

佐倉東小の実践

1 題材名 こんだてを工夫して (6年)

2 指導計画

| 時間 | ○主な学習活動 | ・指導上の留意点 ◇評価 |
|----|--------------------------------------|---|
| 1 | ○栄養バランスの良い献立作りの方法を、給食の献立や既習をもとにまとめる。 | ・既習内容を振り返りながら、1食分の栄養を考えた食事についてまとめる。 (仮説1) ◇1食分の栄養を考えた食事について主体的に考えている。 |
| 1 | ○1食分の献立を考える。 | ・1食分の献立の構成要素を知り、家族や身近な人と食事するために必要なことを考える。 ◇1食分の献立作成の方法について理解している。 |
| 1 | ○献立の栄養バランスを確かめ、修正する。 | ・食品を3つのグループに分けて栄養バランスを確認する。 ◇ご飯とみそ汁を中心とした1食分の献立について考え、工夫している。 |
| 1 | ○給食の献立作りで大切なことを知る。 | ・給食の献立作りで大切なことを、栄養士から聞き、栄養バランスの他の観点についても気付くようにする。 ◇給食の献立作りで主体的に取り組もうとしている。 |
| 2 | ○グループで給食の献立を考える。 | ・友達と話し合う活動を通して、考えを共有し、異同を考えることで、さらに考えが深められるようにする。 ◇給食の献立について、観点をもった話し合いをして、バランスの良い献立に改善することができる。 |
| 1 | ○給食の献立を発表し合う。 | ・発表し合うことで考えが深まるように、発表側と聞く側の観点をはっきりと示す。 (仮説1) ◇給食の献立作りで工夫したところを発表する。 |
| 1 | ○調理の手順を考え、調理実習の計画を立てる。 | ・切り方や調理の仕方を考え、環境に配慮した調理計画を立てる。 ◇おいしく食べるための調理計画について考え、工夫している。 |
| 2 | ○調理実習をする。 | ・安全や衛生面に気を付け、目的に応じた調理ができるようにする。 ◇目的に応じた調理や調理の手順を理解し、適切にできる。 |
| 1 | ○実習した結果を評価し、実際の生活に生かせることを考える。 | ・家族への思いや自分の成長、今後に生かせることや課題を見つけられるようにする。 ◇課題解決に向けた活動を振り返って改善しようとしている。 |

3 考察 仮説1について

○教科書会社の指導者支援用コンテンツを活用し、児童にとってわかりやすいワークシートを作るようにした。例えば、コンテンツを利用することで、記入する欄を少し大きくしたり、家族からのアドバイスを書き入れる欄を作ったりすることが容易になり、何をどのように取り組めばよいかはがはっきりし、取り組みやすくなった。

○学習したことが実際に生活に生かせるように家庭でのチャレンジシートを作り取り組むようにした。

△「家庭からの一言」という欄を作るだけでは、学習の意図が伝わらないことがあった。

△家庭での実践などを調べる場合、家族に聞いたことを児童が書いた方が良いか、実際に家族に書いてもらう方が良いかを、学習の目的に応じて選ぶと良いことがわかった。

仮説2について

○保護者向けに、「家庭科だより」を発行し、家庭科の学習について知ってもらう機会を作った。学習内容を知らせ、学習の目的や意図を知ってもらうことで、家庭での実践に対して前向きにとらえてもらえるようになった。家族との触れ合いの機会ととらえたり、今後の取り組みについての期待などの感想が寄せられたりした。

○児童にとって家庭で実践することは、初め面倒な宿題ととらえていた子どもが多かったが、家族との触れ合いや称賛によって、進んで取り組もうという気持ちの高まりが見られた。

△学習を始める前に、保護者に向けての情報をどのように伝えるかを考えることは、時間を要し大変だった。

△家庭科だよりを児童がきちんと保護者に渡していないことで学習内容が伝わらなかった、コロナ禍で生活が大変なため家庭で実践する余裕がなく、保護者にとって負担があったという意見もあった。

4 資料 (1)ワークシート

- ① うちの人からアドバイスをもらう欄を作成し、献立作りの参考にした。
- ② 給食の献立を発表し合う時の評価カードに、評価の観点を明記した。
- ③ 家での食事作りにチャレンジするためのカードは、書きやすいように表を少し大きくした。

(2)家庭科だより

- ① 学習が少し始まって、子どもたちがどのような様子であるか、また、これからの学習のために家庭で話題にしてほしいことを伝えた。
- ② 給食の献立作りにチャレンジするために、献立をあまり知らない子どもたちに助言をしてほしいことを伝えた。
- ③ 給食の献立を発表し合うことや立てた献立を掲示してあることを伝えた。
- ④ 調理実習を初めてするので、用意するものや事前に練習することを伝えた。
- ⑤ 今までの学習を生かして、冬休みに家での食事作りにチャレンジする課題を伝えた。
- ⑥ アンケート(家庭科学習についての保護者向けアンケートと、家庭でしていることについての子ども向けアンケート)

(1) ワークシート（教科書会社の指導者支援用コンテンツを活用して作成した。）

①うちの人からアドバイスをもらう欄を作成し、献立作りの参考にした。

教科書 p110
7-2 こんだてを工夫して ①1食分のこんだてを立てよう 学習した日

下 4B
7-2 こんだてを考えてみよう 月 日

調査 年 組 番 名前

給食のこんだて表
月 日

1. 1日のこんだてでは、どのようなことが書かれているか、調べてみましょう。

2. こんだてを考えましょう。
副食(野菜など) 主食(米・肉・卵・豆など)

3. こんだての立てかまをまとのよう。

4. うちの人からアドバイスをもらおう

主食(ご飯・パン・めん) みそ汁

初めは、自分の好きな食材やおかずしか書けない児童が多くいたが、家族に聞いてくることによって、栄養や色どり、様々な食材やおかずなどにも目を向けられるようになり、献立作りに対する興味付けができた。

