

家庭科学習指導案

日時：平成24年10月4日(木)

児童：第5学年 男子9名 女子15名 計25名

指導者：教諭 ○○ ○○

1 題材名 「元気な毎日と食べ物」

2 題材の目標

- (1) 毎日の食事や使われている食品に関心をもち、バランスを考えた食事をしようとすることができる。(関心・意欲・態度、知識・理解)
- (2) 食品の栄養的な特徴や食品の組み合わせに関心をもつことができる。(創意・工夫)
- (3) ごはんとみそしるに関心をもち、調理することができる。(技能)

3 題材について

近年、子どもをはじめとする若年層の生活習慣病を中心にした健康問題が懸念され、「食育基本法」の制定のもと、学校教育において食育の推進が求められている。しかし、食事の洋風化に加え、インスタント食品や加工食品の充実、調理済み食品を購入して家庭の食卓で食べる中食が進み、自分で作らなくても食事ができるようになり、かつての日本型食生活は失われつつある。

本題材は、日常の食事に焦点をあてたものであり、毎日の食事や学校給食で使われている食に目を向けながら、食事の在り方を見つめ直すことができるものである。五大栄養素の種類や働きについて理解し、食品を組み合わせることで栄養バランスのよい食事になること等をはじめ、食事のとり方に関する基礎的・基本的な知識を身につけることは、明るく健康な毎日を過ごすために欠かせないことである。また、これらの知識をもとに、日本型食生活へ関心をもち、その基盤であるごはんとみそしるを調理する技術を身につけ、バランスの良い食生活を送るために、日本型食生活が適していることを学んでいくことになる。

題材全体を通し、自分の食生活を振り返り、食事は、健康を保ち、体の成長や活動のもとになることや、一緒に食事をすることで人と楽しくかかわること、和やかな気持ちになること等、食事の役割を知る中で、日常の食事の大切さに気付くようにすることが大切である。

4 児童の実態

《 省略 》

5 研究主題

「実生活で生きて働く知識・技術の習得を目指した授業づくり」

この主題を踏まえて、以下の三点を本時における授業づくりの柱とした。

①「教材との出会いの工夫」

学級のオリジナルキャラクター「モリモリ君」をモデルに、食べた食品は体の中でどのようなかを考えることをきっかけに、栄養素やその働きに目を向けさせ、考え、自分の食事について見直すことができるようにする。

②「自分の考えをまとめるための手がかり」

班での交流、ワークシートを用いることで、本時の学習内容を整理しながら理解できるようにする。

③「発達段階や学級の実態に応じた学習形態の工夫」

個で考える場面、ペアでの交流、班の仲間と一緒に考える場面を設けることで考えを深められるようにする。

6. 指導計画（1 1時間扱い 本時2 / 1 1）

	小題材名・学習のねらい	評価の観点			
		関	思	技	知
第1時	<p>「どんな食品を食べているだろう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日の食事に関心を持ち、食品を組み合わせでバランスよくとろうとする。 ・食品に含まれる栄養素の体内での主なグループに分けられることについて理解する。 	○			○
第2時 (本時)	<p>「五大栄養素のはたらきと食品のグループ」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・五大栄養素の種類と働きについて理解し、栄養を考えて食事をとる大切さについて考える。 				○
第3時 ・ 第4時	<p>「バランスのよい食事をしよう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食品をグループに分けることなどを通して、食品の栄養的な特徴や食品の組み合わせに関心をもつ。 ・ごはんとみそしるを中心とした3つのグループの食品の組み合わせについて工夫する。 ・3つのグループの食品を組み合わせることにより、栄養のバランスがよい食事になることを理解する。 	○	○		○
第5時 ・ 第11時	<p>「ごはんとみそしるをつくろう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日本の伝統的な日常食であるごはんとみそしるに関心を持ち、調理をしようとする。 ・おいしいごはんやみそしるのつくり方について工夫する。 ・ごはんとみそしるの調理ができる。 ・ごはんやみそしるの調理の仕方について理解する。 	○	○	○	○

7 本時について

(1) 本時の目標

○五大栄養素の種類と働きについて知り，栄養を考えて食事をとることの大切さについて理解する。(知識・理解)

(2) 本時の展開

過程	○児童の活動 ◆教師の指導・支援	授業づくりの柱・留意点
つかむ 7分	<p>○食べ物は体内に入ってからどのようになるのか考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・消化されると思う ・体の中に吸収されるんじゃないかな ・最後はうんちになると思う <p>◆食べ物を体内で消化し，栄養素として吸収し，体に取り入れていることを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; text-align: center; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> 栄養素の種類と働きを知ろう！ </div>	<p>柱① モリモリ君をモデルに，食べ物の体内での変化に関心を持たせ，栄養素に着目させる。</p>
考える ・深める 30分	<p>○栄養素の種類について考え，5大栄養素を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・炭水化物って聞いたことがあるよ ・ビタミンCとかよく聞くよね ・牛乳はカルシウムだ <p>◆日常で聞いたことのある栄養素名をあげさせ，5大栄養素について確認する。</p> <p>○五大栄養素の働きを食品のはたらきの3つのグループに関連させながら考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・炭水化物はごはんに入っているからエネルギーかな ・無機質にはカルシウムが含まれるから，体をつくるもとかな ・ビタミンは肌とかに良いから，体の調子を整えそうだね <p>◆これまでの学習や日常を思い出しながら，5大栄養素とそのはたらきを考えられるようにする。</p> <p>○食品を栄養素ごとに分類する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはんやパンは炭水化物じゃないかな ・牛乳はカルシウムだから無機質だ ・いちごはビタミンだね <p>◆班で協力しながら予想し，食品を栄養素ごとに分類するようにする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・今までの経験から知っている栄養素名を自由にあげさせる。 <p>柱② ワークシートを活用し，5大栄養素と食品のはたらきの3つのグループとの関連を考える。</p> <p>柱③ 班で相談しながら考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食品カードを用いて，栄養素ごとに分類する。 <p>柱③ 班で相談しながら考える。</p>

まとめる 8分	<p>○本時を振り返り, ワークシートに今日の自分の朝食を栄養素別に分類する。</p> <p>◆今日の朝食を思い出し, そのままワークシートに記入するようにする。すべての栄養素に食品があてはまらなくてもいいことを伝える。</p> <p>◆自分に足りない栄養素が見えたところで, 次時について予告する</p>	<p>柱② 本時の学習を想起しながら, ワークシートに今日の朝食の栄養素を記入する。</p> <p>・学習内容をもとに, 食べた物を栄養素ごとに分けることができているか。</p>
------------	---	---

8 評価規準

A	B
<p>・五大栄養素の種類と働きについて知り, 栄養を考えて食事をとることの大切さについて理解することができる。 (知識・理解)</p>	<p>・五大栄養素の種類と働きについて知ることができる。(知識・理解)</p>