

# 家庭科学習指導案

平成 23 年 11 月 25 日（金）第 5 校時  
下市町立下市小学校

5 年 2 組 21 名(男子 13 名・女子 8 名)

授業者 講 師 松谷 圭子  
栄養教諭 水分 泰代

1. 題材名 元気な毎日と食べ物  
「本時の教材」 「五大栄養素のはたらきと食品のグループ」

## 2. 題材の目標

- ◆ 毎日の食事や学校給食で使われている食品に関心をもち、栄養を考えた食事のとり方に関する基礎的・基本的な知識を身につけることができるようにする。
- ◆ 五大栄養素の種類と働きについて理解し、食品を組み合わせることでより栄養のバランスがよい食事になることを理解できるようにする。
- ◆ 日本の伝統的な日常食のごはんとみそしるに関心をもち、ごはんとみそしるの調理ができるようにする。

## 3. 指導について

- 5年生は「はじめてみよう クッキング」で調理用具の安全かつ衛生的な取り扱い方、お茶の入れ方、ゆで野菜とゆで卵のサラダの作り方の学習をした。サラダ作りの実習では1人1役責任を持って取り組むことをねらいにし、「洗う」「切る」「ゆでる」作業を分担し、「盛りつけ」は各自工夫した。また、栄養教諭に野菜についての話をしてもらい、野菜の栄養、種類(色の濃い野菜・色のうすい野菜)や食べる場所の種類(根・茎・葉・芽・実)の理解を深めている
- 本学級の児童は全体的に元気があり、活発な児童が多い。初めての調理実習では、丁寧に包丁を扱い、ガスコンロも真剣な面持ちで、点火つまみを操作することができた。裁縫の実習でも根気よく取り組んでいる姿が見られ、互いに教え合う場面も見られるなど仲の良い学級である。調理実習では自分の役割を果たし、盛りつけもなかなか個性的であった。意欲的に活動する児童が多く、自主的に片付けなどをしていく一面も見られた。
- 本教材は、毎日食べている家庭での食事や給食を振り返り、「なぜ食べるのか」

について考えながら、食事の意義や役割を知ると共に食事を作ってくれている人たちの思いを知り、日常の食事の大切さに気づかせる。その上で日本人の主食となるごはんのみそしるの調理実習に結びつけていく。今までに栄養教諭から学んでいる栄養3色(赤・黄・緑)、三大栄養素、野菜の栄養などを思い返しなが、1食分の給食に使われている食品を五大栄養素に分けることで、食品と体内での働きについての理解に発展させたい。そして、給食の献立づくりの中で工夫されている栄養バランスを意識させ、調理実習を行わせたい。

#### 4. 本時の学習

##### ・目標

- 食品に含まれる栄養素が体の成長や活動のもとになることに興味をもつ。
- 五大栄養素の種類と働きについて理解し、栄養を考えて食事をとる大切さについて理解する。

##### ・展開

学習活動	指導上の留意点	評価
1. 食べ物の体内でのゆくえを思い出す。	○前時の「食べ物のゆくえ」を思い出させる。	
2. 栄養素について考える。	○栄養素にはどのようなものがあるか考えさせる。	
<h2 style="margin: 0;">五大栄養素について知ろう</h2>		
3. 五大栄養素について知る。	○五大栄養素の種類と働きについて知らせる。 ・たんぱく質 ・無機質 ・炭水化物 ・脂質 ・ビタミン	
4. 五大栄養素を食品の3つの働きに分ける。	○五大栄養素を3つの働きに分けさせる。	
5. 今日の給食を思い出し、給食の食品を五大栄養素に分ける。	○今日の給食の内容を思い出させる。 ごはん・牛乳・ちくわの磯辺揚げ きんぴら	

<p>6. 自分の食生活を振り返る。</p>	<p>○五大栄養素に分けさせる。  たんぱく質・豚肉・ちくわ  たまご・さつまあげ  無機質・・・牛乳・青のり  炭水化物・・・ごはん・小麦粉  こんにゃく  脂質・・・ごま・油・ごま油  ビタミン・・・ごぼう・にんじん  れんこん</p> <p>○好き嫌いせずに食べているか自分の食生活を振り返らせる。</p>	<p>五大栄養素の種類と働きについて理解し、栄養を考えて食事をとることの大切さについて理解している</p> <p style="text-align: right;">知・理</p> <p>食品に含まれる栄養素が体の成長や活動のもとになることに関心をもっている。</p> <p style="text-align: right;">関・意・態</p>
------------------------	--	---

