



食育ピクトグラム



令和5年度

埼玉県小・中学校等食育指導力向上

授業研究協議会 学習指導案集 part 1



埼玉県マスコット「コバトン」「さいたまっち」

埼玉県教育委員会

## は じ め に

日頃から、学校における食育の推進及び学校給食の充実につきまして、関係の皆様には御理解・御協力を賜り深く感謝申し上げます。

近年、食に関する様々な健康面、安全面の問題が指摘されており、食育の推進は大きな国民的課題となっています。そのような中、成長過程にある子供たちへの食育は、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすものであり、学校教育活動全体で食育を一層推進していくことが求められています。

学校において食育を推進していくためには、まず、児童生徒や地域等の実態を適切に把握し、実態を考慮した目標の設定や具体的な取組を進めていくことが重要です。また、これらを教職員全体で共通理解するとともに、各取組において、栄養教諭や学校栄養職員、養護教諭等の専門性を生かすことができるよう、教職員間の連携を図ることも大切です。

これらを踏まえ、各学校における食に関する指導の普及・充実に向け、県では、「埼玉県小・中学校等食育指導力向上授業研究協議会」を毎年実施しているところです。

本年度は、県内4教育事務所管内の5校（小学校2校、中学校3校）において、校長先生のリーダーシップの下、校内の推進体制を整え、食育に取り組んでいただきました。

授業研究協議会では、食に関する指導の中心である「体育（保健体育）」、「家庭（技術・家庭）」、「特別活動（学級活動）」の3つの教科・領域に加え、「総合的な学習の時間」、「社会」、「美術」等の教科・領域や、特別支援学級での授業も含め、14の授業を公開していただきました。各教科等の特質に応じて食に関する指導を効果的に関連付け、様々な視点から児童生徒の食に関する理解を深めるとともに、望ましい食習慣の形成を図るろうとする実践が見られました。また、栄養教諭や学校栄養職員が担任や教科担当の教諭等と連携を図る場面だけでなく、生きた教材としての学校給食の活用、家庭や地域との連携を図った取組など、食に関する指導の充実につながる多くの工夫が多く見られました。

こうした素晴らしい取組を県内に広く発信するため、このたび、各会場校で公開された授業の学習指導案をまとめ、電子ファイルによる学習指導案集といたしました。各学校におかれましては、それぞれの学校や地域の実態に合わせ、本指導案集を食に関する指導の一層の推進に役立てていただきますようお願いいたします。

なお、本協議会は、埼玉県教育委員会、埼玉県学校食育研究会及び埼玉県学校栄養士研究会が主催しております。この場をお借りして、本事業に研究支援をいただいた公益財団法人埼玉県学校給食会、各会場校関係者及び関係各市町教育委員会の皆様の御理解と御協力のもと、授業研究協議会が開催できましたことに、改めてお礼申し上げます。

結びに、本指導案集をより多くの先生方に活用していただき、本県の食に関する指導がますます充実するとともに、学校における食育が一層推進されるよう祈念いたしまして、挨拶とさせていただきます。

令和6年3月

埼玉県教育局県立学校部保健体育課  
参事兼課長 松中直司

# 目 次

1	会場校一覧	1
2	食に関する指導の目標・食育の視点・食に関する指導の内容	2
3	学習指導案	
(1)	新座市立池田小学校	5
	食べ物はかせになろう	【第3学年 総合的な学習の時間】 6
	食べて元気に	【第5学年 家庭科】 12
(2)	上尾市立上平中学校	19
	調和のとれた生活「食事と健康」	【第1学年 保健体育（保健分野）】 20
	特色ある中央高地の産業	【第2学年 社会科】 26
	食品ロスについて 生物育成に関する技術を未来に生かそう	【第3学年 技術・家庭科（技術分野）】 32
(3)	所沢市立南小学校	35
	研究の概要	36
	きゅう食しつひの ひみつを知り ありがとうの 気持ちをつたえよう	【第2学年 特別活動】 38
	食べることは生きること	【第3学年 特別活動】 41
	食べて元気に「ご飯とみそ汁は食事の基本」	【第5学年 家庭科】 43
(4)	神川町立神川中学校	46
	研究の概要	47
	「『ダイコンは大きな根?』の工夫を考える ～『野菜のひみつ』をわかりやすく伝えよう～」	【第1学年 国語科】 51
	生物のからだのつくりとはたらき	【第2学年 理科】 55
(5)	吉川市立東中学校	57
	健康な生活と病気の予防	【第1学年 保健体育（保健分野）】 58
	食生活を見直そう	【第3学年 技術・家庭科（家庭分野）】 65
	食の大切さ～必要な栄養素を満たす食事～	【特別支援学級 生活単元学習】 69

# 1 会場校一覧

## 授業研究協議会 会場場校及び当日公開授業

- ① 新座市立池田小学校 令和5年11月17日(金)  
 研究主題 「自分の未来を創造できる児童の育成」  
 ～自他の健康な食生活を主体的に実現しようとする姿勢をはぐくむ食育指導～