②給食の献立を発表し合う時の評価カードに、評価の観点を明記した。

教科書 p110
7-16 7-16 グループで立てた給食のこんだてと工夫したところを発表し合おう—評価カード— 学習した日

評価 年 組 番 名前 月 日


★方たちの発表を聞いて、評価してみましょう。

| 班 | 工夫したところ(アピールポイント)に○をつける | | | | | | | | よかったところ 気づいたこと | |
|---|-------------------------|----------------|----------|--------|-------------|-----------------------|--------|--------|-------------------|------------------|
| | 栄養 バランス | 味の バラ バラ | 調理 方法 | 時 間 | 色 ど り | ま ま の ま ま | 費 用 | 安 全 | | そ の ほ か |
| 1 | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | |

こんだて作りを通して学んだこと・成長したことをふり返ろう

「成長したこと」を振り返るように指示したことにより、献立作りを通しての学びが自分にプラスになったという気持ちももてるようになった。家族や友達に褒められたことを記入する児童もいた。

③家で食事作りにチャレンジするためのカードは、書きやすいように表を少し大きくした。

| | | | | |
|---|---|------------------|---------|-------|
| 教科書 p.116~119 子どもたちが工夫して | | ①工夫して毎日の食生活に活かそう | | 学習した日 |
| 下 60 | 7-14 | | | 月 日 |
| 実践 | チャレンジしよう 家で食事作り | | | |
| 年 組 番 名 印 | | | | |
| テーマ (工夫すること) | | | | |
| いつ/だれと | いつ:()月()日()曜日/()時()分~()時()分 だれと:() | | | |
| 作るもの ・材料 ・作り方 | 目録名 | 材料 | 1人分 | ()人分 |
| | 主会 | | | |
| | 主席 | | | |
| | 副席 | | | |
| 汁物 | | | | |
| (切り方や作り方をまよのましよう。) | ■作り方 | | ■できあがり図 | |
|  | | | | |
| まとめ | 新しい食事の仕方について考えたことをまよのよう。 | | | |
| 感想 | 工夫したことをまよのよう。 | | | |
| 賞の人より | | | | |

教科書会社の指導者支援用コンテンツは、どのようなワークシートを作ればよいかはわかりとても便利であるが、そのまま使用しようとすると、記入欄が狭かったり記入しづらかったりすることがある。目的に応じて、大きさを変えたり、注釈を入れたりするなど加工すると、使いやすくなる。

(2) 家庭科だより

①学習が少し始まって、子どもたちがどのような様子であるか、また、これからの学習のために家庭で話題にしてほしいことを伝えた。

家庭科だより

令和3. 11. 9
佐倉東小学校家庭科室

こんだてを工夫して


1食分の献立を考えたり、献立を意識して簡単な料理を作ったり、食事の仕方工夫したりする学習を進めていきます。

1回目の授業では、5年生で習った五大栄養素とその働きについて復習し、給食の献立表を見ながら、栄養のバランスのとれた食事を作って献立作りをすることが大切であると学びました。

次に、自分で1食分の献立を考え、考えた献立の栄養バランスについて確かめました。献立作りの学習を進めていく中で、自分が食べている料理、あるいは選んだ料理にどんな食材が入っているかがよくわからない、ということがありました。例えば「ハンバーグ」には、肉が入っていることはわかるけど、それ以外に何が入っているかわからない、といった声が聞こえました。今までは、「おいしい」と食べている料理に、どんな食材が使われているかを意識することはなかったのだと思います。そこで、

ぜひ、食事の時に、献立や栄養、料理に使われている食材について話題にしてください。

少しでも子どもたちに、献立や食材、栄養に対する関心を持ってもらいたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



この単元に入って、児童がいかにか食材や料理(おかず)の名目を知らないかわかった。栄養のバランスを考える前に、もう少し毎回の食事の材料や料理の仕方などに興味をもたせたいと考え、家庭での話題にしてもらえるようお願いした。

②給食の献立作りにチャレンジするために、献立をあまり知らない子どもたちに助言をしてほしいことを伝えた。

家庭科だより

令和3. 11. 17日
佐倉東小学校家庭科室

給食のこんだてを立てよう

「こんだてを工夫して」の学習で、1食分の献立を初めて考え、献立を考える難しさを感じた子どもたちがたくさんいました。使われている食材がわからなかったり、食材の種類やどんなおかず（主菜・副菜）があるのかをあまり知らなかったり、もちろん栄養についても知らないことが多くありました。でも、中には、いつも献立を考えてくれているおうちの人や栄養士の先生に感謝する気持ちを持ってた子もいました。この学習を通して、食に興味を持ち、献立を考えて作ることに興味を高められればと思っています。

次は、給食の献立作りにチャレンジします。自分たちで考えた献立が実際に給食として食べられるので、子どもたちはとても楽しみにしています。

栄養士の北村先生に来ていただき、給食の献立を立てるのに大切なポイントを教えていただきました。給食ならではのポイントもあり、子どもたちは熱心に聞いていました。

ポイントは、8つあります。

- | | |
|-----------|-------------|
| ① 栄養のバランス | ② 旬の食材・地産産物 |
| ③ 調理法 | ④ 時間 |
| ⑤ いるどり | ⑥ 食べる人の好み |
| ⑦ 費用 | ⑧ 安全 |

このポイントを踏まえて、給食の献立を立て始めました。でも、なかなか難しいので、おうちの方の助けを借りたいと思います。

次の時間に完成させる予定ですので、お子さんが途中で立てた献立表を持ち帰ったら、おかず（主菜・副菜）や食材、栄養等のアドバイスをしておいてください。お忙しい中ですが、よろしくお願ひします。

