

## 第5学年 家庭科学習指導案

- 1 題材名 バランスのとれた食事をしよう  
～和食のよさをきわめよう！～

### 2 題材について

#### (1) 題材観

本題材は、新学習指導要領の目標(2)「日常生活に必要な基礎的・基本的な知識及び技能を身に付け、身近な生活に活用できるようにする。」を受け、内容「B 日常の食事と調理の基礎」の(2)ア「体に必要な栄養素の種類と働きについて知ること」イ「食品の栄養的な特徴を知り、食品を組み合わせるとる必要があることがわかること」(3)ア「調理に関心を持ち、必要な材料の分量や手順を考えて、調理計画を立てること」エ「米飯及びみそ汁の調理ができること」の指導において、他の内容との関連を図り、実践的に学習できるように配慮し設定した。

本題材では、日本の伝統的な日常食であるごはんとみそ汁の学習を通して、食材の分量や火加減などの調理の技能を身に付けると共に、毎日の食事をふり返ることにより、バランスよく食べることの大切さに気づき、食品や食生活への関心を高めることをねらっている。

「ごはんとみそ汁」は、栄養的価値にすぐれ、他の料理と組み合わせるとバランスの取れた食事にするのが容易である。また、米のとぎ方、蒸らし方、火加減、水加減、みそ汁の実の取り合わせ、だしの取り方等、各家庭によって異なる工夫があれば、それを伝え合うことで家族の思いにふれることができる。すべての工夫が「おいしさ」につながっているということ、実習を通して実感することもできるだろう。

しかし「ごはんとみそ汁」が伝統的な日常食であるとはいっても、現代の日本の食卓は多様で、主食である米の消費量は年々減少している。みそ汁がおふくろの味ではなくなってしまった家庭も多く、毎日みそ汁をのむ児童は60%（海神小5年）にすぎない。無洗米やだし入りみそを使う家庭もあるので、「米をとぐ」ことも「だしをとる」こともなく「ごはんとみそ汁」を食べている場合もある。

児童は、前期の社会科の学習の中で、日本の食料生産について学び、総合的な学習の時間に「日本の米作り」について調べた。それらの学びの中で、日本の食料自給率の低さに驚き、日本人の食生活の変化が米の消費量を減らしたことで、減反政策により田んぼが減っていること、農業従事者の高齢化の問題等を知った。また、大量の食品の輸入によって今の食卓が成り立っていることに驚き、生産地への関心も高めてきた。6月に山形県余目町の農業協同組合の方に来ていただき、米作りの苦労や日本がかかえている課題について話してもらい、児童の米に対する興味・関心が高まってきた。

ここで「ごはんとみそ汁」を学習することで、児童は、社会科や総合的な学習での学びを日常の食生活と結びつけて実感することができるのではないだろうか。また、なべでごはんを炊いたり、うま味調味料に頼らず、にぼしやかつおぶしからだしをとってみそ汁を作るという経験は、「米をほかほかのごはんに変身させる」「日本人が発明した、だしのうま味を味わう」という調理する喜びを味わわせるためにも有効であると考えられる。

#### (2) 児童の実態（男子17名 女子12名）

5年生になって始まった家庭科の学習に児童は意欲的に取り組んでいる。食生活の領域については、「包丁の達人になろう」という家庭での実践課題にすすんで取り組み、「自分でできる仕事をふやそう」の単元で、りんごの皮むきに挑戦した。「おいしい野菜スープをつくろう」では、班別に野菜の切り方を工夫しながら、手順を考え分担協力して実習を行った。どの児童も野菜のおいしさに感動し、達成感を味わうことができた。家庭での実践課題では、すべての作業を自分一人で行い、家族に食べてもらったという児童が多かった。一人でやりきることの大変さと共に「おいしい」と言われる誇らしさを体験したのである。

夏休みの「包丁の達人になろう」では、多くの児童が昼食作りやおやつ作りに取り組み、調理の経験

を少しずつ積み上げてきた。

今回、「ごはんのみそ汁」を学ぶにあたって、今までの食の領域についての実践化がどのくらい進んでいるか、また、炊飯やみそ汁作りについての家庭での調理実態や児童の調理経験はどのくらいあるかについてアンケート調査を行った。以下がアンケートの結果である。

<実態調査>

①「ごはん」について聞きます。

ア ごはんは好きですか。

好き (27) 嫌い (2)

イ 「おいしいごはん」とは、どんなごはんだと思いますか。

もちもち ふっくら つやつや あたたかい  
すこしかため 甘い ほかほか

ウ ごはんを炊いたことはありますか。

ある (17) ない (12)

エ 「ある」と答えた人は、おいしいご飯を炊くためにどんな工夫をしていますか。

米をといでから、炊くまでに時間を置く (6)  
米を何回も洗わない (2)  
炊くときに、はちみつや油を少し入れる (2)

オ あなたの家では、何でごはんを炊いていますか。

電気炊飯器 (27) ガス炊飯器 (2)

