

学んだことを生活の中で実践し、 生活をよりよくしようとする児童の育成

— 食に関する問題解決的な学習を通して —

1 設定理由

家庭科は、衣食住や家族の生活などに関する実践的・体験的な活動により、日常生活に必要な基礎的・基本的な知識や技能を活用して、身近な生活の課題を解決したり、家庭での実践を意欲的に行ったりできるようにすることをめざしている。しかし、児童が日常生活において、学んだことを自分なりに工夫して生活に生かしたり、その習得した知識や技能を継続的に家庭で実践したりすることが少ないという課題がある。

そこで、学校で学んだことが各自の家庭生活とつながるように題材設定を工夫し、実践的・体験的な活動を取り入れていくようにする。さらに家庭との連携が深まるような計画を考え、実生活をイメージした問題解決的な学習を効果的に取り入れれば、学んだことを自分自身の生活に生かす児童の育成が図れると考え、本主題を設定した。

2 研究仮説

- (1) 実践的・体験的な学習を通して、より確実な知識や技能が身に付けば、それらを活用して生活をよりよくしようとする意欲が高まるだろう。
- (2) 家庭との連携を深め、学習と日常生活をつなぐ手立てをとれば、家族の一員としての意識が高まり、身に付けた知識や技能を生活の中で実践するようになるだろう。

3 研究内容

- (1) 実態調査
- (2) 知識や技能の定着に関する手立て
- (3) 検証授業の実施「くふうしよう おいしい食事」
- (4) 家庭との連携を深める活動の工夫

4 結論

- (1) 問題解決的な学習や継続的なとりくみにより、基礎的な知識の定着が高まり、食に対する意識が大きく向上した。
- (2) 家庭科の学習や給食の際にも学習したことを生かそうという姿が見られるようになった。学習したことと自分の生活がつながり、学校でも家庭でも自分の生活をよりよくしようとする気持ちが育ってきたといえる。

千葉市教職員組合

千葉市立美浜打瀬小学校

君塚 久美

千葉市立幕張西小学校

若野 由奈

1 研究主題

学んだことを生活の中で実践し、生活をよりよくしようとする児童の育成
—食に関する問題解決的な学習を通して—

2 主題設定の理由

(1) 社会的背景

食は人間が生きていく上での基本的な営みの一つであり、健康な生活を営むためには健全な食生活が不可欠である。しかし、近年では食生活を取り巻く社会環境が大きく変化し、子どもたちの食生活の乱れなどの健康に関して懸念される事態も増加している。食生活の多様化が進み、いつでもどこでも食べ物が溢れている一方、過度の痩身志向のダイエット、極端な偏食、孤食、サプリメント志向など食生活の乱れが生じている場合も多い。また、外食産業の発展、お惣菜や持ち帰り弁当の普及により、味の画一化も進んでいる。こういった状況から児童生徒の望ましい食習慣の形成が問題となっている。

家庭科は、衣食住や家族の生活などに関する実践的・体験的な活動により、日常生活に必要な基礎的・基本的な知識や技能を活用して、身近な生活の課題を解決したり、家庭での実践を意欲的に行ったりできるようにすることをめざしている。家庭科の学習を好み、意欲的に活動する児童は多い。しかし、食に関する学習をした後でも、給食時には、おかずを減らしたり残したりする姿が多く見られ、学んだことが日常生活につながっていないという実態がある。習得した知識や技能を継続的に実践するために、家庭との連携を図りながら、学んだことを自分なりに工夫して日常生活に生かせるようにしていくことが必要である。

このような状況を見るとき、家庭生活を営む主体は保護者であるが、子ども自身が今の食生活について課題をもち、保護者や地域の人たちとともに食生活の課題を解決していく力を身に付けるよう育てていくことが、今学校に求められていることだと考える。

(2) 地域・児童の実態

本校は千葉市の西側に位置し、臨海埋立地に開発された幕張ベイタウンの中にある。本学区は東京都心と成田空港のほぼ中間に位置し、各々へ30分という立地条件である。また、近隣には大型ショッピングセンターやコンビニエンスストア、ファミリーレストランが多い。生活に必要な様々な店があることから生活に不便を感じることなく生活できる地域といえる。よって本学区に住む人も多く、本校の児童数は900人を超える大規模校である。

本校では、高学年になるほど塾通いをしている児童が増え、私立中学校への進学希望者も多い。保護者の教育に対する関心は高く、協力的な保護者は多い。しかし、保護者が児童に対して望むこととして「家庭に関する仕事を身に付けさせたい」という意識はそれほど高くなく、児童の「自分の生活」への関心も低い。さらに塾通いが多いことで、特に高学年になると塾で弁当を食べたり、コンビニエンスストアで買って食べたりして、家で食べなかったり、一人で食べるが多くなったりするという現状がある。

以上のようなことから、本研究では、実生活と関連した学習方法を工夫することで、知識だけでなく、食に関する興味や関心を深め、望ましい食生活を自ら整えようとする意識を育てたい。また、実践的・体験的な活動を通じた学びを繰り返していくことで、自分でできるという自信をもち、家族の一員として日常生活で実践しようとする意欲を高めることを目的としていく。

3 研究仮説

- (1) 実践的・体験的な学習を通して、より確実な知識や技能が身に付けば、それらを活用して生活をよりよくしようとする意欲が高まるだろう。
- (2) 家庭との連携を深め、学習と日常生活をつなぐ手立てをとれば、家族の一員としての意識が高まり、身に付けた知識や技能を生活の中で実践するようになるだろう。

4 研究内容

- (1) 実態調査
- (2) 知識や技能の定着に関する手立て
- (3) 検証授業の実施「くふうしよう おいしい食事」
- (4) 家庭との連携を深める活動の工夫

5 研究の実践

(1) 実態調査

児童の実態にもとづいた学習や活動の在り方を検証するために6月に家庭科に関するアンケートを実施した。2016年度の6年1組(32名)に行ったものである。その結果から、家庭科の学習を好む児童が多かったものの、それを家庭だけでは十分に実践できていないという実態が分かった。

①家庭科に対する意識(資料編P1)

家庭科の学習に対する意欲が高く、「とても好き」もしくは「わりと好き」と答えた児童が約8割で、「好きではない」と答えた児童はいなかった。好きな理由としては、調理実習や裁縫が楽しい、家でやってきたことが多い、将来に役立ちそう、といったものだった。一方、あまり好きではない理由としては、細かい作業が得意ではないというものが多かった。

②家庭での実践(資料編P1)

家庭科に対する興味や関心が高い一方で、家庭での実践はあまりできていないという結果が明らかになった。その中でも内容Bに関する質問項目に着目すると、ガスこんろや包丁を使うといったことは約半数の児童が家庭でしているのに対して、炒める・ゆでるといった調理に関しては3割程度しか家庭で実践していなかった。児童自身が忙しくすぐに家庭での実践につながりにくいため、まずは学校で実践する場を作る手立てが必要なことが分かった。

③基本的な知識の定着(資料編P1)