年組	教科・領域	題材名	職名・授業者	会場
3年1組	総合的な学習の時間	食べ物はかせになろう	教諭・鈴木 里美 栄養教諭・濱田はるか	教室
5年1組	家庭科	食べて元気に	教諭・稲田まなみ	家庭科室

- ② 上尾市立上平中学校 令和5年10月24日(火)  
 研究主題 「食に関する主体的・対話的で深い学びの実現に向けた指導法の工夫」  
 ～教科横断的な食に関する指導の研究を柱に～

年組	教科・領域	題材名	職名・授業者	会場
1年2組	保健体育(保健分野)	調和のとれた生活「食事と健康」	教諭・佐藤 寛美 栄養教諭・湯浅裕利子	教室
2年4組	社会科	特色ある中央高地の産業	教諭・岡安 俊太	教室
3年3組	技術・家庭科(技術分野)	食品ロスについて 生物育成に関する技術を未来に生かそう	教諭・赤間 哲也	教室

- ③ 所沢市立南小学校 令和5年10月31日(火)  
 研究主題 「子どものレジリエンスを高める授業づくり」  
 ～教師と子ども、子どもと子どもを『つなぐ』活動を通して～

年組	教科・領域	題材名	職名・授業者	会場
2年2組	特別活動	きゅう食しつひみつを知り ありがとうの 気持ちをつたえよう	教諭・齋藤 栄太 栄養技師・桐生 希	教室
3年1組	特別活動	食べることは生きること	教諭・中川 由果 養護教諭・福田 仁美	教室
5年4組	家庭科	食べて元気に ご飯とみそしるは食事の基本	教諭・関 大地 栄養教諭・工藤 優子	教室

- ④ 神川町立神川中学校 令和5年11月28日(火)  
 研究主題 「学校・家庭・地域で、たくましく生きる力を身につける食育の推進」  
 ～多角的に食育にアプローチするための工夫をとおして～

年組	教科・領域	題材名	職名・授業者	会場
1年3組	美術科	びっくりそっくりフルーツ	教諭・橋本 悠揮	美術室
2年1組	国語	魅力的な提案をしよう	教諭・丸山 久美 栄養教諭・染谷 広丞	多目的室
3年2組	総合的な学習の時間	世のなか科 「豆腐作り体験」	教諭・油井 靖奈	調理室

※研究協議会当日は上記3つの授業を行ったが、指導案51頁から56頁については、これら以外の取組を掲載している。

- ⑤ 吉川市立東中学校 令和5年11月1日(水)  
 研究主題 「自ら考え、進んで実行」できる、豊かな食育教育の推進

年組	教科・領域	題材名	職名・授業者	会場
1年3組	保健体育(保健分野)	食生活と健康	教諭・佐藤 力 栄養教諭・山口 知美	コミュニティホール
2年3組	技術・家庭科(技術分野)	食生活のまとめ	教諭・西澤美也子 栄養教諭・小野 由紀菜	調理室
大空学級	生活単元	食の大切さ	教諭・金原 範和 栄養主任・阿部 美希	教室

## 2 食に関する指導の目標・食育の視点・食に関する指導の内容

### 食に関する指導の目標

(知識・技能)

食事の重要性や栄養バランス、食文化等についての理解を図り、健康で健全な食生活に関する知識や技能を身に付けるようにする。

(思考力・判断力・表現力等)

食生活や食の選択について、正しい知識・情報に基づき、自ら管理したり判断したりできる能力を養う。

(学びに向かう力・人間性等)

主体的に、自他の健康な食生活を実現しようとし、食や食文化、食料の生産等に関わる人々に対して感謝する心を育み、食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を養う。

### 食育の視点

**食事の重要性** 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

子供たちが豊かな人間性を育み、生きる力を身に付けていくためには何よりも食が大切であるという視点である。

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、健康な生活を送るためには、健全な食生活や食環境が欠かせないものであり、その営みを大切にすることが重要である。

**心身の健康** 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

生涯にわたって健全な食生活を実現することが、心身の健康の増進と豊かな人間形成に資するという視点である。そのために、望ましい栄養や食事のとり方を理解する必要がある。

また、食事を規則正しく3食とるなど望ましい生活習慣を形成し、食の自己管理能力を身に付けることが、心身の健康にとって重要である。

## 食品を選択する能力

正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

正しい知識・情報に基づいて食品の品質及び安全等について自ら判断し、食品に含まれる栄養素や衛生に気を付けていくことが重要であるという視点である。

正しい知識・情報とは、食品や料理の名前、形、品質や栄養素及び安全面、衛生面等に関する事項である。それらの情報について関心を持ち、得た情報を整理・分析した上で、食品の適切な選択ができる能力が求められている。

## 感謝の心

食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

人の食生活が自然の恩恵の上に成り立っていること、また、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることに対して感謝する心が大切であるという視点である。

人々の生活は昔から動植物などの自然の恩恵に支えられて成り立っていることや生産・流通・消費など食に関わる人々の様々な活動に支えられていることに気づき、環境保全や食品ロスの視点も含めて、感謝の気持ちや食べ物を大事にする心を育むことが求められている。

