

6

くふうしようおいしい食事

教師用指導例

6年開隆堂版 p.24～25

めあて

栄養のバランスのとれた1食分のこんだてを考えよう。

【学習指導要領との関連】内容B 日常の食事と調理の基礎
(2) 栄養を考えた食事について、次の事項を指導する。
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分かること。
ウ 1食分の献立を考えること。

【アクティブ・ラーニングを意識した授業の流れ】

1 課題を見つける

発問1 前の時間では、献立を立てる時に考えること3つをもとにして、作ってみたい献立について考えました。3つとは何でしたか。(ノート p.22 【②調べよう】)

①栄養のバランスを考える。
②食品の種類や分量を考える。
③調理のしかたを考える。

説明1 今日は、ある家族の、ご飯とみそ汁を中心とした1食分の献立を考えます。家族の構成は次の通りです。

・祖母
・父
・母
・自分
・弟

※家族の設定については、学級の状況に応じて変更ください。
※「自分のために」ではなく「家族のために」という視点が入ることを意識させる。

2 課題を追究する

発問2 献立を立てる時に考える3つのことのほかに、考えるとよいことは何ですか。

・家族の好み(家族全員がおいしく食べられる献立にする)
・食べやすさ(家族が高齢でも食べやすい大きさや味つけにする)

※ほかに献立のいりどり、家族のアレルギーの有無等に触れてもよい。
では家族が好きなものや祖母の年齢などの情報を教えます。

家族構成	年齢	好きな食べ物	苦手な物
祖母	78	じゃがいも	かたい物
父	45	肉、だいこん	とくになし
母	43	卵、魚、ほうれんそう、わかめ	納豆
自分	12	卵、トマト、チーズ	とくになし
弟	9	肉、ツナ	ピーマン

※ここでは全員が食べ物のアレルギーを持っていない設定とする。

指示1 家族の構成をもとにして、ご飯とみそ汁を中心とした1食分の献立を考え、24ページの【①やってみよう】に書きましょう。書けたら、右のページの表にシールを貼り、栄養のバランスを確かめます。

※早く献立を立てられた3、4名の児童に画用紙を渡し、献立を書かせておき、書けたら黒板に貼らせておく。その画用紙を、次の討論の時に発表させる。

※ノートの裏表紙【栄養素のおもなはたらきによる食品の分類】を参考にすることができます。

3 討論する 4 異なる考えを認める

指示2 それでは黒板の前に出て発表します。(画用紙を貼ってある児童)

・私は、みそ汁の実にだいこんとわかめ、油あげを使いました。父と母が好きだからです。そして、おかずをジャーマンポテトにしました。祖母が好きなじゃがいもと、父や弟が好きな肉であるベーコンが入っているからです。さらに、栄養のバランスをよくするために、にんじん・トマト・ブロッコリーの入ったゆで野菜サラダを加えました。

・私は、みそ汁の実に祖母が好きなじゃがいもと、たまねぎを使いました。そして、おかずをオムレツにしました。具は、にんじんやほうれんそうで、ビタミン豊富です。無機質の食品が不足していたので、昆布の佃煮を加えました。

今の意見に、質問や付け足し、反対意見がある人はいますか。立って意見を言います。
質問、反対意見が出されたら、書いた人は必ず立って答えます。
答えられない時は、『調べます』や『答えられる人いますか』と聞いてみます。

※これを何度か繰り返す。
※好みだけでなく、献立を立てる時の基本である①栄養のバランスを考える。②食品の種類や分量を考える。③調理のしかたを考える。の3点を常に意識させる。

5 まとめる

説明3 家族や身近な人のために献立を考えるときは、栄養のバランスだけでなく、家族の好みやふだんの食べ方についても考えましょう。

板書の例

●

●

みそしる
(だいこん・わかめ・油あげ)
ジャーマンポテト
ゆで野菜サラダ
(にんじん・トマト・ブロッコリー)

●

●

みそしる
(じゃがいも・たまねぎ)
オムレツ
こんぶのつくだに

●

●

みそしる
(ねぎ・だいこん)
ツナの卵いため
キャベツとこんぶのサラダ