

小学校 家庭科 部会

部会長名 上野小学校 校長 渡邊 伴子
 実践者名 糸田小学校 教諭 近藤 公子 (T1)
 糸田小学校 栄養教諭 安倍 ちか (T2)

- 1 研究主題
 自分や家族の健康を考えた食事作りができる子どもの育成
 ～お弁当作りを通して～
- 2 主題設定の理由
 - (1) 2年間の家庭科学習で身につけた知識や技能を生かして献立を考え、見通しをもって調理していく力を育てていくことは、これから健康な食生活を送る上で大変意義深いことである。
 - (2) 栄養のバランスのとれた一食分の献立の作り方が分かり、それを身近なお弁当作りの実践に生かす活動を取り入れることは、自分や家族の健康を考えた食事作りの実践へとつなげる上で大変意義深い。
- 3 主題の意味
 - (1) 自分や家族の健康を考えた食事作りとは、主食・汁物・主菜・副菜の整った献立であり、その使用食材が3つの食品群から偏りなく選ばれている食事である。そのことを理解し、家庭で家族の健康を考えた食事づくりができるようになる子どもを育成することである。
 - (2) お弁当作りを通してとは、子どもたちは日常の生活の中で、遠足やスポーツの習い事の時などにお弁当を作ってもらえる機会がある。しかし、自分で作ることは経験がないと思われるので、食事作りを学習したこの機会に、お弁当を使って栄養バランスの良い一食分の目安量を知ることができたり、盛りつけの習得ができたりすることで、さらに食事作りの関心を高めることができると考えられる。
- 4 研究の目標
 自分や家族の健康を考えた食事作りができる子どもを育成するために、食の専門家との学習を取り入れ、学校での学習が家庭への実践へとつながる学習活動の在り方を究明する。
- 5 研究仮説
 家庭科学習の場において、以下の手だてを展開すれば、自分や家族の健康を考えた食事作りができる子どもが育つであろう。
 - (1) 家族へのインタビュー活動を取り入れ、交流することで、家庭での食事作りの工夫点や思いに気づかせる。
 - (2) 栄養教諭とのT・T学習により、子どもたちの作った献立に、個に応じたアドバイスを行う。
 - (3) 学校での実習の様子を家庭へ報告し、家族のための食事作りへの実践へとつなげる。
- 6 研究の計画

(1) 単元名 くふうしよう楽しい食事 ～バランスのよいお弁当づくり～

(2) 単元の目標及び指導計画

単元	くふうしよう楽しい食事		総時数	11時間	時期	10月～11月
単元の目標	○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。 (創意・工夫) (知識・理解) ○身近な食品を用いて調理計画を立てて、簡単なおかずをつくること (技能) ○日常の食事の大切さに気づき、楽しく食事をしようとする。(関心・意欲・態度)					
次	時	学習活動・内容		指導上の留意点		
一 バランス のよいこ なだてを 考えよ う	1	毎日の食事に関心をもち、栄養のバランスのとれた献立の立て方が分かる・・・(本時)		インタビュー活動や紙上バイキング活動を通して、栄養バランスのとれた食事について考えを深めさせる。		
	2	お弁当の役割や献立の立て方を知る		お弁当を作る上で大切なことを話し合ったり、お弁当のイメージ図を描いたりすることで実践意欲を高めることができる。		
	3 4	栄養のバランスや色どりなどを考え、お弁当の献立を作成する		お弁当のイメージ図から献立を作り、その献立が栄養バランスのよい献立になっているかを栄養バランス図を用いて確かめさせる。		
二 身近な食 品でお弁 当	1	身近な食品(じゃがいも)を用いて調理計画を立てる		じゃがいもの調理で気をつけることを話し合い、じゃがいもでどんなおかずが作れるか調べさせる。		

をろう	2	調理法を工夫して簡単なおかずを作ることができる。	じゃがいもを使って、切り方やゆで方等を確認させ、粉ふきいもを作る。
	3	身近な食品を用いてお弁当の調理計画を立てる。	料理本や資料などを使って、お弁当のおかずの計画を立てさせる。
	4	調理法を工夫して自分のための、健康を考えたお弁当作りをすることができる。	自分たちが立てた献立を、時間内に作ることができるように班で分担させ、調理しお弁当作りをする。
	5		
	6		
三 家族と楽しく食事をしよう	1	家族との食事を楽しくする工夫を考え、家庭での実践の計画を立てることができる。	学習をふり返り、食事の役割について考え話し合い、自分にできる家族に喜ばれる食事の計画を立てさせる。

