

第5学年 家庭科学習指導案

題 材	おいしいね 毎日の食事 (10 時間) 11 月		
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・ 毎日の食事を振り返り，食事に関心をもち，その役割を考えて大切にしようとする。 ・ ご飯の炊き方やみそ汁の作り方を調べ，おいしく作るための工夫ができるようにする。 ・ 衛生や安全に気を付けて，ご飯とみそ汁を作ることができるようにする。 ・ おいしいご飯の炊き方とみそ汁の作り方を知り，いろいろな食品をバランスよく組み合わせて食べることの大切さや調理の意味を理解することができるようにする。 		
題材の 評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家庭生活への関心・意欲・態度 ・ 生活を創意工夫する能力 ・ 生活の技能 ・ 家庭生活についての知識・理解 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 毎日の食事を振り返り，食事に関心をもち，その役割を考えて大切にしようとしている。 ・ おいしい米飯及びみそ汁の調理の仕方について考えたり，自分なりに工夫したりしている。 ・ 調理に必要な用具等を安全に衛生的に取り扱い，米飯及びみそ汁の調理ができている。 ・ おいしいご飯の炊き方とみそ汁の作り方がわかり，食品に含まれる栄養素の体内でのはたらきや調理の意味を理解している。 	
<p>【図書館活用との関わり】</p> <p style="text-align: center;">○情報には著作権があることを知り，著作権を尊重し，情報の取り扱いに気を付ける。</p> <p>情報モラル ○伝える側の意図によって，情報が制限されたり操作されたりする場合があることを知り，情報を見極め判断する。</p> <p>出典 ○インターネット利用における出典の記し方を知る。</p> <p>学習活動の評価 ○学習の過程と結果（内容）について評価する。</p>			

	学習活動（ゴシックは，図書館活用ポイントを示す）	評価の重点				評価の視点 (評価の方法)
		関	創	技	知	
1	<p>○学習のめあてを知り，学習の見通しをもつ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 食事調べから，どのような食品が主食になっているのか考える。 ・ 学習のめあてを知り，学習の見通しをもつ。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;"> おいしいご飯とみそ汁を作ろう。 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ どんなご飯がおいしいか話し合い，次時までの課題を確認する。 	○				毎日の自分の食事を振り返り，その大切さに気付き，日本の伝統食である米飯及びみそ汁に関心をもとうとしている。(発言・ワークシート)

2 }	<p>○おいしいご飯の炊き方について調べる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本的なご飯の炊き方について知り，もっと知りたいことを出し合う。 ・インターネットを使った調べ方について知る。 ・調べたことを情報カードに記録し，出典を記す。 <p style="text-align: center;"> 情報モラル 出典 </p>				<p style="text-align: center;">○</p> <p>おいしいご飯を炊くための方法について調べ，基本的な炊き方を理解している。(発言・活動の様子・カード)</p>
4 }	<p>○おいしいみそ汁の作り方について調べる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本的なみそ汁の作り方について知り，もっと知りたいことをグループで出し合い，調べることを確認する。 ・インターネットや図書資料を使って調べ，情報カードに記録して出典を記す。 <p style="text-align: center;"> 情報モラル 出典 </p>				<p style="text-align: center;">○</p> <p>おいしいみそ汁を作るための方法について調べ，だしのととり方，みその香りを損なわない扱い方，実の切り方，入れ方などみそ汁の基本的な作り方を理解している。(発言・活動の様子・カード)</p>
6	<p>○ご飯とみそ汁の実習計画を立てる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・調べたことをグループで話し合い，実習計画を立てる。 ・実習計画を基に，作り方や役割を確認する。 			○	<p>おいしいご飯とみそ汁を手順よく作るために，調理の仕方について考えたり工夫したりして実習計画を立てている。(発言・活動の様子・実習計画)</p>
7 }	<p>○ご飯とみそ汁を作る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・計画したことにそって，実習する。 ・試食して，でき具合について交流する。 ・実習を通して気付いたことや今後に生かそうと思うことを発表し合う。 			○	<p>計画したことを基に，安全，衛生面に留意し，協力して手順よく，ご飯とみそ汁を作ることができている。(観察・ワークシート)</p> <p>日常の食生活にも学習したことを生かそうとしている。(発言・ワークシート)</p>
9	<p>○食品に含まれる栄養素が，体の中でどのような働きをするか考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なぜ，食べることが必要なのか話し合う。 ・食品には栄養素が含まれていることや五大栄養素の名称について知る。 ・食品が体内に吸収されてからの主な三つの働きについて知り，いろいろな食品を三つのグループに分類する。 				<p style="text-align: center;">○</p> <p>食品に含まれる主な栄養素の種類や働きを理解し，いろいろな食品を組み合わせる食べることの大切さについて理解している。(観察・ワークシート)</p>