カ ごはんにはどんな栄養があるか知っていますか。知っていることを書きましょう。

タンパク質 (6) 炭水化物 (2)  
体をうごかす働き (2) ビタミンB (2)

②「みそ汁」について聞きます。

ア みそ汁は好きですか。

好き (29) 嫌い (0)

イ 「おいしいみそ汁」とは、どんなみそ汁だと思いますか。

あたたかい ちょっとあつい あつあつ  
だしがきいている 具たくさん できたて

ウ みそ汁を作ったことはありますか。

ある (9) ない (20)

エ 「ある」と答えた人は、おいしいみそ汁を作るために、工夫したことがあったら書いて下さい。

市販のだしではなく、自分でとっただしを使う (1)  
だしの量を考える (1) みそに合う実を考える (1)  
火加減と入れる実の順番を考える (1)

オ みそ汁の実にはどんなものを入れていますか。

大根 とうふ わかめ 水菜 じゃがいも ねぎ タマネギ 油揚げ みょうが  
なめこ しじみ あさり にんじん ごぼう こんにやく

カ みそ汁にはどんな栄養があるか知っていますか？知っていることを書きましょう。

タンパク質 (6) ビタミン (1)  
元気になる (2) 頭が良くなる (1)

③ごはんのみそ汁について、疑問に思っていることや、学習したいと思うことを書きましょう。

ごはんのみそ汁にはどんな栄養があるのか (6)  
どうやったらごはんのみそ汁がおいしく作れるか (4)  
ごはんのみそ汁にはどんなおかずがあうか (2)

上記の結果をみると、ご飯やみそ汁を作った経験のある児童の割合は少なく、特に、みそ汁はクラスの3分の1の児童しか経験していないことがわかった。ご飯やみそ汁をどのようにしたらおいしく作れるかは、作った経験のある児童でないとはほとんどわからない。作った経験のない児童は、どのように作られているのかを考えないで食べているのではないかと思う。ごはんのおいしさについては、炊きたてで弾力があることを条件とした児童が多く、みそ汁は、温度や具について個人によって好みが異なるという結果になった。

また、米の栄養については、ほとんどの児童に知識が無く、総合学習の時間に調べていた数名の児童も知識は不確かである。

全員がみそ汁を好きだと答えていたり、だしについて記述した児童がわずかながらいたりするので、題材への関心は高いのでないかと思われる。な

### (3) 指導観

米を炊くというのは、日本独特の調理法で、水分の多いジャポニカ米をおいしく食べるために生みだされたものである。水分がなくなるころに蒸気が米の内部の糊化を進め、火を止めてさらに蒸らすことで、飯の形を保ったまま米の中心部まで糊化を促すとともに表面の粘り気をしずめる。水分がなくなっても加熱を続けていると飯の表面が炭化され焦げができる。とってはやく火を止めると香りが出ない。水分が無くなったかどうかは、ふつう音を聞いて判断するが、初めてではむずかしいと思われる。そこで今回は耐熱ガラスのなべ（実験の際はビーカー）で炊き、火を止める絶妙のタイミングをつかませたい。「米をおいしく炊くにはどうするか」という課題に沿って、吸水時間や水加減、むらし時間などを調べて炊飯実験し、米が吸水により膨張する様子、加熱により湯が対流し米が動く様子、水がなくなるとすぐビーカーの底がうっすらときつね色になる様子などを観察させ、米がごはんに変わっていく様子をみながら、おいしいごはんを炊くための条件について考えさせたい。

みそ汁については、本来、大豆の栽培からみそ作りまでを体験するという学習を土台にすすめたいところだが、今回は、みその原料を示すことで、みそ作りの過程に関心を持たせるようにしたいと思う。さらに各自が持ち寄ったみそを見て、地域や風土にあったみそ作りが昔から行われていたことにも気づかせたい。その過程で「だし入りみそ」を取り上げ「『だし』って何？」というところから調べる活動に入る。だしの取り方がいろいろあることに気づいたら、味比べの実験を行う。「うま味」成分は昆布のグルタミン酸とかつお節や煮干しのイノシン酸が基本であるから、昔ながらのだしの取り方で、味比べをさせたい。だしが入ることでみそ汁が格段においしくなることから、みそ汁のおいしさが温度や実の取り合わせやみその種類以外に「だし」の違いという条件があることに気づかせたいと思う。

さらに「バランス良く食べる」ために必要な知識として、3つのはたらきを主な食品をしっかりとおさえた後、ごはんの主成分である炭水化物、煮干しに含まれるカルシウムについて簡単にふれる。次に問題のある献立のバランスシートを見せることで視覚的に栄養のバランスを捉えさせ、各自の食生活に対する問題意識を持たせるようにしたい。さらに「ごはんのみそ汁」に、あと二品（主菜と副菜）おかずを加えるとしたら何にするかという課題を与え、いくつかの料理（主菜と副菜が組み合わせあったカードで、表は1食分の量がつかめるような写真、裏はその献立にふくまれる栄養素を◎○で表示した資料）から選択させる。児童が、嗜好だけでなく栄養を考えながら選ぶことが出来れば、栄養学習の入り口として適切な内容になるのではないかと考える。

