

生活を見つめ、考え、よりよく実践しようとする子どもを育てる家庭科学習

—第5学年「食べて元気に」の実践を通して—

松山支部

1 研究の視点

- (1) 子どもの主体的な学びを促す問題解決的な学習の工夫
- (2) 自己効力感を育てるためのワークシートの工夫

2 実践事例

(1) 題材名 食べて元気に

(2) 目標

- なぜ食べるのかを考え、日常の食事や使われている食品に関心を持ち、栄養のバランスを考えた食事を大切にしようとする。
- 五大栄養素を知り、食品に含まれる栄養素の体内での主な働きがわかる。
- 五大栄養素の働きによる食品のグループ分けがわかる。
- ご飯とみそ汁に関心を持ち、調理することができる。

(3) 題材の評価規準

家庭生活への 関心・意欲・態度	生活を 創意工夫する能力	生活の技能	家庭生活についての 知識・理解
<ul style="list-style-type: none">○ 日常の食事に関心を持ち、栄養のバランスを考えた食事をしようとしている。○ 調理に関心を持ち、日常よく使用される食品を用いた調理をしようとしている。	<ul style="list-style-type: none">○ 栄養を考えた食事について課題を見付け、その解決を目指して考えたり自分なりに工夫したりしている。○ 日常よく使用される食品を用いた調理について考えたり自分なりに工夫したりしている。	<ul style="list-style-type: none">○ 毎日の食事に使われる食品を栄養素の特徴により3つのグループに分けることができる。○ ご飯及びみそ汁の調理ができる。	<ul style="list-style-type: none">○ 食事の役割や大切さがわかり、栄養を考えた食事のとり方について理解し、基礎的・基本的な知識を身に付けている。○ 日常よく使用される食品を用いた調理に関する基礎的・基本的な知識を身に付けている。

(4) 題材設定の理由

ア 子どもについて

本学級の子ども(27名)は、これまでの家庭科の食に関する学習で、湯を沸かす・食品を切る・ゆでる体験をしている。調理体験を繰り返したことで、調理経験の少ない子どもも調理の楽しさや面白さを感じられるようになってきている。ゆで卵づくりの実習後、家庭でつくった子どもも多く、ゆで時間を変えてつくったゆで卵を食べたり、家族の好みに合わせてつくったりする様子が見られた。

本題材に関する事前アンケートからは、みそ汁をつくった経験のある子どもはクラスの3分の1ほどで、だしをとる経験のある子どもは5分の1であることがわかる。また、おいしいご飯として「ふっくらしている、もちもち、やわらかい」と、食感について答えた子どもがいるが、多くはなかった。

これらから、素材そのもののもつ味や香り、食感なども「おいしさ」として捉えさせる体験をすることが、今後の子どもの食生活を豊かにしていく上で必要であると考えられる。

イ 題材について

本題材では、日本の伝統的な日常食である「ご飯とみそ汁」の学習を通して、食材の分量や火加減などの調理の技能を身に付けると共に、毎日の食事を振り返ることにより、バランスよく食べることの大切さに気付き、食品や食生活への関心を高めることをねらいとしている。「ご飯とみそ汁」は、栄養的価値に優れ、他の料理と組み合わせるとバランスのよい食事になること

が容易である。また、米のとぎ方・蒸らし方・火加減・水加減・みそ汁の実の取り合わせ・だしのとり方等、各家庭によって異なる工夫があれば、それを伝え合うことで家族の思いに触れることができる。さらに、全ての工夫が「おいしさ」につながっているということ、実習を通して実感することができると思われる。日頃何気なく食べている「ご飯とみそ汁」について、栄養的なよさやつくり方といった基礎的・基本的な知識や技能だけでなく、米がご飯になる不思議さ、だしに含まれるうま味、みそ汁のもつ多様性などに出合わせることで、「ご飯とみそ汁」のもつ価値をとらえさせる。そのことが、これからも日本の伝統食であるご飯とみそ汁を家庭生活に積極的に取り入れていこうとする実践的態度を育てることになると考える。

