

# 人やものと豊かにかかわりながら、生活をよりよくしようとする家庭科学習

——第6学年「くふうしよう おいしい食事」の実践を通して——

松山支部

## 1 研究の視点

対話的な学びを目指した「聞く」「話す」活動の充実

## 2 実践事例

(1) 題材名 くふうしよう おいしい食事

(2) 題材の目標

- 毎日の食事に関心を持ち、食事の役割を考えて、食事を大切にしようとする。
- 栄養のバランスを考えて食品を組み合わせ、1食分の献立を工夫することができる。
- 身近な食品を用いて調理計画を立て、簡単なおかずを作ることができる。
- 食事の役割や1食分の献立の立て方について理解する。

(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"><li>○ 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。</li><li>○ 身近な食品を使っておかずをつくらうとしている。</li><li>○ 食事の役割を考え、食事を大切にしようとしている。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 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。</li><li>○ 身近な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。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 材料や目的に合ったゆで方やいため方ができる。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ 栄養のバランスを考えた1食分の献立の立て方について理解している。</li><li>○ 食事の役割や大切さについて理解している。</li><li>○ 楽しく食事するためのマナーについて理解している。</li></ul>

(4) 題材設定の理由

- 本学級の児童は、家庭科の調理の学習に意欲的である。「いためてつくろう朝食のおかず」では、卵をいためてスクランブルエッグを作ったり、簡単に調理できる野菜を使ってオリジナルの野菜いためを作ったりすることに楽しみながら取り組んだ。また、家庭においても、実習を生かして朝食作りをする課題に興味をもって取り組んだ様子が、家族の感想から感じることができた。

一方、普段の給食の様子を見ると、苦手な野菜を減らしたり、好きなおかずを大量におかわりしたりする児童が多く、栄養のバランスに気を付けて食事をするということを意識している児童は少ないと思われる。

- 本題材は、栄養のバランスを考えながら、1食分の献立を立て、実際に調理するという学習である。献立作りの際には、栄養教諭と協力し、給食を参考にポイントを押さえることで、知識の定着を図ることができると考えている。また、栄養面だけでなく、既習の調理法を生かしたり、季節のものや好みなどを取り入れたりして、自分なりに工夫することもできる。さらに、この題材で学んだことを家庭で実践・報告させることで、自分と家族の日常の食事に関心を持ち、これからの食生活に主体的にかかわっていこうとする態度を身に付けることができると考える。そこで、夏休み中の不規則な食生活を見直し、食事の大切さについて効果的に感じさせるために、2学期始めの9月から実施した。

○ 指導に当たっては、学習を「見付ける・気付く」「わかる・できる」「生かす・深める」の過程に分ける。「見付ける・気付く」過程では、主食の他に、主菜、副菜、汁物があるとバランスのよい食事になることを知らせ、それぞれ十種類ほどのおかずから自由に選ばせる。その後、NHKデジタル教材「今夜はカンペキ晩ごはん」を利用し、自分の選んだおかずの栄養のバランスを視覚化する。それにより、おかずによる栄養の違いに興味をもち、栄養のバランスを意識して食事を考えるきっかけにしたい。さらにこの活動を通して、題材を貫く「栄養のバランスのよい献立を考え、家族にも作って食べてもらいたい。」という課題意識をもたせたい。

「わかる・できる」過程では、身近な食材であるじゃがいもを使って調理させる。じゃがいもは1年中流通しており、これまでに学習した「ゆでる・いためる」調理が生かせる食品である。この学習で調理に関する基礎的な技能を身に付け、工夫したおかず作りへの意欲をもたせたい。

次に、家族に合う1食分の献立を考えさせる。そこで、「サザエさん一家」を家族のモデルとして取り上げる。サザエさんは、児童にもなじみのあるキャラクターで、家族も感じられる。また、献立を作る対象を仮想家族にすることで、児童のプライバシーに配慮し、同じ立場で考えることができる。そして、自分が食事を準備したい相手を、サザエさん一家の中から選ぶ。さらに、同じ人物を選んだ児童でグループを構成する。このことにより、作る対象と目的が明確になり、話し合いが活性化すると思われる。

本時では、前時に考えた献立の栄養のバランスについて見直す活動を行う。献立で使う食品を赤黄緑の三つのグループに分けて食品数を表すことで、栄養のバランスの目安にさせる。さらに、献立を考える活動の中で、好みや色どりなどの視点ももたせて工夫できるよう指導する。

