

# 生活を見つめ、考え、よりよくしようと実践する子どもの育成

—第6学年「いためてつくろう朝食のおかず～休日の朝食をつくってみよう～」の実践を通して—

## 四国中央支部

### 1 研究の視点

- (1) 連続性を重視した題材構成やワークシートの工夫
- (2) 実生活との関連を図った問題解決的な学習の工夫

### 2 実践事例

- (1) 題材名 「いためてつくろう朝食のおかず ～休日の朝食をつくってみよう～」
- (2) 目標

- 朝食や栄養のバランスをとることの大切さが分かり、よりよい食生活を送ろうとする。
- 朝食に合ういためるおかずの材料や手順、材料の選び方や買い方、調理の仕方を工夫する。
- これまでの学習を生かして調理計画を立て、安全に気を付けて調理することができる。
- 朝食をとることを中心に、食事の役割や大切さについて理解し、いためる調理に関する基礎的・基本的な知識を身に付ける。

- (3) 題材設定の理由

- 本学級の児童（男子7名 女子8名、計15名）は、給食の献立を毎日のようにチェックしたり、給食の時間に苦手な物でも残さず食べようとしたり、友達と楽しく食べようとしたりするなど、食べることに對して関心が高い。5年生で、食品の栄養的な特徴や体内での主な働きを理解し、栄養のバランスのよい食事になるように食品を組み合わせてとることの大切さを学習してきている。また、ご飯とみそ汁などの簡単な調理実習も体験している。

事前のアンケート調査では、家庭科の学習に対して13名が「大好き」、または「好き」と答えている。理由は、「楽しい」「料理が大好き」のほかに「作ったものが出来上がったとき、達成感がある」「みんなと協力して活動するのが楽しい」「習ったことが家庭で生かせる」という回答もあり、家庭科への興味・関心は高く、どの児童も意欲的に取り組んでいることが分かった。「朝食に関するアンケート」では、全員朝食は食べている。しかし、朝食の内容を尋ねてみると、ご飯・パンのみの児童は5名、ご飯・パンと飲み物の児童は2名、ご飯・パンとおかずの児童は3名、ご飯・パンとおかずと汁物の児童は5名で、十分な内容の朝食をとっている児童は少ない。また「献立を考えるときに気を付けること」の問いには、ほとんどの児童が「栄養のバランスを考える」と答えている。しかし、「栄養のバランスを考えて食べているか」という質問に対しては、4名の児童は「あまり考えていない」と答えた。給食の残食も少なく、栄養のバランスの大切さに気が付いてはいるが、家庭においては「好き嫌い」で食事をとりがちであり、学習したことを家庭で実践する児童は少ないという実態が明らかになった。

そのため、自分の健康に気を配り、家庭でも栄養バランスを考えた食事作りが自信をもって実践できるように、基礎的・基本的な知識と技能を確実に身に付けさせる必要がある。

- 「早寝、早起き、朝ごはん」運動が示すように朝食の重要性は増々高まっており、食に関わる題材は、家庭生活の中で最も身近で欠かすことのできないものである。学習指導要領には、「B 日常の食事と調理の基礎」の中に「(1) ア 食事の役割を知り、日常の食事の大切さに気付くこと」と示されている。これは、日常の食事を見つめ直し、食事の役割、栄養、調理の基礎的事項を関連付けて学習することにより、生涯にわたって健康で安全な食生活を送るための基礎となる力を養い、日常生活で主体的に活用できるようにすることを意図している。

そこで本題材では、基本的な食生活、とりわけ朝食に焦点を当て、実際に朝食作りの実習をしたり、家庭での食生活の現状を振り返りながら健康的な生活を考えたりする。調理の基本や献立の立て方を身に付けておくことは、家族の健康や自分の成長、健康を管理する上で必要であると考えられる。いろいろな食品を組み合わせて、栄養バランスのとれた1食分の献立を立て、主体的に調理に取り組ませる活動を通して、一人一人が調理技能を身に付けて、自分や家族のために朝食を作り、家庭生活をよりよくしようとする実践的な態度を養いたいと思い、本題材を設定した。

○ 指導に当たっては、全体を通して栄養教諭とのチームティーチング（以下TT）を取り入れることで、栄養についてより専門的な指導助言を受け、理解を深めさせたい。また、題材構成は、前時の活動から児童の主体性、必然性をもって次の活動につながる連続性を考慮して組み立てる。そして、本題材で押さえるべき知識及び技能の定着を図るよう繰り返し指導していく。調理計画や献立の記録などのワークシートは、児童自らが既習事項を確認し、新しい気付きにつながるよう内容を工夫したい。

