

第6学年 家庭科学習指導案（例）

平成 年 月 日（曜日）第 校時

6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 くふうしよう 朝の生活

2. 題材設定の理由

5年生の家庭科で、三つの食品のグループや五大栄養素の働きについて学習し、栄養のバランスを整えて食べることが大切であることを理解している。また、ごはんのみそ汁、ゆで野菜等の調理の基礎についても学習してきた。しかし、日常生活においては、朝食を摂取していてもこれまでと変わらず、食べている内容に栄養の偏りがある児童も多く見られる。

そこで、朝の時間を見直す中で、栄養を考え、朝食に合う簡単な、いためるおかずを作ることができるようにこの題材を設定した。

3. 題材の目標

- ・生活時間を見直し、朝の生活の仕方や、家族とのふれ合いの時間を工夫することができるようにする。
- ・朝食に合う簡単なおかずを考え、計画を立てることができる。
- ・いためる調理がわかり、簡単なおかずをつくることができる。

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"> ○自分や家族の生活時間を見直し、家族と共に過ごしたり家族の生活に協力したりしようとしている。 ○朝食に関心をもち、栄養を考えた朝食のとり方をしようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○有効な生活時間の使い方を考えたり、自分なりに工夫したりしている。 ○朝食の大切さに気づき、栄養のバランスのよい朝食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。 ○調理計画にそって工夫して調理している。 	<ul style="list-style-type: none"> ○いためるおかずの調理に関する基礎的・基本的な技能を身につけている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○朝食の役割や1食分の献立の立て方、いためる調理の特性、いためる調理法について理解している。

5. 指導計画（全12時間）

- ①生活時間を見直そう（1時間）
- ②共に過ごす時間をつくろう（1時間）
- ③朝食についてふりかえろう（2時間）・・・本時
- ④三色野菜いためを作ろう（3時間）
- ⑤オリジナル野菜いためを作ろう（3時間）
- ⑥栄養のバランスのよい朝食の献立を考えよう（2時間）

6. 食育の視点

食事は三食をバランスよくとることが大切であり、特に、朝食をバランスよく食べることは、心と体を活動できる状態にし、もてる力を十分に発揮できるようにすることにつながる。

（食事の重要性）

7. 本時の目標（本時3/12）

- ・朝食の役割や重要性がわかり、栄養のバランスのよい朝食を考えることができる。（創意工夫）
- ・生活のリズムと朝食の関わりについて理解できる。（知識・理解）

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> <p>朝食の大切さを知り、栄養のバランスのよい朝食を考えることができる。</p> <p>2. 朝食の役割について考える。</p>	<p>T1：学級担任</p> <p>○「食べたさん」と「食べないさん」のサーモグラフィーの写真やこれまでの学習、生活経験から、朝食を食べる理由を考え発表させる。</p>	<p>T2：栄養教諭・学校栄養職員</p> <p>○児童の意見を板書する。</p>	
展開	朝食の大切さを知ろう			
	<p>3. 朝食でとる食品と3つのスイッチの関わりを知る。</p> <p>4. 自分の朝食を振り返り、よりよい朝食を考える。 ○朝食に使っていた食品を、3つのグループに分ける。</p>	<p>○①～③のすべてのスイッチを入れるには朝食の内容も大切であり、3つのグループの食べ物を組み合わせる必要があることに気づけるようにする。</p> <p>○5年生で学習した内容を思い出し、それぞれの食品を3つのグループに分けさせる。</p>	<p>○朝食が体のスイッチを入れる役割をしていること、食品によって働きが異なることを説明する。</p> <p>①脳が目覚ましスイッチ 【黄のグループ】</p> <p>②体が目覚ましスイッチ 【赤のグループ】</p> <p>③排便をしなくなるスイッチ 【緑のグループ】</p> <p>○どのグループの食品かわからないときは、教科書の「栄養素のはたらきによる食品の分類」表で確かめるようにアドバイスする。</p>	<p>◆朝食と生活リズムの関係を理解している。 (知識・理解) 【ワークシート】</p> <p>◆朝食の大切さに気づき、栄養のバランスのよい朝食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。 (創意工夫) 【ワークシート】</p>

	○黄・赤・緑のグループがそろっていない場合は、どのような食品を追加したらよいか考える。	○机間指導をしながら、自分の朝食は3つのグループがそろっているかどうか、気づけるようにする。	○3つのグループがそろっていない児童には、教科書のおかずの例を示すなどして、これまでの学習で身につけている範囲で、追加できるメニューや食品を考えさせる。	
終末	5. 自分の朝食を振り返り、気がついたことやこれから気をつけたいことを考える。	○今日の学習で分かったことをワークシートにまとめさせ、発表させる。	○食材の数だけでなく、量も大事なことをアドバイスする。	