### (4) 仮説とのかかわり

「わかった」「できた」と実感するような学習活動を工夫すれば、活用・実践する力が身に付くだろう。
---

実践する子 ☆

感じる子 ○

- ・「吸水時間や水の量やむらし時間をかえて炊いてみよう。」
- ・「だしをとって味を比べよう。」
- ・「実の取り合わせを工夫してみそ汁を作ろう」
- ・「おいしいごはんのみそ汁を作ろう。」
- ・「ごはんのみそ汁にあうおかずを探そう。」

- ・「固いごはんもべちゃっとしたごはんもおいしくない。もちもちのごはんはおいしい。」
- ・「だしの入っているみそ汁はおいしいよ。」
- ・「材料によってだしの味って違うんだね」
- ・「おかずを一つ入れ替えたなら食事のバランスがこんなにかわるんだ。」

考える子 ●

- ・「おいしいご飯を炊くには、どのようにしたらよいのだろう。」
- ・「だしってどうやってとるのかな。」
- ・「どの実を組み合わせると栄養のバランスがとれるかな」
- ・「おかずを何にするとバランスがよくなるかな。」

「ごはんのみそ汁」という伝統的な日常食のよさがわかり、「炊く」って何だろうと考えながら、なべでおいしく炊いて達成感を味わう。次に「だし」って何だろうという疑問をもち、調べたり比べたりして「うま味」という味を自覚する。たとえ実際には炊飯器でご飯を炊き、顆粒だしでみそ汁を作っているとしても、できるだけ自分の手で、食材の変化を確認しながら実験や実習をした体験は、感動や実感となって、日常の食事、行事の時の食事、停電した時、災害時、屋外での食事などさまざまな場面での実践につながっていくのではないだろうか。

今回も、作り方についてすべて情報を与えるのではなく、一部分は児童自身に調べさせる。そうすることで、より主体的になり、調べたことを情報交換することで、答えは一つではないことに気づき、いろいろな要素によって材料や作り方は工夫していいのだということを知るのである。

ごはんをなべで炊いたり、本物のだしをとることが自分でできれば、児童は家族のために腕をふるいたいと思うだろう。ここでもぜひ実践課題を位置づけたいと思う。ごはん炊きのみそ汁作りの手順を考えながら一人でやり遂げられれば、達成感も大きく、継続的な実践へとつながっていくのではないだろうか。また、作ってもらった食事についても、味や具材への関心を高め、感謝の気持ちをもっていくもの考える。

○感じる子

- ・炊飯実験を行い、吸水時間や水加減や蒸らし時間によるごはんのできあがりの違いを五感を使って調べる。
- ・だし比べを行い、材料によるだしの味の違いを五感を使って調べる。
- ・ごはんのみそ汁の実習や食事調べを通して、バランスのよい献立（和食のよさ）について関心を持つ。

●考える子

- ・なべで米を炊いたり，本物のだしをとるために必要な情報をいろいろな方法で集める。
- ・ごはんをおいしく炊くコツを知り，吸水時間や水加減，火加減，蒸らし時間を工夫して炊く。
- ・栄養のバランスを考え，実の取り合わせを工夫する。
- ・いろいろな食品の体内での働きを知り，ごはんのみそ汁に合うおかずを選ぶ。

☆実践する子

- ・ごはんのおいしい炊き方やだしの取り方について，調べたり伝え合ったりする。
- ・なべでごはんを炊いたり，本物のだしを取ってみそ汁を作ったりして，できばえやおいしさを伝え合うことで，家庭でも実践してみようという意欲をもつ。
- ・ふだんの食事の時，だしの味や実の取り合わせに興味をもって食べたり，食事のバランスに関心をもったりする。

3 題材のねらい

- おいしいごはんやみそ汁の作り方に興味を持ち，協力して作るとともに，自分たちが工夫して作ったものをいっしょに食べる喜びを味わい，家庭で作って家族に食べてもらいたいという意欲を持つ。  
(関心・意欲・態度)
- 水加減，火加減等を考えながらご飯を炊いたり，実の取り合わせを工夫してみそ汁を作ったりすることができる。  
(創意工夫)
- 手順を考えながら，おいしいご飯とみそ汁の調理ができる。  
(技能)
- 食品に含まれる栄養の体内での働きと食品を組み合わせるときの必要性を理解している。  
(知識・理解)

