伴った理解を促す実践的・体験的な活動の充実
- (2) 分かる授業づくりのための栄養教諭との連携の在り方

2 実践事例

- (1) 題材名 「おいしい 楽しい 調理の力」

- (2) 目標

- 調理に必要な材料や手順について関心をもち、調理の計画を立てたり、調理をしたりしようとする。
- 材料や目的に応じたゆで方について考えたり工夫したりする。
- 材料や目的に応じたゆで方ができる。
- 基本的な調理の手順及び材料や調味料の正しい計量の仕方、ゆでる調理の特性と材料や目的に応じたゆで方が分かる。

- (3) 題材設定の理由

- 本学級の児童（男子15名、女子17名）は、5年生になって始まった家庭科の学習に意欲的に取り組んでいる。家庭科の学習でやってみたいこと、できるようになりたいことを尋ねると、ほとんどの児童が「調理」と答えており、食に対する関心の高さがうかがえる。前題材「わが家にズームイン！」では、湯を沸かしてお茶を入れる実習や包丁を使って果物を切る実習を行った。初めてガスコンロに点火したり包丁を使ったりしたという児童もいたが、友達と協力しながら安全に楽しく実習を進めることができ、次の実習への意欲も高まっている。しかし、5月に実施した調理経験に関するアンケートでは、「火や包丁を使うのは危ないから調理はだめと言われる」「習い事が忙しくて調理をする時間がない」などの理由から日常的に家庭で調理に携わっている児童は少ない。また、「ゆでる」という調理については、パスタやうどんなどの麺類をゆでた経験はあっても、野菜をゆでた経験がある児童は少ない。給食の様子を見ていると野菜が苦手な児童や、食に関心のない児童もいる。
- 本題材は、学習指導要領の「B 日常の食事と調理の基礎」の中の「(3) 調理の基礎 ア 調理に関心をもち、必要な材料の分量や手順を考えて、調理計画を立てること イ 材料の洗いや、切り方、味の付け方、盛り付け、配膳及び後片付けが適切にできること ウ ゆでたり、いためたりして調理ができること オ 調理に必要な用具や食器の安全で衛生的な取扱い及びコンロの安全な取扱いができること」を受けて設定している。ここでは、カラフルコンビネーションサラダを作ることを通して、「ゆでる」という身近な調理法に取り組み、調理の基礎的・基本的な技能を身に付けたり、調理して食べることのよさに気付いたりすることをねらいとしている。家庭生活の中で最も身近で毎日欠かすことのできない食に関わる題材であり、2年間の調理実習の基礎・基本になる内容である。食への関心が高まっていくこの時期に、野菜をゆでるという実験や調理実習を通して、「ゆでる」調理について実践的・体験的に学び、調理のよさや作る楽しさを実感することは、よりよい食生活をしていく上でとても大切であると考え。そして、学習を通して、児童が家族の一員として進んで家庭生活に関わり、食生活をよりよくしようと工夫する能力や実践的な態度の育成につなげたいと考える。
- 本時では、カラフルコンビネーションサラダに合う、野菜のゆで方を見付けようという学習課題を設定し、適切なゆで方について考えさせる。野菜は、カラフルコンビネーションサラダに使うキャベツ、ブロッコリー、にんじんを取り扱う。児童は本時まで、野菜には水からゆでるものと沸騰した湯でゆでるものがあることや、湯が沸騰した状態とは大きな泡が出てぐらぐらと沸いている状態であることなどを学んでいる。本時は、グループごとにゆでる野菜を一つ選び、鍋に入れる水の量や食材を入れるタイミングについて話し合ったことを基に、ゆでる間に差をつけながらゆでる実験をさせる。実験の際には、栄養教諭とのチームティーチング（以下TT）を取り入れ、児童の活動が計画どおり進むようにきめ細やかな指導を行っていき

たい。実験後は、ゆで時間の違う野菜を観察したり試食したりして比較し、気付いたことや感じたことをグループごとに話し合い、ワークシートにまとめていくようにする。「見た目・食感」に絞って書き込めるワークシートを用意することで、話し合いの視点を明確にし、実感を伴った自分の言葉で表現できるようにしたい。また、教師がゆでた見本の野菜も用意して比較させることで、厚さや大きさをそろえて切る、少し塩を入れるとよいなど、野菜のゆで方のこつに気付くことができるようにしたい。適切なゆで方やゆでることのよさについての説明は、栄養教諭が主となって行う。実験での気づきを基に専門的に説明を加えることで、より説得力のあるものになり、食材によってゆで始めるタイミングやゆで時間が違うこと、ゆでることによってかさが減ったりやわらかくなったりして食べやすくなることなどが知識として身に付くものと考え、本時で学んだことを次時のカラフルコンビネーションサラダ作りの計画・実習に生かし、食生活をよりよくしようとする実践的な態度の育成につなげていきたい。

