

# 家庭科学習指導案

品川区立立会小学校

5年1組（27名）

## 1 題材名 「おいしいごはんのみそしるをつくろう」

## 2 題材について

5年生は、社会科の授業で米について学習してきた。また、千葉県にあるJAの協力を得て、田植え体験、稲刈り、脱穀、粳摺り、精米体験を行ってきた。夏の林間学園でも、飯盒を使ってお米をたいている。そのため、お米について興味をもっており、自分たちの育てたお米を調理するのをとても楽しみにしている。精米してすぐのお米を使った実習では、一粒一粒の米を大切にしようとの思いから、慎重に米を洗ったり、鍋についたごはんを丁寧にとったりする姿が見られた。また、子どもたちは吸水の間に精米のときにでた新鮮なぬかを使って、青のりやしらすなどの食材や調味料を混ぜたふりかけをつくった。このような体験を通して、お米が自分たちの口に入るまでの流れはおおよそ理解し、お米を大切に作る気持ちも育ってきている。これまで栄養については、給食指導の時に行っている程度なので食品の栄養的な特徴や体内ではたらきを学習することによって、毎日の食生活に目を向け、栄養バランスを意識した食事がとれる、実践力のある子どもを育てていきたい。また、自分たちでみそしるをつくったり、みそしるの実を考えたりすることにより、調理の楽しさを知り、家族のためにごはんのみそしるをつくることによって、家族に感謝する気持ちを育てたい。

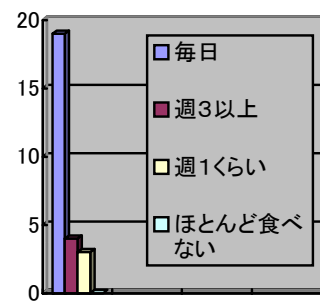
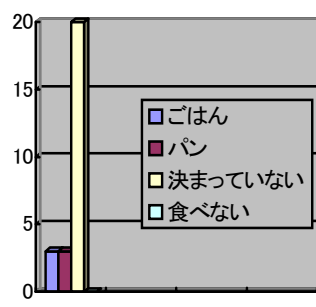
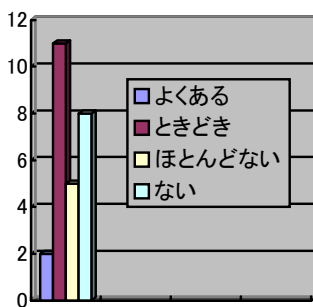
また、日本食としての「ごはんのみそしる」をもっと知ってほしいという願いもある。食事づくりを通して、家族とかわりあいをもてるようにしたい。

なお、ごはんのみそしるづくりの基本を大切に、しっかりおさえるように留意しながらこの学習を進めていきたい。

## 3 児童の実態

ごはんのみそしるに関する調査を行ったところ、以下のような結果がでた。

- ①自分で調理をしますか。      ②朝食はごはん・パンどちらですか。      ③毎日みそしるを食べますか。



①「自分で調理をしますか。」との質問では、家の人とまたは一人で調理をしている児童と、ほとんどまたは全く調理をしない児童とが半数にわかれた。家庭科の調理実習後の宿題や夏休み、冬休みのチャレンジとして家庭での調理の機会を増やしているが、日常的に取り組んでいる児童は多くはない。②「朝食はごはん・パンどちらですか。」との質問には、ほとんどの児童が決まっておらず、日によってごはんを食べたり、パンを食べたりしていると答えた。また、全ての児童が毎日朝食をとっていることも明らかになった。③「毎日みそしるを食べますか。」との質問には、ほとんどの児童が毎朝または毎夕、朝夕のいずれかでみそしるを口にしている。上記の調査以外にも、みそしるをつくったことのある児童は全体の3分の1、家庭でどのようなだしを使っているか知っている児童はおお

よそ半数と多くの児童がみそしるを食べているにもかかわらず、実やだし、みそにあまり関心をもっていないことが分かった。また、児童の多くは家族に食事をつくってもらって食べる傾向にある。それだけに、食事に込められた家族への思いを感じ取ることは難しい。しかし、これまでの「食」に関する学習への興味・関心は高い傾向にあるので、この単元で栄養的にバランスのとれた調和のよい食事を楽しくとることが大切であることを理解し、日常的に生かしていくことができるようにしたい。