この後、自分で立てた献立を見せながらグループで話し合っ、より良い献立をグループで考え1つにまとめます。グループの献立を発表して、1番良かったものを給食の献立として作ってまいります。

ぜひ、献立（主菜、汁物、主菜、副菜）や栄養、食材について、お子さんにアドバイスしてあげてください。

よろしくお願ひします。

児童同士の話し合いだけでは、献立を工夫することが難しい様子だったので、家庭に帰ってアドバイスをしてもらおうようにした。アドバイスをしてもらったおかげで、給食に出たことのない献立や季節に合った献立など、献立の工夫をすることができた。

③給食の献立を発表し合ったことや立てた献立を掲示してあることを伝えた。

家庭科だより

令和3. 11. 30日
佐倉東小学校家庭科室

給食のこんだてと工夫したことを発表しよう

グループで立てた給食の献立を発表しました。栄養士の北村先生に8つのポイントを教わり、グループの友達と話し合っ給食の献立を考えました。グループの話し合いは、「主食とおかずが合うようにしよう。」「ビタミンが少ないから野菜を増やそう」などの声が聞こえ、とても和やかに楽しく進められました。そして、献立を立てていく中で、1食分の献立や栄養を考えたい食事について考えを深められたように感じました。

さて、どのグループの献立が給食として採用されるでしょうか。どの献立も、とてもおいしそうで栄養等をよく考えたものなので甲乙つけがたいのですが、栄養士の北村先生と一緒に、各クラス1つ選びます。選ばれた献立は、1、2月に給食として出される予定です。楽しみにしていってください。

子どもたちが考えた献立は、教室前の廊下に掲示します。個人面談にいらっしやった際に、ぜひご覧ください。そして、ご帰宅後、一言頑張りをほめてあげてほしいと思います。どうぞよろしくお願ひします。



給食の献立作りをしてグループで発表したことや発表した献立を廊下に掲示してあるので個人面談に来た際に見ていただきたいことを家庭に伝えた。後日児童に聞いたところ、家庭での話題の一つになった家庭もあったようである。

④調理実習を初めてするので、用意するものや事前に練習することを伝えた。

家庭科だよ！

令和3.12.30

佐倉東小学校家庭科室

初めての調理実習

今まで学んだことを生かして、簡単なおかずづくりをします。ハム野菜炒めを作ります。

1組は、13日(月) 1, 2校時

2組は、15日(水) 5, 6校時です。

5年生の時も、6年生になってからも一度も調理実習はやっていないので、初めての調理実習です。準備や計画をしっかりと行いたいと思います。

まず、家庭で次のことをお願いします。

- ① 持ち物の用意・・・エプロン、三角巾(バンダナなどでよい)、ふせん(ビニール袋に入れる)

○エプロンや三角巾をどのようにつけばよいか、わからない子が時々います。一度家庭で着用してみてください。
○ふせんは、清潔なものであったら、どんな物でも構いません。

- ② 食材を切る練習、炒める練習をする。

○にんじん、ピーマン、キャベツ、ハムのどれかを切る担当になります。家庭で包丁で切る練習をしていただくと安心です。
○フライパンで炒める練習もしてください。

- ③ 野菜や食器を洗う。

⑤裏に、実行したら○をつける表があります。1回は、やらせてください。

学校では、野菜炒めの材料と作り方、切る、炒めるなどの作業分担をして、グループごとに調理実習の計画を立てます。家庭科室の使い方(流しやコンロの使い方など)を実際に学び、調理器具の使い方(包丁、まな板、フライパン、計量スプーンなど)も実図に見ながら確認をしていきたいと思えます。

調理実習は、作るだけでなく、お楽しみの試食、そして後片付けもあります。グループで協力をして時間内に、おいしく、楽しく、安全に活動できるように見守っていただけたら幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

1回は調理実習の練習をしましょう！

| ※やったら○をつける | 1回目 | 2回目 | 3回目 | 4回目 | 5回目 |
|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| ほうちょうで切る | | | | | |
| フライパンでいためる | | | | | |
| 野菜をあらう | | | | | |
| 食器などをあらう | | | | | |

感染予防のため、2年間で初めての調理実習をした。



⑤今までの学習を生かして、冬休みに家での食事作りにチャレンジする課題を伝えた。

家庭科だより

令和3. 12. 20日

佐倉東小学校家庭科室

チャレンジしよう 家での食事作り

調理実習をするために、家庭で何回か切ったり炒めたり洗ったりする練習をさせていただいたおかげで、初めての調理実習は無事に終了しました。グループの友達と協力して一生懸命調理に取り組み、自分たちで作ったハム野菜炒めを、とてもおいしそうに食べていました。ご協力ご支援ありがとうございました。

子どもたちの感想の中で、調理実習の経験を生かして家でも料理をしたいという言葉がありました。冬休みは良い機会ですので、ぜひ取り組んでいただきたいと思えます。

発展として、色々なおかずづくりのプリントを配りました。そこに書かれている料理にこだわらず、何でも構いませんので、家での食事作りにチャレンジすることを、冬休みの課題としたいと思います。

献立作りで学んだことを生かして、簡単なおかずでよいので、献立から考えること、「主食・主菜・副菜・しる物を何にするか」から考えることに、チャレンジさせてください。すべて一人でできる人は、家族のために一人で作ることにチャレンジするのもよい経験になると思います。でも、すべて一人でということではなく、家族の人と一緒に考えたり料理したりして、ご家族との触れ合いの時間の一つにさせていただくこともよい経験になると思います。

冬休みの宿題

ワークシート7-14「チャレンジしよう 家での食事作り」

〇家の人からひと言書いていただく権があります。

よろしくをお願いします。

〇提出は、1月7日 冬休みの他の課題と一緒に提出する。

よろしくをお願いします。

冬休みに、1食分の献立を考えて食事を作る課題を出した。通常より熱心に取り組んだ児童（家庭）が多かった。学校でやったことを家庭で発展的に行うことと、学校での取り組みを家庭に知らせたことにより、スムーズに家庭で取り組めたように思う。