9. 資料（教材、ワークシート、参考画像等）

食べたさん・食べないさんの絵、サーモグラフィーの写真、黄・赤・緑の表、ワークシート

10. 板書計画例

朝食の大切さを知ろう～栄養を考えた朝食にしよう～

なぜ食べるの
だろう

食べないさん

食べたさん

自分の今日の朝食を3つのグループに分けよう

- ・おなかがすく
- ・元気が出る
- ・いろいろな
しなないように
- ・体温を上げる

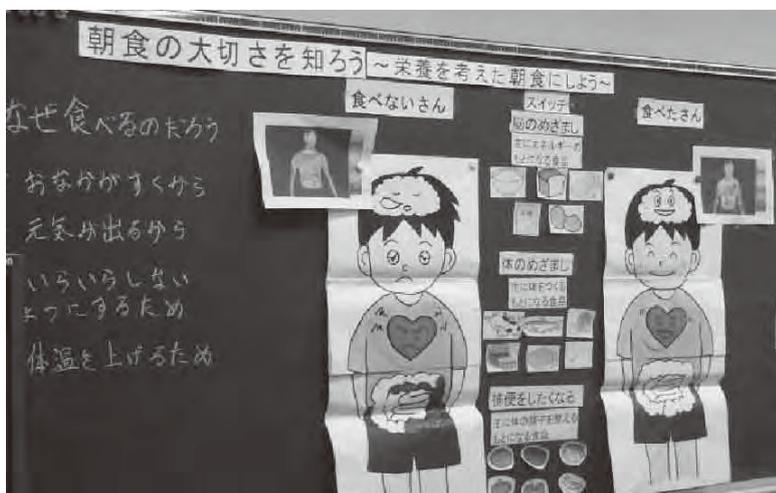
脳のめざましスイッチ

体のめざましスイッチ

- ・3つそろっていない
- ・これからは緑の食品もたべたい
- ・朝早く起きて、しっかり朝食を食べたい

おもに体の調子を整えるものになる食品

排便をたたくスイッチ



朝食についてふり返ろう

6年 組 番 名前()

めあて：朝食の大切さを知り 栄養のバランスのよい朝食を考えることができる

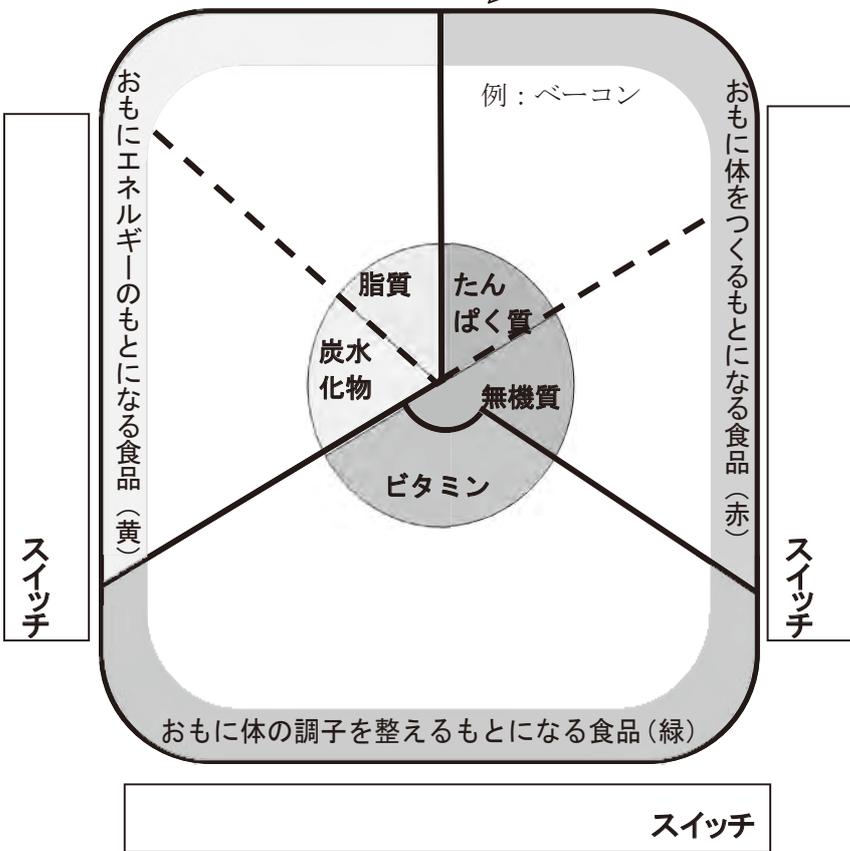
1. 自分の朝食の栄養のバランスを調べよう。

①今日の朝食の絵をかこう。
下のらんには料理に使われている食品を書こう。

絵

②使われている食品の名前を、黄・赤・緑のグループに分けて書こう。

料理	使われている食品
(例) 野菜いため	ベーコン、キャベツ、ピーマン、油



2. 黄・赤・緑のグループはそろっていますか？とれていた食品のグループの色にしるしをつけよう。とれていない食品のグループには、どのような食品や料理を追加したらよいか書こう。

<input type="checkbox"/> 黄	⋮	追加する食品や料理	[]
<input type="checkbox"/> 赤	⋮		[]
<input type="checkbox"/> 緑	⋮		[]

3. 自分の朝食をふり返り、気がついたこと、これから気をつけたいことを書こう。