#### 4 題材の目標

- 手順を考えてごはんのみそしるの調理計画を、工夫して立てることができるようにする。
- ごはんのみそしるをつくることができるようにする。
- 毎日の食事や食事に使われている食品に関心をもつことができるようにする。
- 食品の栄養的な特徴や体内でのおもなはたらきがわかり、食事をバランスよくとることができるようにする。

#### 小題材と評価

| 小題材名・指導項目   | 時間 | 家庭生活への<br>関心・意欲・態度                           | 生活を創意工夫<br>する能力   | 生活の技術  | 家庭生活について<br>の知識・理解   |
|---|----|--|---|--|--|
| ①ごはんのみそしる<br>をつくってみよう<br>・ごはん(ふりかけ)<br>の実習<br>②ごはんのみそしる<br>をつくってみよう<br>・米とごはん、みそ<br>のみそしる<br>・ごはんのみそしる<br>の実習計画<br>・ごはんのみそしる<br>の実習 | 6  | ○ごはんのみそしるに関心をもって調理しようとしている。                  | ○おいしいごはんの炊き方を調べたり、工夫したりしている。<br>○おいしいみそしるの作り方を調べたり、工夫したりしている。<br>○ごはんのみそしるの調理が能率よくできるように工夫して調理計画を立てている。 | ○米の洗い方、水加減、吸水時間、加熱のし方に注意して炊飯ができる。<br>○だしのとり方、みその扱い方、実の切り方や入れ方に注意して、みそしるをつくることができる。 | ○炊飯のし方を理解している。<br>○みそしるの作り方を理解している。<br>○調理に必要な材料と分量が分かり、手順を考えた調理計画の立て方を理解している。 |
| ③なぜ食べるの？  | 1  | ○毎日の食事や使われている食品に関心をもっている。                    |   |  | ○食事をとることや組み合わせとることの必要性を理解している。   |
| ④食品と栄養について考えよう  | 2  | ○食品の栄養的な特徴や食品の組み合わせに関心を持ち、食事をバランスよくとろうとしている。 | ○バランスのとれた食事になるように、食品の組み合わせなどを工夫している。  | ○食品を体内ではたらきによりグループ分けすることができる。  | ○食品の体内ではたらきが分かる。   |

5 学習指導計画（9時間扱い）

①ごはんのみそしるをつくってみよう（2/9）

本時の題目 ごはんとふりかけをつくってみよう

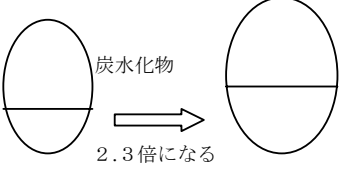
目標 ごはんの炊き方が分かり、炊飯ができる。

| 学習活動（☆）  | 指導上の留意点（●） 評価（□）  |
|--|---|
| <p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">どのようにしたら、おいしいごはんがたけるかな？</p> <p>☆ 米に何を加えたら、ごはんになるか。</p> <p style="text-align: center;">米 + 水 → ごはん</p> <p style="text-align: center;">熱</p> <p>☆ おいしくごはんを炊くために、みんなが知っていること、家の人がしていることを発表する（黒板に手順をまとめる）。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・米を量る</li> <li>・米を研ぐ</li> <li>・米の量に合った水の量を量る</li> <li>・30分以上吸水させる</li> <li>・点火する（炊飯器のスイッチを入れる）</li> <li>・蒸らす</li> <li>・混ぜて、保温する</li> </ul> <p>☆ ごはんを炊く。</p> <p style="text-align: center;">米を洗う → 水を量る → 吸水させる<br/>(吸水の間に・・・)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・火加減</li> <li>・加熱時間</li> <li>・蒸らし方</li> <li>・ふりかけのつくり方 の説明を聞く</li> </ul> <p>☆ ふりかけをつくる。</p> <p>(ごはんを炊きながら・・・)</p> <p>点火する → 火加減を調節する → 消火する<br/>→ ごはんを蒸らす</p> <p>野菜を洗う → 具を切る → 具を炒る<br/>→ ぬかを加える → 調味をする</p> <p>☆ 試食をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・あとかたづけのし方を聞く</li> </ul> <p>☆ あとかたづけをする。</p> <p>☆ 学習のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・つくった感想、食べた感想を記入する</li> <li>・米やごはんについて分かったことを記入する</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●米とごはんの写真や実物を比較する。</li> <li>●飯盒炊爨のことを思い出させる。</li> </ul> <p>●吸水実験の写真から、吸水の必要性を見つける。<br/>また、どのようにしたらおいしいごはんが炊けるのか考えられるようにする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>○準備物</p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">・ ストップウォッチ</li> <li style="width: 50%;">・ ふきん</li> <li style="width: 50%;">・ しゃもじ</li> <li style="width: 50%;">・ ボール</li> <li style="width: 50%;">・ 計量カップ</li> <li style="width: 50%;">・ すりきり</li> <li style="width: 50%;">・ 米</li> </ul> <p>○注意すること</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ヌカを落とすように力を入れすぎないで、手早く米をこすり合わせるように洗う</li> <li>・少量の水で手早く3～4回洗って水で流す</li> <li>・水加減と火加減</li> <li>・蒸らし終わったら、きるように混ぜる</li> <li>・しゃもじは使用前、鍋は使用後に水に浸す</li> </ul> </div> <p>□ごはんが炊ける様子を見たり、音を聴いたり、香りを嗅いだりして観察している。</p> <p>□米の洗い方、水加減、吸水時間、加熱のし方に注意して炊飯ができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●鍋がからになったら、湯に浸しておく（使用後の茶碗も同様）。</li> </ul> |