4 指導計画（13時間扱い）

感じる○ 考える● 実践する☆

学習内容	学習活動	
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     バランスのよい食事をしよう ～和食のよさをきわめよう！～                 </div>		
何を食べているのだろう。 (0.5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・社会や総合的な学習で学習したことを思い起こす。</li> <li>・食事調査（3日間）の結果をみて，気づいたことを話しあう。（主食は「ごはん」が多い。「みそ汁」とセットになっている。）</li> <li>・「ごはん」「みそ汁」のよさを話し合う。</li> </ul>	○
ごはんをおいしく炊くためには，どうすればよいのだろうか？ (0.5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生米と炊きたてのごはんを比較する。</li> <li>・ごはんをなべでおいしく炊くために知りたいことを出し合う。（米のとぎ方，水の分量，吸水時間，火加減，蒸らし時間）</li> <li>・標準的な炊き方について調べる。（プリント資料，教科書，※インタビュー）</li> </ul>	○ ● ●
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">                     おいしいごはんのひみつをさぐろう！                 </div>		
おいしいごはんの炊き方について話し合おう。 (1)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調べたことを発表する。</li> <li>・米のとぎ方，水の分量，吸水時間，火加減，蒸らし時間などを話しあう。</li> <li>・実験の計画をたてる。</li> </ul>	☆

<p>課題に沿って炊飯実験をしよう。</p> <p>(2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・班別に2つのビーカーで条件を変えて炊飯をし、水が米に吸水されてごはんにかわっていく様子を観察する。</li> <li>・異なる条件で炊いたごはんを試食し、固さや味を比べる。</li> <li>・おいしいごはんのひみつを伝え合う。</li> </ul>	<p>☆</p> <p>○</p> <p>●</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">おいしいみそ汁のひみつをさぐろう！</div>		
<p>おいしいみそ汁の作り方について話し合おう。</p> <p>(3)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・持ち寄ったみそを比べ、風味や原材料について話しあう。</li> <li>・みその原料や作り方をみて、表示の中にあつた「だし（アミノ酸等）」とは何か考える。</li> <li>・みそを湯にといたものを試食し、「だし」の必要性に気づく。</li> <li>・だしの取り方について調べる。（インタビューなど）</li> <li>・調べたことを伝え合う。</li> </ul>	<p>○</p> <p>●</p> <p>○</p> <p>●</p> <p>☆</p>
<p>2種類のだしで味比べをしよう。</p> <p>本時(1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2種類のだしのとり方を確認する。</li> <li>・班別に2種類のだしをとって、だしの味を比べる。 (にぼしのだし、かつおとこんぶのだし)</li> <li>・少量のみそを加えて味比べをする。</li> <li>・だしのうまみについて知る。</li> </ul>	<p>○</p> <p>○</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">おいしいごはんのみそ汁を作ろう</div>		
<p>ごはんのみそ汁の実習計画を立てよう</p> <p>(1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みそ汁の実の取り合わせやみそ汁に入れるタイミングについて話しあう。</li> <li>・ごはんのみそ汁の実習手順を知る。</li> <li>・仕事の分担を班で話しあう。</li> </ul>	<p>●</p>
<p>ごはんのみそ汁を作ろう</p> <p>(2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・協力して実習する。</li> <li>・できばえを見合う。</li> <li>・試食して評価する。（感想を話しあう。）</li> <li>・ごはんのみそ汁の栄養について知る。 (班別の栄養バランスシートを示し、みそ汁の実によって栄養が異なってくることを知る。)</li> </ul>	<p>☆</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">バランスのよい和食のメニューを考えよう</div>		
<p>バランスのよい食事ってなんだろう</p> <p>(2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食品の3つの働きについて知る</li> <li>・バランスの悪い献立を見て、どうすればよくなるか考える。</li> <li>・「班別に主菜・副菜を付け加えらしたら」という課題で料理を選択し、選んだ理由を発表する。</li> <li>・3日間の食事調べのワークシートを見て、バランスがとれているかふりかえり、和食のよさに気づく。</li> </ul>	<p>●</p> <p>●</p> <p>○</p> <p>●</p> <p>●</p>
<p>家庭で実践しよう</p>	<p>※家庭でごはんのみそ汁をつくる。</p>	<p>☆</p>

5 評価規準

	学習活動	関心・意欲・態度	創意工夫	技能	知識・理解
1	今までの学びを思い起こしたり，食事調べの結果を見たりして，気づいたことを話しあう。	ごはんのみそ汁とおかずの組み合わせが多いことに気づき，和食の献立のよさについて考えようとする。			
2	ごはんの炊き方について話しあう。	自分の経験を伝えたり，資料を読んだりして，すすんで調べようとする。	班の課題を確かめるための実験方法を考えている。		給水時間や水加減，火加減，蒸らし時間がわかる。
3 4	炊飯実験をする。	条件を変えたことによる炊飯の様子の違いを比較している。 ごはんのおいしさを実感する。		水の量や沸騰する様子を見ながら，火加減の調節ができる。	おいしいごはんのひみつがわかる。
5 6 7	みその種類や栄養について調べる。 だしの取り方を調べる	いろいろのだしの取り方をすすんで調べようとする。			みその栄養について知る だしが入ると味がちがうことに気づく。
8	いろいろのだしをとって味比べをする。	だしのおいしさを実感する。		2種類のだしをとることができる。	だしのうま味について知る。
9	実習計画を立てる。		栄養のバランスを考えながら，実の取り合わせを考える。		食品の栄養的な3つの働きと，6つの栄養素について知る。
10 11	ごはんのみそ汁の実習をする。	協力して実習できる。		手順を考えて実習できる。	ごはんのみそ汁の栄養が分かる。
12 13	バランスのよい食事について考える。	ごはんのみそ汁にあった，バランスのいいおかずを考えようとする。			カルシウムの働きがわかる。 バランスのよい食事のイメージをもつことができる。