知識の定着がなければ、工夫したり、生活に生かしたりすることは難しい。そこで内容Bに関する知識の定着を調査した。3つの食品のグループの色に関しては、32人中26人が3つすべてを答えることができていた。3つの食品のグループとそのはたらきがすべて一致している児童は26人中19人だった。3つの食品のグループのはたらきについての記述を見ると、ほとんどの児童が「黄色は熱や力になる食べ物」「赤は血や肉や骨になる食べ物」「緑は体の調子を整える食べ物」と書いていた。これは給食の献立に記載されている書き方であり、給食時の放送で毎日耳にしているものだった。毎日耳にすることで定着してきているものと考えられるので、定期的に繰り返すような活動が定着につながると考える。

しかし、基礎的な知識である3つの食品のグループとのはたらきが定着している児童は約6割にとどまっているため、さらに定着が図れるようにする必要がある。そして、五大栄養素に関しては、定着率がとても低く、5つすべて答えられた児童は6月の段階では1人もいなかった。献立を立てたり、工夫を考えたりする上で栄養素の基礎的な知識の定着は欠かせないものなので、定着ができるように手立てを考えていく。

④児童の給食時の様子から

児童に「なぜ食事をするのか」と尋ねたところ、「栄養をとるため」「活動するエネルギーをつくるため」という回答が多かった。また、栄養のバランスよく食事することに気をつけなくてはいけないと回答している児童もいた。栄養バランスよく食べなくてはいけないと分かっているながらも1週間の中で給食を減らすことがあるという児童は32人中24人もいた。給食時の様子を見てみると、苦手な物はたくさん減らしたり、残してしまったりする児童も多く見られる。バランスよく献立を立てても、体の中に取り入れなければ意味がないので、その点も児童が理解できるようにしたい。理解から実践へと児童の意識が変化できるような手立てを考えていく。

(2) 知識や技能の定着に関する手立て

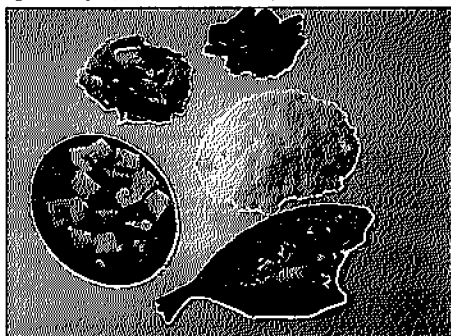
①給食調べ

児童の実態調査の結果から、第5学年で既習の「3つの食品グループとはたらき」と「五大栄養素」についての知識の定着ができていないことが分かった。そこで給食の時間にワークシート(資料編 P2)を活用して食品の分類を繰り返し行った。まずは、給食時に全校に向けて放送がある3つの食品グループとはたらきから行った。7月中はこれを繰り返すことで、3つの食品に分類できる児童が増えてきており、効果的だったといえる。9月からは五大栄養素のはたらきを理解できるように給食の時間を活用して継続して行っていった。

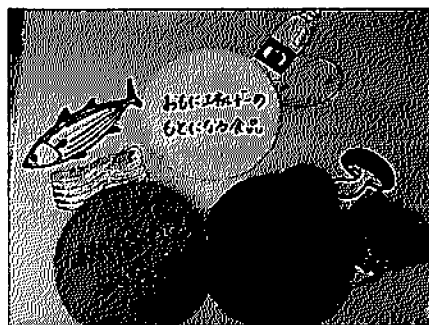
②教材・教具の活用

2015年度の6学年「くふうしよう 楽しい食事」の学習で実物大の資料を活用した。(足立己幸『実物大そのまま3皿でバイキングカード』群羊社2006)(資料1) カラーのため、児童がメニューを選んで皿に並べることで、いづれも確認することができた。また、裏面に栄養素や調理方法も記載されているため、どの児童も調理する時のイメージがしやすかった。目で見て理解できるような資料は献立を立てる際に効果的なことが分かったので、今回も活用することにした。

そして「3つの食品グループとはたらき」について、児童が触れるような掲示物を作成した。(資料2) 3つの食品グループの中にそれぞれに当てはまる食品のイラストを入れて、児童が手に取れるようにした。教室で児童の目や手の届くところに常に掲示した。



資料1: 実物大食品カード



資料2: 3つの食品グループ掲示物

③栄養クイズ

食に関する題材の学習の初めに、3つの食品のグループにどのような食材が含まれているか当てる簡単なクイズを行った。最初はなかなかわからなかった児童も、繰り返し取り組むことで、定着するようになった。知識だけで終わらないように、給食時にも、どの料理の中に入っているか全体で確認したり、旬の食材クイズをしたり、行事食に関するクイズを出したりした。

(3) 検証授業の実施

第6学年「くふうしよう おいしい食事」を題材に検証授業を行った。

・指導計画（11時間扱い）

小題材	時間	学習内容
バランスのよい こんだてを考えよう	課外	食事調べとお家の方へのインタビューをして、自分と家族の食生活を振り返る。
	1	食事調べをもとにして、自分や家族の食生活の問題点を考える。(資料編P3)
	2	献立の立て方を知る。
	3 (本時)	食事調べで気付いた家族の食生活の問題点を解決するための1食分の献立を立てる。(資料編P4)
	4	自分が立てた献立を見直す。
身近な食品でおかずを つくろう	5～	じゃがいもの選び方や安全、料理の仕方について知る。
	10	自分の献立から一品選び、調理実習の計画を立てる。(資料編P5) 自分が立てた献立で調理実習をする。 実習を振り返る。
楽しく、おいしい食事 をくふうしよう	11	食事は家族とのふれあいを深める働きがあることが分かる。 これから自分ができそうなことを考える。

・本時のポイント

◎保護者にアドバイザーとして参加してもらい、個々の献立へのアドバイスをしてもらうことで、児童の思考を深めることや献立を考えようとする意欲につなげる。

○家族の食生活の問題を改善するという課題をもたせ、児童の意欲を高める。

・本時の指導（3/11）

(1) 本時の目標

○家族の食生活の問題点をもとにして、栄養のバランスや食品の組み合わせを考え、1食分の献立を考えることができる。(創・工)

(2) 本時の展開

時配	学習活動と内容	○教員の指導と支援 ◆評価	資料
5	1 前時までの学習を振り返り、本時の学習内容を知る。	○本時の自分のめあてを明確にするために食事調べを振り返り、家族の食生活の問題点を確認する。	

家族の食生活の問題を解決する1食分のこんだてを考えよう。

5 2 献立の立て方を振り返る

<献立を立てるポイント>

- ・栄養のバランス ・好み ・旬
- ・調理時間 ・費用 ・いろいろ
- ・主食、主菜、副菜、汁物

○前時までの学習を振り返ることで、献立を立てる際のポイントとして、自分の献立に取り入れていけるようにする。

○掲示物
(献立の立て方)
○掲示物

20 3 家族の食生活の問題点を解決するための献立を考える。

<考えられる工夫>

- ・野菜嫌いの弟のために野菜を細かく刻んで入れたオムレツを作る。
- ・受験を控えているお姉ちゃんがかぜをひかないようにビタミンたっぷりの野菜が入った汁物にする。
- ・最近仕事で疲れているお父さんにスタミナがつくように肉を使った主菜をつくる。