10	<p>○調理の意味を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どのような調理方法があるか考える。 ・調理することのよさを話し合う。 ・健康で楽しい食生活を送るために、これから気を付けていきたいことをまとめる。 ・単元を振り返り、学習のまとめをする。 	○	○	○	○	<p>調理の意味や日常の食事の大切さについて理解している。 (観察・ワークシート)</p> <p>学習したことを生かして、健康で楽しい食生活を営もうとしている。 (発言・ワークシート)</p>
----	---	---	---	---	---	--

学習活動の評価

【本時の目標】

毎日の自分の食事を振り返り、その大切さに気付き、日本の伝統食である米飯及びみそ汁に関心をもつことができるようにする。

【本時の展開】 (1/10 時)

ゴシックは、図書館活用ポイントを示す

学 習 活 動	*支援 ○留意点	評価の視点 (評価の方法)
<p>○5 日間の食事調べから、毎日の食事の中に主食となる食品があることを知り、どのような食品が主食になっているのか、主食として何を食べていることが多いか調べる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主食には、ご飯、パン、麺類などの種類があるのだな。 ・全体的にご飯が主食の日が多い。 ・朝ご飯はパンの日が多い。 <p>○よく食べる主食がご飯であることに気付き、ご飯とみそ汁は日本の伝統食であることを確認する。</p> <p>○学習のめあてを知り、学習の見通しをもつ。</p>	<p>○あらかじめ、家庭での食事や給食の献立を基にした食事調べをしておく。</p> <p>*主食に印や色を付けることにより、主食の種類を分類できるようにする。</p> <p>○5 日間の食事調べの中の汁ものに注目することで、みそ汁も多く食べていることに気付くことができる。</p>	
<p>おいしいご飯とみそ汁を作ろう。</p>		
<p>○どんなご飯がおいしいか話し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・炊きたてのご飯がおいしい。 ・温かいご飯がおいしい。 ・つやつやしている。 ・おいしいご飯は甘く感じる。 ・新米で炊いたご飯がおいしい。 ・自分たちで作ったご飯がおいしかった。 	<p>○日常生活や宿泊学習などでおいしいご飯を食べた経験を思い出す。</p>	<p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">関心・意欲・態度</p> <p>毎日の自分の食事を振り返り、その大切さに気付き、日本の伝統食である米飯及びみそ汁に関心をもとうとしている。(発言・ワークシート)</p>

<p>○おいしいご飯とみそ汁を作るため、家庭で工夫していることを調べてくるという次時までの課題を確認する。</p> <p>○学習のまとめをする。</p>	<p>○家族にインタビューして、ワークシートにまとめてくるよう伝える。</p>	
--	---	--

【板書計画】(1/10 時)

