

# 家庭科学習指導案

## 題材名「こんだてを工夫して」〔学指要領：B（3）、ア（ウ）、イ〕

令和7年11月28日（金） 第5校時 6年2組教室  
太田市立中央小学校 6年2組 22名 指導者 大関 美貴

### I 題材の構想

#### 1 題材の目標及び児童の実態

	目標	児童の実態
知識及び技能	・献立を構成する要素が分かり、1食分の献立作成の方法について理解する。	・和食の基本である主食と汁物や食品に含まれる栄養素について理解をしているが、それらを組み合わせて献立を作成することは難しい。
思考力、判断力、表現力等	・1食分の献立作成について問題を見いだして課題を設定し、それに対する解決方法を考え、実践を評価・改善する力を身に付けることができる。	・既習事項をもとに、家庭実践に取り組もうとする児童もいるが、生活の中から問題を見いだしたり、改善点を考えたりすることができていない。
学びに向かう力、人間性等	・家族の一員として、生活をよりよくしようと、栄養を考えた食事について、課題の解決に向けて主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫し、実践しようとする。	・家族の一員として、学んだことを家庭で実践することに楽しさを感じている児童が多いが、自ら生活を工夫し、実践しようとする児童は少ない。

#### 2 評価規準

知識・技能	①献立を構成する要素が分かり、1食分の献立作成の方法について理解している。
思考・判断・表現	①1食分の栄養バランスについて、問題を見いだして課題を設定している。 ②1食分の栄養バランスについて、様々な解決方法を考え、工夫している。 ③1食分の栄養バランスについて、実践を評価・改善したりしている。 ④1食分の栄養バランスについての課題解決に向けた一連の活動について、考えたことを分かりやすく表現している。
主体的に学習に取り組む態度	①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もうとしている。 ②栄養を考えた食事について、課題解決に向けた一連の活動を振り返って改善しようとしている。 ③栄養を考えた食事について、工夫し、実践しようとしている。

#### 3 指導及び評価、ICT活用の計画 ※別紙参照

#### 4 題材の価値

本題材は、内容B（3）「栄養を考えた食事」において、栄養のバランスを考えて1食分の献立を作成する題材である。特に、米飯とみそ汁を中心とした1食分を扱い、主食、主菜、副菜を組み合わせにより、栄養バランスがよくなることから、献立を立てることの大切さに気付き、工夫していくようにする活動を設定する。第1～2時では、児童が栄養バランスや家族の栄養バランスを考えた1食分の献立を工夫するために、献立を立てるときの組み合わせなどについて問題を見いだし、課題を設定し、解決のための方法について検討する場面を設定する。第3時では、児童が1食分の献立の栄養バランスを確認し、栄養のバランスにかたよりがある場合には、食品や料理を入れかえたり、追加したりすることによって評価・改善する場面を設定する。これらの活動を通して、1食分の献立作成に関する知識を身に付けるとともに、食生活の課題を解決する力を養い、自分と家族の食生活をよりよくしようと工夫する実践的な態度を育成することにつながる。