②ごはんのみそしるをつくってみよう（4/9）

本時の題目 みそ、だしについて調べてみよう

目標 だしのとり方、みそしるのつくり方が分かる。

| 学習活動（☆）   | 指導上の留意点（●） 評価（□）  |
|---|---|
| <p>☆ 米とごはん、ごはんの炊き方を振り返る。</p>   | <p>● 栄養についてもふれる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>粒のまま食べるごはんは、かむ回数が増えるので消化吸収が遅く満腹感がある。また、他の食材や調味のし方が多種多様のできるでおかずの工夫もできやすい。</p> </div>                                    |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">みそは何からできているの？</div>   |   |
| <p>☆ みその原料や種類で知っていることを発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 大豆 ・ 麴</li> <li>・ 赤みそ ・ 白みそ ・ 合わせみそなど</li> </ul>   | <p>● 地域によって使われるみその種類は違うことに気付かせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 大きく3種類、米みそ・麦みそ・豆みそに分かれている。甘口・辛口、赤・白など、地方によって味や色まで違う</li> <li>・ みそは塩が入っているので保存することができ、みそ汁以外にも料理の味付けとして使用できる</li> </ul> |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">おいしいみそしるのつくり方を考えよう。</div>   |   |
| <p>☆ みそしるをつくるためには、何が必要か考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ みそ ・ だし ・ 水</li> <li>・ 実（とうふ・わかめ・大根など）</li> </ul>  | <p>● どのようなだしがあるか発表させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ にぼしだし ・ かつおだし ・ こんぶだし</li> <li>・ 中華だし ・ 化学調味料 など</li> </ul>   |
| <p>☆ みそしるをつくる手順をまとめる。</p> <p>〈にぼし〉 頭とはらわたをとり、細かくちぎる<br/>→10分程度、水に浸す<br/>→点火し、沸騰後5分したら取り出す<br/>→具・みそを入れる→火を消す</p> <p>〈かつおぶし〉 鍋を火にかける<br/>→沸騰したら、かつおぶしを入れ、底に沈んだら取り出す<br/>→実を入れる→みそを入れる→火を消す</p> | <p>● みそは、器に溶かしてから加える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ みそを入れた後、沸騰させすぎないようにする</li> </ul> <p>● にぼし、かつおぶしなど、だしのとり方の違いを知らせる。</p>  |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">だしをとってみよう。</div>  |   |
| <p>☆ にぼしだし、かつおだしをとり、味の比較をする。</p>  | <p>● 2つの鍋を使って、手順の違いや味の違いが実感できるようにする。また、みそを溶かしただけのものを用意し、だしの必要性を感じられるようにする。</p>  |
| <p>☆ 班ごとに話し合い、みそしるのだしと実（3種類）を決める。</p>   | <p>● みそしるは、いろいろな食材を入れられる優れたバランス栄養食である。肉や魚、お餅を入れて食べる地域もある。みそしるは、日本の代表食である。</p>   |
| <p>☆ 次回の予定について知る。</p>   | <p>● エプロン・三角巾・ハンカチを持ってくるように伝える。</p> <p>□ だしのとり方、みその溶き方が分かる。</p>   |