(4) 指導と評価の計画 (全7時間)

(全時間 栄養教諭とのTT)

| 時間 | 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 |
| 1 | ○ 料理の作り方を考えよう ・料理の仕方や調理の手順について考える。 | 調理に必要な材料や手順に関心を持ち、調理の計画を立てようとしている。 (観察) | | | |
| 1 | ○ ゆでる調理をしよう ・おいしく食べるためのゆで方について考え、実験の計画を立てる。 | ゆで方に関心を持ち、実験の計画を立てようとしている。 (観察) | | | |
| 1 (本時) | ・計画に基づいて実験し、適切なゆで方やゆでることのよさについて知る。 | | | | ゆでる調理の特性と材料や目的に応じたゆで方について理解している。 (ワークシート・発表) |
| 1 | ・カラフルコンビネーションサラダを作る計画を立てる。 | | 前時の学習を生かして、調理の計画を工夫して立てている。 (ワークシート・観察) | | 基本的な調理の手順を理解している。 (ワークシート・観察) |
| 2 | ・カラフルコンビネーションサラダを作る。 | 適切な材料の洗い方、切り方、味の付け方、盛り付けや後片付けをしようとしている。 (観察) | | 適切な材料の洗い方、切り方、味の付け方、盛り付け及び後片付けができる。 (観察) 材料や目的に応じたゆで方ができる。(観察) | 材料や調味料の正しい計量の仕方を理解している。 (観察) |

| | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|
| 1 | ○ 工夫しておいしい料理にしよう ・調理実習で学んだことを生かし、家族に食べてもらうオリジナルサラダ作りを計画する。 | | 相手意識をもって、材料やゆでる調理の仕方を工夫して、計画を立てている。 (ワークシート) | | |
| 課外 | ・オリジナルサラダを作る。 | | | | |

(5) 本時の指導

ア ねらい

ゆでる調理の特性と材料や目的に応じたゆで方について理解する。

イ 準備物

ワークシート、野菜、鍋、ざる、ボール、穴じゃくし、皿、フォーク、菜箸、包丁、まな板、エプロン、マスク、帽子、ストップウォッチ

ユニバーサルデザイン (UD) の視点
①簡単②快適③安心・安全④柔軟

ウ 展開

| 過程 | 学習活動 | (発) 主な発問 (指) 指示 T1: 学級担任 T2: 栄養教諭 | 予想される つまずき | ○指導の手立て (【簡単】【快適】【安心・安全】【柔軟】) ◎評価 |
|---------------------|----------------------------|---|------------------------|--|
| つかむ | 1 学習課題を確認する。 | (指) 今日の学習課題を確認しましょう。(T1) | | ○ ワークシートを使って、前時の学習を振り返られるようにする。【簡】 |
| サラダに合う野菜のゆで方を見付けよう。 | | | | |
| 調べる | 2 計画に基づいてゆでる。 | (指) 計画したとおりに実験して、野菜に合ったゆで方を見付けましょう。(T1・T2) | ・ ゆでる手順が分からない。 | ○ 野菜を入れるタイミングとゆでる時間に着目することを確認し、実験に取り掛かる。【快】 ○ 実験が計画どおり進むようにTTでグループの支援に当たる。【安】 |
| | 3 観察・試食をする。(グループ) | (指) 観察したり、試食したりして気付いたことをグループで話し合しましょう。(T1・T2) | ・ どんなことに着目すればよいか分からない。 | ○ 見た目(かさ、色合い)や食感についての言葉を引き出せるよう、視点を明らかにしたワークシートを用意する。【簡・快】 ○ 話し合いの停滞しているグループへの支援を行い、話し合いを活性化させる。【柔】 |
| 深める | 4 サラダに合う野菜のゆで方について全体で話し合う。 | (発) サラダに合う野菜のゆで方はどんなゆで方でしょうか。(T1) (発) 先生のゆでた野菜と比べてどんなことに気付きましたか。(T1) | ・ 発表に自信がない。 | ○ ワークシートに沿って発表すればよいことを伝える。【安・柔】 |

| | | | |
|------------------|---------------|-------------------------------------|--|
| ま と め る | 5 栄養教諭の話を聞く。 | (指) ゆでることについての話を聞きましょう。(T1・T2) | ○ 栄養教諭が専門的に説明を加えることで、知識を深める。【快】 |
| | 6 学習のまとめをする。 | (指) サラダに合う野菜のゆで方についてまとめましょう。(T1・T2) | ○ 板書を見ながらまとめるとよいことを個別に支援する。【快・柔】 ◎ ゆでる調理の特性と材料や目的に応じたゆで方について理解している。(知・理/ワークシート) |
| | 7 本時の学習を振り返る。 | (発) これからのサラダ作りで、どんなことを生かしたいですか。(T1) | ○ 次時は本時の学習を生かしてカラフルコンビネーションサラダを作る計画を立てることを確認する。【快】 |