7 本時（第一次1時）

平成24年10月31日（水） 第2校時 於6年3組教室

(1) 主眼と主な手だて

<p>家族や給食にかかわる方にたずねて調べた、食事作りの工夫点を交流する活動を通して、工夫点は「栄養のバランス」を考えることであり、健康や成長を願い家族を大切にしたいという思いがあることに気づかせる。</p> <p>また、自分なりに「栄養のバランス」のとれている1食分の給食の料理を選び、「主食・主菜・副菜・その他のグループ」に分けたあと、3つの食品のグループで確認する活動を行うことで、「主食・主菜・副菜」がそろっている食事が「バランスのとれた食事」といえることを考えることができるようにする。</p> <p>本時主眼を達成するために、次のような手だてを行う。</p> <p>○手だて1 子どもたちが「給食選びのワークシート」から一食分の給食の献立を選び、なぜその献立を選んだのか理由が書いているかを確認することができるように、机間指導し丸付け法や助言を行う。</p> <p>○手だて2 給食の献立の工夫や「栄養のバランスのとれた食事」について、気づいたり考えを深めることができるように、栄養教諭とのT・T学習を行う。</p>
--

(2) 食育の視点

望ましい栄養や食事の摂り方を理解し、自らの健康管理をしようとする

(3) 準備

児童：家族や給食に関わる方にたずねた「食事作りアンケート」
教師：給食選びのワークシート、お弁当の写真

(4) 展開

段階	学習活動・内容	配時	指導上の留意点（評価も含む）		
導入	<p>1 家族や栄養士の先生、調理員さんに聞いた「食事作りで工夫していることや思い」を発表する。 【食事作りアンケート・工夫点】</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>〈家庭から〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主食に合う主菜を決めている。 ・栄養的なバランスに気をつけている。 ・苦手な物も食べれるように、小さく刻んで入れている。 ・家族が好きなものを取り入れている。 ・安全な食品を使っている。 ・旬のものを取り入れている。 </td> <td style="width: 50%;"> <p>〈給食〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・必ず牛乳をつけている。 ・栄養のバランスに気をつけている。 ・いろいろな食品を使っている。 ・小中学生向きの献立を考えている。 </td> </tr> </table> <p>【思い】 健康や成長を願う・家族を大切に思う</p> <p>「栄養のバランスのとれた食事」とは、どのような食事なのか考えよう。</p>	<p>〈家庭から〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主食に合う主菜を決めている。 ・栄養的なバランスに気をつけている。 ・苦手な物も食べれるように、小さく刻んで入れている。 ・家族が好きなものを取り入れている。 ・安全な食品を使っている。 ・旬のものを取り入れている。 	<p>〈給食〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・必ず牛乳をつけている。 ・栄養のバランスに気をつけている。 ・いろいろな食品を使っている。 ・小中学生向きの献立を考えている。 	10分	<p>○ 毎日食事作りをしてきている家の人や給食に関わる方から聞いてきた、「食事作りの工夫点」を発表させることで、どんな食事でも栄養のバランスを考えていることに気づかせる。また、「思い」についても、家族のことや全校のみんなの健康や成長ことを考えていることに気づくようにする。</p> <p>【T1】</p> <p>○ 1食分の献立を立てるために、「栄養のバランスのとれた」とはどのようなことなのか考えさせ、本時学習のめあてにつなげる。</p> <p>【T1】</p>
<p>〈家庭から〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主食に合う主菜を決めている。 ・栄養的なバランスに気をつけている。 ・苦手な物も食べれるように、小さく刻んで入れている。 ・家族が好きなものを取り入れている。 ・安全な食品を使っている。 ・旬のものを取り入れている。 	<p>〈給食〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・必ず牛乳をつけている。 ・栄養のバランスに気をつけている。 ・いろいろな食品を使っている。 ・小中学生向きの献立を考えている。 				
展開	<p>2</p> <p>1食分の給食の献立を考え、自分なりに選び、グループ分けをする。</p> <p>(1) ワークシートの料理の中から栄養のバランスのとれた食事を選ぶ。</p> <p>(2) 自分が選んだ一食分の料理を、グループ分けをする。</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>①主食グループ</p> <p>②主菜グループ</p> <p>③副菜グループ</p> <p>④その他のグループ</p> </td> <td style="width: 50%;"> <p>Ⓐ・①②③か①②③④のグループの料理</p> <p>Ⓑ どれか2つのグループの料理</p> <p>Ⓒ 1つだけのグループの料理</p> <p>Ⓓ その他</p> </td> </tr> </table> <p>3 栄養のバランスのよい献立の組み合わせ方を考える。</p> <p>(1) ⒶⒷⒸⒹのパターンを、3つの食品のグループに分</p>	<p>①主食グループ</p> <p>②主菜グループ</p> <p>③副菜グループ</p> <p>④その他のグループ</p>	<p>Ⓐ・①②③か①②③④のグループの料理</p> <p>Ⓑ どれか2つのグループの料理</p> <p>Ⓒ 1つだけのグループの料理</p> <p>Ⓓ その他</p>	5分 5分 15分	<p>○ 1食分が考えやすい給食の場面で「栄養のバランスがよい」「残さず食べられる量」という視点で料理を選ばせる。</p> <p>【T1】</p> <p>○ 選んだ一食分の料理を①主食②主菜③副菜④その他のグループに分けさせることで、いくつのグループの組み合わせになっているか確かめさせる。(ネームプレート)</p> <p>【T1】【T2】</p> <p>○付け法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一食分の給食のこんだてをつくることのできているか。 ・選んだ理由をかくことのできているか。 ・選んだ料理をグループ分けでき
<p>①主食グループ</p> <p>②主菜グループ</p> <p>③副菜グループ</p> <p>④その他のグループ</p>	<p>Ⓐ・①②③か①②③④のグループの料理</p> <p>Ⓑ どれか2つのグループの料理</p> <p>Ⓒ 1つだけのグループの料理</p> <p>Ⓓ その他</p>				