6 本時の指導 (3・4 / 13)

(1) 目標

- 条件を変えたことによる炊飯の様子の違いに関心を持ち、調べた条件で炊いた時のごはんのおいしさを実感する。 (関心・意欲・態度)
- 水の量や沸騰する様子を見ながら、火加減の調節ができる。 (技能)
- おいしごはんのひみつがわかる。 (知識・理解)

(2) 本時の評価基準

評価基準 評価の観点	A 十分満足できる	B おおむね満足できる	C 努力を要する児童への手だて
炊飯の様子の違いに関心を持ち、ごはんのおいしさを実感する。 (関心・意欲・態度)	五感を使って違いを調べている。	協力して実験に参加している。	具体的な言葉を例示するようにする。
水の量や沸騰する様子を見ながら、火加減の調節ができる。(技能)	沸騰する様子を見ながら火加減の調節ができる。	協力して実験に参加している。	前時に学習した内容を掲示しておく。
おいしごはんのひみつがわかる。 (知識・理解)	ごはんの炊き方(吸水時間、水かげん、火加減、蒸らし時間)をワークシートに書ける。	ごはんの炊き方がワークシートに書ける。	図で示して空欄をうめるようにしておく。

(3) 展開

指導◎ 仮説(○●☆) 評価※

時配	学習活動と内容	教師の指導と評価
10	1, 実習の準備をする。 ・身支度をする。 ・テーブルをふいて、材料や道具を準備する。 ・実験方法を書いた紙を用意する。  おいしいごはんのひみつをさぐろう	(ビーカーD以外は、事前に米は洗って、分量の水に吸水させておく。) ・ふきんはポケットに入れるようにする。 ・台ふきんをテーブルに置かせる。 ・計画表はクリアケースに入れておく。 *クリアケース*実習計画表 ・米は前もって計量し、分量の水で吸水させておくようにする。 ・ビーカーに印(米の位置)をつけ、吸水が終わったときの米の量、炊きあがった時の米の量が比較できるようにしておく。
5	2, 班別の課題を発表する。 水加減は2割り増しが本当においしいのか?  ビーカーA: 水加減2割り増し ビーカーB: 水加減3.5割り増し	・標準の炊き方を掲示し、それぞれの課題が互いに把握しやすいように、調べようとするポイントを全面に図示する。 ◎なべの中の米と水の様子を写真を掲示し、火加減のタイミングを外さないように確認する。



吸水時間30分以上は本当においしいのか？

ビーカーC：吸水30分以上  
ビーカーD：吸水0分

蒸らし時間は本当に10分必要か？

ビーカーE：蒸らし10分  
ビーカーF：蒸らし3分

・結果の予想を発表する。

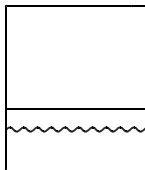
・何を実験しているか、班別にわかるようにしておく。

◎吸水していない米の分量と吸水した米の分量を比較してから点火するようにさせる。

30 3, 炊飯実験をする。

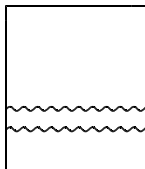
- ①中火にする。
- ②ふっとうしたら弱火にする。
- ③注意して観察し、12分くらいたって水が引いたところで火をとめる。
- ④10分間むらす。
- ⑤ごはんを真ん中によせるようにしてほぐす。

(標準の炊き方)



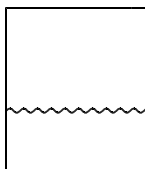
米 100 cc (80g)  
水 120 cc  
(30分以上吸水させておく)

①ふっとうするまで中火 (約6分)



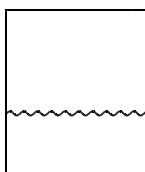
沸騰すると米がおどるのが観察できる。

②弱火にして12分



水が引いたところで火を止める。

③火をとめてむらす (10分)



テーブルに移し、保温カバーをかける。

◎時間、米の様子、水の様子と火加減を簡単に記録させる。

・500ccのビーカーに分量の米と水を入れたものを1時間前にセットしておき、すぐに加熱が始められるようにしておく。

・全体を加熱できるように、こんろの上に網をおいて、さらにその上にアルミホイルを敷いてビーカーを乗せるようにする。(または、理科実験用具のセラミック付きの網を使う。)