おいしいご飯とみそ汁を作ろう。

<食事調べ>

<5日間で食べた主食>

ご飯	パン	めん類	その他
回	回	回	回

- ・ 全体的にご飯が主食の日が多い。
- ・ 朝ご飯はパンの日が多い。

どのようにしておいしいご飯とみそ汁を作っているのだろう

○おいしいご飯

- ・ 炊きたて
- ・ 温かい
- ・ つやつや
- ・ 甘い
- ・ 新米
- ・ 自分たちで作る

【本時の目標】

おいしいご飯を炊くための方法について調べ、基本的な炊き方を理解することができるようにする。

【本時の展開】(2, 3/10 時) ※PC ルームで行う。

ゴシックは、図書館活用ポイントを示す

学 習 活 動	*支援 ○留意点	評価の視点 (評価の方法)
<p>○本時のめあてを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>おいしいご飯とみそ汁の作り方について調べよう。</p> </div> <p>○おいしいご飯とみそ汁を作るため、家庭で工夫していることを発表する。</p> <p><ご飯></p> <ul style="list-style-type: none"> ・水を正しく量る。 ・やさしく研ぐ。 ・しっかりと吸水させる。 <p><みそ汁></p> <ul style="list-style-type: none"> ・具に旬の野菜を使う。 ・栄養バランスを考える。 ・にぼしやかつお節でだしをとる。 ・火を止めてからみそを入れる。 <p>○米と水の分量や、基本的なご飯の炊き方について知り、おいしいご飯を炊くために、もっと知りたいことを出し合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どうやって米を洗えばいいのかな。 ・何分くらい吸水するのがいいのかな。 <p>○インターネットを使った調べ方や注意すべきことについて知る。</p>	<p>○家庭によって工夫していることが違うことに気付くことで、自分たちもおいしいご飯とみそ汁にするための工夫を調べたいという意欲につなげる。</p> <p>○本時はおいしいご飯の炊き方について調べることを伝える。</p> <p>*デジタルコンテンツ「Web サイトの情報を活用しよう」を見ることにより、キーワードでの検索の仕方や情報発信元を確認することの大切さについて具体的に理解できるようにする。</p> <p>※光京都ネット→学習に使えるコンテンツ→情報モラル教材「ネット社会の歩き方」→「中学生」→「Web サイトの情報を活用しよう」</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; background-color: yellow; padding: 2px; display: inline-block; margin: 10px 0;"> <p>情報モラル</p> </div> <p>情報には著作権があることを知り、著作権を尊重し、情報の取り扱い</p>	

<p>○米の洗い方を例にし、全体で確認しながらインターネットを使って調べる。</p> <p>○必要なことを情報カードに記録し、出典を記す。</p> <p>○学習のまとめをする。</p>	<p>いに気を付ける。</p> <p>伝える側の意図によって、情報が制限されたり操作されたりする場合があることを知り、情報を見極め判断する。</p> <p>○子ども向け検索サイトを使い、「米（スペース）洗い方」で検索する。 *同じキーワードで検索して見つけた「個人の Web サイト」や「質問サイト」を示すことにより、調べ学習に使うことのできる情報とできない情報があることを理解できるようにする。</p> <p>○図画工作科での学習と関連付け、インターネットを利用したときも出典が必要なこと、Web サイトのタイトルや URL を記入する必要があることを伝える。</p> <p>○時間があれば、他のサイトや図書資料でも調べるようにする。そのため、必要な図書資料はあらかじめ PC ルームに準備しておく。</p> <p style="text-align: center;">出典</p> <p>インターネット利用における出典の記し方を知る。</p> <p>○次はおいしいみそ汁の作り方について、本やインターネットを使って調べることを伝え、次時の意欲につなげる。</p>	<p style="border: 1px solid black; padding: 2px;">知識・理解</p> <p>おいしいご飯を炊くための方法について調べ、基本的な炊き方を理解している。 (発言・活動の様子・カード)</p>
--	--	--

【板書計画】(2, 3/10 時)

おいしいご飯とみそ汁の作り方について調べよう。

○工夫していること

<ご飯>

- ・水の分量
- ・洗い方
- ・吸水

<ご飯のたき方>



<インターネットで調べるときには>

- ◆インターネット上には、間違った情報もものっているのて、信頼性を確かめる。
- ◆他人が書いた文章をそのまま使うことも、モラルに反する。

<正しい情報か確かめるには>

- ◇別のサイトや本などのほかのメディアと比較する。
- ◇情報発信元をチェックする。

⇒公共性の高いサイトは信ぴょう性が比較的高い
 例:国や地方自治体などの公共機関のサイト
 学術系のサイト
 新聞社やテレビ局など公共性の高いサイト
 ⇒逆に,個人のページやブログなどは情報を確かめる必要がある

著作権

奥付

情報カード

出典

出典：『新しい家庭 5・6』東京書籍株式会社 2011 p.46～47

<情報カード (インターネット) >

調べてわかったこと		
使ったウェブサイト	ウェブページの 作者名・団体名	
	ウェブページの タイトル	
	ウェブページの アドレス (URL)	
	調べた日	平成 年 月 日

<情報カード (図書資料) >

調べてわかったこと					
使った資料	題名				ラベル
	著者 <small>（編・監修）</small>	ページ			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; width: 100%; height: 100%;"></div>
	出版社 <small>（発行所）</small>	発行年	年		
	調べた日	平成	年	月	