## 社会性

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

協力して食事の準備から後片付けをしたり食事のマナーを身に付けたりすることで、人間関係形成能力を身に付けることが大切であるという視点である。

食器の使い方や食事の時の話題選びなどの食事のマナーを身に付けることが、楽しい共食につながることや、一緒に調理したり食事をしたりすることを通してコミュニケーションを図り、心を豊かにすることが大切である。

## 食文化

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

日本の伝統ある優れた食文化や食に関わる歴史、地域の特性を生かした食生活（地場産物の活用）、食料自給率等を理解し尊重しようとする視点である。

地域の特性を生かした食生活や食料自給率を考えることは、地域や日本を知り、大切にすることを育むとともに、他の国々の食文化を理解することにもつながっていく。また、食料の生産はそれぞれの国や地域の気候風土と深く結びついており、それらの特質を理解し継承・発展させていくことが求められている。

## 食に関する指導の内容の三体系

### ○教科等における食に関する指導

- ・関連する教科等において食に関する指導を行う場合には、当該教科等の目標がよりよく達成されることを第一義的に考え、その実現の過程に「食育の視点」を位置付け、意図的に指導する。
- ・主体的、対話的で深い学びの視点からの授業改善を進めていく。

### ○給食の時間における食に関する指導

- ・給食指導  
給食の準備、会食、片付けなどの一連の指導を、実際の活動を通して毎日繰り返して行う。
- ・給食の時間における食に関する指導  
献立を通して食品の産地や栄養的な特徴を学ぶ、郷土食や行事食などの食文化を学校給食で学ぶ、学校給食を活用して教科等で学習したことを確認する。
- ・給食を教材とした教科等における食に関する指導  
教科や総合的な学習の時間等での指導に食育の視点を入れることにより、授業の導入をスムーズに行ったり、学習で得た知識を食事という体験を通して具体的に確認したり、振り返ったりする。

### ○個別的な相談指導

授業や学級活動の中など全体での指導では解決できない健康に関係した個別性の高い課題について改善を促すために実施する。

# 新座市立池田小学校





### 第3学年1組 総合的な学習の時間学習指導案

日 時 令和5年11月17日(金)第5校時  
在籍児童 男子11名 女子15名 計26名  
場 所 3年1組教室  
授業者 T1 教諭 鈴木 里美  
T2 栄養教諭 濱田 はるか

#### 1 単元名 「食べ物はかせになろう」

#### 2 単元の目標

食べ物について栄養教諭や調理員に聞いたり本やインターネットを使って調べたりする活動を通して、食べ物それぞれのよさや特性を理解し、それをもとに給食について考え、身近な人たちに伝えたり自らの生活に生かそうとしたりする。

#### 3 児童の実態

本学級の児童は、関心のあることについて調べ、自ら探求していくことに意欲的な児童が多い。授業ではタブレットを活用して調べたりロイロノートにまとめたりすることを繰り返し行っている。1学期の総合的な学習の時間の「安全マップをつくろう」では、発表する際に標識の写真をロイロノートに取り込んで相手に見せて、聞き手が分かりやすいように発表した。一方、インターネットを活用して調べる活動をする、情報量の多さから困惑してしまうことがある。加えて調べて得た情報を整理し、理解できるようにさらに深く調べることは難しく、ただ写し書いているだけの児童もいる。その点、本を活用して調べ学習をした方が、児童向けの言葉で内容が理解しやすい場合もある。児童の実態に合わせた調べ方を勧めている。

給食については、食が細い児童や嫌いな食べ物を残す児童が多く、年度当初から苦手な野菜や魚を完食できずに残ってしまうことがある。児童が食べきれないように、本人と相談しながら量を調整しているが、どうしても食べられない児童もいる。食べられない理由として、味や食感が苦手という意見や、あまり食べたことがないから心配といった意見が多い。

#### 4 教材について

本校では、児童に給食を楽しんで食べてもらいたいという濱田栄養教諭の考えから「スイミー給食」や「池小まつり給食」、「お月見給食」など児童に親しみのある献立が多く出る。また、食に関する知識が高まるよう給食に使われている旬の食材の紹介や、献立に込められている願いなどが分かるように「給食通信」が配付され、給食配膳後に音読している。こうした食育の取組から児童の食に対する興味関心を高めるようにしている。

本単元は、食に関連することの中から、興味のある内容を栄養教諭に聞いたり自分たちで調べたりして探求し、自ら「食べ物はかせ」となって、そのはかせの知識を生かして池田小オリジナル給食を考える。そうした中で献立を考える大変さや様々な食材の良さ、それぞれの食べ物が他の食べ物やそれに関連すること（調理法や栄養など）と関わり合って料理が考えられていることに気づき、給食や家での食事に感謝の心をもって食べようという態度を養い、自らの生活や行動に生かすことをねらって設定した。

まず、単元のはじめに「みんなの食べ物はかせを生かして、池田小のオリジナル給食を考えよう」という単元の目標を明示し、「自分がなりたい食べ物はかせって何だろう。」と問いかけ、児童自身の課題を見出すようにした。はかせの内容としては、なるべく児童が興味をもった分野としたいが、調べるのが困難なことが予想される場合などは、自主学習で進めるようにする。児童同士で協働しながら給食

