

資料1 第5学年 題材「食べて 元気に」指導計画（全12時間）

目標	日常の食事に関心をもち、食事の大切さや五大栄養素の種類と働きを理解し、日本の伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理の仕方を考え、それらをつくることができるようにする。
題材の評価規準	・栄養を考えた食事のとり方に関心をもち、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。 (家庭生活への関心・意欲・態度) ・おいしいご飯の炊き方やみそ汁のつくり方を考えたり、自分なりに工夫したりしている。 (生活を創意工夫する能力) ・ご飯とみそ汁の調理ができる。 (生活の技能) ・五大栄養素の種類と働きを理解し、栄養のバランスを考えた食事の大切さが分かる。 (家庭生活についての知識・理解)

学習過程	学習活動	評価項目
生活の課題発見	【第1時】 ・日常の食事を見直し、事前にインタビューしておいた家族の思いを基に、家族との日常の食事における自分の思い（自分ができるようになりたいこと）とその理由を考える。 ・全員で学習課題を設定する。 学習課題 家族が喜ぶ食事のために、自分ができることを増やそう！ そのためにはどんなことを考えればよいのだろうか。	・日常の食事から課題を設定し、食生活への関心を高めている。 (関・意・態) できるように なりたい！ 
解決方法の検討と学習計画	【第2時】 ・食生活の問題点から、調理することのよさを理解する。 ・「ホップ課題」「ステップ課題」「ジャンプ課題」を位置付けた学習計画を知り、学習の見通しをもつ。	・調理の学習への意欲を高めている。 (関・意・態) 
実践活動の計画	【第3時】 ・五大栄養素の種類と体内での主な働きを知る。 ・日常の食事では使われる食品を主な栄養素と3つの食品グループに分類する。 ・栄養のバランスのよい献立を考える。<u>栄養士とのTT</u>	・五大栄養素の種類と体内での主な働きを理解している。 (知・理) こんな風に学 習すればでき るようになる かも！
課題解決に向けた実践活動	【第4時】 ・米とご飯、大豆とみその実物を比較する。 ・ご飯とみそ汁の調理の仕方の根拠を考え、話し合う。 「ホップ課題」(計画) おいしいご飯とみそ汁のつくり方をさぐろう	・米とみその特徴を生かした調理の仕方について理解している。 (知・理)
	【第5・6時】 ・米飯の調理と観察を行う。 「ホップ課題」(実践：グループで調理) おいしいご飯をたいてみよう	・炊飯に関する一連の操作や変化について理解している。 (知・理) ・炊飯することができる。 (技)
	【第7時】 ・みそ汁を調理する。 ・自己評価や友達との相互評価を行う。 「ホップ課題」(実践：ペアで調理) おいしいみそ汁をつくってみよう	・だしのとり方、実の切り方や入れ方、みその香りを損なわない扱い方などを理解している。 (知・理) ご飯とみそ汁は こうやってつく るのか！ もっと上手にで きるといいな。 
実践活動の評価 ・改善 ・計画	【第8時】 ・「ホップ課題」の調理実習を振り返って、調理を工夫する視点について理解する。 ・設定された家族の一員として、家族が喜ぶみそ汁の調理の仕方を考える。 調理を工夫する視点：栄養のバランス、分量、だしのとり方、材料の切り方、材料を入れる順番、味の付け方、盛り付け方、火加減、時間配分、食べる人の好み等	・食べる人のことを考えた調理の仕方を理解している。 (知・理)