③ごはんのみそしるをつくってみよう（6／9）

本時の題目 おいしいごはんのみそしるをつくろう



目標 調理計画にしたがって、ごはんのみそしるをつくることできる。

| 学習活動（☆）  | 指導上の留意点（●） 評価（□）   |  |   |
|--|--|--|---|
| <p>(☆ 米は、朝のうちに洗って吸水させておく。)</p> <p>☆ ごはんの炊き方、みそしるのつくり方を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; text-align: center; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">                     おいしいごはんのみそしるをつくろう。                 </div> <p>☆ 準備、身じたくをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手洗い・身じたく・材料、用具の準備をする。</li> </ul> <p>☆ 計画にしたがって調理を行う。</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;">                     ごはん                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはんを炊く</li> <li>・蒸らす</li> <li>・おにぎりをつくる</li> </ul> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;">                     みそしる                     <ul style="list-style-type: none"> <li>・水を量る</li> <li>・だしをとる</li> <li>・材料を洗う</li> <li>・材料を切る</li> <li>・材料を入れる</li> <li>・みそを入れる</li> </ul> </td> </tr> </table> <p>☆ 五感って何かな。</p> <p>☆ (火の調節をするとき、蓋を開けてはいけなが) 鍋の中がどのようなになっているのか、音や香り、鍋蓋の様子から感じとってみよう。</p> <p>☆ 試食をする。</p> <p>☆ 協力して、あとかたづけをする。</p> <p>☆ つくった感想・食べた感想を記入する。</p> | ごはん <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはんを炊く</li> <li>・蒸らす</li> <li>・おにぎりをつくる</li> </ul>   | みそしる <ul style="list-style-type: none"> <li>・水を量る</li> <li>・だしをとる</li> <li>・材料を洗う</li> <li>・材料を切る</li> <li>・材料を入れる</li> <li>・みそを入れる</li> </ul> | <p>●だしのとり方を確認する。</p> <p>●ほうちょうの使い方やガスこんろの使い方の安全に気を付ける。</p> <p>●調理台の上や用具を片付けながら作業を進めるようにさせる。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>● 五感を意識させる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理や試食の際に、いろいろな感覚をしっかり意識することを呼びかける。香り、見た目、手ざわり、歯ざわり、音、味・・・などいろいろなところに注目させる。</li> <li>○視覚：(色・焦げ)    ○聴覚：(沸騰する音)</li> <li>○嗅覚：(ごはんやみその香り・だしの香り)</li> <li>○味覚：(炊きたてのごはんや冷めたごはん・みそ汁の味・味そのもの)</li> <li>○触覚：(歯ごたえ・手ざわり)</li> </ul> <p>普段では気付かないようなことを発見させる。</p> </div> <p>□調理計画にしたがって、調理を進めることができたか。</p> <p>●食べる前に、もう一度ごはんのみそしるの香りや味を意識しながら食べるように、声をかける。</p> <p>●使い終わった鍋や茶碗はぬるま湯につけておくことを確認する。</p> |
| ごはん <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはんを炊く</li> <li>・蒸らす</li> <li>・おにぎりをつくる</li> </ul>   | みそしる <ul style="list-style-type: none"> <li>・水を量る</li> <li>・だしをとる</li> <li>・材料を洗う</li> <li>・材料を切る</li> <li>・材料を入れる</li> <li>・みそを入れる</li> </ul> |  |   |