・調理室のガスこんろは左右で火力が違うので、事前に実験をしておき、適切な支援をする。

◎ワークシートに撮影のタイミングを書いておいて、記録(写真)を班別にとっておくようにする。

◎蒸らし時間は保温ができるように、カバーをかぶせるようにする。

◎観察・記録は自席で行い、近くで観察したり火加減を行う時は、十分に安全に注意するようにさせる。

◎一粒一粒の米の様子や、弱火にするとき、消火する時の水の様子に着目させる。

※沸騰の様子、水が引いていく様子をみて火加減ができたか

※2つのビーカーを比較しながら観察し、ワークシートに気づいたことが書けたか

☆炊飯中の米の変化を見て、水分を吸収しながら「ごはん」になっていく様子がわかったか。

◎むらしている間に、試食の指示を与える。

・ほぐしてから中央によせる。

・アルミカップにすばやくよそる。

・条件を変えた方と標準の方と同時に試食できるようにする。

・よそったあとのビーカーは水にひたしておく。

○ごはんを五感で比べ、豊富な言葉で違いを表現

15 4, 2つを試食してわかったことを書く。

<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワークシートに違いを書く。</li> <li>・つや，香り，弾力，味など五感を使って比較する。</li> </ul>	<p>しているか。</p>
<p>15 5，感想を伝え合う。</p> <p>AとB：水加減を多めにするるとやわらかくなる。つぶが少しくずれている。2割増しのごはんはやわらかいけど粒がしっかり残っている。</p> <p>CとD：吸水していないとしんの残った固いごはんになる。表面はべちゃっとなっている。吸水したごはんは水分が平均に吸水されていておいしい。</p> <p>EとF：蒸らし時間が短いと，表面がべちゃっとして，米の形が変化している。蒸らし時間をしっかりとると，ほくほくしている。</p>	<p>☆炊飯の条件を変えた時のたきあがりの違いを伝えられたか。</p>
<p>5 5，ごはんのおいしい炊き方についてまとめる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水は米の容積の2割増しにする。</li> <li>・吸水時間は30分以上とる。</li> <li>・水がひいたら火をとめ，10分以上蒸らす。</li> </ul>	<p>☆水加減・火加減を工夫するとおいしく炊けることを実感できたか。</p> <p>※ワークシートに感想や自己評価を書く。</p>
<p>10 6，協力して片づけをする。</p>	

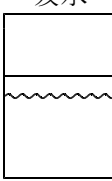
(4) 板書計画

おいしいごはんのひみつをさがろう

ひみつ：その1 吸水時間は30分以上  
ひみつ：その2 水の分量は，米の分量の1.2倍（重さの1.5倍）  
ひみつ：その3 火をとめて10分むらす

<炊飯実験>

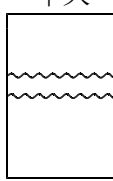
(吸水)



吸水

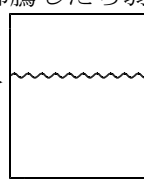
30分以上

中火



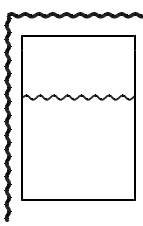
6分

沸騰したら弱火



12分

水が引いたら火を止める



10分

ほぐす

観察

米の動く様子  
水が減っていくようす  
米がふくらんでいく様子

五感	A	B	C	D	E	F
香り						
固さ						
つや						
味						
おいしさ						

(1) 目標

- ・だしの材料による味の違いに関心を持ち、おいしさを実感する。 (関心・意欲・態度)
- ・だしの材料に合わせた方法で、だしをとることができる。 (技能)
- ・だしのうま味について知る。 (知識・理解)

(2) 本時の評価基準

評価基準 評価の観点	A 十分満足できる	B おおむね満足できる	C 努力を要する児童 への手だて
2種類のだしをとることができる (技能)	しらべたことを生かして、正しくだしを取ることができる。	だしの取り方を理解して活動している。	だしをとる方法をわかりやすく提示しておく。
だしの材料による味の違いに関心を持ち、だしのおいしさを実感する。 (関心・意欲・態度)	だしの材料による味の違いを、自分なりの言葉でわかりやすく表現している。	味の違いに気づいて、ワークシートに書いている。	おいしさを言葉で表すように声かけをする。「ごはん」のおいしさを表す言葉を掲示しておく。

(3) 展開

指導◎ 仮説(○●☆) 評価※

時配	学習活動と内容	教師の指導と評価
5	1, 実習の準備をする。 ・身支度をする。 ・テーブルをふいて、材料や道具を準備する。 ・だしの取り方を書いた紙を用意する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふきんはポケットに入れるようにする。</li> <li>・台ふきんをテーブルに置かせる。</li> <li>・計画表はクリアケースに入れておく。 *クリアケース*実習計画表</li> <li>・こんぶやにぼしは前もって分量の水につけておく。</li> </ul>
	2種類の「だし」をとって味くらべをしよう	
5	2, だしの取り方で気をつけることを確認する。 <にぼし> 水400cc にぼし 7g ①にぼしの頭と腹わたを取り除く。 ②分量の水につけ、30分以上おく。 *ここまでは、事前にやっておく。 ③なべを火にかけ、沸騰してきたら弱火にしてういてきたアクをすくい、2～3分煮る。 ④キッチンペーパーを敷いたザルにあけてこす <こんぶとかつおぶし> 水400cc 昆布3g 花かつお8g ①だし昆布は、固く絞ったぬれぶきんで軽くふく。 ②昆布を分量の水につけ、30分以上おく。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・各班が調べた、2種類のだしの取り方を掲示しておく。</li> <li>・小さめの片手鍋を用意しておく。(2×班の数)</li> <li>・材料は班別に用意しておく。</li> <li>・にぼしは大きいものは2つにおり、前もって水につけておくようにする。</li> <li>・昆布は、ふきんで汚れをとり、切り込みをいれて分量の水に前もって浸しておくようにする。</li> </ul>