家庭科学習についての保護者向けアンケート(9月実施)

家庭科だより

令和3. 10. 25日

佐倉東小学校家庭科室

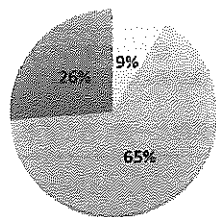
いつも家庭科の課題に対して、一緒に考え、見守っていただきありがとうございます。ご協力・ご理解に感謝いたします。

9月の初めに、家庭科学習についての保護者向けアンケートと、家庭でしていることについての子ども向けアンケートをしました。その結果についてお知らせします。

アンケートから、家庭科で学習したことを家庭で実践している人や、家庭の仕事をしているお子さんが多いことがわかり、学校と家庭のつながりを感じました。これからも、「家庭科だより」を通して、家庭科学習についてお知らせしていきたいと思っておりますので、ご協力よろしくお願いします。

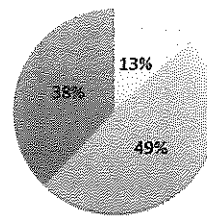
1. 保護者向けアンケート

①お子さんが、どのような家庭科学習をしているか
知っていますか



よく知っている ■ 少し知っている ■ 知らない

②お子さんは、家庭科で学習したことを、家庭で実践したことがありますか



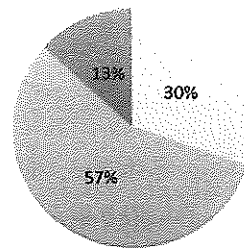
よくしている ■ 時々している ■ していない

③ (②で実践している人)
親子一緒に、あるいは
お子さん一人で実践して
いますか



親子一緒に ■ お子さん一人で

④お子さんは、
家族の一員として、
家庭の仕事をしていますか



進んでいる ■ 頼んだけれんではない ■ ほとんどしない

家庭科学習についての保護者向けアンケート(2月実施)

家庭科だより

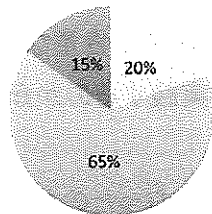
令和4. 2. 3日

佐倉東小学校家庭科室

いつも家庭科の学習へのご協力をありがとうございます。
家庭科の学習とご家庭とのつながりが持てればという思いから、「家庭科だより」を発行しましたが、いかがだったでしょうか。
ご覧になった感想やご意見などがありましたら、ぜひお聞かせください。よろしくお願いします。

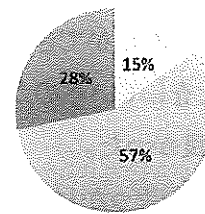
1. 保護者向けアンケート

①お子さんが、どのような
家庭科学習をしているか
知っていますか



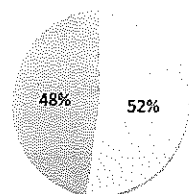
よく知っている 15% 20% 65%

②お子さんは、家庭科で
学習したことを、家庭で
実践したことがありますか



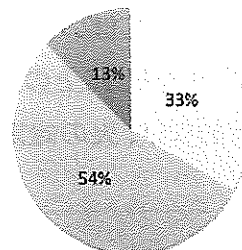
よくしている 15% 28% 57%

③ (②で実践している人)
親子一緒に、あるいは
お子さん一人で実践していま
すか



親子一緒に 48% 52%

④お子さんは、
家族の一員として、
家庭の仕事をしていますか



進んでしている 13% 33% 54%

【保護者の感想】

- コロナで何をしているかわからなかったので、家庭科だよりを読み、子どもと一緒に家庭科でやったことを話せてよかった。
- 学校で興味をもったときに続けて家庭でも親と一緒に実践していきたい。
- お便りを通して、学習の様子が詳しくわかった。2名
- 献立作りなど、今後の生活にとっても役立つことと思う。
- 家庭科だよりは、親自身も気付かせてもらったことがたくさんあった。自分が子どものころに母親に料理や裁縫などを教えてもらったことが、今すごくためになっている。日々忙しいと一緒にやると時間がなくなると思い、なかなか教えられなかったことを反省した。一緒にやるきっかけを作ってもらい感謝、子どもと向き合う時間ができた。
- 家庭科の授業をどのように進めているかがよくわかった。2名
- 楽しく読んだ。家庭科は自立への第一歩だと思っている。
- 家庭科の宿題などがよくわかった。
- 調理実習が1回しかできなかったことがとても残念だったが、貴重な体験だった。
- 今どんなことをしているのか、次の授業でどんなことを実践するのかがよくわかるようになり、とても良かった。
- 家庭科だよりをきっかけに、徐々に家で料理をするようになったのがよかった。
- コロナ禍でなかなかできなかった調理実習ができて良かった。学習したことが、少しでも役立ってくれると思う。
- △家庭科だよりを持ち帰ってこなかった。
- △毎日バタバタあわただしく、一緒に話をする余裕がなかった。
- △家庭で料理をさせるのはやめてほしい。1人ではできないので、買い物から調理までつきっきりにならなくてはいけないので大変である。調理の大切さはわかるが、親としては、子どもが火を扱うことの危険を理解できるかが心配である。学校でも、学習したことを1人で行わない、火の始末をすることなどを指導してほしい。