その後、考えた献立の中から自分の家族を対象にして、実際に調理実習をする経験から、家庭での実践への自信や意欲につなげていきたい。

「生かす・深める」過程では、これまでの学習の成果を生かして、家族に食事を作る計画を立てさせる。食事を楽しくするための工夫や食事のマナーについても話し合わせ、家族との団らんも含めた食事会ができるようにする。最後に、実践報告会を通して、今後も自分の生活に生かそうとする気持ちを高めさせたい。

(5) 指導と評価の計画 (12 時間) ※道徳との関連を含む

過程	時間	学習活動	評価規準・評価方法			
			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
見 付 け る ・ 気 付 く	1	「自分の晩ごはん」を考えよう。 ・パイキング形式で好きなおかずを選ぶ。 ・NHK教材「今夜はカンペキ晩ごはん」を使って、栄養のバランスを確認する。	1食分の食事の仕方に関心をもち、栄養を考えた食事の仕方をしようとしている。(観察、発言、ノート)			1食分の献立の考え方には主食、おかず(主菜、副菜)、汁物があることを理解している。(ノート)
	2					
	3	自分で作れるおかずを増やそう。 ・じゃがいも料理の計画を立てる。 ・調理計画に沿ってじゃがいも料理を作る。	身近な食品に関心をもち、適切に調理しようとしている。(観察)		材料の適切な切り方、味付け方、盛りつけ方や目的に応じた調理ができる。(観察、ノート)	
	4					
	5					

わかる・できる	6	サザエさん一家に合う1食分の献立を考えよう。 ・サザエさん一家の誰をメインにするかを考えてグループごとに献立を考える。				三つのグループの食品を合わせることにより、栄養のバランスのよい食事になることを理解している。(観察、発言、ノート)
	7 本時	・栄養のバランスを考えながら、献立を見直す。		1食分の献立について考えたり、自分なりに工夫したりしている。 (観察、発言、ワークシート)		
	8  9 10	「我が家におすすめのおかず」に挑戦しよう。 ・サザエさん一家のために考えた献立から一つを作る計画を立てる。 ・調理計画に沿って作る。 ・実習を振り返る。	家族のことや栄養を考えたおかずを選んで、計画を立てようとしている。(観察)	調理に必要な材料や手順を考え、調理計画を自分なりに工夫している。(ノート)	適切な調理の仕方や配膳および後片付けができる。 (観察、ノート)	
生かす・深める	11	家庭で、「我が家におすすめ食事会」を開く計画を立てよう。 ・食事を楽しくする工夫(盛り付け、配膳、雰囲気作り、食事のマナーなど)を考える。	食事の役割を考え、大切にしようとする。 (発言、観察)	楽しく食事をすることについて考えたり、自分なりに工夫したりしている。(ワークシート)		
	12	実践報告会を開こう。 ・気付いたことや家の人の感想から感じたことを話し合う。	学習したことを生活に生かそうとしている。(発言、ノート)			楽しく食事をするためのマナーについて理解している。(発言)

(6) 本時の指導 (7/12)

ア 目標 栄養のバランスのよい1食分の献立について考えたり、自分なりに工夫したりする。  
(創意工夫)

イ 準備物 おかずカード、ワークシート、ホワイトボード

ウ 展開

学習活動	○教師の働きかけ・予想される児童の反応	○指導上の留意点◎評価
1 本時の学習の見通しをもつ。	○ サザエさん一家の誰を中心に、どんな献立を立てましたか。 ・ 一家を支える波平さんのためにヘルシー	○ 前時で考えた献立を確認し、献立を考えたときのポイントを想起さ