(6) 活動の実際

ア 実感を伴った理解を促す実践的・体験的な活動の充実

(ア) 実験を取り入れた学習活動

おいしいサラダを作るための野菜のゆで方を考える実験を取り入れた。キャベツ、ブロッコリーは、沸騰してから1、3、5、7分の中から、にんじんは、水から4、6、8、10分の中からそれぞれ3つ、班でゆで時間を選んで実験の計画を立てた。鍋に入れる水の量や、野菜を入れるタイミングをワークシートで確認し、見直しをもって実験ができるようにした。(資料1)。

実験を行うに当たって、野菜を切ったり鍋に水を入れたりする準備は教師が行って実験の条件を整え、児童がゆでる作業にしっかりと集中できるようにした。前時の計画に沿って野菜をゆでた後、児童は見た目や食感を比較しながら、カラフルコンビネーションサラダに合う野菜のゆで時間について考え、話し合った。試食の際にはフォークを使用することで野菜の固さを手応えでも感じられるようにしたので、五感を生かした学習活動になった(写真1)。

試食後には、教師がゆでた野菜も提示した。ゆで時間は教科書に提示されている時間にし、にんじんは、厚さを変えて切ったもの、ブロッコリーは茎に十字の切り込みを入れたもの、キャベツは芯の部分も食べやすく切ったものを用意した。児童はそれらを試食し、自分たちがゆでた野菜と比較することで、それぞれの野菜にあったゆで方のこつに気付くことができた(資料2)。

実際にカラフルコンビネーションサラダを作る際には、実験で学んだことが生かされ、それぞれの野菜を丁度よいと思われる色合いや食感に手際よくゆでることができた。さらに、

サラダに合う野菜のゆで方を見つけよう① 6月6日(月)

5年(2)組()班 名前()

ゆでる野菜の名前 キャベツ

● 鍋に入れる水の量
 たっぷり ・ ひたひた

● 野菜を鍋に入れるタイミング
 水からゆでる ・ ぶつとらした湯からゆでる

● 野菜をゆでる時間

| | | |
|----|----|----|
| ①分 | 3分 | 5分 |
|----|----|----|

分担
 切る →
 タイマー →
 ひきあげ、水を入れる
 調べ →
 さらす →

<資料1 実験計画のワークシート>



<写真1 試食の様子>

夏休みの課題となったオリジナルサラダ作りでも、学習したことを生かし、食べる人や使う野菜に合った適切なゆで方をする事ができた。切り方や盛り付けにも児童の工夫が見られ、個性あふれるすてきなオリジナルサラダができた（資料3）。

サラダに合う野菜のゆで方を見つけよう② 6月8日(水)
 5年(2)組(4)班 名前()

ゆでる野菜の名前 ブロッコリー

● ゆでた野菜を観察しましょう。

| | | | |
|----------------------------|---|----------------------|------------------|
| | (3分) | 5分 | 7分 |
| 見た目 (形・色など) | 生とくらべて密が こい。 | カクがふしこやと なっている。 | うかがこくあざ やか。 |
| 食感・かたさ | かたさはちょうどよ くすこしこりとしい。 | すこしやわらかいけ どたべやすい。 | すこしやわらかす ぎです。 |
| 実験の結果から わかったこと | 3分と5分で煮、見が分かれました。 わたしは3分がいいと思います。わたしはサラダに あうのは、ほもたえがあつた方がいいと思います。 | | |
| 先生のゆでた 野菜と比べて 気付いたこと | とてもコリコリしていてとてもおいしい。色もあざや かたさはほもたえがあつて自分たちのよりサラダに あうと思いました。 | | |


● 野菜ごとのゆでるコツを書きましよう。

| 野菜の種類 | 水の量 タイミング | ゆでる 時間 | ゆでるコツ |
|--------|--|-----------|-------------------|
| にんじん | たっぷり・ <u>ひたひた</u> <u>水から</u> ・ふっとうした湯から | 10分 | 大きさをそろえる。 ややくし |
| ブロッコリー | <u>たっぷり</u> ・ひたひた 水から・ふっとうした湯から | 3分 | 十字に七切りこみ 塩 |
| キャベツ | <u>たっぷり</u> ・ひたひた 水から・ふっとうした湯から | 1分 | ゆですぎない |