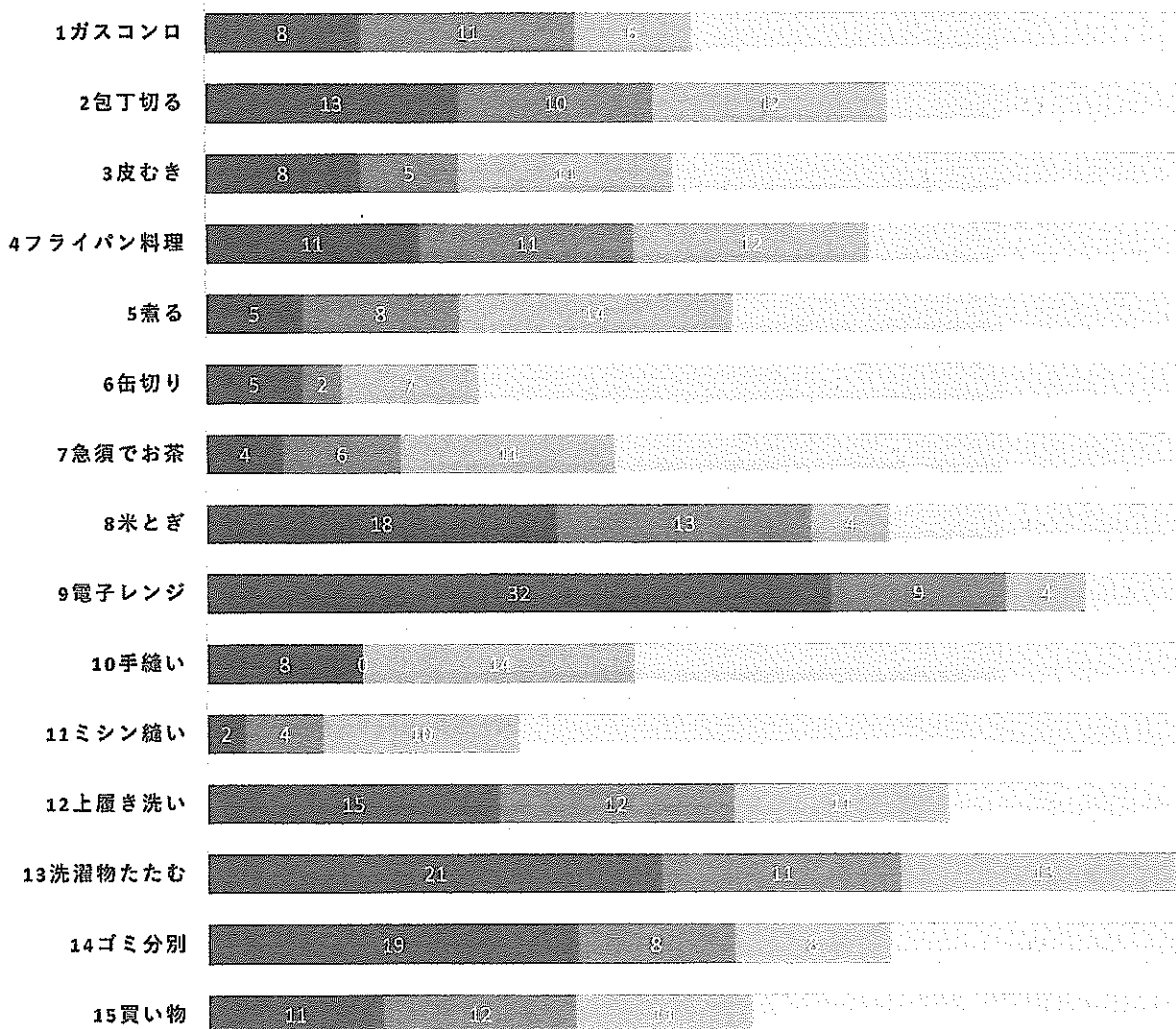
家庭でしていることについての子ども向けアンケート(9月実施)

どんなことをどれくらいしているかを聞きました。質問の項目は、次の通りです。

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| 1 ガスをつけて湯を沸かす | 9 電子レンジを使う |
| 2 包丁で野菜や果物を切る | 10 針を使って手縫いする |
| 3 包丁で野菜や果物の皮をむく | 11 ミシンを使って縫う |
| 4 フライパンで料理をする | 12 上履きを自分で洗う |
| 5 なべで野菜や肉を煮る | 13 洗濯物をたたんでしまう |
| 6 缶切りで缶詰をあける | 14 ごみを地域の決まり通りに分けて捨てる |
| 7 急須で日本茶を入れる | 15 一人で良い物を選んで買い物をする |
| 8 お米をとぐ | |