を考えたり工夫を重ねたりできるような学習の場を設定し、互いに意見を伝えたり認めたりすることで、児童一人では考えつかないようなことも「友達と一緒に」だからこそできたと実感できるようにしたい。さらに児童が考えた給食は、クラス予選会で一人一人がプレゼンテーションを行う。代表に選ばれたら全校朝会で発表してアンケートを取り、実際に給食に採用することを伝えることで、相手意識をもって主体的に取り組めることを期待している。

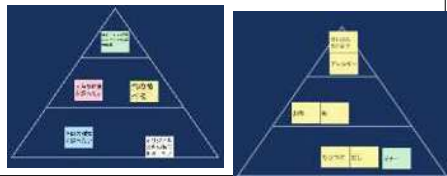





本単元を通して、給食に込められた栄養教諭や調理員の願いや調理での工夫などに気付き、自分が調べたものだけでなく友達の発表から食べ物に対する関心を広げ、給食や家庭の食事にも感謝の心や好奇心をもって食べるような態度を養いたい。




## 5 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
① 給食の献立や使われている食材、込められている願いについて、それぞれのよさに気付いている。 ② 食べ物には、それぞれのよさや特性があり、栄養や彩り、調理法を生かしてよりよい料理ができることを理解している。 ③ 収集した情報を図や文章などを工夫してまとめる方法が分かっている。	① 食べ物について、疑問や好奇心から課題をつくり、解決の見通しをもっている。 ② 知りたいことを知るために、手段を選択して情報を収集している。 ③ 収集した情報を比較したり関係付けたりしながら給食を考えている。 ④ 身近な人々にはかせ給食を知ってもらえるように、自分の考えを工夫して表現している。	① 活動を通して、自分の食生活を見直そうとしている。 ② 友達との協働的な学習を通して、課題解決に取り組もうとしている。 ③ 課題解決の状況を振り返り、新たな課題を見出したり自らの生活に生かしたりしていこうとしている。

## 6 単元の指導計画と評価計画（20時間扱い）

過程	時	○学習活動 【課題】 ・児童の思考	・指導上の留意点 ○評価（評価方法）
課題設定	1	○オリエンテーション ○自分の食生活を見直す。池田小の給食を考える。 <b>【みんなの食べ物はかせを生かして、池田小のオリジナル給食を考えよう。】</b>	○態①（振り返りカード） ○思判表①（学習カード）
情報	2	○今までの給食から、食べ物への興味を広げる。 ・池田小のスイミー給食は、2年生の国語の学習とコラボしていたよね。 ・ぼくたちも、テーマ給食を作ってみたいな。	○知技①（学習カード）
課題設定	3	○自分がなりたい食べ物はかせを考える。 <b>【自分がなりたいはかせって何だろう。】</b> ・はかせにはどんな種類があるんだろう。 ・栄養はかせならどんなことを調べようかな。	○思判表①（ロイロノート）

	4	<p>○選んだはかせで学習が進められるか吟味し決定する。</p> <p>・栄養はかせなら、わからないところは濱田先生にインタビューできるかな。</p>	
情報収集	5	<p>○自分が知りたい情報が何かを整理する。</p> <p>・給食に欠かせない栄養ってどんな栄養だろう。</p> <p>・どの食材が、どの栄養をもっているのだろう。</p> <p>・栄養には、どんな効果があるのだろう。</p>	<p>○思判表②（ロイロノート）</p> 
	6	<p>○今までの池田小で出た給食から自分の調べたいこととのつながりを調査する。</p> <p>・給食によく出る野菜は、どんな栄養があるのだろう。</p>	<p>○思判表②（学習カード）</p>
	7	<p>○食べ物にかかわる自分の疑問を調べる。</p> 	<p>・調べるだけでなく、自分の中で理解できるようにメモしておく。</p> <p>・調べた内容をカードにまとめ、最終的に一冊の図鑑を作るように伝える。</p> <p>○知技③（ずかんカード）</p>
	8	<p>○それぞれのはかせと連携して、他のはかせに調べてもらいたいことを伝える。</p> <p>・栄養には、調理の方法も大きく関係があるみたい。調理法はかせにどんな方法があるか聞いてみよう。</p>	<p>○知技②（ずかんカード）</p> 
	9 10	<p>○友達からの依頼や、まだ調べていないことを調べる。</p>	<p>・分からない言葉の意味も国語辞典を使って調べておくようにする。</p> 
整理	11	<p>○今まで自分が調べてきたことの情報整理する。</p> <p>・調べてきた内容は、他の調べたこととどんなつながりがあるのかな。</p> <p>・ずかんを生かして給食を考えたいな。</p>	<p>・ただ写すのではなく、相手に伝えられるぐらい、難しい言葉の意味などをさらに調べる。</p> <p>○知技③（ずかんカード）</p>
整理分析	12 本時	<p>○はかせを生かして、オリジナル給食を考える。</p> <p>・栄養はかせだから、普段の給食ではあまり出ないような栄養をもつ食材を給食に使えないかな。</p>	<p>○思判表③（学習カード）</p>
	13	<p>○さまざまなのはかせにアドバイスをもらう。</p> <p>・栄養がある魚を出したいけど、魚はかせのアドバイスを聞いてみようかな。</p> 	<p>○態②（行動、振り返りカード）</p> <p>○思判表③（学習カード）</p>

