



まずは、題材のねらいと評価規準を設定しましょう

- ねらい・1食分の献立と環境に配慮した調理について、食品の栄養素的な特徴と料理や食品を組み合わせるとることの必要性と、1食分の献立作成の方法を理解するとともにそれらに係る技能を身に付ける。  
 (知識及び技能)
- ・栄養バランスを考えた食事について問題を見いだして課題を設定し、1食分の献立を工夫するとともに様々な解決方法を考え、実践を評価・改善し、考えたことを表現するなどして課題を解決する力を身に付ける。  
 (思考力、判断力、表現力等)
  - ・家族の一員として、生活をよりよくしようと、1食分の献立作成の方法やその調理の仕方について、課題の解決に向けて主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫し、実践しようとする。  
 (学びに向かう力、人間性等)

評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> <li>・食品の栄養素的な特徴と料理や食品を組み合わせるとることの必要性を理解している。</li> <li>・1食分の献立作成の方法及び調理の仕方を理解しているとともに、適切にできる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1食分の献立の栄養バランスについて問題を見いだして課題を設定し、様々な解決方法を考え、実践を評価・改善し、考えたことを表現するなどして課題を解決する力を身に付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族の一員として、生活をよりよくしようと、1食分の献立作成の方法やその調理の仕方について、課題の解決に向けて主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫し、実践しようとしている。</li> </ul>

つぎに、ゴールを見据えて題材を構想しましょう

※①～④が示す観点については Web 版を参照

題材の指導と評価の計画

(●…指導に生かす評価 ○…記録に残す評価)

時間	主な学習活動など	知	思	態
1	「まかせてね」と言える食事づくりに大切なことは何かを考え、自分の課題を設定する。 題材の学習課題「献立を立てるのに大切なことは何だろう」	●	①*	①*
2	いろいろな食品や料理を使って、ご飯とみそ汁を中心とした1食分の献立を考える。	●	②*	
3	栄養教諭から献立作成のポイントを聞き、家族の一員として「献立を立てるのに大切なことは何か」を考えながら、献立を立て、工夫する。		③*	
4	材料の準備をするために必要なことについて考える。	●		②
5	必要な材料や分量、用具、手順を調べて調理計画を立てる。	○		③
6 7	ゆでる調理や炒める調理の方法を活用した副菜(じゃがいもを使う)の一人調理実習をする。二人一組で実践交流し、相互評価する。	○		
8	家庭での調理を計画し、自分が工夫できることについて考える。 題材を振り返り、家族の一員として「献立を立てるのに大切なことは何か」を考える。		④*	

題材の見通し

本題材では、家族の一員として、家族のために「献立を立てるのに大切なことは何か」を考えることを、題材を貫く課題として設定します。この課題を毎時間意識しながら学習を進めることは、追究意欲の向上につながると考えます。既習のみそ汁の調理や朝食づくりとのつながりを意識しつつ、さらに栄養教諭から献立作成のポイントを聞くことで、様々な視点から自身の課題の解決方法を考えられるようにします。



ICTの活用

タブレットに用意したワークシートを毎時間使うことで、児童が試行錯誤しながら繰り返し自分の考えを表現できるようにします。学校給食や料理の写真を活用したレシピ集やカラーのワークシートを用いることは、栄養バランスや食材の色どり、献立全体の見た目などを視覚的に意識することに有効です。友達と意見共有や相互閲覧をすることを通して、より広い視野で自分の献立について考えることができます。

**本時のねらい** 家族の一員として「献立を立てるのに大切なことは何か」を考え、工夫することができる。

この時間は、栄養教諭から献立作成のポイントを聞き、自分の課題に応じた1食分の献立を考えていきます。タブレット上のレシピ集を参考にして、食材の種類や色どり、栄養バランスなどを意識しながら、自分と家族が喜び、食べたくなる献立にするにはどうすればよいかを吟味していきます。

## 学習活動

### 1 前時を振り返る。

- ・ご飯とみそ汁を中心とした1食分の献立を考えた学習から、献立を立てる手順の確認をする。

### 2 本時のめあてを確認する。

自分も家族も喜び献立を考えよう。

### 3 栄養教諭の説明を聞く。

- ・栄養教諭から献立作成のポイントを聞く。

### 4 1食分の献立を作成する。

- ・自分の課題に応じた献立を作成する。

### 5 作成した献立を紹介する。

- ・グループごとに自分の作成した献立を紹介し、自分の思いや工夫点などを伝え合う。

### 6 本時のまとめと振り返りをする。

- ・「まかせてね」と言いたくなる献立作成ができたかを振り返る。

#### 児童の振り返り

献立を考えるとときに五大栄養素に目を向け、栄養バランスのよい献立になるよう気を付けました。今までは、おいしくて栄養バランスのよい献立にすることだけを気にしていましたが、これからは食品の色どりや味のバランス、調理のしやすさについても考えることが大切だと思いました。献立を考えるのが楽しかったので、家族のためにがんばりたいです。



### 本時の見どころはココ！

- ・普段給食に携わっている栄養教諭から話を聞くことで、献立を作成するときに気を付けるポイントがさらに明確になります。



- ・タブレット上にあるレシピ集を参考に、献立を考えていきます。レシピ集の画像を自分のワークシートに貼ることができるので、視覚的にイメージしやすく、栄養のバランスを確認しながら献立を吟味することができます。



- ・提出箱に提出された献立作成表を見ながら、献立作成の工夫などについて、グループの友達と共有します。それぞれの課題や工夫点、選んだ料理について一度に確認することができます。



ほくは、いつも緑の食品が少なくなりがちだから、副菜のレシピの中から野菜が多くとれるものを選んだよ。

栄養バランスのことをしっかり考えているね。自分の課題に合った献立を考えたら、野菜の種類が増えて色とりもきれいになったね。



## 最後に、題材を振り返り、児童にどんな力が身に付いたか確認しましょう



前題材で朝食の献立を考えたときには、副菜のレパートリーが少ないことが気になりました。そこで本題材では、タブレット上のレシピ集を活用したりインターネットで検索したりすることで、より多くの副菜に触れられるようにし、視覚的にイメージしやすくしました。友達との意見共有や相互閲覧にタブレットを用いたことで、より広い視野で考えることができ、自分の課題を意識して学習を進めたことは、家庭での実践意欲につながったと思います。