家庭でどのくらいやっていますか

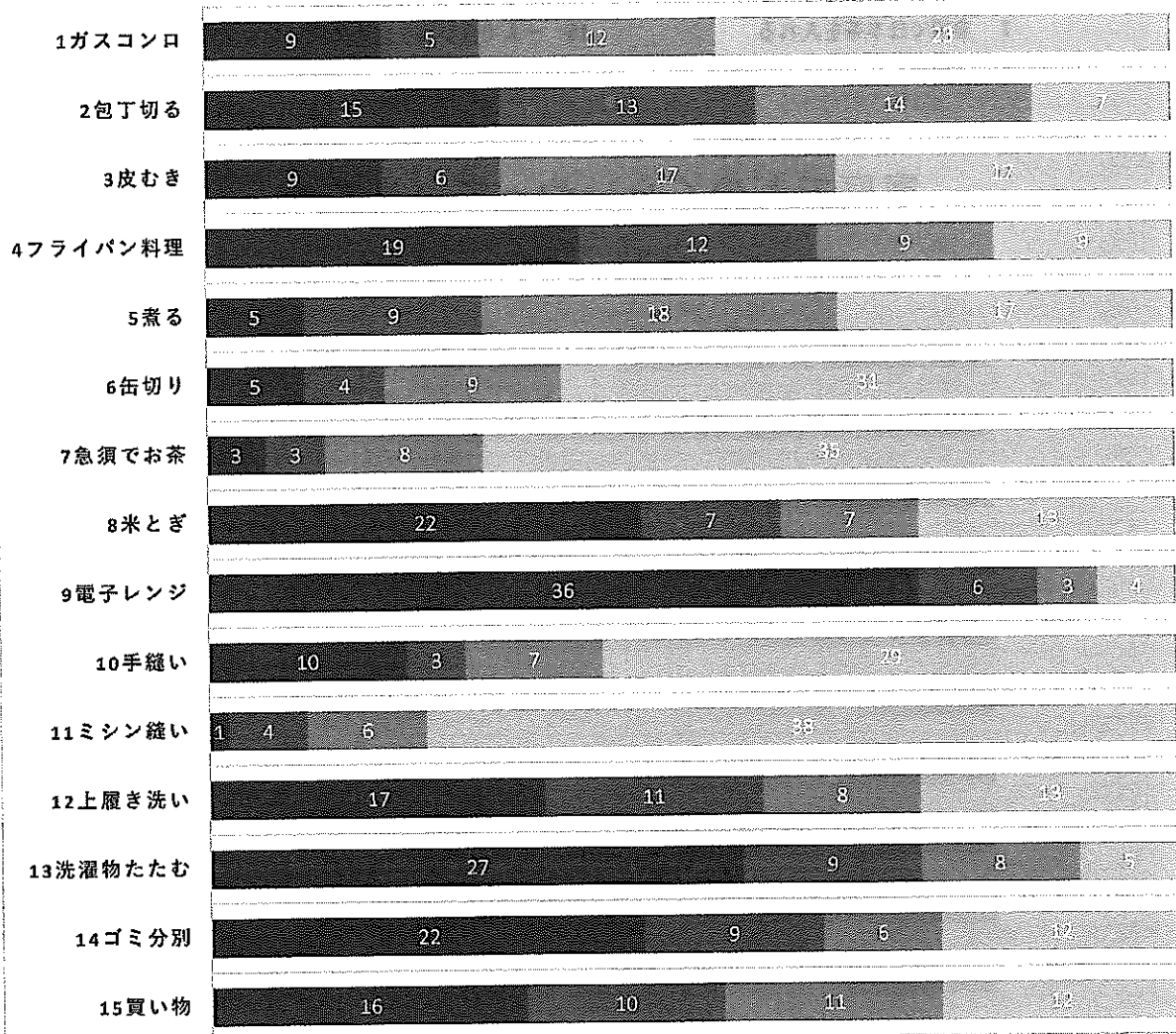
■まかせて ■まあまあ ■たまに ■していない



家庭でしていることについての子ども向けアンケート(2月実施)

家庭でどのくらいやっていますか

■まかせて ■まあまあ ■たまに ■していない



1 題材名 クリーン大作戦（6年）

2 指導計画

| 時間 | ○主な学習活動 | ・指導上の留意点 ◇評価 |
|----|--|--|
| 1 | ○家庭や学校での掃除の経験について話し合う。なぜ、掃除をするのかを考える。 ○教室の汚れを調べる。 | ・なぜ汚れるのか、何のために掃除するのかを考えることで汚さない生活や清掃の仕方を見直すことができるようにする。 ◇掃除の仕方について問題を見出して課題を設定している。 |
| 2 | ○掃除の手順を調べる。 汚れに合わせた掃除の仕方を工夫して、掃除をする。 | ・身近なものを使って掃除用具を作り活用できるように資料を用意する。 (仮説1) ◇住まいの掃除の仕方について、主体的に取り組もうとしている。 |
| 1 | ○実践を振り返る。 これからの生活での実践について考える。 | ・効率的な掃除の仕方や、環境に配慮した洗剤や水の節約をしたり、家庭にあるものを活用した用具を工夫したりするなど、さらに工夫して家庭での実践につなげられるようにする。 (仮説2) ◇清掃の仕方についての課題解決に向けた一連の活動を振り返って評価・改善しようとしている。 |

3 考察

仮説1について

○成果

通常のほうき・雑巾に加え、狭い場所の汚れを取りやすくするため手作りの用具や不要な歯ブラシを用いて行った。身近にあるもので簡単に作り、活用することができることに気づき、家での実践につなげようとすることができた。

△課題

教室のみの実践としたため、汚れの種類が少なく、洗剤の使用については、安全な取り組み方やエコな使い方を説明するのみになってしまった。調理実習で、洗剤の使い方について実践をしているが、常に環境問題と関連させながら実践や学習活動を心掛けていかなければならない。

仮説2について

学校での実践をもとに、冬休みに家での取り組む機会を設けた。主に自分の部屋の掃除に取り組む児童が多かったが、保護者の声を見ると、ひとりのできることを歓迎し、継続を望む言葉が多かった。

○成果

コロナ禍でおうち時間が増えてはいるが、忙しい子供たちの実情を見ると長期の休みでの実践は有効であると考えた。

△課題

継続的な活動となるように更に家庭に向けて、周知を図る必要があると感じた。

4 資料 別ページ

1 題材名 こんだてを工夫して(6年)