<「米 洗い方」での検索結果>

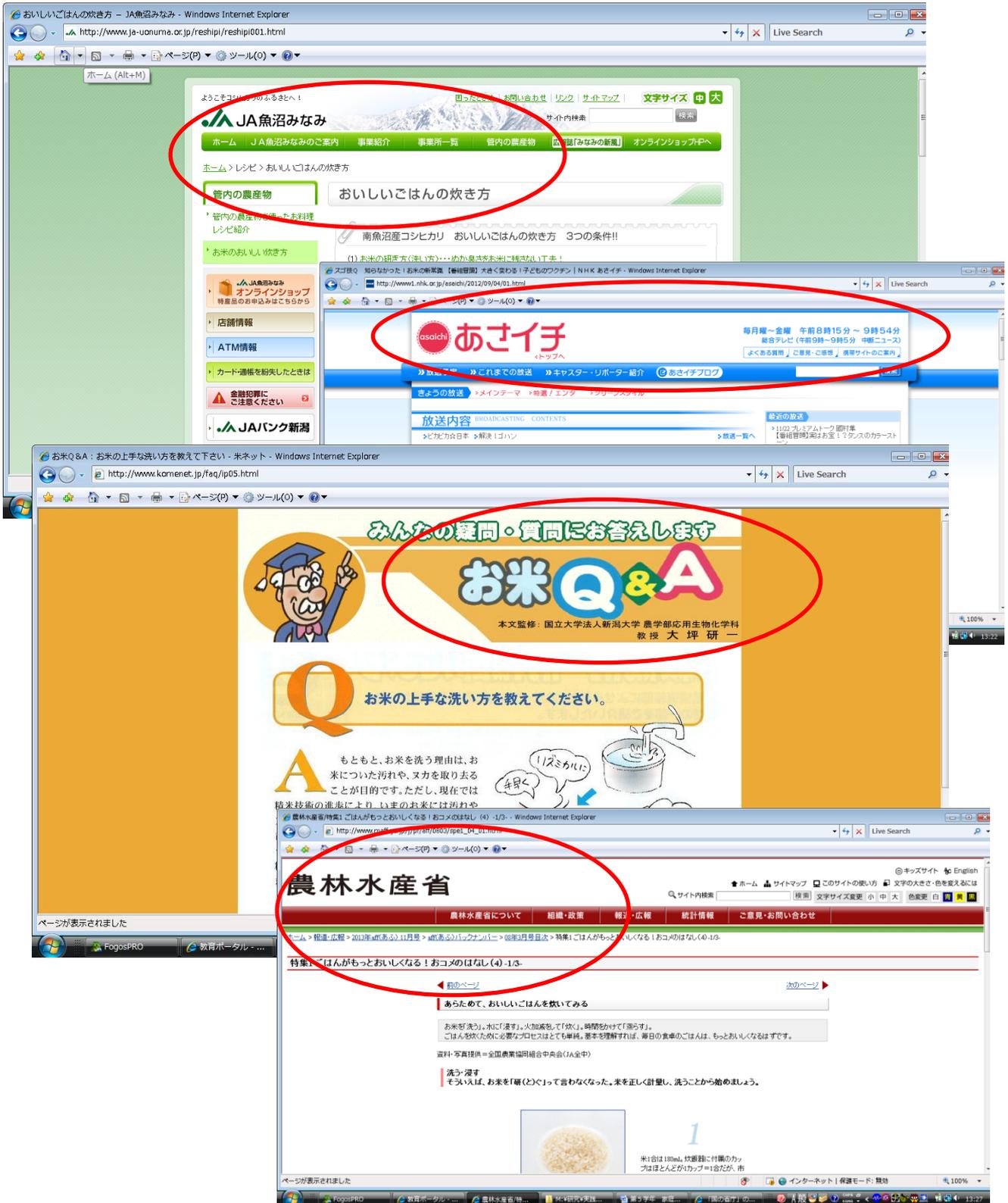
The screenshot shows a search results page in Internet Explorer. The search term is '米 洗い方'. The results are as follows:

1. お米でゴー! - 包丁の使い方、お米の洗い方、たしの取り方の紹介、お米に関するクイズ、お米を使ったレシピなど。
世界と社会 > グルメ > 食べ物の種類 > 穀類 > 米
2. お米ごはんの炊き方 - JA魚沼みなみ
! 洗い方・水を一気に注ぎ、底から「ザブ」とまぜ、すぐに水を換えます。あとは1〜3回やさしくもみ洗います。(水が白く濁らなくなる程度まで) ...
3. スゴ技Q 知らなかった! お米の新常識(番組冒頭)大に変わる! 千とこ
2012年9月4日 ... ご飯の甘みに関わる「アミロース」を2.4倍増やすことができる炊き方を紹介しました。といった後のお米に、微量の酢を加えます。その後、冷蔵庫で16時間置いたあと、ふだん通りに炊きます。これは、お米の中にある酵素の働きが関係しています。
4. お米を洗うと洗いが白く濁りますが、お米が汚れているからですか?
お米を洗うと洗いが白く濁りますが、お米が。制作・著作 米穀安定供給確保支援機構このホームページに掲載の文章・写真・動画および音声情報の無断転載・転用を禁じます。
5. お米Q&A お米の上手な洗い方を教えてください - 米ネット
制作・著作 米穀安定供給確保支援機構このホームページに掲載の文章・写真・動画および音声情報の無断転載・転用を禁じます。
6. 農林水産省/特集 ごはんがもっとおいしくなる! おコメのはなし(4)-1/3-
お米を「洗う」: 水に「漬り」、火力減をして「炊く」、時間をかけて「蒸らす」。ごはんを炊くために必要なプロセスはとても単純。... 米1合(180ml、炊飯器に付属のカップはほとんどが1カップ=1合だが、市販の計量カップは、200ml、250mlなどさまざまな容量が ...
7. 2時間目 米を洗う・ご飯を炊く(1)
辻調の日本料理の先生たちにも、調理師一年生の時代がありました。どんなに専ら上手の先生も、一年生の時には分からないことだらけで、失敗もたくさんしたのです。そんな時代を振り返り、「日本料理一年生」のみなさんに、できるだけ分かりやすく、本物の日本 ...

Red annotations on the page include:

- JA(農業協同組合) pointing to result 2.
- テレビ局 pointing to result 3.
- 大学教授が監修 pointing to result 5.
- 国の行政機関 pointing to result 6.

<Web サイトのタイトルや責任表示>



- ※誰が責任をもって書いているのかがわかるサイトを使う。
- ※一個人が書いているものは、まとめや発表などの学習には使えない。

【本時の目標】

おいしいみそ汁を作るための方法について調べ、だしのとり方、みその扱い方、実の切り方、入れ方などみそ汁の基本的な作り方を理解することができるようにする。

【本時の展開】(4, 5/10 時) ※PC ルームで行う。

ゴシックは、図書館活用ポイントを示す

学 習 活 動	*支援 ○留意点	評価の視点 (評価の方法)
<p>○本時のめあてを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>おいしいご飯とみそ汁の作り方について調べよう。</p> </div> <p>○一人分のみそ，だし，実の分量や，基本的なみそ汁の作り方について知る。</p> <p>○おいしいみそ汁を作るためにもっと知りたいことをグループで出し合い，調べることを確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・だしのとり方を調べたいな。 ・みそは火を止めてから入れた方がいいのかな。 <p>○インターネットや図書資料を使って調べ，必要なことを情報カードに記録して出典を記す。</p>	<p>○前時に出し合った家庭での工夫についてまとめたものを掲示しておく。</p> <p>*前時に学習したインターネットを使った調べ方について確認することにより，情報の発信元を確認しながら調べることができるようにする。</p> <p>○他にも「野菜 切り方」「みそ汁 野菜 切り方」「野菜 下準備」などで検索するよう助言する。</p> <p>○料理に関するサイトは個人のブログのようなものも多いので，情報の信頼性を確認するよう伝える。</p> <p>○図書資料は，あらかじめ PC ルームに準備しておく。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block; margin: 10px auto;"> <p>情報モラル</p> </div> <p>情報には著作権があることを知り，著作権を尊重し，情報の取り扱いに気を付ける。</p> <p>伝える側の意図によって，情報が制限されたり操作されたりする場合があることを知り，情報を見極め判断する。</p>	<p>知識・理解</p> <p>おいしいみそ汁を作るための方法について調べ，だしのとり方，みその香りを損なわない扱い方，実の切り方，入れ方などみそ汁の基本的な作り方を理解している。</p> <p>(発言・活動の様子・カード)</p>