	ける。 ④～どのグループにも入っているの、バランスよい ⑤～足りないグループがある。 ⑥～ " " (2) 栄養のバランスのとれた献立の考え方を知る。 ①主食 ～ ご飯・パン・めんなど ②主菜 ～ 主なおかず (魚・肉・卵・豆・豆製品など) ③副菜 ～ 足りない食品を補うおかず (いも・野菜・海藻・小魚など) ④しるもの (3) 自分の立てた献立をふり返り、改善策を考える。	ているか。 【T1】【T2】
		5分 ○ ④・⑤・⑥それぞれの中から、1人ずつ選んだ料理を発表し、使用する食品を3つの食品のグループに分け、比較することで、④の3～4つ組み合わせている献立が栄養のバランスが良いことに気づかせる。 【T1】【T2】
		3分 ○ 栄養のバランスのとれた献立の考えについて、配膳図を活用して押さえる。 【T2】
	主食・主菜・副菜がそろっている食事を「栄養のバランスのとれた食事」という。	
整理	4 次時の学習について知る。 ・いろいろなお弁当の写真を見て、次時はお弁当の役割や献立の立て方について学習することを知る。	2分 ○ 次時はお弁当について学習することを知らせ、お弁当の写真をみることで次時への意欲につなげる。 【T1】

8 単元の指導の実際

〈第一次2時〉お弁当の役割や献立の立て方を知る

前時学習をふり返り「食事作りの工夫点」や栄養のバランスのよい献立の立て方を確認し、「ゆでる」「いためる」を弁当作りに活かしていくことを伝えた。「お弁当の写真」を提示し、お弁当作りに大切なことを毎日の食事作りの工夫点から活かせる点などを出させた。子どもたちは、前時学習でみつけた工夫点をたくさん出していた。