2 指導計画

| 時間 | ○主な学習活動 | ・指導上の留意点 ◇評価 |
|----|--|---|
| 1 | ○自分がどのように食事を選んでいるかを振り返り、こんだてをなぜ立てるのかを考える。 | ・既習したことを振り返り、1食分の栄養バランスの取れた食事を選ぶための組み合わせ方についてまとめる活動にする。 ◇1食分の栄養を考えた食事について主体的に考えている。 |
| 1 | ○献立の立て方を考える。 給食の献立表をもとに、主食・主菜・副菜の組み合わせを考える。 | ・食材の種類だけでなく、調理法や味付けなど変化のあるこんだてを考える活動にする。 ◇1食分の献立作成の方法について理解している。 |
| 1 | ○自分の立てた献立の主食・副菜などの組み合わせや栄養バランスを確認する。 | ・栄養の食品分類表をもとに栄養バランスを確認し、互いに見せ合うことで修正できるようにする。 (仮説1) ◇1食分の献立について考え、自分なりの工夫をしている。 |
| 1 | ○野菜のための調理実習計画を立てる。 | ・初めての調理実習のため、同じ食材で取り組む。 ◇手順や食材の切り方について確認している。 |
| 2 | ○調理実習をする。 | ・一人一調理とし、試食は教室で行う。 ・エコを意識した洗剤の使い方や、使った用具の洗い方を考えられるよう声掛けをする。 ◇目的に応じた調理や調理の手順を理解し、適切にできる。 |
| 1 | ○実習を振り返り、家族と楽しく食事するため、どんな工夫をすればよいか話し合う。 | ・家庭での実践につながるように、食事のマナーや食事の配膳や片付けを共に行う意義について考える時間を確保する。 ◇課題解決に向けた活動を振り返って改善しようとしている。 |

3 考察

仮説1について

○成果

栄養バランスを考えた献立を考え、学校給食の献立に加えている。学級数の関係でクラス一人のみの選出ではあるが1食分の中で、栄養バランスだけでなく彩り・調理法・味付け・旬の食材など様々な要素を組み合わせることができた。

冬休みの実践でも、学習したことを生かして、メニューを考え、実践した児童も見られた。

△課題

コロナ禍ということもあり、調理実習の回数が限られ、学校での実践回数が乏しいため、家での実践を多くは進めることができなかった。家庭の実情に合わせて、予算を決めて買い物をさせて、栄養バランスの取れたおかずを選ぶなどの実践を進めることもできたかもしれない。

4 資料

学校での実践

1 調理する。

① 計量カップを使って必要な分量を量り取る。(米ぬかを使用)



② フライパンで米ぬかを炒る練習
かき混ぜたり、フライパンを振ってみたりする。



③ 一人一調理の実践
(三色野菜炒め)



材料を切る。
ピーマン・人参を
細切りにする。



フライパンを温め、油をひく。
火の通りづらいものから炒める。
人参→ピーマン→もやし
味付けをする。



2 こんだてを考える。栄養バランスを考えた献立を作り学校給食で紹介する。

3がつのよていこんだてしよう

| 品名 | 分量 | 調理法 | 栄養成分 |
|-----|----|-----|----------|
| りんご | 1個 | 生 | 糖質 21.4g |
| バナナ | 1本 | 生 | 糖質 25.1g |
| バナナ | 1本 | 生 | 糖質 25.1g |
| バナナ | 1本 | 生 | 糖質 25.1g |

6年生の考えた献立が給食に登場しました

栄養バランスの取れた献立が給食に登場しました。栄養バランスの取れた献立が給食に登場しました。栄養バランスの取れた献立が給食に登場しました。

栄養成分表

| 項目 | 毎月平均 | 目標値 | 達成率 |
|-------|------|------|------|
| たんぱく質 | 21.4 | 20.0 | 107% |
| 糖質 | 25.1 | 24.0 | 104% |
| 脂質 | 2.33 | 2.00 | 116% |

6年生のみはさんはいよいよ卒業...西志津小学校の給食ともお別れです。コロナ禍ということで「食育」が教育での柱でしたが、ルールを重んじ給食時間を通してみんなの心がたは立派でした。この瞬間でも心も大きく成長しました。

「給食が楽しみ」に言ってくれたみんなは、日々の給食からどんなことを感じ、学び取ったか食べることを大切にすることが、自分自身に生きていく上で大切なことだと思います。これからも、どうか自分を大切に生きてください。応援しています!

給食室より

6年生の考えた献立が給食に登場しました!