	な献立にしました。	せる。
	栄養のバランスのよい献立にするには、どのような工夫ができるだろう。	
2 本時の学習内容を確認する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ グループで考えた献立の栄養のバランスを調べてみましょう。               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 野菜炒めの食品はピーマン、もやし、ジャガイモだから、緑2、黄1だ。</li> <li>・ 合計すると、黄色の食品が多いな。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ おかずを使う食品を赤・緑・黄ごとの個数で示し、栄養のバランスを視覚化する。</li> </ul>
3 献立を見直す。 個人 ↓ グループ ↓ 全体	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 給食の献立の栄養を調べてみましょう。               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特に緑の個数が高くなっているね。</li> </ul> </li> <li>○ 栄養のバランスがよく、家族におすすめの献立にするには、どんな工夫ができるでしょう。               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 副菜を変えてみようかな。</li> </ul> </li> <li>○ グループになり、献立を見直しましょう。               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 野菜が少ないから、副菜にもう1品野菜を入れてみたらどうか。</li> <li>・ トマトを添えると色どりがよくなるよ。</li> <li>・ 献立を見直すときに、工夫したところをまとめよう。</li> </ul> </li> <li>○ 各グループで見直したところや工夫したことを紹介しましょう。               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ぼくたちの班は、外遊びの好きなカツオ君のために赤の食品を多くしていたけど、緑の食品も増やしました。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 栄養教諭が給食の献立表を見せ、自分たちの献立と比較させる。</li> <li>○ 献立を見直すポイント（食品を入れ替える、付け加える）を示す。</li> <li>○ 「見直したところやその理由」「工夫したこと」の2点についてグループで話し合わせる。</li> <li>◎ 栄養のバランスのよい1食分の献立について考えたり、自分なりに工夫したりしている。（発言・ワークシート）</li> </ul>
4 本時のまとめをする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 献立を立てるときにどんな工夫ができましたか。               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 野菜を足すなどして、赤・黄・緑の食品をバランスよく入れるとよいです。</li> <li>・ 食べる人のことを考えて、色や調理の仕方も工夫するとよいです。</li> </ul> </li> </ul>	
5 振り返りをする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 今日の学習を振り返りましょう。               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食品数に着目すると、栄養のバランスを考えやすいことが分かりました。</li> <li>・ 食品を足すときは、そえたり、混ぜたり、のせたりしたらよいことが分かりました。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康を守るために、献立の作成で学んだことを今後に生かす必要があることを伝える。</li> </ul>

## (7) 活動の実際

### ア 対話的な学びを目指した「聞く」「話す」活動の充実

#### (ア) グループ編成の工夫による話し合いの活性化

単元を通して自分の家族を意識させ、家族への思いを大切にしたいと考え、単元の最後に、自分の家族に食事を作る活動を設定し、グループ構成を行った。まず、家族の中のだれに食事を作りたいかのアンケートをとった。結果は、両親、兄弟姉妹、幼児、祖父母など様々であった。そこで、この思いを大切にしながら、児童のプライバシーにも配慮して学習を進めたいと考え、「サザエさん一家」を提示した。サザエさん一家は、両親、兄弟姉妹、幼児、祖父母のキャラクターが存在しており、自分の思いをキャラクターに置き換えて話し合いができると考えた。母親（サザエ）、父親（マスオ）、幼児（タラちゃん）、祖父母（波平・フネ）のグループ編成で、献立作りを行い、調理実習を行った。例えば、タラちゃんチームでは、「食材は食べやすく小さく切って入れよう。」とか、「いろどりでおいしそうに見せると、き

らいなものも食べてくれる。」など幼児を意識した発想が広がった。波平チームでは、「油っこいものはやめよう。」とか、「和食にしよう。」という案が出るなど、年齢を意識し、健康面を重視した献立を考えることができた。このように、共通のキャラクターでのグループ編成をすることで、年齢や健康面を配慮した献立、調理方法や切り方など、話し合う視点が具体化された。そのため、話し合いが活性化され、深まったように思う。

