

## 1 題材 自分も家族も地球もうれしい1食分の献立 ～まかせてね 今日の食事～

## 2 指導の立場

<子どもの実態から>

子どもは、家庭科の学習において、「自分も家族も地球もうれしい」を合言葉に、家庭生活をよりよく工夫していく実践を積み重ねている。第6学年の「朝食のいためもの」の学習においては、栄養バランス、調理や洗い物にかかる時間、環境に配慮した材料の入手方法や調理方法等に考慮しながら計画、実習し、自分の家庭においても実践した。このような子どもが、1食分の献立作成においても、課題を設定し、様々な視点からよりよい献立を計画していくことができれば、家庭における幅広い実践につながるだろう。

そこで、次のような題材を設定する。

<題材について>

本題材は、よりよい1食分の献立作成を通して、バランスがよくなるよう食品を組み合わせること、作り手の気持ちや環境への配慮を考えることなど、小学校の調理実践のまとめといえるものである。ここでは、単に理想的な献立を作成するのではなく、実際の家庭での食生活に寄り添い、自分の力で食生活をよりよくすることができるようにしたい。

そこで、指導にあたっては、次の点に留意する。

<指導上の留意点>

- 第一次では、江戸時代の実際の参勤交代弁当と、給食で提供された歴食献立とを比較し、栄養教諭が変更した意図を話し合う活動を設定することで、1食分の献立を作成する際に大切にしたい視点に気付くことができるようにする。
- 第二次では、子どもの振り返りから、困り感や自己評価のばらつきが大きい視点を取り上げ、具体的な工夫点やその評価を話し合う活動を設定することで、自己評価の妥当性を高めるとともに、自分の献立作成に生かすことができるようにする。
- 献立作成を、一から考えるのではなく、家庭での献立を自分の力で改善する「プラスワン」（料理を加えたり、食材を変えたりするひと手間）の活動に取り組みせることで、日常の継続的な実践につながるようにする。

## 3 目標

- (1) 1食分の献立作成の方法や、環境に配慮した調理の仕方、材料に適した調理法を理解し、適切にできる。 (知識及び技能)
- (2) 1食分の献立作成の方法や、環境に配慮した調理の仕方について問題を見いだして課題を設定し、さまざまな解決方法を考え、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。 (思考力、判断力、表現力等)
- (3) 家族や地域の一員として、生活をよりよくしようと、栄養や伝統を考えた食事や、環境に配慮した生活について、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、実践しようとする。 (学びに向かう力、人間性等)

#### 4 well-being につながる学びについて

本学園では、well-being を「個人だけでなく、社会や地球環境まで含めた全体的に良好な状態」と捉えている。well-being の実現には、教科等の本質に迫る授業で身に付けた資質・能力を、人生において自在に発揮できる子どもを育成することが必要不可欠である。そのためには、エージェンシー（変化を起こすために、自分で目標を設定し、振り返り、責任をもって行動する能力）の育成及び発揮が重要な課題であると考えている。

本学園の家庭科部では、自分も家族も地球もうれしくなるように、生活をよりよくしようと工夫する子どもを育成する授業が、教科の本質に迫る授業だと捉えている。また、エージェンシーを発揮している姿を、生活をよりよくしようと自らが働きかけ、自分自身が判断し、選択し、行動する姿だと捉えている。本題材においては、課題解決の際に個と全体とを往来する題材構成と、題材を通して学びを蓄積する振り返りの場を設定する。設定したゴールに向かって、今までの知識や技能を活かしたり、調査や他者との話し合いの中で得たことを自分の考えと結び付けたりしながら、責任をもって1食分の献立作成方法を模索し、実践する様相がエージェンシーを発揮した姿だと考えている。

このような学習を経験した子どもは、自分、家族、地球の立場から責任をもち、自ら生活をよりよく工夫できるようになり、well-being の実現につながるだろう。

#### 5 指導と評価の計画（総時数 8時間）

次	学習活動・内容	エージェンシーを発揮するための手立て	評価規準・評価方法等		
			知・技	思・判・表	主体的
一 ②	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 歴食と、給食の歴食献立とを比較して、献立作成の際に大切な視点をレーダーチャートにまとめ、自分なりの改善方法について話し合う               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 献立作成の際に大切な視点</li> <li>・ 献立改善の方法</li> </ul> </li> <li>○ 自分の食生活を振り返り、課題を設定する               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自分の食生活の問題点</li> </ul> </li> </ul>	<p>献立作成の視点を見いださせる場の設定</p> <p>見いだした視点をまとめたレーダーチャートを作成する場の設定</p> <p>● 1回目 ● 2回目 ★ 3回目</p>	<p>1食分の献立を作成する方法や、環境に配慮した調理の仕方、材料に適した調理法を理解している</p> <p>ワークシート</p>	<p>1食分の献立の作成について問題を見いだして課題を設定している</p> <p>ワークシート・レーダーチャート</p>	
二 ④ 本時 3 ／ 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1食分の献立を改善する方法を検討する               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 栄養バランスのよい献立作成</li> <li>・ 環境に配慮した食材の入手方法や調理方法</li> </ul> </li> <li>〔課外〕 家族に途中経過を見てもらい、助言をもらう</li> <li>● 献立作成に必要な視点について全体で共有し、自分の献立を修正する               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 献立作成の際に大切な視点における、具体的な工夫点</li> </ul> </li> <li>〔課外〕 家庭で1食分の献立の調理を行う</li> </ul>	<p>工夫の共有や、自己評価の妥当性を話し合うための、他者と交流する場の設定（本時）</p> <p>自分の成果や課題を振り返る場の設定</p>	<p>環境に配慮した調理の仕方、材料に適した調理法ができる</p> <p>ワークシート</p>	<p>目標とする1食分の献立となるように、材料の選定や調理方法等を工夫している</p> <p>ワークシート</p> <p>調理実習を評価したり、改善したりしている</p> <p>ポートフォリオ</p>	<p>課題の解決に向けて、上手くいった理由やいかなかった理由を考へたり家族や友達に聞いたりし、次の学習や家庭生活に生かしたいことを見いだしている。</p> <p>ポートフォリオ・実践レポート</p>
三 ②	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ レシピブックを仕上げ、題材を通じた自分の学びや今後の食生活についてまとめる               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ よりよい食生活にむけた自分のめあて</li> </ul> </li> </ul>	<p>継続的な実践を促進するための、レシピブックを作成する場の設定</p>		<p>課題解決に向けた一連の活動について考えたことを分かりやすく表現している</p> <p>ポートフォリオ</p>	