	14	○もらったアドバイスをもとに、栄養や彩りなどの観点を踏まえて再考する。	
	15	○それぞれのはかせに最終チェックで確認し合う。	・友達と互いに認め合い、自分の考えた給食に自信をもって発表できるようにする。
	16	○スライドにまとめる。 ・写真があるとわかりやすいね。	○知技③（スライド）
まとめ	17	○スライドを編集し、発表の原稿を考える。 	○思判表④（スライド）
	18	○発表の練習をする。 ・みんなに注目してもらうために、問いかけるように話してみるといいね。	・国語の「食べ物のひみつを教えよう」で学んだように、わかりやすく相手に伝えるための方法を考えさせる。
表現	19	○校内に向けて発表するためのクラス予選会をする。 ・野菜はかせの「だれでも野菜食べられます給食」がおいしそう。苦手だけど食べてみたいな。	○思判表④（スライド） 
	20	○（校内でアンケート実施後に）これまでに調べてきたことの振り返りをする。 ・様々な食べ物が栄養や調理法、彩りなどを組み合わせながら考えて料理が作られていることの大変さが分かった。 ・食べ物はかせを生かして、家でも料理を考えてみたいな。	○態③（行動、振り返りカード） <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; font-size: small;"> <p>今までのそうこうを振り返って私は、豆腐が苦手でした。でも、豆腐好きになって、豆腐嫌いをこくふくしようと思い買試を食べてみたら、意外と美味しくて、豆腐好きだから、豆腐の美味しさがわかりました。家に帰って豆腐の料理を調べてみたら、豆腐嫌いでも、美味しく食べれる豆腐料理がでてきたので、その料理を学校の給食に出したら、強しがへって豆腐の美味しさを分かってくれると思います。今日は進ばれなかったけど、家で作って、家族のみんなにも、豆腐の美味しさを知ってもらいたいです。</p> </div> <p>（実際の児童の振り返り）</p>

## 7 本時の学習指導（12 / 20時）

### （1）目標

自分が調べた内容を基にして、はかせを生かした池田小オリジナル給食を考えることができる。

### 【食育の視点】

- ・調べてきた内容から、目的に合った料理を考えている。〈食品を選択する能力〉
- ・献立を考える大変さを知り、日々料理を作ってくれている人に感謝の思いをもっている。〈感謝の心〉

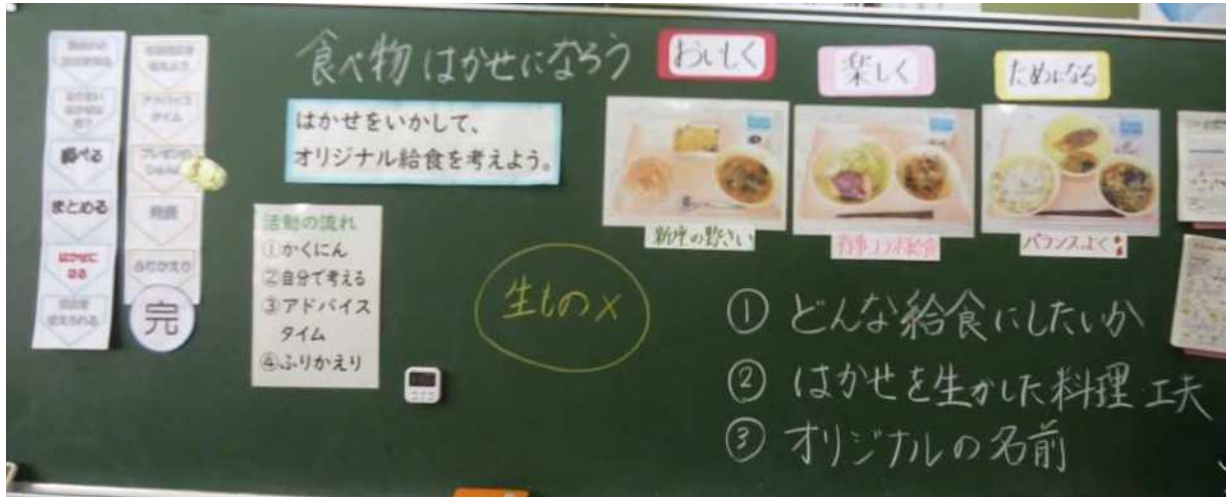
### （2）展開

学習活動	・指導上の留意点 ○評価（評価方法）		時間
	T1	T2	
1 前時までの活動を振り返る。 2 本時のめあてを確認する。 「はかせを生かして池田小オリジナル給食を考えよう。」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今まで調べてきて、栄養はかせや魚はかせ、食物アレルギーはかせ、旬野菜はかせ等になったことを振り返る。</li> <li>・自分たちが考えたメニューで、よいものは実際に給食に採用することを改めて伝え、より主体的に取り組めるようにする。</li> </ul>		2