	<p>*ここまでは事前にやっておく。</p> <p>③なべを弱火にかけ，沸騰直前に昆布を取り出す。</p> <p>④沸騰したら，いったん火を止め，かつお節を入れて，一煮立ちさせる。</p> <p>⑤かつお節がしずんだら，キッチンペーパーを敷いたザルにあけてこす。</p>	
10	3, 2種類のだしをとる。	※ポイントをおさえて，だしをとることができたか。
5	<p>4, だしを飲み比べて，気づいたことをワークシートに書く。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・煮干しのだしは，魚のおいがする。</li> <li>・こんぶとかつお節は，かつお節の香りが強い。</li> <li>・両方とも甘みがある。</li> <li>・色は，煮干しの方がうすい。</li> </ul>	<p>◎とった「だし」のうち，300ccを計ってなべにもどし，のこりのだしで比べるようにする。</p> <p>☆五感を使って，だしの違いを比べることができたか。</p>
5	5, 2種類のだしに適量のみそを入れ，加熱する。	<p>◎みそは，網にいれてすばやく溶き入れるようにさせる。</p> <p>◎沸騰直前に火を止めるようにさせる。</p> <p>◎さめると味がおちるので，すばやく作業させる。</p>
5	<p>6, 飲み比べて気づいたことをワークシートに書く。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・両方ともおいしい。</li> <li>・水だけの時と全然味がちがう。</li> <li>・煮干しのだしのみそ汁は，味がまろやか。</li> <li>・昆布とかつお節のだしはお雑煮の味がする。</li> <li>・甘みがある。</li> </ul>	<p>◎みそをお湯で溶いた物を教師の方で用意しておく。</p> <p>○だしの入ったみそ汁のおいしさを実感することができたか。</p>
5	5, 気づいたことを発表する。	<p>◎昆布に切れ目を入れたり，にぼしを2つに折ったり，水に30分以上つけておくのは，よりうま味引き出す工夫であったことを確認する。</p> <p>◎だしとみその味が一緒になるとそれぞれの味が引き立つことに気づかせる。</p> <p>◎おいしさの評価もさせるようにする。</p> <p>◎おいしいと感じるものに個人差があることに気づかせる。</p>
5	6, だしのうま味について知る。	<p>☆みそ汁のおいしさを伝え合うことができたか。</p> <p>○だしのうま味が，みその味を引き立てていることを知らせる。</p> <p>◎2種類のどちらかのだしを選択し，「ごはんとみそ汁」の実習をすることを知らせる。</p>

2種類の「だし」をとって、  
味くらべをしよう

A <にぼし>                      B <こんぶとかつおぶし>

材料：水 400cc  
にぼし7g

材料：水 400cc  
昆布3g 花かつお8g

作り方の図  
ポイント

作り方の図  
ポイント

おいしさを  
表す言葉

おいしさを  
表す言葉

おいしさのひみつ：だしのうま味が生きている

	だし A	だし B	みそ汁 A	みそ汁 B
香り				
色				
味				

(1) 目標

- ・ごはんのみそ汁に合うおかずを考えて、バランスのとれた和食の献立を考えようする。  
(関心・意欲・態度)
- ・栄養のバランスがとれた食事がわかる。  
(知識・理解)

(2) 本時の評価基準

評価基準 評価の観点	A 十分満足できる	B おおむね満足できる	C 努力を要する児童 への手だて
バランスのとれた和食の献立を考えようとする	材料別の栄養を参考にしながら、料理カードを選んでいる。	班の話し合いに参加している。	食品を主な栄養で分類した資料を班ごとに用意しておく。
栄養のバランスのとれた食事がわかる	自分の食事調べのワークシートをみて、バランスのよい食事を選ぶことができる。	栄養士や担任の助言を得て、バランスのよい食事を選ぶことができる。	事前に個々のワークシートをチェックしておき、適切な助言ができるようにしておく。

