

# 5の1 家庭科学習指導案

第1日2限 家庭室

授業者 浅田 幸子

## 1 単元名 おやつを見直そう

- 2 目標
- ・自分のおやつに関心を持ち、体によいおやつや食べ方を知ることができる。
  - ・白玉だんご作りを通して、体によいおやつを工夫しようとする態度を育てる。

## 3 指導にあたって

### 本単元の基礎・基本について

おやつは、それを食することによって人間関係をなごやかにする団らんの要素も持っているが、本単元では三度の食事を補う健康維持の一環としての要素を大切にしていきたいと考えている。健康で気持ちよく生活するために、おやつの意義を理解して、自分でおやつを工夫できる楽しさを味わってほしいものである。

子どもは、おいしいおやつを食べたい、簡単なおやつを作りたいなど、食物領域の中でもおやつに対する関心は高い。しかし、子どものおやつは、単に空腹を満たすためだけのものがあったり、コマーシャルに影響された選び方をしていたり、食事ほど気を使っていないのが現状である。このように、おやつの実態は子どもによりかなり違うが、「健康」の視点からおやつを見直すことで、どの子にも必然性のある課題とすることができる。単に作って楽しむだけでなく、子どもが「体によい」おやつを考えたり作ったりできるようになればと考えている。また、「健康」の視点は子どもにとって、野菜の調理など既習を生かした追求がしやすく、さらには自分なりの工夫を加えた手作りおやつにも、子ども一人ひとりを生かした展開ができると考えた。

手作りおやつの実習としては、白玉だんごを取り上げたい。それは、子どものおやつにバターや砂糖などを使ったものが多く、日本風おやつの健康的なよさに気づいていないことがあげられる。白玉粉を共通の主材料にして、あとは自分で材料を選ぶことにより、子どもの思いや創意工夫を生かすことができると考える。



そこで、この単元においては、次のことを基礎・基本ととらえた。

- ・おやつの意義を考え、食べ方、選び方、実習など「健康」に結びつけて追求すること
- ・白玉粉を主材料にして、体によいおやつを自分で工夫すること

ここで、体によいおやつや食べ方を体験的に学習することにより、子どもは手作りおやつの良さを改めて認識すると思われる。また、白玉だんご作りを通して、自分にも簡単なおやつが作れるという自信が生まれたり、体によいおやつを用意して家族にも喜んでもらいたいという思いを高めることができるであろう。

こうして体によいおやつを考えることにより、食生活全体に対しても健康を視点にしてみようとする意識は深まっていくと考える。

### 単元計画（総時数 6時間）

主な活動と内容	学びを広げ深めるために
1 自分のおやつや食べ方を振り返る <ul style="list-style-type: none"> <li>・いろいろな種類のもの 甘いもの</li> <li>・食べる量 時間</li> <li>・買ったもの 手作りのおやつ</li> <li>・おやつを食べるわけ</li> </ul>	 ①
2 体によいおやつについて調べ 話し合う 〈体によい健康なおやつになっているだろうか〉 <ul style="list-style-type: none"> <li>・おやつのとり方で気をつけること 種類 糖分 塩分 油分 分量 時間 目的など</li> <li>・よいおやつの選び方 買うとき 成分表示 賞味期限など</li> <li>・手作りおやつのよさ</li> </ul>	①
3 体によいおやつの調理実習をする <ul style="list-style-type: none"> <li>・白玉だんごのよさと作り方</li> <li>・白玉だんごを使ったオリジナルおやつの計画</li> <li>・実習と反省</li> </ul>	 ②③
4 実践交流とこれからのおやつについて考える <ul style="list-style-type: none"> <li>・家での工夫した実践例</li> <li>・これからのおやつ（イラストや文）</li> </ul>	③

学びを広げ深めるために

① おやつに関心を持ち、「健康」の視点でおやつを見直す場を設定する

自分のおやつを事前に調べておき、振り返ることから学習に入りたい。子どもがよく食べるおやつは家庭により様々であるが、食事の一部であるから体に悪いものであってはならない。そこで、自分のおやつを見つめ直し健康の視点から自己診断をさせたい。その結果、成分を気にせず選んだり、甘いものを食べ過ぎたり食事の妨げになるような食べ方をしていたりすることに気づくであろう。

一方、手作りおやつについても考え、手作りのよさに目を向けさせたい。健康を考えるならどんな材料の入ったものを選べばよいか、既習の知識から分かってくるであろう。そして、体によいおやつとはどんなものをどのようにとるのか、考えさせたい。

→体によいおやつを追求しようとする姿

② 自分の思いを持って計画し、実習する時間を保障する

「どんなおやつにしたいのか」「だんごをどのように生かそうとしているのか」を一人ひとりに明確に持たせ、実習する時間をとりたい。白玉だんごを使うことは共通していても他の材料や盛りつけ方が違うので、できあがりは一人ひとりの思いが実現されたものとなる。その際、作り方は簡単であることが望ましい。簡単でおいしいおやつが作れるようになったなら、また、作ってみよう、食べる人の好みも考えたおやつにしてみよう子ども思いは広がり、実践意欲は増すと思われる。

→手作りおやつを工夫しようとする姿

③ 自己評価や相互評価を取り入れる

体によいおやつを作りたいという思いを持って、使う材料を決めたり味つけや盛りつけに工夫をしたりしてして実習する過程に、自己評価や相互評価を採り入れ、健康的でおいしいおやつが自分にも作れるのだという自己の高まりが自覚できるようにしていきたい。自分の計画したおやつを材料を振り返ったり、お互いによいところを認め合ったりすることで、おやつの手作りの良さを実感しながらさらなる意欲の向上を図りたい。

→さらによいものを作っていこうとする姿

4 本時の学習 (5/6時)

ねらい 自分の作りたいおやつになるように、だんごの使い方を工夫して、おいしいおやつを作ることができる。

展 開

主 な 活 動 と 内 容	教 師 の 働 き かけ
1 自分の作りたいおやつについて話し合う	<div data-bbox="1099 1385 1376 1560" style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">                     どのところが体によいのか 自分の工夫を述べる時間をとる                 </div>
<div style="text-align: center;"> <div data-bbox="425 1397 797 1453" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;">体によいおやつを作ろう</div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="243 1469 535 1526" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">きなこだんご</div> <div data-bbox="694 1469 987 1526" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">フルーツ白玉</div> </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> <div data-bbox="455 1526 756 1583" style="background-color: #ccc; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">わたしのおやつ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div data-bbox="192 1560 485 1617" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">三色だんご</div> <div data-bbox="540 1583 833 1639" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">あずきだんご</div> <div data-bbox="802 1560 1090 1617" style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px;">焼きだんご</div> </div> </div>	
2 白玉だんごの実習をする <ul style="list-style-type: none"> <li>・白玉だんごはいっしょにゆでよう</li> <li>・味つけや盛りつけは 自分で工夫しよう</li> <li>・できあがりの様子を話し合おう</li> </ul>	共通材料の白玉だんごはいっしょにゆでるが 他は一人ひとりが実習できるようにする
3 試食と振り返りをする <ul style="list-style-type: none"> <li>・〇〇は体にいいね</li> <li>・作り方が簡単でよい</li> <li>・色もきれいだ</li> <li>・材料の白玉だんごは同じなのいろいろなおやつができるんだ</li> </ul>	自己評価や相互評価の記録用紙を用意する
4 後始末をする	