ウ 指導について

指導にあたっては、「ご飯とみそ汁」づくりを主とした問題解決的な学習を進めていく。「さぐる」段階では、米とご飯の違いを知り、加水量や浸水時間などを変えて炊いたご飯を比較する活動を取り入れ、違いを実感できるようにする。また、米がご飯に変わっていく様子を時間ごとに観察・記録する活動を取り入れることで、かきや色、匂いなどを五感を通して捉えることができるようにする。また、みそ汁のつくり方を学習する際には、だしやみそ汁を食べ比べる活動を設定し、実感を伴って理解できるようにしていきたい。「深める」段階では、「食べて元気になるご飯とみそ汁をつくる」という課題解決に向かって、それまでに得た知識や技能などを使いながら、調理実習を行う。それぞれの活動の中で、学習の過程がわかり、振り返りができるワークシートを用い、自己の学びを可視化し、自己効力感を味わえるようにしていきたい。

本時の指導はみそ汁づくりを探る段階にあたる。前時に学習した、だしの種類や役割、だしをとる方法を確かめながら、実際にだしをとる活動を行う。「どういう状態に入れるか」「どのタイミングで入れるか」「どれくらいだったら鍋から出すのか」の項目に分けて問いかけることで、「ゆでる」調理との関連性をもたせていく。また、だしを味わい、比較し、みそ汁に合うだしを探る体験を通して、だしがもつうま味は和食の大切な要素であり、料理の多くにだしが用いられていることへの理解を促していく。体験的な活動を充実させることで、「活動してよかった、これからの生活に役立てたい。」という思いをもたせ、家族の一員として生活をよりよくしていこうとする実践意欲を高めていきたい。

(5) 指導と評価の計画（全12時間）

	学習活動	時数	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	食べて元気になる食事について考えよう。	1	毎日食べている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。 【観察】			栄養を考えた食事をとることの大切さについて理解している。 【ワークシート】
	五大栄養素の種類と働きを知りバランスのよい食事について考えよう。	1	食品の栄養的な特徴や食品の組み合わせに関心をもっている。 【観察・ワークシート】		食品に含まれている栄養素の体内での主な働きにより3つのグループに分けることができる。 【ワークシート】	五大栄養素の種類と働きについて理解し、栄養を考えて、食事をとる大切さについて理解している。 【観察・ワークシート】

さぐる	ご飯の炊き方を探ろう。	3	ご飯の炊き方に関心を持ち、適切な手順で調理しようとしている。【観察】	ご飯の炊き方のこつについて考え、工夫してまとめている。【ワークシート】	米の計量、洗い方、水加減、浸水時間、加熱の仕方、蒸らし方に注意して、ご飯を炊くことができる。【観察】	ご飯の調理の仕方を理解している。【観察・ワークシート】
	みそ汁のつくり方を探ろう。(本時その2)	3	みそ汁の調理の仕方に関心を持ち適切な手順で調理しようとしている。【観察】	みそ汁づくりのこつについて考え、工夫してまとめている。【ワークシート】	煮干しや水の量、加熱の仕方、みその入れ方に注意し、みそ汁をつくることことができる。【観察】	だしの役割やだしのとり方を理解している。【観察・ワークシート】
深める	食べて元気になるご飯とみそ汁をつくろう。	4	学習したことを今後の生活に生かそうとしている。【観察・ワークシート】	栄養を考えた食事について課題を見付け、その解決を目指して考えたり、調べたりしたことを実践している。【観察・ワークシート】	ご飯やみそ汁の調理ができる。【観察】	ご飯とみそ汁のつくり方を理解している。【観察・ワークシート】

(6) 本時の指導 (7/12)

ア 目標

- だしの役割やだしのとり方を理解する。
- 体験的な活動を通して、みそ汁に合うだしについて考えることができる。

イ 準備物

ワークシート、掲示資料、食材(鰹節・煮干し・昆布・干しいたけ・顆粒だし、みそ)ポット、紙コップ、鍋、玉じゃくし、発表用ボード、タブレット端末、テレビ

ウ 展開

学習活動 (形態)	主な発問と予想される子どもの反応 本時の課題	○ 指導上の留意点 ◎ 評価
1 前時を振り返り、学習課題を確認する。	<p>だしは、どんな役割をするのだろうか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・うま味 ・和食になくてはならないもの 	○ だしの役割について確認し、だしへの関心を高める。
2 だしつくりチャレンジする。 (グループ)	<p>みそ汁ソムリエになって、みそ汁に合うだしを探そう。</p> <p>とり方を確認して、だしをとろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・入れるタイミングは、どうだった。 ・煮干しの頭は取った方がいいよ。 ・鰹節はそのまま入れたのでいいかな。 <p>だしを飲んで、色・味・香りを比較しよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・色や香りを楽しもう。 ・そのままでもおいしいよ。 ・みそと合わせるとどうなるのかな。 ・わかったことをボードにまとめよう。 	○ だしのとり方を掲示し、前時に学習したことを確認しながら活動できるようにする。 ○ いろいろな比較ができるように用具を準備しておく。 ◎ 比較しながら、みそ汁に合っただしを探ることができる。 【ワークシート・観察】