	ステップ課題	【第9時】 ・想定された状況に応じてみそ汁を調理する計画を立てる。 ・調理計画について、友達と意見交流を行う。 「ステップ課題」(計画) おいしいみそ汁の調理計画を立てよう 仕事で帰りが遅くなっても、家族はいつもおいしい食事を用意してくれます。仕事と家事をこなし、毎日とてもつかれているはず。そんな家族のために、「何か自分にできることがあれば・・・」と考え、「今日は自分がみそ汁をつくるよ。」と家族に提案しました。家族は、ご飯とからあげをつくってくれます。みそ汁で使える材料は、大根・ねぎ・しらたき・油あげ・豆腐・かつわかめです。にぼしとみそもあります。今日は習い事があるので、帰宅後、18時からつくり始める予定です。18時20分には家族全員がそろいます。 あなただったら、家族の一員としてどんなみそ汁をつくりませんか。 調理を工夫する視点：栄養のバランス、分量、だしのとり方、材料の切り方、材料を入れる順番、味の付け方、盛り付け方、火加減、時間配分、食べる人の好み等	・自分の考えの根拠を明確にし、調理の仕方を工夫している。(創・工) 家族のことを考えて一人でみそ汁がつくれた！「ホップ課題」の時より上達したよ！うれしい！調理は楽しいから、またやりたいな。 
課題解決に向けた実践活動		【第10時】 ・想定された状況に応じて考えた調理計画を基に、一人でみそ汁を調理する。 ・友達が調理する様子を観察したり、片付けを行ったりする。 ・自己評価や友達との相互評価を行う。 「ステップ課題」(実践：一人調理) 自分の力でおいしいみそ汁をつくろう	・材料や調理の目的に応じて適切に加熱操作ができる。(技)
実践活動の評価 ・改善 ・計画	ジャンプ課題	【第11時】 ・「ホップ課題」や「ステップ課題」の学習を振り返る。 ・家族の一員として、家庭で実践する調理の計画を立てる。 ・調理計画について友達と意見交流を行う。 「ジャンプ課題」(計画) 家族が喜ぶ食事のための調理計画を立てよう 調理を工夫する視点：栄養のバランス、分量、だしのとり方、材料の切り方、材料を入れる順番、味の付け方、盛り付け方、火加減、時間配分、食べる人の好み等	・自分の考えの根拠を明確にし、調理の仕方を工夫している。(創・工)
課題解決に向けた実践		【家庭】 「ジャンプ課題」(実践：家庭で調理) 家族が喜ぶ食事をつくろう 	家族が喜んでくれてよかった！家族のためにできることをもっとたくさんしたい！
実践活動の評価 ・改善		【第12時】 ・家庭で調理した実践について友達と報告し合う。 ・題材の学習を振り返り、家族とのよりよい食生活に向けて自分の考えをまとめる。	・家族とのよりよい食生活に向けた新たな課題に気付き、次の実践への意欲を高めている。(関・意・態)

<評価の観点について>

次期学習指導要領の全面実施に向けた移行期間であることから、現行の学習指導要領に則り「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」とした。

資料2 第6学年 題材「くふうしよう おいしい食事」指導計画（全12時間）

目標	日常の食事に関心をもち、栄養を考えた1食分の献立の立て方や調理の特性を理解し、材料や目的に応じた調理の仕方を考え、調理計画を立て、おかずや1食分の食事をつくることができるようにする。
題材の評価規準	・栄養を考えた食事のとり方に関心をもち、日常よく使用される食事を用いた調理をしようとしている。 (家庭生活への関心・意欲・態度) ・栄養バランスのよい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。 (生活を創意工夫する能力) ・身近な食品を用いて調理計画を立て、おかずや一食分の食事をつくることができる。 (生活の技能) ・栄養のバランスを考えた1食分の献立の立て方や日常の食事の大切さについて理解している。 (家庭生活についての知識・理解)