<用意するコーナー・掲示物>

- ・アドバイザー (保護者)
- ・旬の食材
- ・食品分類表
- ・色ごとに分類した野菜
- ・調理法
- ・切り方

○献立のポイントを掲示し、わからなくなったらいつでも自由に見に行くように助言する。

○ご飯と汁物に合う献立を作ることを確認する。

○分類の仕方に戸惑わないようにするために、食品分類表を用意し分類の根拠とする。

○アドバイザーにも助言をしてもらい、家庭での工夫が学習につながるようにする。

○アドバイザーには、以下のことを中心に家庭で毎日食事を作っている立場から助言をしてもらうようにする。

- ・いろいろについて (○色にはこんな野菜がある)
- ・どれくらいの時間がかかるか
- ・味付けについて

お姉ちゃんが苦手なものも食べられるように小さくしてみます。

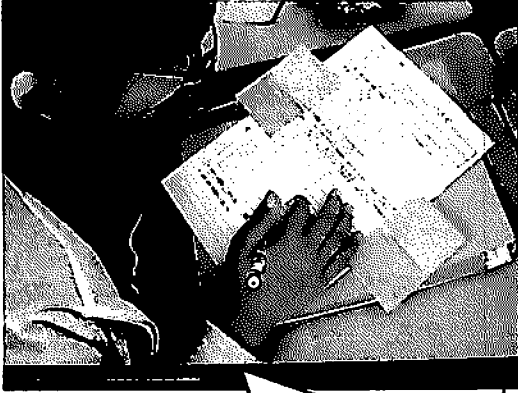
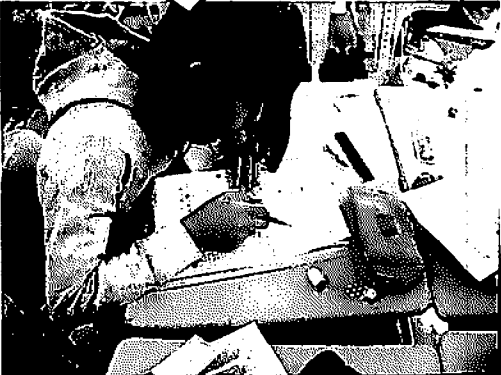


この食材の切り方を工夫してみたら、どうかな。



○栄養の働きも合わせて視覚的に理解できるように色鉛筆で色分けする。

◆掲示物やアドバイザーからの助言を参考にして、家族の食生活の問題を改善する献立を考えていた。(ワークシート) <創・工>

10	<p>4 グループ内でアドバイスし合う。</p> <p><よいところ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・5つの食品グループから選んでいるから栄養のバランスがいい。 ・家族のことを考えている。 ・旬の食べ物を使った料理になっている。 <p><改善したほうがよいところ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・調理する時間がかかりそうだから、もう少し短縮できるようにしたほうがよい。 ・色合いが似ているから、もう少し使う食材を考えるとよい。 	<p>○グループの友だちと交流する際に、自分の意見が伝えられるように、よい点は黄色、改善点は青色に色分けしたふせんに書いてワークシートにはる。</p> <p>○献立の立て方の観点をもとに友だちの献立にアドバイスをしよう声をかける。</p> <p>○献立のメニューにはそれぞれの工夫があることを伝え、友だちの考えを認められるようにする。</p>	<p>○ふせん (黄・青)</p>
		<p>友だちは調理の時間まで考えて献立を立てているんだ。時間も考えて計画を立てなければいけないんだね。</p>	
<p>まだ、改善できそうなところがあるよ。さらに良い献立にするためにもう1度考え直してみたいな。</p>			
5	<p>5 本時の学習を振り返る。</p> <p>(1) 献立を発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・問題意識にそった工夫のあるもの <p>(2) 感想を発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家族のことを思って献立を立てることができた。次は作ってみたい。 	<p>○他の児童にはない観点をもっている児童の献立を発表することで、次時の参考になるようにする。</p> <p>○次時は友だちからのアドバイスをもとに献立を見直し、さらによくしていくことを伝える。</p>	

・検証授業の振り返り

(成果)

食事調べを導入として学習を進めたため、解決すべき問題が明確になり、児童が意欲的に学習に取り組むことができた。全員が自分なりのテーマを決定して、学習を進めたことで、受け身になることなく学習を進めることができた。また、栄養に関する基礎的な知識が定着してきたため、工夫へと目を向けることのできる児童が増えた。

授業の中では、児童が自ら問題解決できるような掲示物や資料を用意したため、その中から自分の問題を解決するために必要なものを選んで選ぶことができた。

保護者にアドバイザーとして参加してもらうことで、家庭での工夫に気付き、それを自分の献立に取り入れていこうとする児童が多く見られた。献立を作成する際に、担任一人だと、児童各自の問題にアドバイスする時間が限られてしまうが、今回いくつかの手立てをとることで、児童が自らの問題解決に向けて、意欲的に活動することができていた。

(課題)

本時の最後に行ったグループ内でのアドバイスでは、問題を解決できるような献立になっているかという評価よりも、栄養やいろどりなど一般的な観点に関する評価が多くなってしまったので、「食生活における問題を解決できる工夫があるか」という、評価の観点を明確にすることが必要だった。

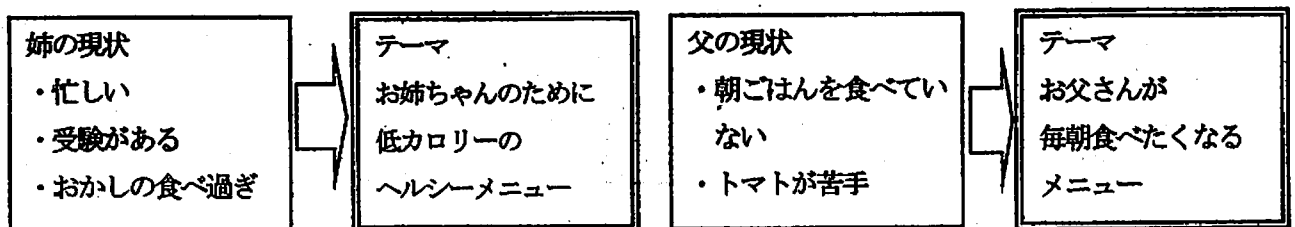
また、児童の考える料理が多種になると想定したため、いくつもの資料を用意したり、掲示物を作成したりしたが、苦手な児童にとっては情報が多すぎたかもしれない。教科書に記載されている内容を掲示物にする必要はなく、児童が必要に応じて見る方が良かった。教科書の活用の仕方や資料の精選は今後の課題である。

・本題材での具体的な手立て

①食事調べ

題材の導入では、児童が自分の家庭の1食分の食事調べをして、それを3つの食品のグループに分類し、栄養バランスを確認する活動を行った。普段何気なくとっている食事の栄養バランスなどについて確かめ、学習していることを自分事としてとらえることで、食生活を工夫していこうという意欲がもてると考えた。この活動を通して、自分や家族の食生活における問題点を捉え、家族への思いのこもった献立作成につながるようにした。その結果、児童は、「誰のためにどんな料理をつくるか」や「そのためにどんな工夫が考えられるか」などを意識し、目的をもって学習に取り組むことができた。また、食事調べを通して、家の人自分が自分たちのことを思って料理を作ってくれていることに気付く児童もいた。

