

緑色で示した部分は、冊子で取り上げている「授業の一例」です。

題材の主な学習活動

第1時

「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。

- 1 既習事項と題材のゴールを確認する。
 - 既習題材「食べて元気！朝ごはん」の学習内容を思い出し、そのときに考えたことや課題に感じたことを振り返りながら、本題材のゴールと学習課題を確認する。

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。

- 2 本時のめあてと活動内容を確認し、自分の課題を設定する。

「まかせてね」と言える食事づくりのために大切なことは何かを考え、自分の課題を決めよう。

- おうちの人に「まかせてね」と言えるようになるために、どのようなことができるようになりたいかを考え、自分の課題を設定する。

- 3 給食の献立を見て、使われている食材を五大栄養素に分類する。



食品を栄養素の主な働きごとにわけてみましょう				
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
おもにエネルギーのもとになる		おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる
たまねぎ、みそ、ひきゅうり、ごねぎ、だいこん				
にんじん、なめこ				
ごんだて	ごはん	みそ汁	豚肉のうま煮	キャベツとごんぶあえ
	ごはん			牛乳

- ロイロノート上に用意された給食の写真(左)を見ながら、栄養素の働きごとに分ける表(右)を用いて、食材が書かれた付箋を栄養素ごとに分類する。
- 給食の献立から気付いたことや栄養教諭に聞きたいことを、タブレットのワークシートにまとめる。



【学習活動1】 既習題材での学習の様子を提示することで、題材のつながりを意識しながら、本題材の学習課題を確認できるようにする。



【学習活動3】 個人で考えた後に、友達と確認する時間を設ける。考えが変わったときには、タブレット上の付箋を操作して容易に修正することができる。

給食の献立から気づいたこと

主食・主菜・副菜・汁物、飲み物でバランスを取っていて、1つでも欠けると成り立たなくなってしまうことに気がついた。例えば、副菜で足りない栄養を汁物や飲み物でまかなっていたりしている。

献立を考えている給食センターの方に聞きたいこと

バランスの良い食事で、なおかつ美味しくないといけないとなると、だいぶしほられると思うのですが、どうやったらこんなにバラエティ豊富な献立を作ることができるのですか？

【学習活動3】 ワークシートに、給食の献立から気付いたことや栄養教諭への質問をまとめて記入する。

4 本時の振り返りをする。

- 献立を立てるのに大切なことは何かを考え、題材を通した自分の課題が決められたかを振り返る。
- 毎時間の振り返りは、紙のワークシートに記入する。
※児童が記録したものは、巻末に掲載。



【学習活動4】 振り返りは1枚の紙のワークシートに記入し、毎時間の記録を蓄積する。毎時間の学びの流れが確認でき、題材の始めと終わりの姿を比較することができる。

第2時

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。

- 1 前時の学習を振り返り、本時のめあてと活動内容を確認する。

1食分の献立の立て方を考えよう。

- 2 献立を作成する順序のポイントについて意見交換する。
 - ロイロノートにある【主食、主菜、副菜、飲み物、汁物、デザート、その他】のカードを操作しながら、献立を立てる順序について考える。
 - その順序にした理由を友達と交流することで、献立を作成するときのポイントについて考えを深める。

献立を上手に立てるにはどの順番が考えやすいでしょうか？

その順番の理由は？

【学習活動2】 カードを並べながら献立作成の順番を考える。カードを操作し、様々な手順を試しながら考えることができる。

- 3 ご飯とみそ汁を中心とした1食分の献立を考える。
 - 先ほど考えた献立を考えたポイントを参考にしながら、ロイロノートのシート（左）を用いて1食分の献立を考える。
 - 自分の考えた献立を班ごとに共有し、友達のいいところやアドバイスをカード（右）に記入する。



【学習活動2】 タブレットで友達の考えた順番を見ながら、お互いの考えを交流する。

- 4 本時のまとめと振り返りをする。
- 1食分の献立作成を通して、「自分と家族が喜ぶどのような献立を立てたいか」を考え、記入する。

自分と家族が喜ぶ
どのような献立を立てたいですか？

な献立



【学習活動3】 班の友達が考えた献立をタブレットで確認しながら意見を交流することで、自分の考えを広げたり深めたりできる。

第3時（本時）冊子 p.14 に掲載

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。

- 1 前時の学習を振り返る。
 - 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。

自分も家族も喜ぶ献立をえよう。

- 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。
 - 自分の課題解決に応じた献立を作成する。ロイロノート上のワークシート（左）に記入する。
 - 考える際には、インターネットの料理サイトやタブレット上にあるレシピ集（右）を参考にする。