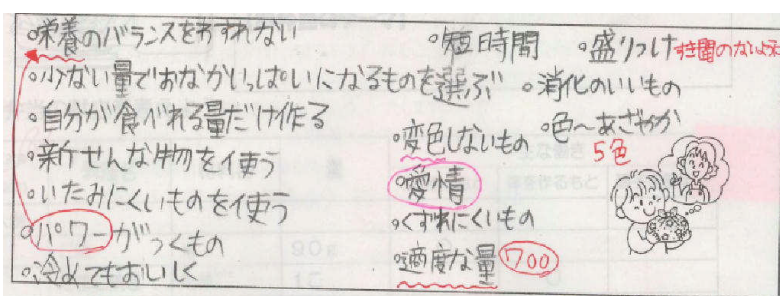
次に、お弁当作りに大切なことを子どもたちに発表させ、気づかなかった点については、栄養教諭が補足した。また、子どもたちに適した必要量を理解してもらうために、持参したお弁当の中に水を入れ、適切(700ml)かどうか確認した。足りない児童は「もう一つ小さな入れ物持ってこよう」や「おにぎりにして増やそう」と改善案が出された。【資料1】

主食・主菜・副菜の比率「3:1:2」については、右のワークシートのヒントがあったが、正解した児童はわずか2人だった。多くの子どもが主菜を2にしていたため、正解に大変驚いていた。お弁当のイメージの図を描く場面では、お弁当作りの経験は少ないが、家族が作ってくれたお弁当を思い出したり、調べてきたりして自分なりにイメージ図を描くことができていた。【資料2】

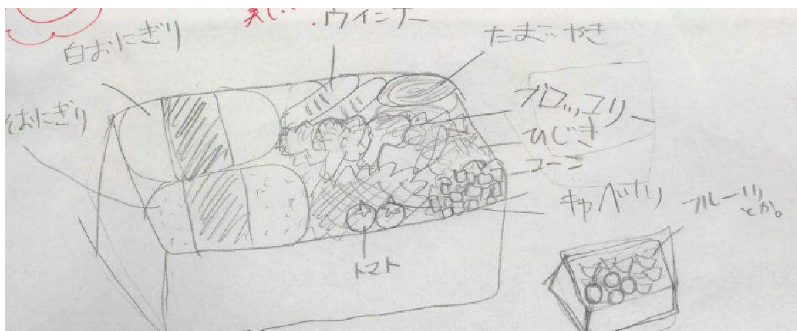
〈第一次3・4時〉 栄養のバランスを考え、お弁当の献立を考える

前時のイメージ図をもとに、自分のためのお弁当の献立作りをした。

家族が作ってくれたおかずや本、インターネット等で調べてきたものをもとに作り、できた献立については栄養バランス図で確かめさせた。バランスがとれていない場合は、栄養教諭が個別にアドバイスを行った。



【資料1】「お弁当作りで大切なこと」

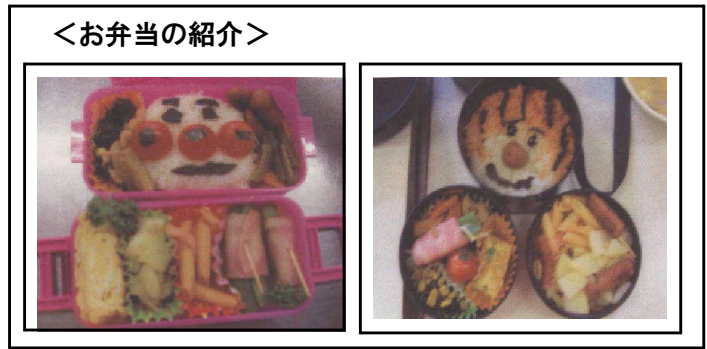


【資料2】「お弁当の絵 (イメージ図)」

お弁当の献立を考えよう					
6年3組 名前 中村巴深					
【お弁当のテーマ】 栄養バランスお弁当					
○お弁当の献立を考えよう 栄養バランスお弁当					
種類	料理名	材料名	量	主な働き	
記入欄				カルシウム	鉄分
主食	ご飯	米	90g	○	
主菜	たまご焼き	たまご	1こ	○	
		卵	少々	○	
		しょうゆ	小さじ1/3		
主菜	ご飯	茶		○	
		カリタマゴ		○	
		お肉		○	
主菜	カレー	カレー	2本	○	
		ピーマン	1/2	○	
		しいたけ	1/2	○	
		唐辛子	少々		
		たまご	1こ	○	
		しょうゆ	少々		
		油	少々	○	
副菜	きんぴら	ごぼう		○	
		しいたけ	1/4	○	
		ごぼう	1/4	○	
		しょうゆ	少々		
		油	少々	○	
		カレー	少々		
		しょうゆ	少々		
		油	少々		