<児童が気付いた家族の食生活における問題点とテーマ例>



②料理の達人インタビュー

献立を考える際には、いつも家庭で献立を考えているお家の方にインタビューを行った。児童が献立を考える際に疑問に思っていることをそれぞれインタビューし、結果を掲示物にまとめた。教え込むのではなく、自分が疑問に思ったことを聞いてくることで、意欲をもって活動している児童が多かった。また、普段は知ることのないお家の方の苦勞や工夫にも気付くことができた。さらに自分が献立作りで困った際には、友だちがインタビューしてきたことを見て参考にする姿もあった。



質問項目と回答例

問) 献立を考えるポイントは何ですか。

- ・栄養バランスを考えて。
- ・野菜を多くする。
- ・いれどりに気を付ける。
- ・家族が好きなものを多く入れる。

問) 工夫しているところは何かですか。

- ・苦手な物は細かく切る。
- ・油を使いすぎない調理法も取り入れる。

③献立アドバイザー

献立を作成する際には、保護者にアドバイザーとして授業に参加してもらった。家庭で毎日食事を作っている立場から助言をしてもらうことで、学習と家庭とを結ぶことをねらいとしてこの手立てを考えた。また、保護者の思いを知ることで、家族への感謝の気持ちを育めるようにするというねらいもあった。事前に保護者と打合せを行い、家庭で毎日献立を考えている立場から助言をしてほしいと話をした。具体的には、いれどり、作りやすさ、味付けといった観点から助言をもらった。当日は5名の参加があり、児童も積極的にアドバイザーを活用していた。自分では、なかなか考えづらい児童もアドバイザーの助言をもとに、献立を考えていく姿が見られた。教科書や掲示物からでは学ぶことのできない、生の声を聞くことができ、大変効果的だった。(配布した手紙は資料編P6、7参照)



④掲示物 (資料編P12)

今回の授業では、1人1人の食生活における問題点を考えて献立を立てるため、いろいろな種類の料理を考える児童がいると予想した。児童が自ら問題解決できるようにするために、今まで学習した内容や児童が悩むと思われるポイントを掲示物として作成し、献立が立てやすい環境を整えた。主なものとして、旬の食材、食材の切り方、ゆでる・いためるの調理例などを用意した。

(4) 家庭との連携を深める活動の工夫

①保護者との連携

6月には「楽しくソーイング」の学習でエプロンの製作を行った。その際に保護者の方にボランティアをお願いした。学習を円滑に進めるだけでなく、学習の様子を見てもらうことができた。保護者の方

からは、「子どもたちがやっていることがよくわかりました。ぜひ家でも一緒にやってみようと思います。」という言葉も聞かれた。また、エプロンが完成した際には保護者の方から言葉をもらうようにした。(資料P14) ボランティアに来ていない保護者にも児童の学習の様子を知らせるとともに、児童の達成感や満足感を高めるねらいがあった。

さらに、今回の検証授業「くふうしよう おいしい食事」では、(3)で記述したアドバイザー(保護者)による支援の他に、調理実習時にも保護者の方にボランティアとして協力していただいた。アドバイザーとして参加していた方も多く、実習時にもアドバイスをしてくれる姿が見られた。完成した料理や手際の良さを褒めてくれたので、児童は達成感を感じることができた。実際に学校で作ったものを家庭でも作ってみたいという児童もいて、学習が家庭での実践の第一歩になったといえる。他の題材でも学校での学習を家庭に返していけるようにしたい。



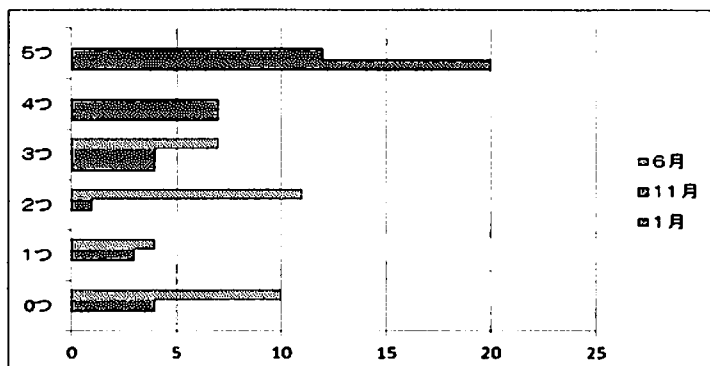
②食材事典(資料編P10、11)

児童が食材に興味をもつように食材事典を作成した。給食に使われている食材の特徴や栄養素、旬などについての情報を記載した。給食の食材と同じものを書くことによって、「今日の食材は何か」「どの料理に入っているかな」と楽しみにする児童が増えた。また、「今まで食べたことがないけど食材事典にあったから食べてみよう」と言っている児童も見られた。さらに、栄養素についても名前だけでなく、その食材を食べると、どのような効果があるか、わかるように書いたことで、児童が興味をもって読んでいた。献立を考える際にも参考にしている姿が見られた。

また、週に1回を目安に、食材事典に書かれていた食材を使って、家庭で作っている料理のレシピを聞いてくるという活動を行った。保護者からも「いつも一緒に見えています」「これをきっかけに作るが増えました」という声も聞かれた。レシピを聞いてくるだけでなく、実際に料理を作ってくる児童もいて、活動に広がりが出てきた。

6 成果と課題

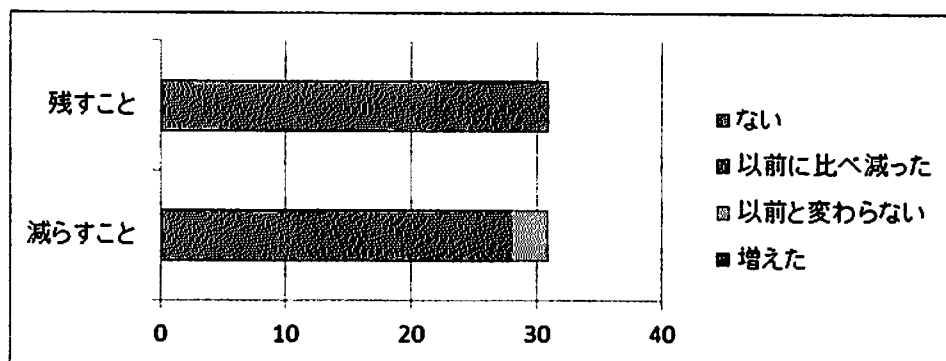
(1) 研究の成果



五大栄養素
平均正答数
6月 : 1.5 個
11月 : 3.4 個
1月 : 4.5 個

【図1】 五大栄養素正答人数

○児童の実態を把握した上で問題解決的な学習や継続的なとりくみを行ったことで、基礎的な知識の定着が高まった。日常的に食に関する情報に触れられるとりくみを行ったため、五大栄養素の平均正答数が大幅に向上した。知識が定着したことにより、学習中に児童が考える工夫の幅も広がった。



【図2】 給食に対する意識の変化

○家庭科の学習や給食の際にも学習したことを生かそうという姿が見られるようになり、上図のように給食に対する意識や行いが変化した。また、献立表を見て食材や栄養素を確認する児童が増えたことで、給食の残菜が減った。学校での姿の変容は、自分の生活につながる大きな一歩と考えられる。生活をよりよくしようとする気持ちが育ってきたといえる。

○検証授業では、食事調べを導入として学習を進めたため、解決すべき問題が明確になり、児童が意欲的に学習に取り組むことができた。全員が自分なりのテーマを決定して、学習を進めたことで、受け身になることなく学習を進めることができた。