6 本時案 — 第二次・3 時分 —

- (1) 主眼 レーダーチャートの視点「環境」における，具体的な工夫点について話し合うことで，自分の献立作成に生かせる工夫点を見付けることができる。
- (2) 準備 タブレット端末，ワークシート など
- (3) 学習の展開

学習活動・内容（発問）	予想される子どもの反応	指導上の留意点	分
<p>1 よりよい献立にするための方法を話し合う</p> <p>調理計画をより目標に近づけるために「環境」の視点においてどのような工夫が考えられるか</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食材の選び方・買い方の工夫</li> <li>・環境に負担の少ない調理の工夫</li> <li>・洗い方・片付けの手順の工夫</li> </ul> <p>「環境」の視点に着目して献立を修正する中で，他の視点はどのように変化しているか</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な視点を大切にしたい献立修正への見通し</li> </ul>	<p>ア 材料を旬のものに変える とよいのではないかな</p> <p>イ 野菜の皮や芯なども，食べられるところまで食べるようにするといよいよ</p> <p>ウ 洗い物をする際に油をふき取ってから必要最小限の洗剤で洗うことも大切だよ</p> <p>ア 材料を変えると，栄養バランスや好みが変わってしまうかもしれない</p> <p>イ 材料はそのままでも，地産地消の商品を選ぶことで，運送コストやエネルギーの削減につながるよ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・レーダーチャートで「環境」の視点が伸び悩んでいる子どもの献立を取り上げ，改善策を探らせることで，土台をそろえて話し合うことができるようにする</li> <li>・食材の選び方・買い方，調理，片付けに類別して工夫を整理することで，調理における様々な場面で環境への配慮が可能であることに気付くことができるようにする</li> </ul>	20
<p>2 自分の献立を修正する</p> <p>自分の献立だったらどのような工夫ができるか</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の献立での環境に配慮した調理計画</li> </ul>	<p>ア 私は，みそ汁の実を旬の食材に変えよう。栽培時のエネルギーが削減できるよ。栄養や好みの視点を下げないようにするには，どの食材がよいかな</p> <p>イ 私は，調理中にガスの火が鍋から出ないように気をつけたり，食材を無駄なく使い切ったりするように，調理工程にメモしておこう</p> <p>ウ 食材選び，買い方，調理，食事，片付けの全ての工程において工夫が考えられたから，レーダーチャートの「環境」の視点は5にしよう</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・話し合ったことを基に，レーダーチャートの数値を更新するように促すことで，他の視点との兼ね合いも検討しながら修正することができるようにする</li> </ul>	35
<p>3 本時の学習を振り返る</p> <p>学習の成果と課題は何か</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・学習の成果と課題</li> </ul>	<p>ア 旬の材料に変えたら，今度は色どりが悪くなって悩んだ。友達に相談しながら旬と色どりが両立できる食材を見付けることができた</p> <p>イ 環境は満点だと思っていたけど，自分が見えていなかった工夫点がたくさんあって，まだまだ修正できるのだなと思った</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・Google スプレッドシートにポートフォリオの形式で振り返りを蓄積させることで，自身の成果を実感したり，友達の振り返りから学んだりできるようにする</li> </ul>	45

(4) 評価規準と方法

自分の献立作成に生かせる工夫点を見付けることができたか，ワークシートやポートフォリオの記述からみとる。

# <メモ>

## 【献立チャートの例】



- ・ 視点は一次の話し合いによって定める。四つは学級で決め、一つは各個人が設定する。
- ・ Google スプレッドシートに、5点満点で各視点の評価を行い、変容を子どもが自覚できるようにする。

## 【レシピブックの例】

( ) の フラスタウン献立

**Before**

改善したいところ

**After**

改善ポイント

材料・分量

作り方

栄養	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
色どり	赤	青	黄	白	黒
味付け	甘味	塩味	酸味	苦味	うま味
時間	75分	60分	45分	30分	15分
環境	食材選び	買物	調理	食事	片付け