学習過程	学習活動	評価項目
生活の課題発見	【第1時】 ・日常の食事を見直し、事前にインタビューしておいた家族の思いを基に、家族との日常の食事における自分の思い（できるようになりたいこと）とその理由を考える。 ・全員で学習課題を設定する。 学習課題 家族の一員として食事を考え、自分で工夫できることを増やそう！ そのためにはどんなことを考えればよいのだろうか。	・日常の食事から課題を設定し、食生活を工夫することへの関心を高めている。 (関・意・態) 工夫できるようになりたい！
解決方法の検討と学習計画	【第2時】 ・調理の仕方を工夫することのよさを理解する。 ・「ホップ課題」「ステップ課題」「ジャンプ課題」を位置付けた学習計画を知り、学習の見通しをもつ。	・調理の学習への意欲を高めている。 (関・意・態)
実践活動の計画	こんな風に学習すれば、工夫できるようになるかも！ 【第3時】 ・1食分の献立の考え方を理解する。 ・自分で1食分の献立を考え、使う食品を主な栄養素と3つの食品グループに分類する。 ・1食分の献立について意見交流を行う。 【第4時】 ・じゃがいもの種類と特徴を知る。 ・粉ふきいもとジャーマンポテトの調理の仕方の根拠を考え、話し合う。 ・粉ふきいもとジャーマンポテトを同時に調理する計画を立てる。 「ホップ課題」(計画) じゃがいもを使った調理の計画を立てよう	・栄養バランスのよい献立の考え方を理解している。 (知・理) ・粉ふきいもとジャーマンポテトの調理計画及び調理の仕方について理解している。 (知・理)
課題解決に向けた実践活動	【第5・6時】 ・粉ふきいもとジャーマンポテトを同時に調理する。 「ホップ課題」(実践：グループで調理) 粉ふきいもとジャーマンポテトを同時につくろう	・材料に適したゆで方やいため方について理解している。 (知・理)
実践活動の評価 ・改善 ・計画	【第7時】 ・調理を工夫する視点について理解する。 ・設定された家族の一員として、ジャーマンポテトの調理の仕方を考える。 調理を工夫する視点：栄養のバランス、分量、ゆで方、いため方、材料の切り方、材料を入れる順番、味の付け方、盛り付け方、火加減、時間配分、食べる人の好み等	・食べる人の健康を考えた調理の仕方を理解している。 (知・理) 粉ふきいもとジャーマンポテトはこうやってつくるのか！もっと上手にできるといいな。

	ステップ課題	【第8時】 ・想定された状況に応じておかずを調理する計画を立てる。 ・調理計画について、友達と意見交流を行う。 「ステップ課題」(計画) おいしいおかずの調理計画を立てよう 仕事で帰りが遅くなっても、家族はいつもおいしい食事を用意してくれます。仕事と家事をこなし、毎日とてもつかれているはず。そんな家族のために、「何か自分にできることがあれば・・・」と考え、「今日は自分がおかずをつくるよ。」と家族に提案しました。家族は、ご飯と大根とわかめのみそ汁をつくってくれます。おかずで使える材料は、じゃがいも・卵・ベーコン・小松菜・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ごまです。調味料は、油・塩・こしょう・しょうゆ・酢があります。今日は習い事があるので、帰宅後、18時からつくり始める予定です。18時30分には家族全員がそろいます。 あなただったら、家族の一員としてどんなおかずをつくりませんか。 調理を工夫する視点：栄養のバランス、分量、ゆで方、いため方、材料の切り方、材料を入れる順番、味の付け方、盛り付け方、火加減、時間配分、食べる人の好み等	・自分の考えの根拠を明確にし、調理の仕方を工夫している。(創・工)
課題解決に向けた実践活動		【第9・10時】 ・想定された状況に応じて考えた調理計画を基に、一人でおかずを調理する。 ・友達が調理する様子を観察したり、片付けを行ったりする。 ・自己評価や友達との相互評価を行う。 「ステップ課題」(実践：一人調理) 自分の力でおいしいおかずをつくらう	・材料や調理の目的に応じて適切に加熱操作ができる。(技)
実践活動の評価 ・改善 ・計画	ジャンプ課題	【第11時】 ・「ホップ課題」や「ステップ課題」の学習を振り返る。 ・家族の一員として、家庭で実践する調理の計画を立てる。 ・調理計画について友達と意見交流を行う。 「ジャンプ課題」(計画) 家族の一員として家族が喜ぶ食事のための調理計画を立てよう 調理を工夫する視点：栄養のバランス、分量、ゆで方、いため方、材料の切り方、材料を入れる順番、味の付け方、盛り付け方、火加減、時間配分、食べる人の好み等	・自分の考えの根拠を明確にし、調理の仕方を工夫している。(創・工)
課題解決に向けた実践		【家庭】 「ジャンプ課題」(実践：家庭で調理) 家族が喜ぶ食事をつくらう	
実践活動の評価 ・改善		【第12時】 ・家庭で調理した実践について友達と報告し合う。 ・題材の学習を振り返り、家族とのよりよい食生活に向けて自分の考えをまとめる。	・家族とのよりよい食生活に向けた新たな課題に気づき、次の課題への意欲を高めている。(関・意・態)