【学習活動3】 普段給食の献立作成に携わっている栄養教諭から話を聞くことで、自分の献立作成のときに気を付けるポイントを知ることができる。

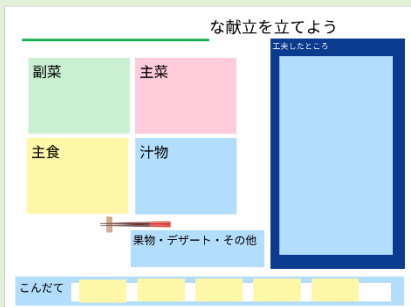


5大栄養素が入っていて美味しそうな献立を立てよう

副菜 キャベツの塩昆布あえ	主菜 [写真] ぎょうざ	工夫したところ <ul style="list-style-type: none"> • 中華風に揃えたこと。 • 5大栄養素を意識したところ。 • 主食に合う献立にしたところ。 • 野菜を少し多めにしたところ。
主食 ご飯	汁物 [写真] 味噌汁	
果物・デザート・その他 りんご		

こんだて

【学習活動4】 レシピ集の画像は、自分のワークシートにはいることができるので、作成した献立を視覚的にイメージしやすく、バランスを確認しながら献立を吟味することができる。



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。



ぼくは、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。

栄養バランスを考えていてすごいね。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。



6 本時のまとめと振り返りをする。

- 題材の最初に決めた自分の課題を意識しながら、1食分の献立を考えられたかどうかを振り返る。



【学習活動5】 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班の友達と共有する。

第4時

材料の準備をするために必要なことについて考える。

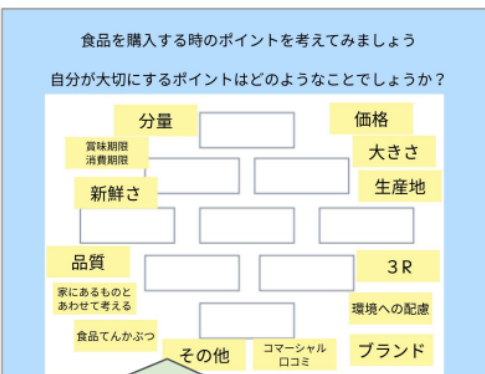
1 本時のめあてを確認する。

食品を購入するときに、自分が大切にしたいポイントは何か、考えよう。

2 食品を購入するときに、自分が大切にしたいポイントについてダイヤモンドランキングを用いて整理する。

3 疑似買い物をして、自分が大切にポイントやその理由をグループ内で伝え合う。

- 条件に合った買い物をするために（左）、自分ならどの食材を選択するか（右）を考え、その理由をワークシートにまとめる。



【学習活動2】 黄色のカードを動かして、繰り返し入れ替えをし、試行錯誤しながら考えることができる。

上手に買い物をしよう

ひらめきは、夕暮のころにカレーライスを食べた。材料は・・・たまご、にんじん、じゃがいも、お肉、あとカレーのつゆ！あつあつ、お肉もにんじん、じゃがいももなかったら、よし、お肉もにんじんも、お肉もなかったら、よし。

品名	数量	金額
たまご	1個	100円
じゃがいも	1個	100円
にんじん	1本	100円



4 本時の振り返りをする。

- 自分ならどんなことに気を付けて材料の準備をするのか、理由として考えたことを振り返る。

疑似買い物

疑似買い物をしてみよう！
お買い物カードから選び、それを選んで理由を書いてみよう。

食品	選んだカードをしよう	選んだ理由
お肉		少し、アメリカ産よりも100円くらい高いけれども、栃木県産で地産地消できるし、品質がいいから。あと、少しだけ量が多い。
にんじん		じゃがいもは、カレーに入れて煮込むと小さくなってしまふから、人参は形が変わらないから、1つでいいかなと思ったから。使う分だけにした。
じゃがいも		3つのものを買うか迷ったけれども、1つのを3つ買うのと3つを買うのだと、3つを買うほうが少し高かったから、使う分だけにした。
その他	買い物袋？ 	• 買い物袋は買わないで、マイバックを持っていく。 • あと、飲みたかった分の牛乳も。

【学習活動3】 量、価格、環境（地産地消）などの観点から、それぞれの考えをまとめ、そう考えた理由をグループ内で交流する。

第5時

必要な材料・分量、用具、手順を調べて調理計画を立てる。
じゃがいもの皮むき練習をする。

- 1 前時の学習を振り返り、本時のめあてと活動内容の確認をする。

おいしいベーコンポテトを作る計画を立てよう。

- 2 調理計画を立てる。
 - 一人調理の説明を聞き、調理の手順を考え、提出箱に提出する。
- 3 調理実習に向けて、じゃがいもの皮むき練習をする。
 - 安全にじゃがいもの皮むきができるように、練習用ボールを使って包丁の使い方を練習する。
- 4 本時の振り返りをする。
 - この時間に立てた調理計画が、次時の実習（ベーコンポテトの調理実習）に生かせるものになったかどうかを振り返る。



【学習活動2】 硬式のテニスボールにマジックテープを貼ったものをじゃがいもに見立て、おもちゃの包丁を使い皮むきの練習をする。

第6・7時

ゆでる調理、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。

- 1 本時のめあてと活動内容の確認をする。

一人調理でベーコンポテトを作り、相互評価をしよう。

- 2 調理を行い、タブレットに記録をする。
 - 二人組で前半と後半に分かれ、一人調理を行う。
 - 自分が調理をしていないときには、タブレットで相手の調理の様子を写真に撮り、調理実習中の友達のよいところを記録する。
 - 役割を交代して、調理をしたり記録に残したりする。
- 3 本時の振り返りをする。
 - 調理をするときのポイントに気を付けながら調理できたか、友達のよいところが見付けられたかを振り返る。



