

第5学年 家庭科学習指導案（例）

平成 年 月 日（曜日）第 校時
 5年 組
 指導者 学級担任（T1）
 栄養教諭・学校栄養職員（T2）

1. 題材名 食べて元気に

2. 題材設定の理由

充実した学校生活を送るためには、一日を元気にスタートさせることが大切である。しかし、朝食をとることの重要性は知っていても、個々の朝食内容を調査すると、パンだけ、ごはんだけといった単品のみの摂取となっている児童も少なくない。

そこで、ごはんのみそ汁の調理実習を行う前に、栄養のバランスを考えた食事が必要であることを十分に理解させることによって、自分にできることを実践しようとする意欲を養いたいと考えてこの題材を設定した。

3. 題材の目標

- ・朝食の役割を知り、栄養のバランスがよくなるように食品を組み合わせる食事をとることが必要なことがわかる。
- ・ごはんのみそ汁に関心を持ち、調理することができる。

4. 題材の評価規準

家庭生活への 関心・意欲・態度	生活を 創意工夫する能力	生活の技能	家庭生活について の知識・理解
<ul style="list-style-type: none"> ○食品に含まれる栄養素が体の成長や活動のもとになることに興味をもつ。 ○日常とっている食事に関心を持ち、食事の役割を考えて朝食を大切にしようとしている。 ○ごはんのみそ汁に関心を持ち、調理しようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ごはんのみそ汁を中心とした3つのグループの食品のそろった一食分の献立について考えたり自分なりに工夫したりしている。 ○ごはんのみそ汁の調理に必要な材料や手順を考え、調理計画を自分なりに工夫している。 	<ul style="list-style-type: none"> ○調理に必要な用具やこんろの安全で衛生的な取扱いができる。 ○ごはんのみそ汁の調理ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○五大栄養素の種類と働きについて理解している。 ○米、みその特徴がわかる。 ○ごはんのみそ汁の調理の仕方について理解している。

5. 指導計画（全11時間）

- ①なぜ食べるのか考えよう（1時間）
- ②五大栄養素のはたらき（1時間）
- ③3つの食品のグループとそのはたらき（2時間）・・・本時
- ④ごはんのみそ汁をつくろう（7時間）

6. 食育の視点

栄養のバランスがよくなるように食品を組み合わせる食事をとる必要があることを理解するとともに、ごはんのみそ汁の調理をすることができる。（食事の重要性）

7. 本時の目標（本時3/11）

日常とっている食事に関心を持ち、食事の役割を考えてよりよい朝食にしようとしている。
 （関心・意欲・態度）

8. 本時の展開

	学習活動	指導上の留意点		◆評価（評価規準） 【評価方法】
導入	<p>1. 本時のめあてを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>よりよい朝食について考えることができる。</p> </div> <p>2. 朝食の役割について考える。</p>	<p>T1：学級担任</p> <p>○パネルシアターを見て、朝食を食べないとどうなるか考えさせるようにする。</p>	<p>T2：栄養教諭・学校栄養職員</p> <p>○パネルシアターをする。</p> <p>○児童の意見を板書し、朝食の役割について整理する。</p>	
展開	<p>3. AさんとBさんの朝食を調べる。</p>	<p>○2人の朝食を見て気づいたことを発表させる。</p> <p>○生活経験や4年生までの学習、五大栄養素のはたらきについて思い出させる。朝食は、とる必要があるだけでなく、内容も大事であることに気づかせる。</p>	<p>○教科書の「栄養素のはたらきによる食品の分類」表を参考に、2人の朝食に使われている食品を3つの食品グループに分けるようにする。</p> <p>A：ごはん みそ汁（油あげ、豆腐） 卵焼き</p> <p>B：食パン ジュース</p>	
<p>よりよい朝食について考えよう</p>				
	<p>4. どうしたらよりよい朝食になるか考える。</p>	<p>○自分の朝食をふり返り、よりよくするために自分ができるところを考えさせる。</p>	<p>○足りないグループの食品を補うためにどのような食品を加えたらよいか調べ、それをもとに、よりよい朝ごはんになるように、かえる方がよいこんだてやつけ加えたとよいこんだてを考えさせる。</p> <p>○児童の意見を板書する。</p> <p>A：緑のグループの食品がないので、おひたしをつけたり、みそ汁に野菜を加えたりする。</p>	<p>◆日常とっている食事に関心をもち、食事の役割を考えてよりよい朝食にしようとしている。 （関心・意欲・態度） 【行動観察・ワークシート】</p>