<評価の観点について>

次期学習指導要領の全面実施に向けた移行期間であることから、現行の学習指導要領に則り「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」とした。

【表紙】

家庭科学習ポートフォリオ

食べて 元気に

5 年 組 番 _____

※ポートフォリオとは、学習の記録を保存するファイルのことです。
食生活のよさに導くための記録に供すること、そして学習をより進めることができます。
ぜひ、これからの生活に役立ててください。

（学習例）

五月1日（月）の家庭科の時間に習って下さい。

5年 組 番

家庭科の家庭科から、「食って 元気に」の学習に入ります。
学習する前に、自分の食生活を見つめてみましょう。

○おいしい食事を作ることができることは、幸せなことですね。
「食べることによって、あなたが食生活について、考えたりしていることはありますか。
興味くことを自由に書いてください。

○家庭科で学習した「健康」について、自分のことを振り返ってみましょう。
できるよ！ になったこと、自分でできたこと、不安なこと

例：お歯がわがすこと

例：卵を炒めること

○あなたの食生活は、あなたが大いになるまで、どんな食生活を送るようになってほしいと
思っているのでしょうか。 いろいろ書いてみましょう。

(第 1 期)

記入日 月 日 ()

5 課 組 番

あてて 日常の食事をふり返り、学習課題を設定しよう

① 食事の大切さ

② 家族の思い

③ 自分の思い (できるよになりにと)

その理由は、

学習課題

?

学習の感想

【記入日】
記入日
月
日
（ ）

目標 期 間

めあて **調研することについて考えよう**

食生活の調態点

調研することのよさって？

「食って 元気に」の学習計画

時間	学習内容
1	学習課題を設定する
2	調研することについて考える
3	五大栄養素とからだの働きを学ぶ
4	
5	
6	
7	
8	
9	調研の工夫のしかたを考える
10	
11	
12	

学習 学習課題のやり取りと学習のまとめ

※これからの食生活科の学習について、次第に低くなってきよう。

※家族から学習について、アパレルやファッションをからえた場合は、食せんにしてもてあそびきよう。もちろん、書いてもかまいません。

学習の経緯

記入日 月 日)

日 曜 星

めあて 五大栄養素の種類と体内でのはたらきを学習する

①食卓で3つの食品のグループに分きましょう。
10月9日(水)の宿題のこんだて

「食べ」なわけ「使う」れん屋の「おかし」し「さくさくす」ブルーベリーゼリー

食品のグループ

おかしにエネルギーのもとになる食品	おかしに体をつくることになる食品	おかしに体の働きを助けることになる食品
-------------------	------------------	---------------------

食品

--	--	--	--

新しい知識

関心ある 指図 たんぱく質 糖質(かたし) ビタミンB群

(明日の朝食のこんだては「食べ」れん屋の「おかし」し「さくさくす」ブルーベリーゼリーです。そのの「使う」れん屋の「おかし」し「さくさくす」ブルーベリーゼリーを注文しよう。)

食卓のグループ

おかしにエネルギーのもとになる食品	おかしに体をつくることになる食品	おかしに体の働きを助けることになる食品
-------------------	------------------	---------------------

食品

果物	油	みそ
じゃがいも	たまご	

新しい知識

関心ある 指図 たんぱく質 糖質(かたし) ビタミンB群

学習の振り返り

日() 月() 年()

めあて **「スッパ料理」** わんしんに 飯とみそ汁の づくりのをまかせるう

飯について

お米を炊く

みそについて

みそを煮る

〇 調理の仕方について書いてきたことを思い出しておきましょう。

ご書の調理

「なぜ～するの？」	理由
-----------	----

みそ汁の調理

「なぜ～するの？」	理由
-----------	----

[illegible][illegible][illegible]

【第8時】

【第8時】 記入日 月 日 ()