### II 本時の学習（3／9）

#### 1 ねらい 「栄養のバランス確認シート」を用いて自分の立てた献立の栄養バランスを確認することを通して、1食分の献立の栄養のバランスについて考え、評価・改善することができる。

## 2 人権教育の視点

【実践力】 グループ活動の場面では、他者の考えを踏まえながら、互いの意見のよさや違いを認め、よりよい献立を考えることができるようとする。

## 3 展開

主な学習活動 予想される児童の意識【S】	○指導上の留意点 ◆評価項目（観点）
<p><b>1 前時の学習を振り返り、本時のめあてをつかむ。</b> (5分)</p> <p><b>くめあて&gt;</b> 栄養バランスを意識して、よりよい献立になるように、評価・改善をしよう。</p> <p>S : Aは、私の好きなものばかり。B（給食の献立）は、バランスがいいね。</p>	<p>○前時に立てた1食分の献立について、栄養バランスを意識して、評価・改善していくことを確認する。</p> <p>○栄養バランスの偏った献立の例と、給食の献立を比較することで、「栄養バランス」「いろいろ」などに着目できるようにする。</p>
<p><b>2 前時に立てた献立を3つの食品グループに分け、栄養バランスを確認する (8分)</b></p> <p>S : 緑のグループが足りないかな。</p> <p>S : 三角形が小さいから、食品を増やした方がよさそうだ。</p>	<p>○ご飯とみそ汁は固定し、主菜、副菜、みそ汁の実で修正していくことを説明する。</p> <p>○3つの食品グループに分け、「栄養バランス確認シート」を用いて、栄養バランスを確かめる。</p>
<p><b>3 栄養バランス確認シートをもとに、よりバランスのよい献立になるように評価・改善する。(12分)</b></p> <p>S : スクランブルエッグに、チーズを入れると、赤のグループ（乳製品）が増えるな。</p> <p>S : 緑のグループが足りないから、品数を増やして、デザートにみかんを付けてみよう。</p>	<p>○他の児童の献立を参考にして評価・改善ができるように、マイライシードで前時に作成した献立を共有する。</p> <p>○具体的な評価・改善の仕方が分からぬ児童には、キーワード（加える・増やす・変える）を示し、食品や料理を増やすよう助言する。</p> <p>○自分で問題解決できるように、学習形態を自己決定できるようにする。</p>
<p><b>4 考えを全体で共有し、自分の考えをまとめる。</b> (10分)</p> <p>S : 緑のグループが足りなかつたので、1品増やして、デザートをりんごにしたら、栄養バランスが大きな正三角形になった。</p> <p>S : 調理法が、どちらも【炒める】だったから、副菜は【ゆでる】にしたほうがよい。</p> <p>S : みそ汁の実を、えのきから、白菜に変えたら、旬の野菜を取り入れることができた。</p>	<p>○評価・改善ができた児童を意図的に指名し、他の児童の参考になるようにする。</p> <p>○キーワード以外の視点（色どり、季節、味付け等）で評価・改善ができた児童がいたら、意図的に指名する。</p> <p><b>◆評価項目（思③）</b> ワークシートの記述内容から「1食分の献立の栄養のバランスについて考え、工夫している」を評価する。</p>
<p><b>5 学習内容を振り返る。(10分)</b></p> <p>S : 献立はただ食品と食品の組合せだと思っていたけど、栄養バランスを考えて組み合わせることが大切だとわかった。</p>	<p>○自分が最初に立てた献立と評価・改善した献立を比べ、自分の学びに気付くようにする。</p> <p>○次回は、自分の家族のために献立を立てることを伝える。</p>
<p><b>&lt;振り返り&gt;</b></p> <p>S : 献立を立てるのは難しかったけど、友達と一緒に考えたら、献立を工夫することができた。栄養バランスを考えて献立を作るのは大変だけど、これからは何か足りないとか考えながら食事をするようにしたいと思った。次は、家族のために献立を立てるので、家族の好みなどを聞いておいて、一人で献立を立てられるようになりたい。</p>	

(別紙)

3 指導及び評価、ICT 活用の計画 (全9時間: 本時第3時) ※指導に生かす評価○、評定に用いる評価●

時	学習活動	知	思	態
1	・1食分の献立の栄養バランスについて、問題を見いだして課題を設定し、学習計画を立てる。  題材の課題 栄養バランスのよい1食分の献立をつくるにはどうしたらしいだろうか。		① ②	
2	・1食分の献立の立て方を考える。(b)		①	① ② ③
3 (本時)	・1食分の献立の栄養のバランスを確かめる。		③	③ ④
4	・自分の家族に合った献立を立てる。(a)			
5	・材料の準備や調理の手順について調べる。(a) (b)			③ ④
6・7	・調理実習を行う。			
8	・家庭で実践するための計画を見直す。(a) (b)			
家	・計画をもとに、家庭実践をする。			
9	・家庭実践の報告会を行い、題材全体の振り返りをする。			④