本時は、前時に作った朝食のおかずの写真を提示して、いためて作る調理のよさについて振り返る。調理実習で得た自信を基に、栄養バランスの整った献立を考えて、家族のためにも「ステップアップ朝食」を作りたいという意欲をもたせる。そのために、栄養教諭から、給食の献立を立てる際に必要なポイントを聞き、どのように工夫したら「ステップアップ朝食」になるのかを一人一人に考えさせたい。その際、児童が立てた献立が9月の給食の献立になることを知らせ、活動への意欲をもたせる。また、自分が考えた献立をグループで発表し合うことで、いろいろな組合せができることに気付かせるなど、問題解決的な学習過程を取り入れる。その中で、工夫して改善した献立を立てさせるようにしたい。さらに献立の発表後、栄養教諭から評価やアドバイスを聞くことで、休日の「ステップアップ朝食」を作ろうとする意欲を高め、平日の朝食も見直すなど実生活の中でもよりよい食事を工夫し、調理しようとする実践力を育てていきたい。

(4) 指導計画と評価計画(全10時間)

★栄養教諭とのTT

次	時	学習内容	評価規準と評価の方法			
			関心・意欲・態度	創意工夫	技能	知識・理解
1	1	<b>朝食を考えよう</b> 朝食を食べたときと食べなかったときの違いを話し合う。 バランスのよい食事が必要なわけを知る。	朝食に関心をもちその役割を考え、朝食作りに取り組もうとしている。 (観察・ワークシート)			朝食の役割や大切さを理解している。 バランスのよい食事のとり方を理解している。 (ワークシート)
	2	<b>朝食に合うおかず作りの計画を立てよう</b> 朝食のおかず作りをするためにどんなことを調べればよいかを話し合う。 朝食作りで大切なことを家族に聞き、分かったことや考えたことを発表する。	食品をグループに分けることなどを通して、食品の栄養的な特徴や食品の組合せに関心をもっている。 (ワークシート)	朝食の主食とおかずの組合せを工夫しながら、おかず作りの計画を立てようとしている。 (ワークシート)		
	3	<b>材料の買い方、保存の仕方を調べよう</b> 食品の表示の見方を調べる。 材料の保存の仕方を調べる。 朝食作りで大切なことをまとめる。				材料の表示の見方や選び方、材料の保存の仕方が分かる。 (ワークシート)
2	4	<b>いためてみよう</b> 食品の加熱変化を調べる。 フライパンの安全で正しい取扱ひ方・後始末の仕方を話し合う。 いためる調理をして気付いたことを発表する。			フライパンを安全に正しく使って、いためる調理ができる。 (観察)	食品のいため方、いためる調理のよさが分かる。 (ワークシート)

5	<p>いためて作る朝食のおかずを 考えよう(調理計画を立てよう)</p> <p>栄養教諭の示範調理を見て、作る卵料理と野菜料理を決める。 材料や手順を考え、調理計画を立てる。</p>	<p>いためて作る卵料理と野菜料理に関心を持ち、意欲的に調理計画を立てている。(ワークシート)</p>	<p>いためて作る卵料理と野菜料理の調理計画を立てている。(ワークシート)</p>	<p>卵料理の調理の仕方と野菜の切り方が分かる。 (ワークシート)</p>
7	<p>調理計画にそって朝食のおかずを作ろう</p> <p>調理実習をする。 試食する。 協力して後片付けをする。</p>	<p>グループの計画に沿って、いためて作る卵料理と野菜料理を意欲的にしようとしている。(観察)</p>	<p>調理計画に沿って工夫して調理している。 色どりがよく盛り付けしている。(観察)</p>	<p>調理計画を基に、安全・衛生に気を付けて卵料理と野菜料理をし、後片付けができる。(観察)</p>
3	<p>9 実習を振り返り、家庭で作ってみたい「ステップアップ朝食」の献立を考えよう (本時)</p> <p>朝食の写真を見て振り返る。 朝食1食分の献立を考える。</p>		<p>家族の健康のために栄養のバランスの整った「ステップアップ朝食」の献立を、友達のアドバイスを参考に、工夫して立てている。 (ワークシート)</p>	
4	<p>休日や夏休みに朝食を作ってみよう 自分で考えた「ステップアップ朝食」の献立で1食分の食事を作り、家族に食べてもらおう。</p>			
10	<p>★ 実践報告会をしよう</p> <p>実践報告会を通して感じたこと、学んだことを自分の生活に生かそうとする。</p>	<p>バランスのとれた朝食をとりながら、よりよい生活を送ろうとしている。(発表)</p>	<p>楽しく食事をするための工夫を考えている。 (ワークシート)</p>	

