

家庭科 学習指導案

松原市立松原北小学校

1. 日 時 令和7年12月2日(火)第5時限 13:40~14:25

2. 場 所 第6学年 教室

3. 学年・組 第6学年

4. 単元名 「こんだてを工夫して」(使用図書・教科書:「わたしたちの家庭科5・6」開隆堂)

5. 単元の目標

- ・献立を構成する要素が分かり、1食分の献立作成の方法や材料に適したゆで方、いため方を理解するとともに、それらに係る技能を身に付ける。
- ・1食分の献立の栄養バランスや、おいしく食べるための調理の仕方について問題を見出して課題を設定し、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る。
- ・家族の一員として、生活をよりよくしようと、栄養を考えた食事やおいしく食べるための調理の基礎について、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、生活をよりよく工夫し、実践しようとする。

6. 単元で取り上げる言語活動

- ・教科書や本を参考に必要な情報を取り出し、自分で献立を立てることができる。
- ・自分で考えた献立について、栄養バランスの観点から伝えることができる。
- ・班の友だちと考えたレシピについて交流し、よりよい1食分の献立についてまとめることができる。

7. 単元の評価規準

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"> ・献立を構成する要素が分かり、1食分の献立作成の方法について理解している。 ・材料に適したゆで方やいため方を理解しているとともに、適切にできる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・1食分の献立の栄養バランスやおいしく食べるための調理計画及び調理の仕方について問題を見出して課題を設定し、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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・家族の一員として、生活をよりよくしようと栄養を考えた食事や調理の基礎について、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。

8. 指導にあたって

本学年の子どもたちは、実践的な活動を伴った学習が好きで、特に理科の実験や家庭科の調理実習に前向きに取り組んでいる。昨年度から学習が始まった家庭科も、家庭での生活実態に差はあるものの、学校で友だちと協力して学び、実践すること、また、家庭に持ち帰り、宿題として実践を重ねることで調理に対する技能を身に付けてきた。これまで調理実習は、同じレシピについて全体で学習し、各班に分かれて調理をしてきた。今単元では、今まで学習し

てきたことを基に、“1食分の献立”を各自で考え、栄養バランスや材料と予算、調理計画や役割分担なども加味した上で、各班で実際に作るための献立や調理計画を作成していく。調理計画や実習計画を立てる上で、言語活動は不可欠である。栄養バランスと予算を軸に、各班で話し合い、実践に向けて学びを深めていってほしい。

9. 指導と評価の計画(全10時間) ◎…記録に残す評価 ○…指導に生かす評価

次	時	主な学習内容	知技	思判表	主体	評価規準・評価方法
1	1	料理や食品をどのように組み合わせ食べるとよいかを考える		○		<u>ワークシート・観察</u> • 1食分の献立の栄養バランスについて考えている
2	2	1食分の献立を立てる【 <u>学校図書館活用</u> 】 <u>教科書や本を参考に必要な情報を取り出し、自分で献立を立てる【言語活動】</u> • 献立を考えてみる • 栄養のバランスを確かめる <u>教科書や本を参考に必要な情報を取り出し、自分で確かめる【言語活動】</u>	◎	◎	○	<u>ワークシート・観察</u> • 献立を構成する要素を理解している【知技】 • 1食分の献立の栄養バランスについて考えている <u>【思判表】</u>
3	5	工夫して毎日の食生活に生かす • 食事作りの計画を立てる(本時) <u>自分で考えたメニューについて、栄養バランスの観点から伝える。【言語活動】</u> <u>班の友だちと考えたレシピについて交流し、よりよい調理実習のメニューについてまとめる。【言語活動】</u> • ゆでたり、いためたりしておかずを作る • 食事の仕方を工夫する	◎	◎	◎	<u>ワークシート・観察</u> • 1食分の献立の栄養バランス、主菜と副菜の調理の仕方や食材について工夫して考えている【思判表】 • 材料に適したゆで方、いため方を理解し、適切にできる【知技】 • 一連の活動をふり返って改善しようとしている【主体】

10. 本時の展開(4/10時間目)

(1) 本時の目標

- よりよい栄養バランスの1食分の献立について考える

(2) 本時の評価規準

- 1食分の献立について班で話し合い、栄養バランスや予算を基に調理計画や実習計画を考えている

(3) 展開

時	主な学習活動	指導上の留意点	評価規準・評価方法
5	○本時のめあての確認 「調理実習で作るメニューを栄養のバランスをもとに班で交流し、まとめよう」	<ul style="list-style-type: none"> ・本時では各自が考えた献立を交流し ① よりよいバランスの献立を考える ② 足りない要素があれば補う <ul style="list-style-type: none"> ・加える・増やす・見た目 ・変える(味、食材、調理法) ③ 予算や調理計画なども視野に入れ て 考えることを伝える 	
10	○班で自分が考えたメニューについて発表、交流する ・栄養のバランスについて ・調理方法について ・足りない要素について（あればどうしたら修正できるのか考える）	<ul style="list-style-type: none"> ・3つの食品のグループに分けることを意識させる。 ・P121 の例をもとに、献立の工夫の仕方を伝え、足りない場合、食品や料理を増やすよう助言する。 	<p>【知能】</p> <p>1 食分の献立の栄養バランスについて考え、発言している(観察)</p> <p>【思判表】</p> <p>栄養を考えた食事について考え、工夫したり修正したりしている(観察・ワークシート)</p>
30	○各班で調理する献立を決める ○全体交流 ・まとめたものがきまったく班から隨時、全体に紹介する		

(4) 本時における具体的な子どもの状況(※本時の評価規準に関わる場面において)

おおむね満足できる状況(B)	努力を要する状況(C)への支援
・自分が考えた1食分の献立の栄養バランスについて考え、発言している	・3つの食品グループで分けると、栄養バランスが悪いことに気づかせ、班の友だちの中の誰のレシピなら栄養バランスが良いか考えさせる