5年 組 番

めあて 国へ食べさせるために、調理をするときの手の工夫の仕方を書きよう

○調理をするときに工夫することとは？

△あなたは家庭の一員としてあそびを調理します。
 ①～④の家庭のために、あなたにわたったように調理を工夫しますか？

項目名	大抵な遊びの遊びのめざす
	① かわいいのが食べづかいのめざす
	② 野菜の食べづかいのめざす
	③ 塩分の取りすぎに気を付けているめざす
	④ ダイエット中のめざす

学校の家庭

～家庭からの情報やアドバイス～

次回は、いよいよ『ステップⅡ』です。家庭の一員として、あそびの調理計画を立てます。

[illegible]

【第9時②】

No.	名前	おちにエスルギーのもとになる食品	おちに体をつくるもとになる食品	おちに体の働きを速くするもとになる食品
1	山本 一彦	米		
2	しん 明	みそ汁		
3	お かな	ひのき 片くり粉	油	たんぱく質 鶏もも肉
4	歩くふくまれる芽細胞	炭水化物	脂質	脂質類(油) タンパク質
自由メセモノ (180gの20リットル分、30リットルまで記入して入れてもらいますね。)				

手紙の感想

～家庭からの情報やアドバイス～

次回は、この調査結果をもとに自分と関係をします。

【第10時】

開始時間

記入日

月

日

（ ）

5限 前 後

めあて

ステップ課題 自分のためそいつをつくろう

目的・効果・目的・達成感

①いごんから②に誘導で表した①

②①

めあての書き方

①への友達のための情報

一家団からの情報やアドバイスー

③ステップ課題④の自己評価

(⑤) (⑥) (⑦)

1.	家族のバランズ、季節(等)などを考えて、いくつかの材料を組み合わせて誘導することができた	
2.	食べ物の健康や飲み方を考えて、材料の切り方、加熱の仕方(火加減や加熱時間)、味付けの方法などを工夫することができた	
3.	材料の持ちかたや考え方を、材料を洗ったり、切ったりすることができた	
4.	火の強さや、材料の加熱に、加熱することができた	
5.	お皿の持ちかたや、お皿の洗い方、お皿の使い方、お皿の注意することができた	
6.	分量やお皿の、食べ方や飲み方を、練習することができた	
7.	調味料やガス、火の強さなどを、覚えておき、お皿の使い方、お皿の注意することができた	
8.	材料の配分を考えて、手早くよく調理することができた	
9.	この10分間の授業の活用量など、健康へのよいことを覚えて自分だけの力でできた	

学習の感想

[illegible]

【第 1 1 時-②】

呼 び 名 _____

No.	名前	おちにエネムギーのもとになる食品	おちに卵をつくるもとになる食品	おちに体の骨子を整えるもとになる食品
まぐさくまれの る家猫	菜の花油	魚肝	たんぱく質	無糖質の ケール

自由メモらん

学習のね

[illegible]

【第１２時】

(組別制)

記入日 月 日()

５班 縦 重

めあて　これまでの学習をふり返って、自分の考えをもとめよう。

O「食べて　元気に」の学習では、みんなぞ
自分料理・家族が喜ぶ食事のために、自分ができることを考やそう」の解決を目指して学研していたね。　学習全体をふり返って、自分の考えをもとめよう。

○家庭の一員として、さらによりよい後生活に生かすためのあなたの「次の目標」は何ですか？

次の目標

これから、みんなの前で発表していく機会がある！
たくさんのご意見を聞けながら、「自分ができること」を
さらに書きだしていこう！！

【実践記録カード】

【学習者】 _____

5年 組 番 _____

「食べて 元気」の学園の紙わがー
みなさんはこれまで、家族や友達と協力し合って「おっぱい園」「イスタンブール」「イスタンブール」のワークスで様々な経験を重ねてきました。経験することによって、考えられるようになってきたことや感じるようになったことが増えてきているのではないでしょうか。

学校で教科書を学習できる時間は限られています。ですが、みなさんはこれから先も、自分自身の生活の中で教科書の学習を続けることが出来ます。自分や家族、仲間の人がいっまでも健康で幸せな生活を送れるように、たくさん人の経験をまねていきましょう。