\*活用するコンテンツ等: (a) 教科書のレシピカード、動画 (b) デジタル教科書のQRコンテンツ

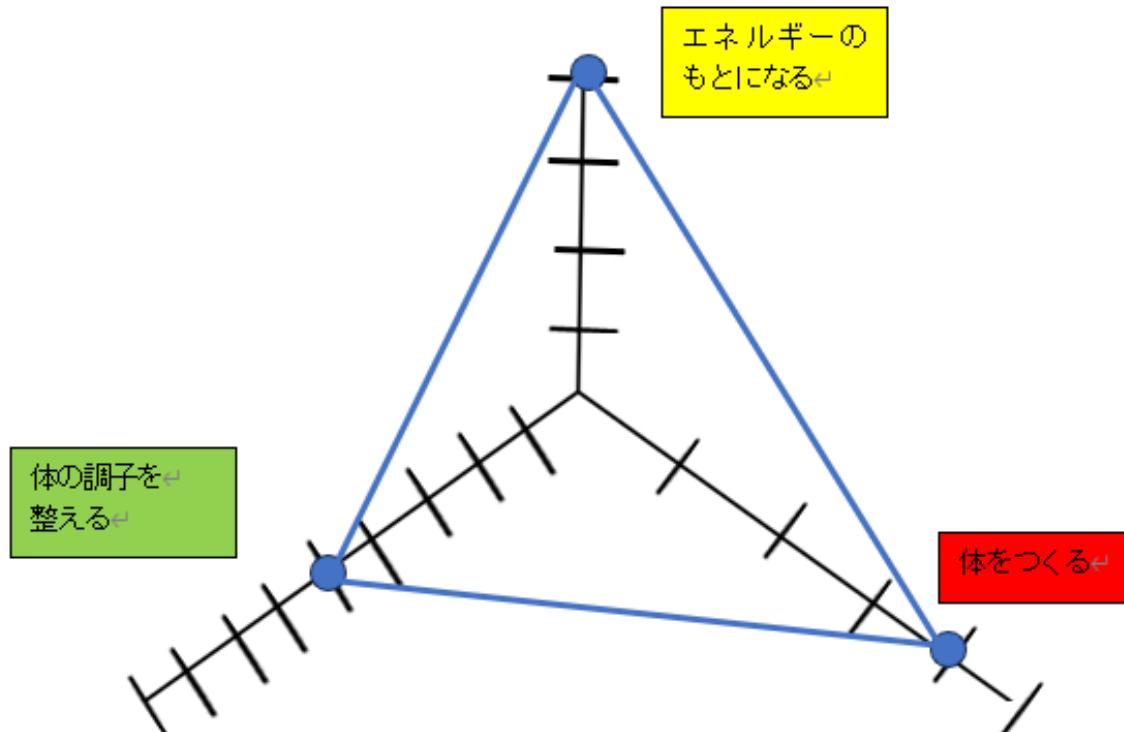
(参考資料) 出典 館林市家庭科部会

★栄養バランス確認シート

給食の献立に使用されている食品数の平均をもとに目盛り数が決められている。

食品数で表し、頂点を結ぶと、三角形ができる。

理想は、大きな三角形で、栄養バランスが整っているかどうかを、視覚的に確認することができる。



## 研究の概要

### (1) 教材観

①学習内容：内容のまとめ（学習指導要領上の位置づけ）

食生活 B (3) 栄養を考えた食事

ア (ウ) 献立を構成する要素が分かり、1食分の献立作成の方法について理解すること。

②育成を目指す資質・能力

・栄養バランスを考えた1食分の献立を工夫するために、献立を立てるときの組み合わせなどについて問題を見いだし、課題を設定し、解決のための方法について検討できる力。

・1食分の献立の栄養バランスを確認し、栄養のバランスにかたよりがある場合には、食品や料理を入れかえたり、追加したりすることによって修正する力。

③そのために必要な指導・学習活動

・第3時では、前時で学習した献立作りで大切なポイントをもとに、個人の献立を評価・改善する。児童が栄養バランスについて視覚的に捉えられるようにするために、シンキング・ツール『栄養バランス確認シート』(★)を使用する。

・第4時では、前時に学習した献立の立て方をもとに、自分の家族に合った献立を立てる。その際に、栄養教諭を招き、アドバイスをしてもらったり、班で意見交換をしたりしながら、献立をよりよいものにしていく活動を行う。

④既習の学習内容や活動

B 食生活

・いろいろな調理法（「ゆでる調理」5年生1学期、「いためる調理」6年生1学期）を使うことができる。

・ご飯とみそ汁（「米飯及びみそ汁の調理」5年生2学期）は自分で作ることができる。

・食品を組み合わせて調理ができる。

・食品にふくまれる栄養のバランスのとり方を知っている。

・いろいろな食品をバランスよく食べることが健康のためにも必要であることを知っている。

C 消費生活・環境

・「生活を支える物やお金」（5年生2学期）で、いろいろな観点（品質、機能、安全性、分量、値段、環境への影響など）から、品物を選ぶときの注意点を学習している。

⑤系統性

・小学校の家庭科における献立作成の学習においては、主に、栄養のバランスを中心に考えるが、中学校の家庭科では、活動や成長に合わせて必要な栄養摂取量のめやすがあることを知り、小学校で学習した1食分の献立の学習をふまえ、中学生として必要な栄養量を満たす1日分の献立を考える学習へと発展していく。

### (2) 校内研修とのかかわり

本校では、「主体的に学びに向かう児童の育成～児童が自分事として学びに取り組むための課題設定や発問の工夫～」を研修のテーマとして挙げている。本題材では、それに迫るために、以下の点を意識していく。

◎めあて

・児童が自分事として学習に取り組めるようにするために、学習したことを生かして、家族や身近な人のために1食分の献立を工夫することを伝える。自分の生活と関連づけた題材を展開することで、児童が目的意識をもち、主体的に学習ができるようにする。

◎対話

・他者との会話を通して自分の考えを明確にしたり、考えを深めたりできるようにする。献立を評価・改善する活動では、学習班でなく、同じ考え方や似た考え方をもつメンバーで集まつてもよいこととする。児童自身が自分の学習する形態を選択できるようにすることで、意欲的な話し合い活動につながると考える。また、栄養バランスを考えた献立の評価・改善の仕方のキーワード（加える・増やす・変える）や、見直す視点（栄養バランス、色どり、季節感、味付けなど）を示し、児童同士が適切にアドバイスをし合えるようにする。

◎振り返り

・学んだことを自覚し、次の課題や生活に生かせるように、毎時間の振り返りをワークシートに書いて、学習データの蓄積をしていく。