<p>3 給食メニューを考えるポイントを実際の給食をもとに確認する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童が想起しやすいよう、過去のテーマ給食の写真を提示する。</li> <li>・第2時で扱っているため、おさらい程度に以下の内容を確認する。</li> </ul> <p>①給食には一汁三菜のように、いくつかの料理を組み合わせて献立があり、ほとんどの料理に新座市や埼玉県で採れている野菜が入っていること。</p> <p>②池田小では、季節の行事や学校行事に合わせた給食が出ることもあり、食事からも行事を楽しめる効果があることに注目させる。</p> <p>③明らかに給食では出せないもの等</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・T1の話に合わせて、随時写真を見せたり補足したりする。</li> <li>・学校給食について、調理法や食材などの注意点を確認する。</li> </ul>	6
<p>4 調べたことを生かして池田小の給食を考える。</p> <p>①どんな料理(テーマ・願い)</p> <p>②はかせ図鑑から</p> <p>③献立の名前</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童の実態に合うように、献立全体でも一品だけ考えるのでもよいことを伝える。また、健康面や彩り、費用等の内容もできる限り考えさせたいが、次時に児童同士でアドバイスさせるため、「自分のはかせを生かす」ことに焦点を当てたい。</li> <li>・料理を考える際には、どんな料理にしたいのか自分のテーマや願いをもとに、自分のはかせを生かして考えること、考えた献立や一品料理の名前をオリジナルでつけることを指導する。</li> <li>・調べてきたことをまとめている図鑑を見返し、料理につなげられそうなことや生かせそうなことを整理させる。</li> <li>・食材のはかせでない人には、料理に工夫を加えられないか考えさせる。</li> <li>・前年度までの給食の写真やタブレットで調べたこと、本なども参考にしてもよいが、自分でつくった図鑑からも考えさせる。</li> <li>・机間指導を行い、明らかに給食メニューとしては難しいものについては、助言をする。</li> </ul> <p>○自分が調べた内容を生かして、給食を考えている。 (活動の様子、学習カード)【食育の視点】〈食品を選択する能力〉</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・机間指導を行い、児童のアイデアを給食に生かすならどうしたらよいか助言する。</li> <li>・児童のはかせを生かすためにも、教室にいるはかせ以外のことで必要なことは助言する。</li> <li>・はかせをうまく生かしている児童を称賛する。</li> </ul>	22
<p>5 一言アドバイスタイムで考えている給食をレ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・行き詰ってしまった児童は、近くのはかせと協力して考えさせる。</li> </ul>		10

ベルアップさせる。	・児童が必要に応じて、それぞれのはかせに聞きに行くことで、自分の考えを広げさせる。		
6 本時の活動を振り返り、次時の活動の確認をする。	・考えた内容から、給食の献立が考えられていることに改めて意識させ、感謝の心をもたせる。【食育の視点】〈感謝の心〉 ・次時では、他のはかせからの助言をもとに修正していくことを確認する。		5

## 8 板書計画



※ 1 2 時間目に使用したワークシート

3年総合「食べ物 はかせになろう」③ 名前( )

めあて: はかせをいかして、オリジナル給食を考えよう。

こん立や料理の名前

こん立にこめたねがい

しゅるい	料理名	①はかせとのつながりやえらんだ理由、ねがい ②エふう や 使いたい食材など
しゅよく 主食 ごはん めん パン		
しゅよく 主菜 肉・魚 メインの おかず		
しゅよく 副菜 サラダなど 小さいおかず		
しゅよく 汁物 スープ つゆ など		
飲み物 牛乳 ジュア など		
その他 デザート ふりかけ など		
気になること・こまっていること		

第5学年1組 家庭科学習指導案

日 時 令和5年11月17日(金)第5校時  
 在籍児童 男子16名 女子10名 計26名  
 場 所 家庭科室  
 授業者 教諭 稲田 まなみ

1 題材名 「食べて元気に」

2 題材について

(1)児童について

本学級の児童に家庭科及び食事についてのアンケートを実施したところ、以下の通りであった。

質問内容	回答
① 家庭科の授業は好きですか。	好き16人 どちらかという好き6人 どちらかという苦手4人 苦手0人
② その理由はなぜですか。	・調理実習が楽しいから。 ・料理を作るのが好きだから。 ・裁縫は難しいから。 ・いろんなことに挑戦できるから。
③ 1人で料理をしたことはありますか。	ある19人 ない7人
④ 朝ごはんは毎日食べますか。	食べる21人 食べない時がある5人 いつも食べない0人
⑤ 朝ごはんは何を食べますか。	23人中7人がご飯を含む答えであったが、その他はパンが多かった。 おかずや汁物を食べている児童は少なかった。

以上の結果から、特に調理実習の楽しさから、家庭科が好きであると前向きに授業に取り組んでいる児童が多い。朝ごはんを「食べない」という児童はいなかったが、パンだけなど調理しない朝食が多かった。家庭科の授業では、在籍児童のほかに特別支援学級の児童2名が交流に来ている。支援員と連携しながら指導に努めている。