3 調べた結果を発表し合う。	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">調べたことをみんなに発表しよう。</div> <ul style="list-style-type: none"> ・みそと合うだしが一緒だったね。 ・だしのよさがわかるね。 	○ 発表したことが比較しやすいように、板書の構成を工夫する。
4 だしに合う料理や使い方を知る。	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">だしに合う料理や使い方を知ろう。</div> <ul style="list-style-type: none"> ・だしごとに合う料理があるんだね。 ・家でも、だしをどう使っているか調べてみよう。 	○ 日本の伝統的な食文化の大切さに気付くことができるように、栄養教諭から、だしについての話を聞く。
5 本時のまとめをする。	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">学習したことをまとめよう。</div> <ul style="list-style-type: none"> ・だしをとって、おいしいみそ汁をつくろう。 	◎ だしの役割やよさ、とり方がわかる。 【ワークシート・発表】

(7) 活動の実際

ア 子どもの主体的な学びを促す問題解決的な学習の工夫

「さぐる」段階では、米とご飯の違いを知り、水加減や浸水時間などを変えて炊いたご飯を比較する活動を取り入れ、浸水しなかったご飯、水の分量を変えたご飯、蒸らさなかったご飯の違いに気付くことができた。また、米がご飯に変わっていく様子を時間ごとに観察・記録する活動を通して、かさや色、匂いなどの違いに気付き、調理の仕方について実感を伴って理解することができた。だしを知らなかった子どもも、だしの役割やだしをとる方法を確かめながら、だしのうま味は、和食の大切な要素であり、料理の多くに用いられていることへの理解を促していくこともできた（写真1・2）。

イ 自己効力感を育てるためのワークシートの工夫

自分の家のご飯とみそ汁に関する家族へのインタビュー、毎日の食事を見つめるための1日分の食事調べ、ご飯が炊ける様子の観察、みそ汁に合うだし探し等を書くワークシートを子どもの実態に合わせて工夫して作成し、学びの蓄積を行った。ワークシートを書いた後グループで情報交換をする中で、「こうすればいいんだ」「自分の家のつくり方も工夫していたな」と感じる事ができた（資料1）。



〈写真1 栄養教諭と共に〉



〈写真2 だしの味比べ〉

食べて元気に 5年 組 名前() (ワークシート No.7)

3 みそ汁に合うだしを探そう。

だしの材料	黒干し	かつおぶし	節かつおぶし	しいたけ
色	すずい	濃い金色	煮干しより濃い	煮干しより濃い
におい(香り)	生臭いような香り	かつおぶしの香りがする	昆布の香りがする	しいたけの香りがして少し臭い
味	少し苦い	味が濃い	味が濃い	味が薄い
その他	匂いも飲んでいるのはこれ!	私がみそ汁をつくるときはこれ!	入れている味は、お味噌の味と一緒!	香りがいい!
みそを入ると	こぼれ	みそ汁になる	みそ汁になる	同じような感じ

今日の感想

今日は出汁だけだと、思ったように出汁がとれなかった。だしを煮ると、だしがとれやすくなる。だしをとる方法が、お味噌汁に合うだしを探そう。

〈資料1 みそ汁に合うだし探し〉

3 成果と課題

子どもの思考の流れに沿った体験的な活動を取り入れたことで食に関する関心が高まり、実践意欲につながった。また、ワークシートの活用を積み重ね、学びを振り返ることにより、課題解決に向けての活動が明確になり、主体的な学びとなった。

子どもたちの食に関する学びは、生涯にわたって健康で豊かな生活を送るための自立の基礎として必要なものであり、今後もしっかり支えていく必要がある。また、今後は、地域人材を活用したり、助言をいただいたりするなど、地域を巻き込んだ方法も取り入れていきたい。