○保護者にアドバイザーとして参加してもらうことで、家庭での工夫に気付き、それを自分の献立に取り入れていこうとする児童が多く見られた。また、保護者が子どもたちの姿を学校で見たことにより、家庭でも実践しようという気持ちが保護者の中で高まった。

○家庭との連携を図ったことで、保護者の協力が増えた。学習したことを少しずつ家庭で行っている姿も見られるようになり、塾通い等ある中でも子どもたちが家庭で自分ができることを行っている様子が見られるようになったりした。

(2) 今後の課題

○授業の中では自己評価や相互評価を行うことにより自分の成長をより感じるができるようになる。今回は評価の観点が曖昧だったため、児童に成長を感じさせることが不十分だった。評価の観点をより明確にし、児童がそれを意識することで、これからの生活につなげていくことができると感じた。

○用意する資料や掲示物は、児童の知識や技能の実態に応じて精選する必要があることが分かった。教科書の活用の仕方も更に研究していきたい。

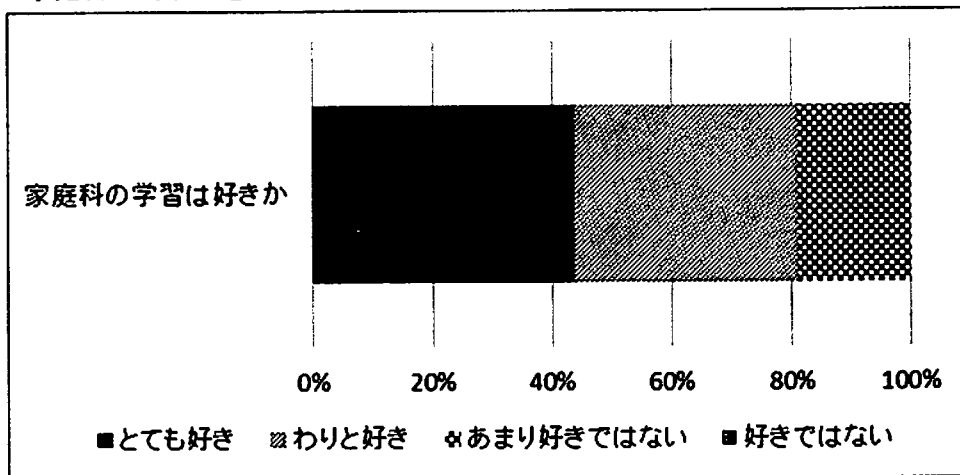
○児童が考えたことの実践の場として家庭の協力を得る必要があるため、更なる連携のとり方を工夫していきたい。

参考文献

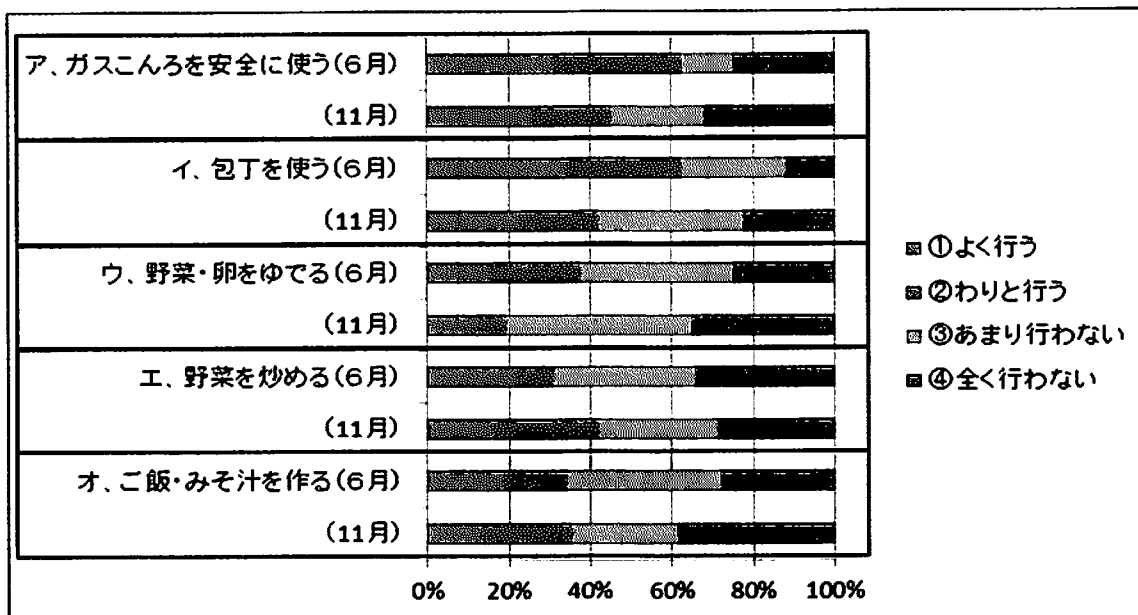
- ・文部科学省『食に関する指導の手引―第1次改訂版―』東山書房 2010
- ・筒井恭子『小学校家庭科授業づくりベストモデル&ワークシート』明治図書出版 2014
- ・勝田映子『小学校家庭科授業成功の極意』明治図書出版 2016

資料編

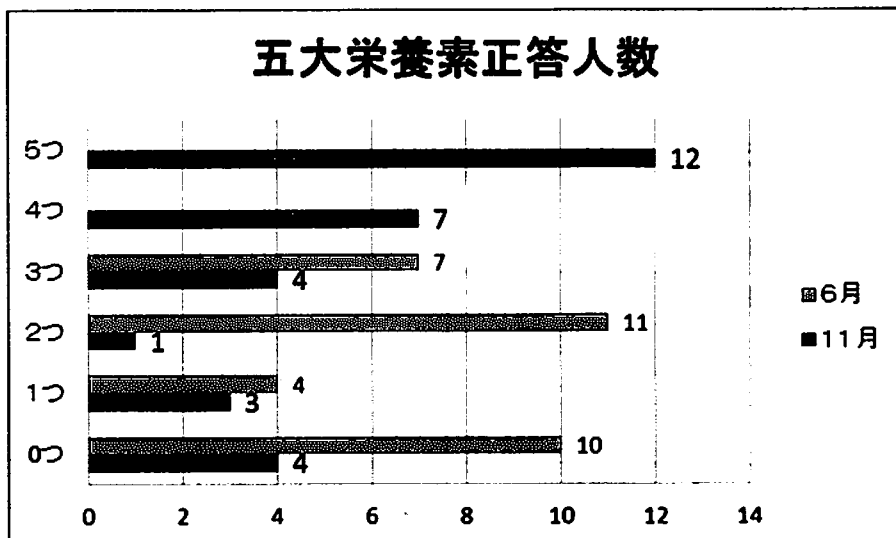
家庭科に対する意識



家庭での実践



基本的な知識の定着



給食調べ

6年1組 名前

材料を3つの食品のグループに分けてみましょう。

●7月4日(月)

こん立	食品	黄	赤	緑
抹茶トースト	・パン ・砂糖 ・マーガリン			
白花豆シチュー	・じゃがいも ・小麦粉 ・鶏肉 ・玉ねぎ ・にんじん ・牛乳 ・白花豆 ・油 ・チーズ ・パセリ			
キャベツとコーンソテー	・きゃべつ ・とうもろこし ・ウインナー ・油			
オレンジ	・オレンジ			
牛乳	・牛乳			