本校では、栄養教諭の発案で毎年給食の時間には「目指せ、味覚王！」として、ご飯の産地とみそ汁のだしを日によって変えて提供し、違いを児童が考える活動を行っている。昨年度の4年生の結果として、全て正解した児童は5名程度である。特にみそ汁の飲み比べでは、濃さの違いを感じる児童はいるが、「あまり違いが分からなかった。」と述べている児童も少なくない。

注：目指せ、味覚王！（昨年の取り組みの例）

チャレンジ1 ごはん

2日間の給食で、いつもの給食のごはんに使われている、埼玉県でとれたお米「彩のきずな」と、新潟県十日町市の「魚沼コシヒカリ」というお米をたいたご飯の食べ比べを行った。

チャレンジ2 みそ汁

3日間の給食で、煮干しだし、かつおだし、昆布だし、だし無し（お湯）の4種類のうち3種類のみそ汁が出て、だしの違いを当てる。

## (2) 題材について

本題材では、食事の役割や栄養素について理解するとともに、日本の日常食であるご飯とみそ汁に関する基礎的・基本的な知識や技能を身に付けることをねらいとして設定している。自分の食生活の課題を考えることを通して、改善するための見通しを立て、家庭等で実践できるようにする。そして、ご飯とみそ汁の調理実習を通して、だしの違いやおいしく調理する方法を理解し、生活で生かせるようにしていきたい。また、11月24日が「和食の日」であり、ユネスコの世界文化遺産に登録されている和食という伝統的な食文化への誇りを感じ、食事を大切にする態度を育てるために本題材を設定した。

## (3) 指導について

家庭の食事を振り返り「なぜ食べるのか」考える活動を通して、食事の役割に気づくとともに、児童自身の食生活の課題を見出させたい。児童はこれまでの学習から、バランスの良い食事が体や脳によく、元気よく過ごす源になることは知っている。しかし、日常生活で生かすことができている児童は多くないため、生活リズムや家庭の課題等を考慮しながら、食生活を見直し、実践的な態度をとることができるように指導していきたい。

## 3 題材の目標

- (1) 伝統的な日常食であるご飯とみそ汁の調理の仕方を理解し、適切にできる。(知識及び技能)  
体に必要な栄養素の種類と主な働きについて理解することができる。(知識及び技能)
- (2) おいしく食べるために、ご飯とみそ汁の調理計画や調理の仕方について課題を見出して、実践したり、改善したりすることができる。(思考力、判断力、表現力等)
- (3) ご飯とみそ汁の調理の仕方や栄養を考えた食事について、課題解決に向けて主体的に取り組み、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 題材の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
④ 食事の役割と大切さについて理解している。 ⑤ ご飯及びみそ汁の調理の仕方について理解するとともに、適切に調理できる。 ⑥ だしを取ったほうが、味や香りがよくなることを実感し、だしの役割を理解している。 ⑦ 体に必要な栄養素の種類と主な働きについて理解している。	① ご飯とみそ汁をおいしく食べるために、調理計画や調理の仕方について考え、工夫することができる。 ② 日常の食事の問題を見出し、課題解決に向けて工夫することができる。	① 食事について工夫して実践しようとして、主体的に取り組んでいる。 ② 家族の一員として生活をよりよくしようと、ご飯とみそ汁の調理の仕方や栄養バランスを考えた食事について、工夫し、実践しようとしている。



5 題材の指導と評価の計画（11時間扱い）

小題材	時	○ねらい ・学習活動	評価（評価方法）		
			知識・技能	思考・判断・ 表現	主体的に学習に 取り組む態度
① なぜ毎日食事を するの だろう	1 (0.5)	○毎日の食事を振り返り、問題点に気付く。 ・自分の昨晚の食事メニューを思い出し、問題点を考える。 ・今後の学習の見通しをもつ。	①食事の役割と大切さについて理解している。(観察・ワークシート)		
② ご飯とみそ しるは食 事の基 本	1(0.5)	○米とみそについて知る。 ・和食の基本である米とみそについて調べる。			①食事について工夫して実践しようと、主体的に取り組んでいる。(観察・ワークシート)
	2 3	○米の違いを知り、ご飯炊きをする。 ・おいしいご飯を炊く、調理計画を立てる。 ・米とご飯の違いを知り、ご飯を炊く。	②ご飯及びみそ汁の調理の仕方について理解していると同時に、適切に調理できる。 (観察)	①ご飯とみそ汁をおいしく食べるために、調理計画や調理の仕方について考え、工夫することができる。(ワークシート)	
	4 5(本時)	○みそ汁の作り方を 知り、だしの役割を 考える。 ・おいしいみそ汁を 作るための手順を考 える。 ・様々な材料でだし をとる。 ・だしの飲み比べを する。	②ご飯及びみそ汁の調理の仕方について理解していると同時に、適切に調理できる。 (観察) ③だしを取ったほうが、味や香りがよくなることを実感し、だしの役割を理解している。 (ワークシート)		