(3) 展開

指導◎ 仮説(○●☆) 評価※

時配	学習活動と内容	教師の指導と評価
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">                     バランスのよい和食のメニューを考えよう                 </div>	
5	1, モデル献立について話しあう。 ・野菜が少ない。 ・食べ過ぎだ。 ・バランスが悪い。	・ごはんのみそ汁とシューマイ 2 皿の献立を示すようにする。
5	2, モデル献立のどこを直したらバランスが良くなるか話しあう。 ・シューマイ 2 皿を 1 皿にする。 ・野菜炒めを加えるとよい。 ・みそ汁の煮干しも食べたらいと思う。	○バランスシートを見て、脂肪が過剰でビタミンが少ないことに驚いたか。 ○バランスシートを見て、ビタミンが足りないことに気づいたか。 ※関心をもって、話し合いに参加しているか。 ◎他種類の食品をとることで、バランスがぐっと良くなることに気づかせる。 ○「バランスのよい食事」は栄養バランスシートが正六角形に近い形になる食事であることや、少しの工夫でバランスがとれる食事に修正できることがわかったか。
10	3, 自分の班のごはんのみそ汁に何を加えたらバランスのよい献立になるか考え、料理カードを選ぶ。 ・ビタミンが足りないから、ビタミンを多く含む料理をさがそう。 ・タンパク質をふくむものってなんだろう？ ・ごはんのみそ汁に合うおかずがいいよね。	◎自分の班のごはんのみそ汁の栄養バランスシートを見て、足りない部分の栄養を補うような料理を選ぶようにする。 ・組み合わせによって◎○△×になる料理カードを作っておき、各班に提示する。(班ごとに異なるものになる。) ◎どの料理から選んだか、迷ったカードはどれか、

<p>10</p>	<p>3, 選んだ料理とその理由を発表する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・具だくさんのみそ汁でけっこう野菜がとれていたのので、タンパク質を補うためにたまご焼きにした。たまごはタンパク質以外にもいろいろな栄養がある。</li> <li>・とうふと油揚げで、タンパク質系の具だったので、野菜がたくさん食べられる五目煮豆にした。食材の種類が多い方がいいと思った。</li> <li>・タンパク質もビタミンも足りないのので、焼き魚とおひたしにした。魚はタンパク質でお浸しはビタミンなのでバランスがとれると思う。</li> <li>・煮物が嫌いな人がいるので、オムレツとサラダを選んだ。たまごはタンパク質でサラダはビタミンだからバランスがとれてると思う。</li> </ul> <p>5 4, バランスの評価を栄養士の先生から発表してもらおう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスシートを見せながら、解説する。</li> <li>・選んだ料理のどう工夫すれば◎になるか助言する。</li> </ul> <p>5 5, 自分の食事をふりかえる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3日間の食事調べのプリントをみて、バランスのよい献立に○をつける。</li> </ul> <p>5 6, 学習のまとめをする。</p> <p>栄養バランスのよい食事とは</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3つの働きの食品が、どれも適度に含まれていること。</li> <li>・青菜を意識してとるようにする。</li> <li>・調味料としての油, 砂糖を使いすぎないこと。(つまり, 薄味)</li> </ul>	<p>補助発問をして、他の班の人にも考えさせるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●材料の主な栄養を考えながら、自分の班のバランスシートをできるだけ正六角形に近づけるにはどの料理を付け加えたらよいか考えることができたか。</li> </ul> <p>◎黒板にそれぞれの班のごはんとみそ汁（実を書いておく）を絵でかいておき、選んだ料理カードを黒板にはって、バランスのよい献立がイメージとしてつかめるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・どの料理を選んだらどうなるか、前もって4種類のバランスシートを作っておく。</li> </ul> <p>◎唐揚げの数を減らす、野菜の種類を増やすなど、料理名はそのまま、量を調節してバランスを良くすることができることを知らせるようにする。</p> <p>☆自分の食生活をふりかえて、バランスのよい食事をしているかどうか考えられたか。</p> <p>◎バランスの良い献立の条件を整理する。</p>
-----------	--	---

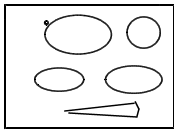
バランスのよい食事のメニューを考えよう

\* 3つの色をそろえよう！

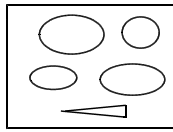
\* 青菜を食べよう！

\* 揚げ物は少なく、薄味に

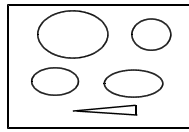
1班



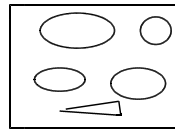
2班



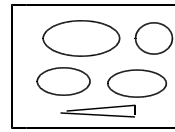
3班



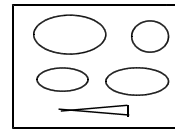
4班



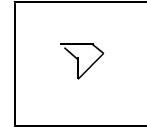
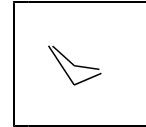
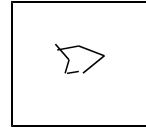
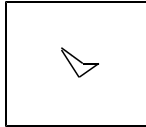
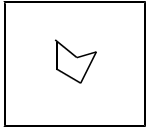
5班



6班



ごはんのみそ汁の時のバランスシート



おかずを加えた時のバランスシート