給食調べ

6年1組 名前

材料を3つの食品のグループに分けてみましょう。

●7月5日(火)

こん立	食品	黄	赤	緑
ごはん	・ごはん			
いかさらさあげ	・いか ・油 ・でんぷん			
もずくスープ	・鶏肉・ねぎ ・ごま・しょうが ・とうふ・もずく ・とうもろこし			
ゴーヤチャンプルー	・ゴーヤ・たまご ・油・砂糖 ・にんじん ・とうふ			
みかん	・みかん			
牛乳	・牛乳			

6. くふうしよう おいしい食事

6年 組 名前

食生活を振り返ってこんだてのテーマを決めよう

1. 料理の達人へのインタビューで気がついたことは何ですか。

簡単に作れるものがすごくいいと思った、理由は家庭科の時間は限られていりから簡単にできるとすごく楽だから

2. 自分や家族の食生活の問題や課題、もっとよくしてあげたいところを見つけましょう。

自分

食べるのが少しおそい

家族

おじいちゃんはやわらかい物しか食べれないからなるべくやわらかいもの
おねえちゃんはおトマトが苦手だから食べやすくするこんだて

誰のために

どんな

おねえちゃんが、トマトが食べれるようにするこんだて



3. 1食分の食事にそろそろよい物をまとめよう。

3. 今日の学習で考えたことを書きましょう。

第3時で使用したワークシート

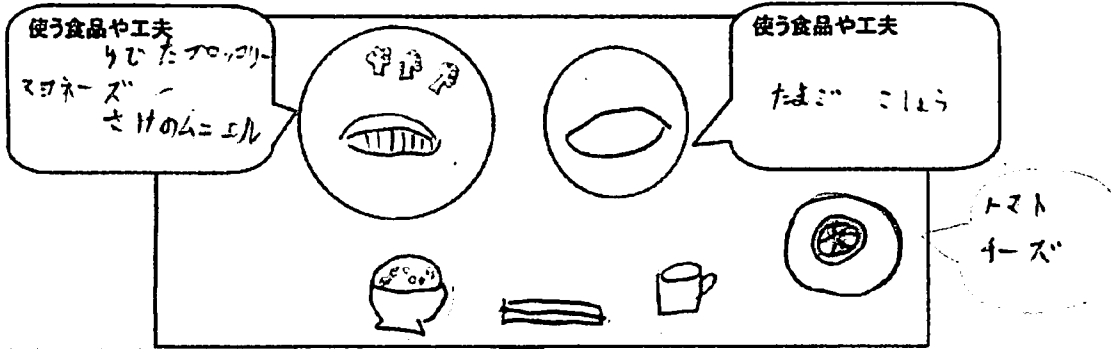
6. くふうしよう おいしい食事

6年1組 名前

家族の食生活の問題を解決する食分のこたてを考えよう。

テーマ おねえちゃんからママを食べれるようにするこたて

1. 1食分の献立を絵や言葉でかきましょう。



お腹にしっかりとまじり野菜をあげたい。

色とりどり

おもに体の調子を整える食品

野菜・果物・きのこなど

多く含まれる菜

3. なぜこのよ

自分で作る時は献立を立てたいのか？ トマトチーズ、おいしいです。

6. くふうしよう おいしい食事

6年1組 名前

こんだてをもとに調理実習の計画を立てよう。

テーマ おねえちゃん が トマトを食べれるようにするこんだて

計画を考えるポイント

- ①小学校の調理実習では生の肉や魚は使えません。献立にそういうものが入っている場合には、加工品にしましょう。加工品の例：ベーコン、ハム、ウインナー、かまぼこ、ちくわ、ツナ、さつまあげ
- ②調理時間を考えて計画を立てよう。調理する時間は準備時間を入れて1人30分以内で終わるように計画しましょう。
- ③後片づけに時間がかかることを頭に入れた計画にしましょう。

自分が立てたこんだてでは、どうしてもない場合は、こんだてと作るものを少し変えてもかまいません！

調理実習のめあて(どのようにするために、どんな努力をするかということをはっきりさせて)



盛りつけ図	料理名	食品名	分量(1人分)
	コン と ト マ ト マ ー ド	たまご・バター・こしょう トマト・チーズ ケチャップ ベーコン	バター 少々 トマト 1個 チーズ 2枚 こしょう 少々 ケチャップ ↓ たまご 1個 ベーコン 1/2枚
	くふうするところ		
くふうしないようにはね、と、塩加減をちょうどよくすること			
作り方	調理実習のふり返り(◎よくできた ○できた △もつとがんばる)		
たまごをよく叩いて、塩こしょうをふって混ぜる。フライパンにバターを入れたたまごをフライパンが熱いうらにかきまぜながら形を整えて完成	①安全に調理することができた。 [◎]		
	②手順よくできた。 [◎]		
	③計画通りにできた。 [◎]		
	④準備・後片づけを積極的にできた。 [◎]		
	感想 オレツとベーコンはつくったことがあるけど、 ①のチーズは1回も焼いたことがないのでどうなるか も心配しながらのまじこして焼いたけど、塩加減 もよかった。まわりのおせりつ(盛りつけ)もきれいにできた 友達から じゃくやけていたし、味のここがよかったです。 ちうど、おた。みたあも、よかったです!!		

ボランティア募集時に配布した手紙

6年1組保護者の皆様

平成28年10月25日
6年1組担任 君塚 久美

家庭科学習ボランティアご協力のお願い

秋冷の候、保護者の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。また、日頃より本校の教育活動にご理解とご協力を賜り、ありがとうございます。

さて、6年生では家庭科の「くふうしよう おいしい食事」で、献立を立てる学習を行います。日頃から食材事典のご協力、家庭科のワークシートへのコメント、食事調べでのインタビューへの回答など保護者の皆様のお力で、学習がより充実したものになっています。そこで、初めて1食分の献立を立てる子どもたちが円滑に学習できるように、保護者の皆様に学習の補助をしていただきたく、ボランティアのご協力をお願いしたいと考えています。ご協力いただける方は、以下に必要事項を記入して、27日（木）までに担任にご提出ください。お忙しい中、申し訳ありませんが、ご協力いただけたらと思っております。

記

1 日時

10月31日（月）3校時

2 場所

6年1組教室

3 補助の内容

毎日献立を考えている保護者の皆様にアドバイザーとして子どもたちの疑問やわからない点にお答えいただきたいと思っております。

※事前に打合せができればと思っておりますので、ご協力いただける方には、個別に日程調整をさせていただきます。

----- 切 り 取 り 線 -----

平成28年10月 日

家庭科学習保護者ボランティアとして協力します。

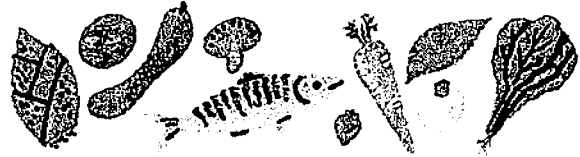
6年1組 児童氏名 (_____)

保護者氏名 (_____)