	6 7 8	○調理計画を立て、 おいしいご飯とみそ 汁を同時調理する。 ・調理時間と作業を 確認し、効率よく調 理する方法を考え る。 ・調理計画に沿っ て、調理する。		①ご飯とみそ 汁をおいしく 食べるため に、調理計画 や調理の仕方 について考 え、工夫する ことができ る。(観察)	
	9 10	○五大栄養素の種類 とその役割を理解す る。 ・ご飯とみそ汁は体 の中でどのように働 いているかを考え る。 ・食品には、成長す るために必要な栄養 素が含まれているこ とを知る。 ・食材を五大栄養素 に分けてみる。	④体に必要な栄養 素の種類と主な働 きについて理解し ている。(ワークシ ート)		
③日常の食 事に生かそ う	11	○栄養を考えた食事 やご飯とみそ汁の調 理の仕方を振り返 り、生活を工夫する。 ・各自の食事の課題 について、解決方法 を話し合う。 ・今後、健康に過ご すためにどうしたら よいか考えをまとめ る。		②日常の食事 の問題を見出 し、課題解決 に向けて工夫 することができる。 (ワーク シート)	②家族の一員と して生活をより よくしようと、 ご飯とみそ汁の 調理の仕方や栄 養バランスを考 えた食事につい て、工夫し、実 践しようとして いる。(ワークシ ート)

6 本時の学習指導 (5 / 11 時)

(2) 目標

飲み比べを通して、だしの味や香りの違いを話し合い、だしがうま味成分であることを理解する。(知識及び技能)



【食育の視点】

・望ましい栄養や食事のとり方に基づいて、食品を自ら選択することができる。【食品を選択する能力】

(3) 展開

時間	学習活動	指導上の留意点(・) 評価基準(◇)
5	1 前時の学習を振り返る。 ・みそ汁に必要な3条件を知る。 <b>【3条件】</b> みそ…味付け 実…栄養 だし…うまみ	・だしについて考えることができるように、前時のだしの取り方や、昨年度の給食の時間に行われた「目指せ！味覚王」を振り返る。
2	2 本時の学習の見通しをもつ。 ・学習課題の把握	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">             だしソムリエになろう。           </div>
5	3 予想を立てる。 ・どんな違いがありそうか、それぞれが予想を立てる。 <b>【種類】</b> ・にぼしだし ・かつおだし ・こんぶだし ・だしなし	・それぞれのだしがどんな味がするか、予想を立てさせておき、興味をもたせる。 ・ソムリエとして、どのように飲み比べるとよいか、全員で確認し、味やかおり、見た目にも注目できるようにする。
20	4 前の時間に各班が作っただし汁にみそを入れて飲み比べ、ワークシートに書く。 <b>【比較のポイント】</b> ・味 ・かおり ・見た目	・比較のポイントを押さえて味わって飲むように、机間指導を行う。 ・ロイロノートの共有ノートを使って、班で話し合いながら考えられるようにする。
8	5 それぞれに「〇〇なうまみ」と名付ける。 ・各班でそれぞれのだしについて、どんなうまみを感じられるか名前をつける。 ・ロイロノートにまとめたことを発表する。	・それぞれのうまみを児童なりの言葉に表すことで、だしの違いを考えられるようにする。 ・だしの有無により違いが出ることや、だしの役割を考えるために全体で交流する。



	<p>6 本時のまとめをする。</p>	 <p>◇だしを取ったほうが、味や香りがよくなることを実感し、だしの役割を理解している。(ワークシート) 【食育の視点】&lt;食品を選択する能力&gt;</p> <p style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">だしは、料理のおいしさを生む大切な役割をしている。</p>
5	<p>7 振り返りをする。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・だしの役割について、児童の言葉を用いてまとめる。</li> <li>・学習を通して学んだことや考えたことを振り返ることができるように助言する。</li> <li>・次週から給食で「目指せ！味覚王」が始まることを伝え、だしソムリエとしてだしの種類を当てられるように伝える。</li> </ul>

7 板書計画

食べて元気 課題 だしソムリエになろう。

(ア) にぼしだし	みそ汁の3条件	<ポイント>
(イ) かつおだし	みそ…味付け	・味
(ウ) こんぶだし	実…栄養	・かおり
(エ) だしなし	だし…うまみ	・見た目
		↓
		〇〇なうまみ

まとめ だしは、材料によって違いがあり、料理のおいしさを生む大切な役割をしている。

8 ワークシート

	① にぼしだし	② かつおだし	③ こんぶだし	④ だしなし
予想				
味				
かおり				
見た目				
〇〇なうまみ	なうまみ	なうまみ	なうまみ	なうまみ

9 各班の結果

	①にぼしだし	②かつおだし	③こんぶだし
1班	魚のだし汁	うどんの汁	塩
2班	まろやか	家庭的	しょっぱい
3班	まろやか	かつお	しょっぱい
4班	まろやか	酸味	こんぶ
5班	海鮮	濃い	しょっぱい
6班	魚	しょっぱい	ヌルヌル