(5) 本時の指導

ア ねらい

望ましい朝食を家族と一緒にとるために、栄養バランスの整った献立を考える。

イ 準備物

朝食のおかずの写真6枚、給食の写真、栄養に関する提示資料、ワークシート

ウ 展開

T1…学級担任 T2…栄養教諭

学習活動	主な発問と予想される児童の反応	○指導上の工夫 ◎評価(方法)
1 調理実習の写真を手掛かりに、いためる調理のよさや手順を振り返って発表する。	<p>朝食のおかずづくりを振り返ろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・おいしかった。</li> <li>・ゆでる料理より手早くできた。</li> <li>・自信がついた。</li> <li>・家族に作ってあげたい。</li> </ul>	<p>○ いためる調理のよさを確認し、自信をもって次の活動につなげるようにする。(T1)</p>
2 めあての確認をする。	<p>休日に作る「ステップアップ朝食」の献立を考えよう。</p>	
3 ステップアップ朝食の献立を考えるときの秘訣について知る。	<p>「ステップアップ朝食」を作るためには、どんなことに気を付けるとよいだろうか。</p>	<p>○ 学習したことを生かした献立になるよう配膳表をヒントにして考えられるようにする。(T1)</p>

<p>○ 栄養教諭の話 を聞く。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・主食、副菜、汁物も入れたらいい。</li> <li>・栄養のグループをバランスよく入れたらいい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 給食の写真を提示し、献立を立てる際の手掛かりとする。(T1)</li> <li>○ 栄養以外にも、旬や色どりなども考えて工夫していることを話す。(T2)</li> </ul>
<p>4 ステップアップ朝食を考え、献立を立てる。</p> <p>(1) 個人で考える。</p> <p>(2) グループになり、友達からアドバイスをもらう。</p> <p>(3) 自分の改善点を考える。</p> <p>(4) 発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・献立名</li> <li>・工夫した点</li> <li>・友達からもらったアドバイス</li> <li>・改善点</li> </ul> <p>(5) 栄養教諭の話聞く。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>「ステップアップ朝食」にするために、献立を考えよう。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養のバランスの整った朝食にしよう。</li> <li>・家族の好みを考えよう。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・緑の食品を増やすといい。</li> <li>・無機質を入れたらいい。</li> <li>・色どりを考えるといい。</li> <li>・旬のものを入れるといい。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・色どりを考えて人参を入れよう。</li> <li>・地域でとれた旬のとうもろこしを入れよう。</li> <li>・地域特産物の里いもを入れよう。</li> <li>・無機質が足りないから小魚を入れよう。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ぼくはAさんに、赤色の食品が多くて緑色の食品が少ないと、アドバイスをもらったので、サラダに緑色の食品を増やしました。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ワークシートの記入方法を説明する。(T1)</li> <li>○ 机間指導をし、事前に家族と話し合ったことを基に、献立を立てることができるよう声掛けをする。(T1、T2)</li> <li>○ アドバイスがしやすいようにポイントを明確にしておく。(T1)</li> <li>○ 友達からのアドバイスを参考に、自分はどう改善したいかを書くように呼びかける。(T1、T2)</li> </ul> <p>◎ 家族の健康のために、栄養のバランスを考えたステップアップ朝食の献立を、友達からのアドバイスを参考に工夫して立てている。(創・工/ワークシート)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 発表の仕方を説明する。(T1)</li> <li>○ 書画カメラを使って発表させることにより、色どりや栄養バランスが分かるようにする。(T1)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 発表の評価や意欲化を図るためのアドバイスをする。(T2)</li> </ul>
<p>5 今日の振り返りをし、次時への意欲付けを図る。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>「ステップアップ朝食」の学習を通して、分かったことやこれからどうしていきたいのかをまとめよう。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・作り方が分からないときは、家の人に聞こう。</li> <li>・早く作って家の人に喜んでもらいたい。</li> <li>・休日には私が朝食を作りたい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 振り返りを発表し合うことで、家庭での実践の意欲化を図る。</li> </ul>

エ 事後指導

- 児童が考えた「ステップアップ朝食」を学級通信で紹介し、家庭への協力を求める。
- 「チャレンジカード」を活用し、休日や夏休み中に実際に朝食作りに挑戦させることで、学習と実生活とをつなげる。
- 2学期の「くふうしよう おいしい食事」の学習につなげ、栄養バランスのよい食事について理解を深める。

(6) 活動の実際

ア 連続性を重視した題材構成やワークシートの工夫

昨年までは、3学期の題材「くふうしよう おいしい食事」の中で1食分の献立を立てていた。しかし、今年度は、家族を喜ばせるための「ステップアップ朝食作り」を、夏休みに家庭で実践させるために、1学期に「朝食のおかずの調理実習」をした後、1食分の献立の立て方（献立を立てる順番など）を先取りして学習した。その後、夏休みに、授業で立てた献立を家庭で調理して家族と共に食事をし、2学期始めに実践報告会をするという全10時間の指導計画を構成した。