ご質問などあれば、お書きください。

アドバイザーに個別に配布した手紙

様



家庭科ボランティアの内容について

急なお願いにもかかわらず、ボランティアとしてご協力してくださり、ありがとうございます。とてもうれしいです！当日、どうぞよろしく願いいたします。

1. 日時

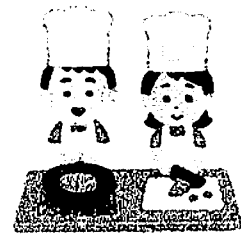
10月31日（月）3校時（10：30～11：15）

※事前に簡単な打合せができればと思いますので、可能な方は10：10に6年1組教室にお集まりください。6年生の昇降口からお使いください。

2. ご協力いただける方

ご協力いただける方のお名前を入れました。

当日はアドバイザーという呼び方でお呼びいたします。



3. 当日お願いしたい内容

子どもたちは初めて献立を考えます。掲示物なども用意しますが、ぜひご家庭で毎日食事を作っている立場からアドバイスをいただけたらと思っています。

<主な内容>

○いりどりについて

→子どもたちは、どんな野菜があるのかまだ知らない所も多いと思います。そこで「〇色の野菜はありますか？」などの質問があったときに、皆様をご存知の食材を教えてくださいたいです。

○作りやすさについて

→どれくらいの時間で作れるか悩むところだと思います。「だいたいこのくらい」や「これは時間がかかりすぎるよ」といった点をアドバイスいただきたいです。


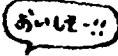
○味付けについて

→「こんな調味料を使うとおいしいよ」「こんな料理もあるよ」と教えていただきたいです。

料理の種類や切り方等、まだ学習していないこともたくさんあります。掲示物や教科書からは学習できないようなことを皆様から学びたいと思っています。子どもたち一人一人が満足できる学習になるよう、私も努力していきますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

保護者ボランティアからの感想

限られた時間の中で、ゆずり合い、協力し合いながら調理実習ができていて感心しました。
火も使っていると、慣れているも焦って間違えたりするので、紙に手順を書いておくとスムーズにできるのかなと思いました。余った材料と時間を無駄にせず工夫して食べさせていたところも素晴らしいと思いました。
今回調理実習に参加させてもらって、とても楽しかったです。

- ・見た目もおいしそう！ 緑・黄・赤の色どりが GOOD !!
 - ・じゃがいも大根の下ごしらえ(ゆでる、レンジ)ができて GOOD !!
 - ・調味料をまぜたりオリジナルの味付けができて GOOD !!
 - ・じゃがいもをつぶしたり豆腐もつなぎに使うなどアレンジができて GOOD !!
 - ・ケチャップのトッピングでかわいくできて GOOD !! 
 - ・上手に卵がまけて GOOD !!
 - ・洗いや掃除など後片付けが GOOD !!
 - ・みんなが楽しそうで GOOD !!
- まだまだたくさん良い所も発見できました。 
すごく楽しいお手伝いでした…が食べられず残念。

限られている食材や調味料を使って、くふうしながら作っていて、すごいなと感動しました。
時間短縮のために、先に下ゆでしながらさっといためたりレンジを使ったり、てきぱきして時間上手に使っていたので、あと片づけまでスムーズでした。
お友達と交かんしてほめ合って食べていた姿も素敵でした。
ぜひお家でも作って家族に食べさせてあげて下さいね。

みゆさん、自分も考えた献立と、一生懸命、
自信を持って作る姿に、感心しました。

残った食材を使って、再び一品を仕上げ
たり、急な変更にも対応できたりと、
とても、頼もしく思いました。

長年料理をしている私にも、失敗経験は
あります。どんなに失敗も恐れずに
いると料理は、楽しく、上手になります。
料理は、喜び、失敗は成功のもと。

献立アドバイザーとして、お役に立てたかどうかはわかりません
が、とても楽しく参観させていただきました。

家族のために献立を考えるというのは、思いやりや感謝の
心を育てる、とても良いテーマだと感じました。

調理実習も1人1品で、うまくできる子や、少し失敗しながら
なんとか仕上げる子など、グループで必ず上手にしあげな
くても、たくさん学びがある実習で、良かったと思いまし
た。クラスのおもしろさも感じられて、とてもうれしかったです。

ありがとうございました。

食材事典③

食材名	食材の情報
<p>豚肉</p>  <div data-bbox="347 862 805 1019" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>選び方のポイント 肉色はやや灰色がかった淡いピンク色で、つやと粘りがあり、きめ細かく、切り口がなめらかなものが良いとされています。古くなると肉色は灰色が強くなります。</p> </div>	<p><栄養素> ビタミンB1…疲労回復に効果的です。たまっていく疲労物質、乳酸を取り除いて、夏バテにもとても有効とされています。 ビタミンB12…肉の働きを活発にさせます。疲れた体を癒すには最適です。</p> <p><主な産地> 鹿児島県、宮崎県、千葉県</p> <p><旬> ありません。</p> <p><このマーク知っているかな？></p>  <div data-bbox="837 873 1332 1019" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>知っている料理</p> <p>豚肉すりりんごソースかけ</p> </div>

我が家のレシピ!

今日の食材の中から1つ(それ以上でも)を使ったレシピをお家の人に聞いたり、調べたりしてみよう。実際にお手伝いして作ってみるのもいいね!

《豚肉すりりんごソースかけ》

準備する物

- 豚肉 食べる量
- 塩 こしょう 少々
- ステーキス 少量
- りんご お好みで

ポイント!

塩・こしょう ステーキスを少量ばしうす味にする

りんごの味がひきたる

おいしい

作り方

1. 豚肉を少量の油でいためる。塩・こしょうを少々ふりかける。
2. ステーキス(希販)を少量で味づけする。
3. すりりんごを作る。

りんごをすりつぶして、りんごの皮を剥き、りんごの味をひきたる。りんごをのせて口に含めると、りんごの味がひきたる。

完成!

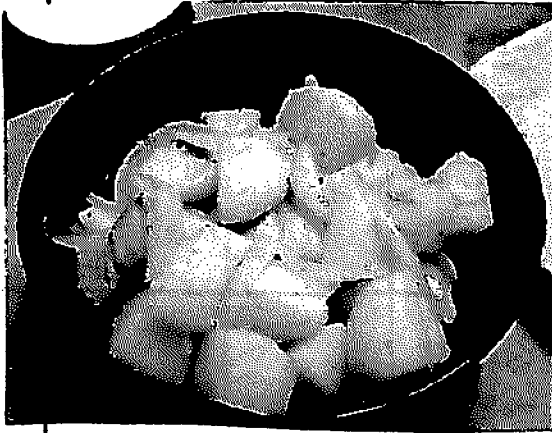
栄養UP!!