栄養バランスの取れた献立が給食に登場しました。栄養バランスの取れた献立が給食に登場しました。栄養バランスの取れた献立が給食に登場しました。



3 手作り道具を使って教室の掃除をする。 手作りの道具を紹介し、教室で試してみる。



下112 3-5 そうじグッズと洗剤

1. 作りかた

2. 使い方

3. 注意点

4. 危険

5. 危険

6. 危険

7. 危険

8. 危険

9. 危険

10. 危険

11. 危険

12. 危険

13. 危険

14. 危険

15. 危険

16. 危険

17. 危険

18. 危険

19. 危険

20. 危険

21. 危険

22. 危険

23. 危険

24. 危険

25. 危険

26. 危険

27. 危険

28. 危険

29. 危険

30. 危険

31. 危険

32. 危険

33. 危険

34. 危険

35. 危険

36. 危険

37. 危険

38. 危険

39. 危険

40. 危険

41. 危険

42. 危険

43. 危険

44. 危険

45. 危険

46. 危険

47. 危険

48. 危険

49. 危険

50. 危険

51. 危険

52. 危険

53. 危険

54. 危険

55. 危険

56. 危険

57. 危険

58. 危険

59. 危険

60. 危険

61. 危険

62. 危険

63. 危険

64. 危険

65. 危険

66. 危険

67. 危険

68. 危険

69. 危険

70. 危険

71. 危険

72. 危険

73. 危険

74. 危険

75. 危険

76. 危険

77. 危険

78. 危険

79. 危険

80. 危険

81. 危険

82. 危険

83. 危険

84. 危険

85. 危険

86. 危険

87. 危険

88. 危険

89. 危険

90. 危険

91. 危険

92. 危険

93. 危険

94. 危険

95. 危険

96. 危険

97. 危険

98. 危険

99. 危険

100. 危険

家庭での実践 1 クリーン大作戦

冬休み わが家のクリーン大作戦

実施 4月 1日 5月 31日

その日の場所 自らの部屋

掃除の目的 掃除機をかける

掃除の道具 掃除機

掃除の場所 床

掃除の方法 掃除機をかける

掃除の結果 綺麗になった

掃除の感想 掃除機は便利だ

冬休み わが家のクリーン大作戦

実施 4月 1日 5月 31日

その日の場所 自らの部屋

掃除の目的 掃除機をかける

掃除の道具 掃除機

掃除の場所 床

掃除の方法 掃除機をかける

掃除の結果 綺麗になった

掃除の感想 掃除機は便利だ

冬休み わが家のクリーン大作戦

実施 4月 1日 5月 31日

その日の場所 自らの部屋

掃除の目的 掃除機をかける

掃除の道具 掃除機

掃除の場所 床

掃除の方法 掃除機をかける

掃除の結果 綺麗になった

掃除の感想 掃除機は便利だ

2 食事作り

教科書 p.110~116 (3)工夫して毎日の食生活に生かそう 学習した日

冬休み チャレンジしよう 家での食事作り

実践 6年 1組 7番 名氏 [redacted] 月 日

テーマ (工夫すること) 具材の切り方を工夫する。

いつ/だれと いつ (12)月(24)日(日)曜日(15)時(00)分~(15)時(30)分
だれと: (おばあちゃん) なにを: (野菜料理)

| 料理名 | 材料 | 1人分 | (何)人分 |
|------|------|-----|-------|
| 野菜炒め | ピーマン | | 2個 |
| | キャベツ | | 3枚 |
| | にんじん | | 1本 |
| | 卵 | | 2個 |

(切り方や作り方をまとめるしよう) 作り方 ①野菜を切る
ピーマンは縦半分に切って、キャベツは芯をむいて5cm幅の千切りにする。
②調味料
卵はよく混ぜる。ピーマンは縦半分に切って、キャベツは芯をむいて5cm幅の千切りにする。
③味付け
お好みで調味料をかける。

できあがり図

まとめ 野菜炒めは、おばあちゃんから教わりました。

感想 上手に切ることができました。おばあちゃんから教わりました。おかげで美味しくできました。

家族のより 美味しく食べて、おばあちゃんに感謝です。

教科書 p.110~116 (3)工夫して毎日の食生活に生かそう 学習した日

冬休み チャレンジしよう 家での食事作り

実践 6年 1組 7番 名氏 [redacted] 12月27日

テーマ (工夫すること) 野菜の切り方を工夫する。

いつ/だれと いつ (12)月(27)日(日)曜日(15)時(00)分~(16)時(00)分
だれと: (お母さん) なにを: (野菜炒め)

| 料理名 | 材料 | 1人分 | (何)人分 |
|------|------|-----|-------|
| 野菜炒め | ピーマン | | 2個 |
| | キャベツ | | 3枚 |
| | にんじん | | 1本 |
| | 卵 | | 2個 |

(切り方や作り方をまとめるしよう) 作り方 ①野菜を切る
ピーマンは縦半分に切って、キャベツは芯をむいて5cm幅の千切りにする。
②調味料
卵はよく混ぜる。ピーマンは縦半分に切って、キャベツは芯をむいて5cm幅の千切りにする。
③味付け
お好みで調味料をかける。

できあがり図

まとめ 野菜炒めは、お母さんから教わりました。

感想 上手に切ることができました。お母さんから教わりました。おかげで美味しくできました。

家族のより 美味しく食べて、お母さんに感謝です。

教科書 p.110~116 (3)工夫して毎日の食生活に生かそう 学習した日

冬休み チャレンジしよう 家での食事作り

実践 6年 1組 7番 名氏 [redacted] 月 日

テーマ (工夫すること) ハンバーグの作り方

いつ/だれと いつ (12)月(27)日(日)曜日(16)時(00)分~(17)時(00)分
だれと: (お母さん) なにを: (ハンバーグ)

| 料理名 | 材料 | 1人分 | (何)人分 |
|-------|------|-----|-------|
| ハンバーグ | 牛肉 | | 200g |
| | キャベツ | | 3枚 |
| | にんじん | | 1本 |
| | 卵 | | 2個 |

(切り方や作り方をまとめるしよう) 作り方 ①野菜を切る
キャベツは千切りにする。にんじんは縦半分に切って、5cm幅の千切りにする。
②調味料
卵はよく混ぜる。キャベツは千切りにする。にんじんは縦半分に切って、5cm幅の千切りにする。
③味付け
お好みで調味料をかける。

できあがり図

まとめ ハンバーグは、お母さんから教わりました。

感想 上手に切ることができました。お母さんから教わりました。おかげで美味しくできました。

家族のより 美味しく食べて、お母さんに感謝です。

教科書 p.110~116 (3)工夫して毎日の食生活に生かそう 学習した日

冬休み チャレンジしよう 家での食事作り

実践 6年 1組 7番 名氏 [redacted] 12月26日

テーマ (工夫すること) ハンバーグの作り方

いつ/だれと いつ (12)月(26)日(日)曜日(16)時(00)分~(17)時(00)分
だれと: (お母さん) なにを: (ハンバーグ)

| 料理名 | 材料 | 1人分 | (何)人分 |
|-------|------|-----|-------|
| ハンバーグ | 牛肉 | | 200g |
| | キャベツ | | 3枚 |
| | にんじん | | 1本 |
| | 卵 | | 2個 |

(切り方や作り方をまとめるしよう) 作り方 ①野菜を切る
キャベツは千切りにする。にんじんは縦半分に切って、5cm幅の千切りにする。
②調味料
卵はよく混ぜる。キャベツは千切りにする。にんじんは縦半分に切って、5cm幅の千切りにする。
③味付け
お好みで調味料をかける。

できあがり図

まとめ ハンバーグは、お母さんから教わりました。

感想 上手に切ることができました。お母さんから教わりました。おかげで美味しくできました。

家族のより 美味しく食べて、お母さんに感謝です。