			<p>B：飲み物を牛乳にかえる。サラダを加える。パンに、ハムやきゅうりをはさむ。等</p> <p>○ジュースにはたくさん糖分が入っているため、注意が必要なことを助言する。</p> <p>○3つのグループがそろっている朝食がよいことに気づかせる。</p>	
終末	5. 振り返り 望ましい朝食にするために自分の目標を考え、ワークシートに記入する。			

9. 資料

パネルシアター、ワークシート、AさんとBさんの朝食イラスト

*パネルシアターあらすじ

- ①Aさんは冬休み毎日遅くまでテレビを見て過ごしていました。
- ②気がつくと、冬休み最後の日になってしまいました。
A「わあー、どうしよう。宿題が全然終わってない！」
Aさんは夜遅くまで宿題をしました。
- ③10時になりました。Aさんは寝ようとしたのですが、毎日遅くまで起きていたので、ちっとも眠たくありません。明日の朝、起きることができるのでしょうか？
- ④いよいよ今日から三学期です。
7時になりましたが、Aさんは、なかなか起きることができません。
Aさんは、寝坊したので、朝ごはんを食べずに走って学校に行きました。
- ⑤学校に着いたAさんは、頭がボーッとして元気がありません。
なんだかイライラして、久しぶりに会えた友だちともケンカをしてしまいました。
A「久しぶりの学校、楽しみにしていたのに、どうしてなんだろう・・・」

10. 板書計画例

朝食の役割について考えよう	くらべてみよう	よりよい朝食について考えよう						
<p>朝食を食べると…</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;">一日のエネルギーが作られる</td> <td style="width: 50%;">頭がスッキリする</td> </tr> <tr> <td>便が出やすくなる</td> <td>体温を上げる</td> </tr> <tr> <td>太りにくくなる</td> <td></td> </tr> </table>	一日のエネルギーが作られる	頭がスッキリする	便が出やすくなる	体温を上げる	太りにくくなる		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">Aさん 朝食イラスト</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">Bさん 朝食イラスト</div>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん…黄 ・みそ汁…赤 (油あげ、豆腐) ・卵焼き…赤 <div style="font-size: 2em; margin: 0 10px;">➔</div> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん…黄 ・みそ汁…赤、緑 (油あげ、豆腐、長ネギ) ・卵焼き…赤 ・おひたし…緑 </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・食パン…黄 ・ジュース …黄 <div style="font-size: 2em; margin: 0 10px;">➔</div> <ul style="list-style-type: none"> ・食パン…黄 ・バター…黄 ・サラダ…緑 (レタス、きゅうり、トマト) ・牛乳…赤 </div>
一日のエネルギーが作られる	頭がスッキリする							
便が出やすくなる	体温を上げる							
太りにくくなる								
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>一日を元気に過ごすために、朝食からいろいろな食品をバランスよく食べることが大切である。</p> </div>								

(ワークシート)

よりよい朝食について考えよう

5年 組 番 名前()

めあて:よりよい朝食について考えることができる

1. 2人の朝ごはんに使われている食品を、おもなはたらきによる3つのグループに分け、○印をつけよう。

〈Aさん〉

こんだて	使われている食品	おもなはたらきによる3つのグループ		
		おもにエネルギーのもとになる食品【黄】	おもに体をつくるもとになる食品【赤】	おもに体の調子を整えるもとになる食品【緑】
例 ごはん	ごはん	○		
みそしる	油あげ			
	とうふ			
たまごやき	たまご			
	サラダ油			

〈Bさん〉

こんだて	使われている食品	おもなはたらきによるグループ		
		おもにエネルギーのもとになる食品【黄】	おもに体をつくるもとになる食品【赤】	おもに体の調子を整えるもとになる食品【緑】
食パン	パン			
ジュース	さとう			

2. AさんかBさんのどちらかを選び、よりよい朝ごはんになるように考えよう。

選んだ人 さん  たりないグループ 色

たりないグループの食品例

- ・つけ加えるとよいこんだて
- ・かえる方がよいこんだて

3. 自分の朝ごはんの目標を立てよう。