すりりんごソースは飯塚家オリジナル!? 食べかたは、

秋休みにお客での料理を一緒に作ってみましょう！
今週の食材の物でなくてもOKです。みなさんのお家のおすすめレシピを楽しみにしています♪

我が家のレシピ！

～ジャーマンポテト～



材料：じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、
バター、塩こしょう

- ① バターをフライパンにめる。
- ② たまねぎをいためる
- ③ ベーコンをいためる
- ④ 中でおいにじゃがいもをいためる。
- ⑤ 塩こしょうで味つけ！

秋休みにお客での料理を一緒に作ってみましょう！
今週の食材の物でなくてもOKです。みなさんのお家のおすすめレシピを楽しみにしています♪

我が家のレシピ！

材料

- たまねぎ、にんじん
- じゃがいも、お肉
- にんにく
- かぼちゃ

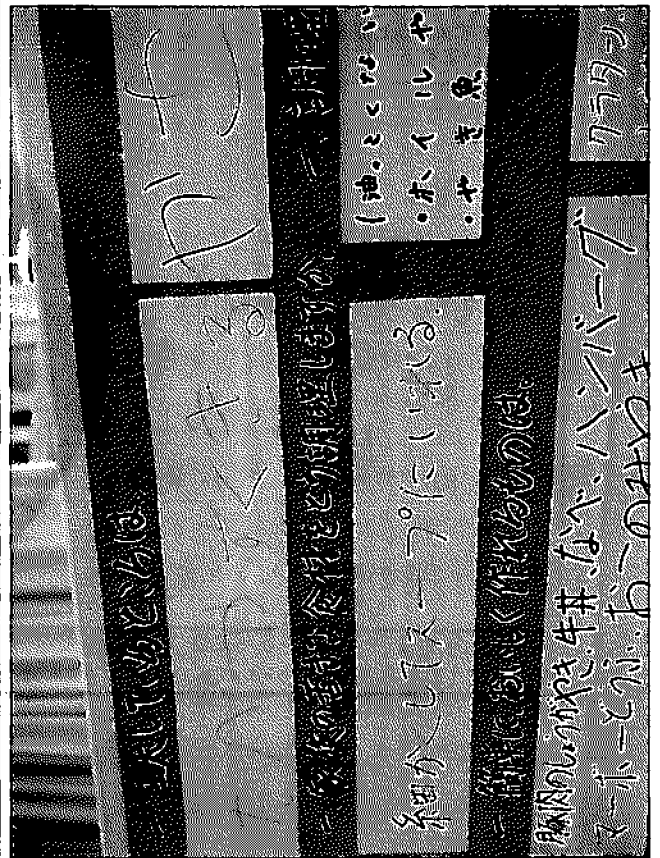
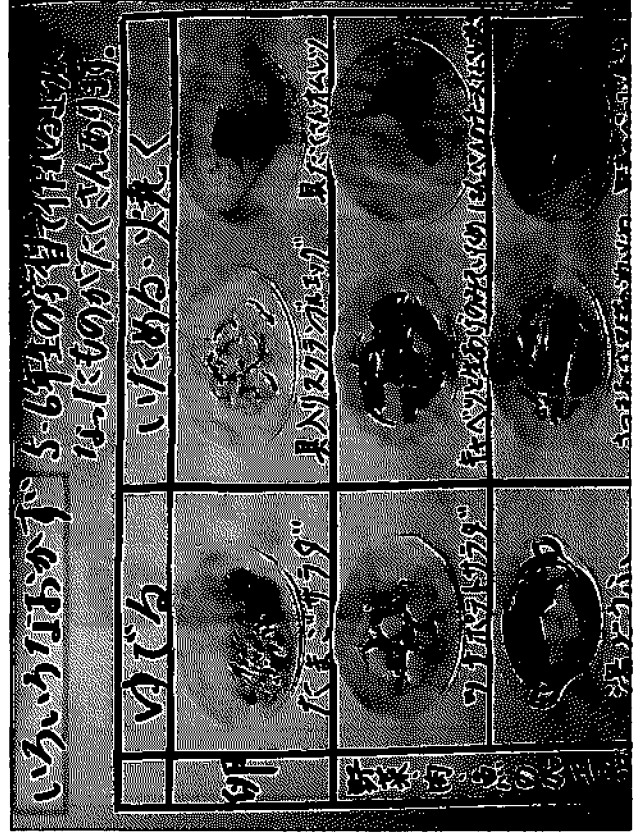
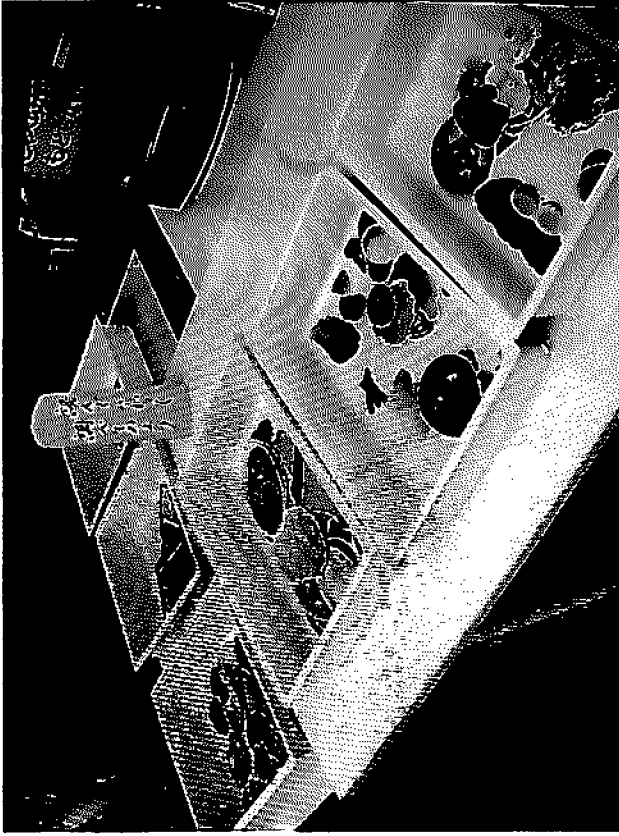
作り方

- ① たまねぎを強火でじっくりいためる
- ② にんじんをいためる
- ③ なべにお湯とたまねぎ、にんじんを入れ、にこむ。
- ④ フライパンでにんにく、お肉をいためる
- ⑤ じゃがいもを入れていためる
- ⑥ お肉に火が通ったら、先程のなべに入める。
- ⑦ 野菜がふめらかくなるまでにごむ。

完成！



今回けにんじんと大根を入れた
カレーはそれだけの野菜の味がおいしい。お肉と大根と秋刀魚にいたる。



お母さんへ
お仕事がんばってメニュー



お姉ちゃんへ
受験応援メニュー



お父さんへ
スタミナ満点メニュー



お姉ちゃんへ
体が温まるホットメニュー



家庭との連携 (ミシン学習)

【お父さんへ】

エプロンづくりを振り返ろう。 1年 姓名

お名で

完成したお父さんのエプロンの写真を貼ろう

お父さんに話して、感想を書こう。
お父さんのコメント

1		お父さん
2		

つぎのエプロンも、お父さんに話して感想を書こう。お父さんの感想をこの表に記入しよう。

【エプロンづくりの感想】

お父さんの感想	お母さんの感想	お父さんの感想

<p>製作した感想</p> <p>去年の失敗をまがひの 下かんだんバアア ました。</p>	<p>お家の方から</p> <p>スライムエプロンが お父さんとお母さん お父さんとお母さん お父さんとお母さん お父さんとお母さん お父さんとお母さん</p>
--	---

<p>製作した感想</p> <p>アザのせいで お父さんとお母さん お父さんとお母さん お父さんとお母さん お父さんとお母さん お父さんとお母さん</p>	<p>お家の方から</p> <p>お父さんとお母さん お父さんとお母さん お父さんとお母さん お父さんとお母さん お父さんとお母さん お父さんとお母さん</p>
--	---

食に関する学びのつながり