【資料3】「栄養バランス図」

〈第二次5・6時〉 調理法を工夫して簡単なおかずで、お弁当作りをすることができる



感想 私はお弁当作りをして、みんなで協力して作ったのでとても楽しかったです。ホウレン草とコーンのバター炒めはものすごくおいしかったです。他の班の人の作業、弁当もすく上手でした。たこみいんとかかにのライナーを作るのすごく楽しかったです。星の形をしたごはんはとてもかっこ良かったです。あとみんなで弁当作りをして楽しかったです。

お家の方からの感想 みんなで考えた弁当は、色んな物が、バランス良く入っていてとてもおいしかったです。お家の作ったお弁当は、学校で出てくるお弁当よりもおいしかったです。お家で料理の楽しさを知ることができて良かったです。

〈第三次1時〉 家族との食事を楽しくする工夫を考え、家庭での実践の計画を立てることができる。

冬休みを活用し、家庭での実践の計画を立て、冬休み後に様子を交流した。

【ごはん+みそ汁+おかず一品】



☆感想☆	☆お家の人の感想☆
この料理を作って見て簡単だった。お母さんとは他の料理とかも作らないといけないから、とてもおもしろいと思った。また作りたい。	一品でも、手伝って作ってくるととてもたすかた。又、作る機会を増やして、楽しんでほしい。おもしろい。おもしろいです。

【ブロッコリーとハムのマヨネーズ焼き】

9 研究のまとめ

仮説に基づき学習活動を仕組んだが、家庭の理解と協力のおかげで子どもたちが意欲的に取り組むことができた。まず、家族へのインタビュー活動では、普段あまり気づくことのできない食事作りの工夫点や思いを子どもたち全員が知ることができ、その思いが健康を考えた食事作りにつながることを確認できた。次に、単元を通して栄養教諭とのT・T学習を行ったことで、専門的に幅広く、そして個別に対応でき、すぐに疑問に答える学習を行えた。そのため、子どもたちが大変意欲的に学習に取り組むことができた。それから、学校での実習の様子を写真と言葉で家庭へ報告したことに、子どもたちに賞賛の声をかけて頂くことができ、子どもたちの意欲が高まり、家族のための食事を自分から作ろうとする姿が多く見られるようになった。

10 成果と今後の課題

- 家庭科の学習は、子どもたちが大変楽しみにしているおり、特に調理実習は生き生きと活動する時間である。本単元では、お弁当作りに置き換えたことで、子どもたちの関心もより高まり、単元を通して意欲的に学習することができた。
- お弁当作りを通して、おかずを分担して作ったが初めてのことで大変だったことから、今家で家族が自分のために作ってくれていたお弁当の大変さを経験し、感謝の気持ちをもつことができた。
- 自分にもお弁当を作ることができたという自信をもつことができた児童が多かったことが感想から分かった。
- 栄養教諭とのT・T学習を単元を通して行ったことで、子どもたちに食に関してより専門的に、個に応じた指導を行うことができた。お弁当作りに取り組む単元計画を立てる際、担任と栄養教諭のそれぞれの立場で必要なことを取り入れていったことで、目的意識をもって最期まで意欲的に取り組む児童の姿が見られた。調理実習でも、技術的な指導を細かに行うことができ、子どもたちは自分もやってみようとして意欲的に取り組んでいた。
- 家庭科の時間と家庭との様子を写真と言葉で紹介し合えたことが、家族のための食事作りの実践をすることにつながった。
- 食に関する総合的な力をつけるためには、献立によって材料を選択したり、より安全性のある食品選を体験できる買い物をもたせることができれば、より実践力を高める学習になったと思う。

◎ 参考文献

- ・食生活学習教材（小学校高学年用）「食生活を考えよう」（文部科学省）
- ・小学校学習指導要領 家庭科編（文部科学省）