【調理実習（ベーコンポテト）の友達のいいところ】



【調理実習中の友達のいいところ】

- 包丁を使うときの手が猫の手で良かった。
- 具材を切るときや皮を剥くとき、具材を炒めるときに怪我をしないように気をつけてできていたことが良かった。
- 炒めるときに焼き具合をちゃんとみていて良かった。それに、じゃがいもをゆでているときもしっかりかたさを調べていて良かった。

【学習活動2】 二人組の友達の様子を記録する中で、よいところを見つけ、タブレットに記録していく。

第8時

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。

1 本時のめあてと活動を確認する。

家庭で実践したいことや、自分の立てた献立をおうちの人に伝えよう。

2 おうちの人へ手紙を書く。

- 本題材で学んだことや家庭で実践したいこと、考えた献立に修正を加えたもの等を、1枚のワークシートにまとめる。

3 本題材の振り返りをする。

- 題材の最初に考えた「献立を立てるのに大切なことは何か」を再度考え、本題材の学習を通して自分の考えがどのように変容したかを確認する。

おうちの方へ

私は家庭科の授業で、3回も調理実習をしました。その中で気付いたことは、短時間で作れるものにするのと、炒める順番の大切さです。また栄養士さんに話を聞いたことで、色どりや献立を立てるときの考え方など勉強になりました。このことを生かして、私は材料の買い物から調理までしっかりやりたいです。(片付けもやります!)

お母さんの調理の大変さが家庭科の授業で分かりました。これからもよろしくね。

たくさん食べられて栄養バランスのいい 献立

副菜 カニカマ 🍣 とごぼ うサラダ 🥗	主菜 肉団子 🍡 (焼肉のタレ) (しょうばい)	工夫したところ 色とりどりで、見た目をよくしエネルギー 🍌 を取るようにした。味(甘い・しょっぱい)も飽きないように色々な味になるようにしたところです。しかも短時間で食べれるものにした。
主食 ご飯 🍚	汁物 味噌汁 (とうふ・わかめ・🍌)	
果物・デザート・その他 ヨーグルトか、りんご 🍏		
こんだて		

[学習活動2] おうちの人への手紙と考えた献立をタブレットに記入する。おうちの人に渡すときには、2枚のテキストをA4用紙1枚に印刷する。

★献立を立てるのに大切なことは?

10月 14日 (木)

- 栄養バランスを考える。(赤・黄・緑)
- 緑色のバランスのものが少なかりがちになてしまうことを気をつける。
- 見ためや味も?
- 調理方法。
- 五大栄養素(炭水化物たんぱく質・脂質・ビタミン・無塩類)
- 献立の量

1時間目

わたしの課題は?

- 緑が少なかりちなので野菜をたくさん使いたい。
- 作る量に気を付けたい。
- 主食、副菜、主菜も忘れない。

★献立を立てるのに大切なことは?

12月 15日 (金)

- 栄養バランスに気を付ける。
- 買い物時に消費期限や値段だけでなく表示にも目をつけて買い物をしたい。
- 主食→主菜→副菜の順に考えたい。
- なにかにかたよらない。(色・味・見た目)
- できるだけ旬のものを取り入れたいです。
- 調理時間が作りやすさ。
- おいしさ。
- 量・調理方法

8時間目

学習前と学習後の自分の考え方を比較して、あなたの考え方はどのように変わりましたか?

- 栄養バランスだけではなく、表示に目を向けたりすることができた。
- 今まで、栄養バランスにこだわっていたけれども、調理の献立を考えたときだけではなく、買い物の時も大切なことがたくさんあることを知りました。

[学習活動3] 振り返りは紙に記録することで、題材の中で感じことを1枚の紙で確認できるようにする。紙の折り方を工夫することで、同じ問いに対して、題材の最初に考えたことと、終わりに考えたことを並べて比較し、自分の変容を確認することができる。

評価の観点について

※「思考・判断・表現」のポイント

教科の目標の(2)に示されている学習過程に沿って、各題材において、次に示す四つの評価規準を設定し、評価することが考えられる。

- ①日常生活の中から問題を見だし、解決すべき課題を設定する力
- ②課題解決の見通しをもって計画を立てる際、生活課題について自分の生活経験と関連付け、様々な解決方法を考える力
- ③課題の解決に向けて実践した結果を評価・改善する力
- ④計画や実践について評価・改善する際に、考えたことを分かりやすく表現する力

「主体的に学習に取り組む態度」のポイント

各題材の学習過程において、三つの側面から評価規準を設定し、評価することが考えられる。

- ①粘り強さ
- ②自らの学習の調整
- ③実践しようとする態度

参照：文部科学省 国立教育政策研究所「『指導と評価の一体化』のための学習評価に関する参考資料 小学校 家庭」
(令和2年3月)