● 今日の学習で分かったことやカラフルコンピネーションサラダ作りで生かしたいことを書きましよう。


ブロッコリーをゆでるとき塩をいれること。
キャベツはゆですぎないようににんじんは大き
さをそろえる。これからサラダにあう野菜のゆ
で方を生かしていきたいです。

<資料2 実験結果のワークシート>

 オリジナルサラダ作り、お茶を入れる、くだものを切る など

したこと
オリジナルサラダ作り 7月24日(日曜日)

絵や写真



工夫したところ 弟が喜ぶように、にんじんをクッキーの
型で花型にくりぬいた。ブロッコリーを切る時、弟が
食べやすい大きさに切った。また、ゆでるときには
栄養がにけなないようにした。

感想 弟はにんじんの形がおいしいからおいしい
と言ってくれました。ほくは自分で作ったの
でいつもよりもっとおいしかったです。

おうちの方から
 自分で作ったサラダ、「おいしい、おいしい!!」とたくさん食べたね。とてもおいしかったよ。
 頑張ったね。楽しみにしています。

<他の児童の工夫>

- ・ つまようじで固さを確かめたよ。
- ・ オクラは、ゆでる前に塩ずりしたよ。
- ・ たまごは、半熟になるように7分ゆでたよ。
- ・ 弟のために、花型に型抜きしたよ。
- ・ 焔で採れたきゅうりを使ったよ。
- ・ 洗い物が少なくなるように気を付けて作ったよ。

<資料3 夏休みの課題で作ったオリジナルサラダのワークシート>

(イ) 自分の思いを表現する言語活動の充実

ゆでた野菜の見た目や食感を自分なりの言葉で表現できるよう、色合いや食感についての語彙を増やした。毎日の給食の時間に、「おひたしの食感は?」「きのこは?」「豆腐は?」などと質問を投げかけ、「固い・軟らかい」だけでなく、「シャキシャキ」「ふにゃふにゃ」「こりこり」等、音や様子を表す言葉が自然と出てくるようにした。家庭科の試食の時には児童から自然と「このキャベツはシャキシャキしてサラダに合うね」「にんじんは、まだごりごりして固いね」などという言葉聞くことができた。

また、「沸騰」とは大きな泡が出てぐらぐらと湯が沸いている様子、「ひたひた」とは材料が丁度かくれる水の量等、家庭科の学習に必要な用語についても丁寧に実際の様子を確認しながら、実感を伴って理解できるように心掛けた。

イ 分かる授業づくりのための栄養教諭との連携の在り方

本題材の学習では、全時間、栄養教諭とのTTで行った。実験の計画では、野菜によって水からゆでるものと、沸騰した湯からゆでるものがあること、ゆでた後、キャベツは水にさらして軽く絞ることなどを栄養教諭が説明した。また、実験では、野菜をゆでると、かさが減ってたくさん量を食べられること、ゆですぎると柔らかくなったり色が悪くなったりするとともに、栄養も流れ出てしまうこと、塩を入れると甘みを感じることに、にんじんのゆで具合は竹串で確かめるとよいことなど、ゆでるよさやコツについて説明を加えた。児童が毎日食べる給食の調理に携わっている先生ということで、児童にとってより説得力があり、分かりやすい学習となった(写真2)。



<写真2 栄養教諭とのTTの様子>

また、実験や調理実習の際にはきめ細やかな支援をすることができ、さらに活動の様子を情報交換することで適切な評価にも結び付けることができた。栄養教諭ならではの視点から衛生面への配慮もしっかりと行うことができた。

3 成果と課題

実験活動を取り入れた学習活動は、「ゆでる」という調理方法への理解を深める上で効果的であった。カラフルコンビネーションサラダ作りの実習が手際よく行えただけでなく、給食時に、「今日のボイルキャベツは食感もよくて甘味があるね」という会話が聞かれるようになった。野菜嫌いの児童の偏食にも改善が見られるなど、児童の食に対する関心がより高まった。

今回の実験では、サラダに合う野菜のゆで方について考えたが、「おいしい」と感じるゆで具合には個人差があり、教科書に記されている基本のゆで時間と児童が考えたゆで時間に差が生じた時の配慮が必要だった。自分がおいしいと感じたゆで時間が間違いでないことを伝えた上で、栄養教諭がゆでることのよさやコツを教えるようにし、児童一人一人の思いを大切にしたい。また、電子レンジやIHクッキングヒーター等、家庭によって加熱調理器具も様々であり、学校で学んだことを家庭生活に生かす際にも個々への配慮が必要である。

今後は、児童が、より自分の考えを表現したり友達の意見を聞いて考えを深めたりできるように、児童のスキルを高めたり意欲的に取り組める学習展開を考えたりしていきたい。