児童は、これまでの学習で、献立を考える際に栄養のバランスが大切であるということは理解している。しかし、修学旅行での朝食バイキングで実際に食べたものをワークシートに記入させてみると、炭水化物やたんぱく質をとり過ぎていたり、ビタミンが不足していたり、中には、五大栄養素を正確に覚えていないために表への記入の仕方を間違えていたりする児童が数名いた。そこで、5年生の3学期に学習した五大栄養素の働きによる食品のグループ分けがどの程度理解できているかアンケート（資料1）をとってみると、思っていた以上に理解が不十分であることが分かった。そのため、五大栄養素の働きを正確に覚えさせるために献立を立てるワークシートの改善を図った。

四国中央市では小中学校が連携して同じ給食の献立表を活用している。献立表は、たんぱく質から始まっており、それが中学校では、1群となる。献立を立てる際のヒントとして活用しやすく、ワークシートの栄養素の並びを給食の献立表と同じにした。また、ワークシートが早く完成しやすいように○印で記入できるようにしたり、献立を改善するための友達からのアドバイスや、家の人からの励ましの言葉も記入できるように工夫した（資料2）。

この活動後、本題材の最後にも同じアンケート（資料1）を行うと、一度目よりもはるかに正解数が増える結果が得られた。3学期には、じゃがいも料理を取り入れた1食分の献立を立てるため、継続して同じワークシート（資料2）を活用することにより、五大栄養素の働きによる食品のグループ分けの知識の定着を図っていきたい。

食品の3つのはたらきと 五大栄養素      食品を五大栄養素にあてはめてみよう。○印をいれよう。

働き おもな	赤		緑		黄	
	おもに( )		おもに( )		おもに( )	
栄養素						
みそ						
ヨーグルト						
ぶた肉						
大豆						
わかめ						
たまご						
さば						
ちんげん菜						
米						
キャベツ						
パン						
りんご						
みかん						
もやし						
ごま						
マヨネーズ						
めん類						
きゅうり						
さとう						

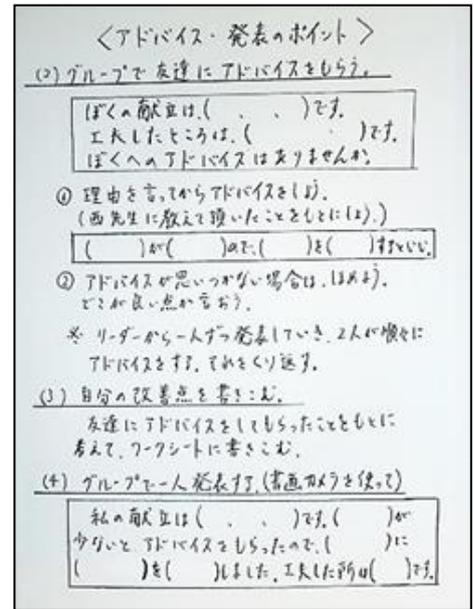
<資料1 五大栄養素の種類と働きの定着をみるアンケート>



(イ) 課題解決に向けて話し合い、考えを深め、学び合う活動の工夫

個人の献立を見直す際には、事前に、立てておいた献立表を回収して、改善したらよい点を座席表にチェックしておき、机間指導をしながら児童に伝えていった。その後、グループで献立を見直し、友達に改善点を伝え合う活動を取り入れた。その際、話し合い活動がスムーズにできるように発表支援シート（資料3）を用意し、改善点が見つからない場合は、友達のよいところを伝えてもよいことにした。そうすることで、アドバイスを考えたり伝えたりするのが難しい児童でも、よいところなら見付けやすく、しっかり友達と伝え合うことができた（写真2）。

その後、友達のアドバイスを生かしてどのように改善したかを、書画カメラを使って全体で発表した（写真3）。



＜資料3 発表支援シート＞



＜写真2 献立を改善するための話し合い活動＞



＜写真3 改善した献立の紹介＞

(ウ) 家庭との連携

学級担任から、調理実習の様子の写真や児童の感想、また、専科担任からのお願いの文章を学級便り（資料4）に掲載することで、家庭の協力を得ることができた。

栄養教諭とのTTを題材全体を通して取り入れることにより、児童は、学んだたくさんの秘訣を基に、意欲的に献立作りに取り組んだ。さらに、調理の基礎的・基本的な技能を身に付けたことで、自信をもって、夏休みに家族のために「ステップアップ朝食」を作ることができた（写真4）。家族に喜んでもらったことにより、これからは家族の一員として休日の朝食作りだけでなく、様々なメニューのある夕食作りにも挑戦したいという意欲的な感想が多かった。また、家族からは、家庭科の授業で学んだことが家庭でのよりよい実践につながっているという喜びの声（資料5）が寄せられた。



＜資料4 学級便り＞