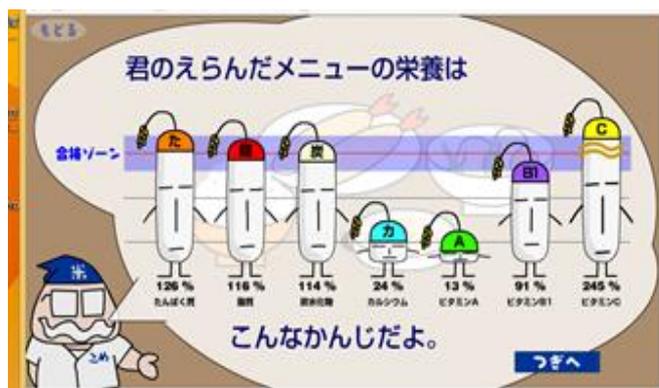


〈写真1 グループごとに考えた家族への思いを出し合った献立〉

(イ) 考えを深めるためのICTの活用や教材の工夫

自分の考えた献立の良さや問題点に気付かせる工夫として、ICTやおかずカードの活用を行った。

「見付ける・気付く」過程では、1食分の食事は主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせることを学習した。そこで、実際に1食分の食事を考えさせ、ペアで紹介し合った。さらに、考えた食事の栄養バランスの問題点に気付かせるために、NHKコンテンツ「今夜は完ぺき晩ご飯」を活用した。この活用により主菜や副菜を入れ替えると、栄養のバランスが瞬時に分かるため、自分の考えた1食分の栄養の問題点を見付けることが容易であった(資料1)。また、自分の献立を紹介したペアで、一緒に栄養バランスを調べることで問題点を共有し、アドバイスをし合い、改善につなげることができた(写真2)。このコンテンツの活用により、視覚化された栄養バランスを見て、児童は、栄養について興味をもつことができたとともに、栄養のバランスを考えながら、献立を立てることの大切さに気付くことができた。



〈資料1 NHKコンテンツの画面〉



〈写真2 献立の栄養バランスに驚く児童〉

「わかる・できる」過程では、「サザエさん一家」の献立を立てる活動を行った。ここでは、教科書に紹介されているおかずを参考に、14種類のおかずカードを用意した(資料2)。教科書のおかずは、もともと栄養のバランスのよい見本であり、このまま使用すると問題点があがらない可能性があったため、問題点が出てくるように、あえておかずの一部を変更した。例えば、ポテトサラダに入っているニンジンやポテトハンバーグに添えてあるブロッコリーを省くなどし、おかずに使用されている食品数を抑えた。実際に、児童が考え始めると、三つのグループの食品を意識し、ある程度バランスのとれた献立になった。しかし、まだ食品数や、赤・黄・緑の栄養のバランスに問題点が見られた。

【副菜】	ポテトサラダ	おひたし	野菜サラダ	ピーマンのソテー	青菜のごまあえ	粉ふきいも
【主菜】	ベーコン巻き	スクランブルエッグ	ベーコンと野菜のソテー	ジャーマンポテト	オムレツ	冷ややっこ
	はんぺんのチーズはさみ焼き	ツナ入りポテトハンバーグ				

〈資料2 用意したおかずカード〉

そのため児童が考えた献立の栄養バランスを見直す話し合いには、具体的な視点を示すことが必要であると考えた。そこで、栄養教諭との連携し、児童に身近な献立である給食の献立表を活用した。給食の1か月の食品を赤・黄・緑別に数え、平均を出すと、『赤の食品5、黄色の食品5、緑の食品7』というおおよその1食分の食品数が出る。それを、プレゼンテーション示し（資料3）、話し合いを行った。あるグループは自分たちの考えた献立のバランスが「3・4・4」であったが、ツナ入りポ

一食平均	赤	4.8	→	5
	黄	5.4	→	5
	緑	7.2	→	7

〈資料3 給食献立表から食品数を調べた結果〉

テトハンバーグにブロッコリーとニンジンをつけ合わせたり、ご飯にのりを添えたりすることで「5・4・7」に変更した。また、つけ合わせたり、添えたりするだけでなく、みそ汁の実や食材を加えたり、のせたりすることで、バランスを整えるグループも見られた。具体的な数字を示したことで、「こんなこともできる。」といった様々な意見が出て、積極的な話し合いになった。また、栄養教諭とのTTにより、旬の食材の活用や調理方法の変更（油を意識して、炒める→ゆでる）なども見られ、話し合いが深まった（写真3）。



〈写真3 改善した献立の発表〉

### 3 成果と課題

本実践では、対話的な学びの充実を目指し、「聞く」「話す」活動の充実を図った。具体的には、話し合いを活性化させる工夫として、グループ編成、ICTの活用や教材の工夫を行った。これらの手立てにより、話し合いが具体化され、適切な方法を選択したり、自分たちの考えがよりよくなったことを実感したりすることができた。また、新しい考えが生まれた際には、栄養教諭の適切なアドバイスにより、具体的な献立作りや調理の実践につながった。また、ともに献立を考え、振り返り、見直し、調理し、試食するという経験が、児童同士の関係を深め、より適切な意見を出し合ったり、質問したりアドバイスしたりする姿が見られた。

しかし、一人一人が考える時間を十分に与えず、自分の考えをもてずにグループの話し合いになるときもあった。一人で考える時間を確保し、自分にできることや食事で大切なことに目を向け、より食にかかわることができるようにするのが課題である。