④ごはんのみそしるをつくろう（8／9）

本時の題材 どうしていろいろな食品を食べるの？

目標 食べることや食品に関心を持ち、栄養素のはたらきによって食品を分類することができる。

| 学習活動（☆）  | 指導上の留意点（●） 評価（□）  |
|--|---|
| <p>☆ 調理実習の振り返りをする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">                     どうしていろいろな食品を食べるのだろう。                 </div> <p>☆ 毎日の食事で気を付けていることはあるか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・残さず食べる      ・好き嫌いをしない</li> <li>・バランスよく食べる      ・3食しっかり食べる</li> </ul> <p>☆ 食べないとどうなるか考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・死んでしまう      ・おなかがすく</li> <li>・病気になる      ・成長できない</li> </ul> <p>☆ どうしていろいろな食品を食べるのか考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養のバランス      ・飽きてしまう</li> <li>・活動するのに必要だから      ・病気を防ぐため</li> <li>・成長するのに必要だから</li> <li>・さまざまな色や味、食感、香りなどを楽しめる</li> <li>・人とのコミュニケーションを楽しめる</li> <li>・満腹感や満足感が得られ、心が安定する</li> <li>・いろいろな食材と一緒に調理することで栄養の吸収をよくする</li> </ul> | <p>●栄養のことに意見が偏りがちであれば、資料の「野菜ジュースやサプリメント、栄養パックなど」を取りあげ、作るのが楽で簡単、一人で手軽に食べられる、時間もかからないなどを伝え、食べる楽しみなど意見を引き出す。</p> <p>●生きていく・成長していく以外に、食べることでいいことはどんなことか考えさせる。</p> <p>□食べることに興味・関心をもっているか。</p>   |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">                     体内でのおもなはたらきにより食品をグループ分けしてみよう。                 </div> <p>☆ 昨日の給食で使われた食品を分類する。</p> <p>☆ 栄養素について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・炭水化物      } おもにエネルギーのもと</li> <li>・脂肪            } となるはたらき</li> <li>・ビタミン… おもに体の調子を整えるはたらき</li> <li>・たんぱく質      } おもに体をつくる</li> <li>・無機質            } はたらき</li> </ul> <p>☆ 栄養カードを使って、体内でのおもなはたらきにより、食品のグループ分けをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・食品に色をぬる      ・食品カードを切る</li> <li>・グループ分けしてならべる      ・教科書で確かめる<br/>（時間になるまで繰り返す）      ・みんなで確認する</li> <li>・正しく貼る</li> </ul> <p>☆ これからの食事について、気を付けたいこと、感じたことをまとめる。</p>  | <p>●食品を3つに分類させ、それぞれの食品の特徴に気付かせる。</p> <p>「おいしいごはん、いただきます！」</p> <p>「食」について考えよう スライド7,8使用</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>スライド7</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>スライド8</p> </div> </div> <p>●食品をおもな栄養素ごとに分類する。</p> <p>●教科書を見て正しく分類したり、カードのヒントを見て自分の力で分類したりして繰り返し練習する。</p> <p>□食品の体内でのはたらきが分かり、栄養素のはたらきによって食品を分類することができる。</p> |

⑤ごはんのみそしるをつくろう (9/9)

本時の題材 家族のために食事の計画を立てよう

目標 家族のために、ごはんを使った料理・みそしるの計画を立てることができる。

| 学習活動 (☆)   | 指導上の留意点 (●) 評価 (□)  |
|--|---|
| <p>☆ 食品カードを使って、栄養素のはたらきを復習する。</p>  |   |
| <p>家族のために、食事をつくる計画を立てよう。</p>   |   |
| <p>☆ ごはんのよさを振り返る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ごはんの炊ける様子を映像で見る。</li> <li>・ 資料で米の栄養を確認する。</li> <li>・ かむ回数が増えるので吸収が遅く、満腹感が長持ちして余分なものを食べる量も減る。</li> <li>・ いろいろなおかずと合う。</li> <li>・ 味がうすい。</li> </ul> <p>☆ みそしるのよさを振り返ろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ いろいろな食材を入れることができる優れたバランス栄養食である。</li> <li>・ 野菜、肉、魚など、何でも合う。お餅を入れた雑煮を食べる地域もある。</li> <li>・ ビタミンやミネラルをとるために大きな役割を果たしている。</li> </ul> <p>☆ ごはんを使った料理にはどんなものがあるか考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ チャーハン ・ オムライス ・ ピラフ</li> <li>・ ライスコロッケ ・ 炊き込みごはん など</li> </ul> <p>☆ これまでの学習を生かして、家族のために食事の計画を立てる。</p> | <p>● 日本は世界一の長寿国。ごはんを主食とした生活は、日本人の知恵と工夫がたくさんつまった、大切な文化であることを伝える。</p> <p>「おいしいごはん めしあがれ！」</p> <div data-bbox="751 1079 1031 1285" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">スライド3</p> <div data-bbox="751 1337 1031 1543" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">スライド4</p> <div data-bbox="1070 1337 1350 1543" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">スライド5</p> <p>□ 栄養バランスや家族の好みを考慮したごはんを使った料理やみそしるの計画を立てることができる。</p> <div data-bbox="770 1711 1043 1917" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">スライド9</p> |