<p>○調べてわかったことをグループで紹介し合い、学習のまとめをする。</p>	<p style="text-align: center;">出典</p> <p>インターネット利用における出典の記し方を知る。</p> <p>○次は調べたことを実習計画としてまとめることを伝え、次時の意欲につなげる。</p>	
---	---	--

【板書計画】(4, 5/10 時)

おいしいご飯とみそ汁の作り方について調べよう。

○工夫していること

<みそ汁>

- ・旬の野菜
- ・栄養バランス
- ・だし
- ・みそを入れるタイミング

※調べたいことをキーワードで検索してみよう。

「にぼし だし とり方」
「野菜 下準備」
「みそ汁 野菜 下準備」
「油あげ 下準備」
「みそ汁 みそ タイミング」

※料理に関するサイトは、ブログなど個人が情報を発信していることも多い。誰が書いているのか、信頼できるサイトであるか、**情報を確認することを忘れずに!**

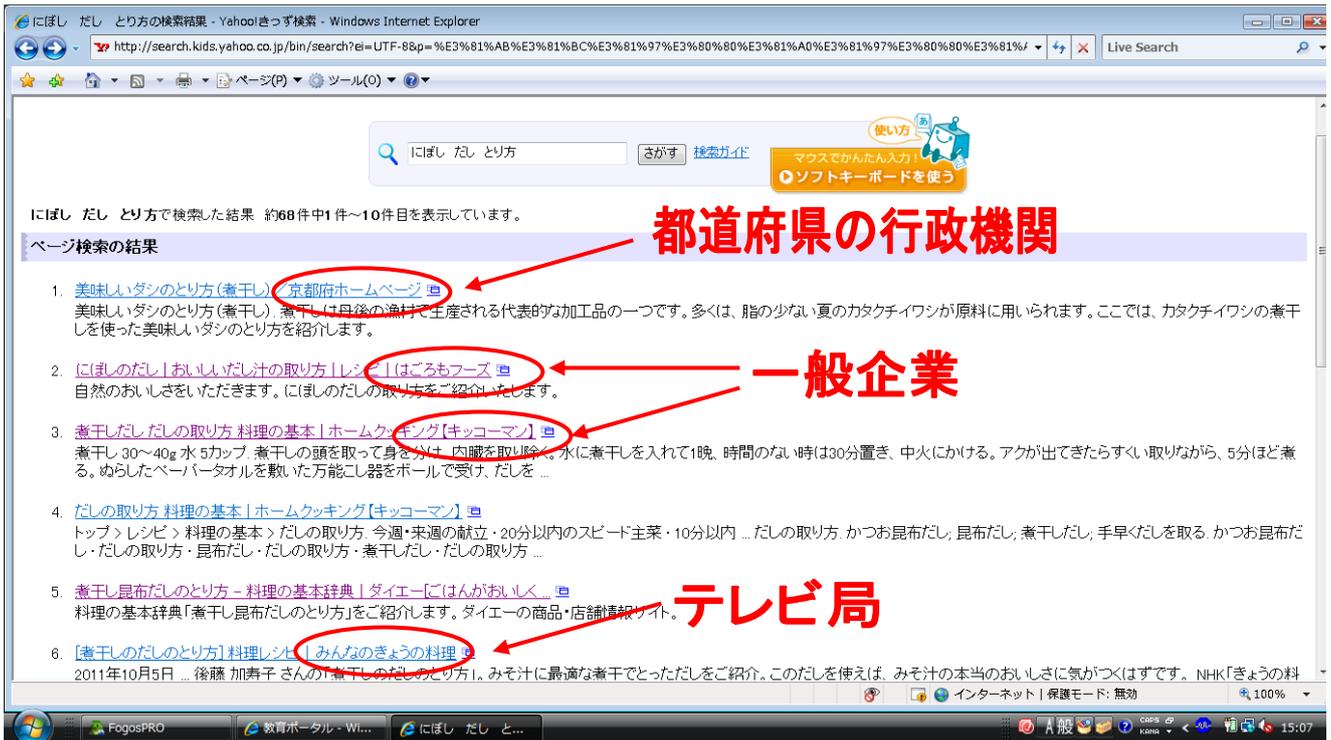
<みそ汁の作り方>

著作権

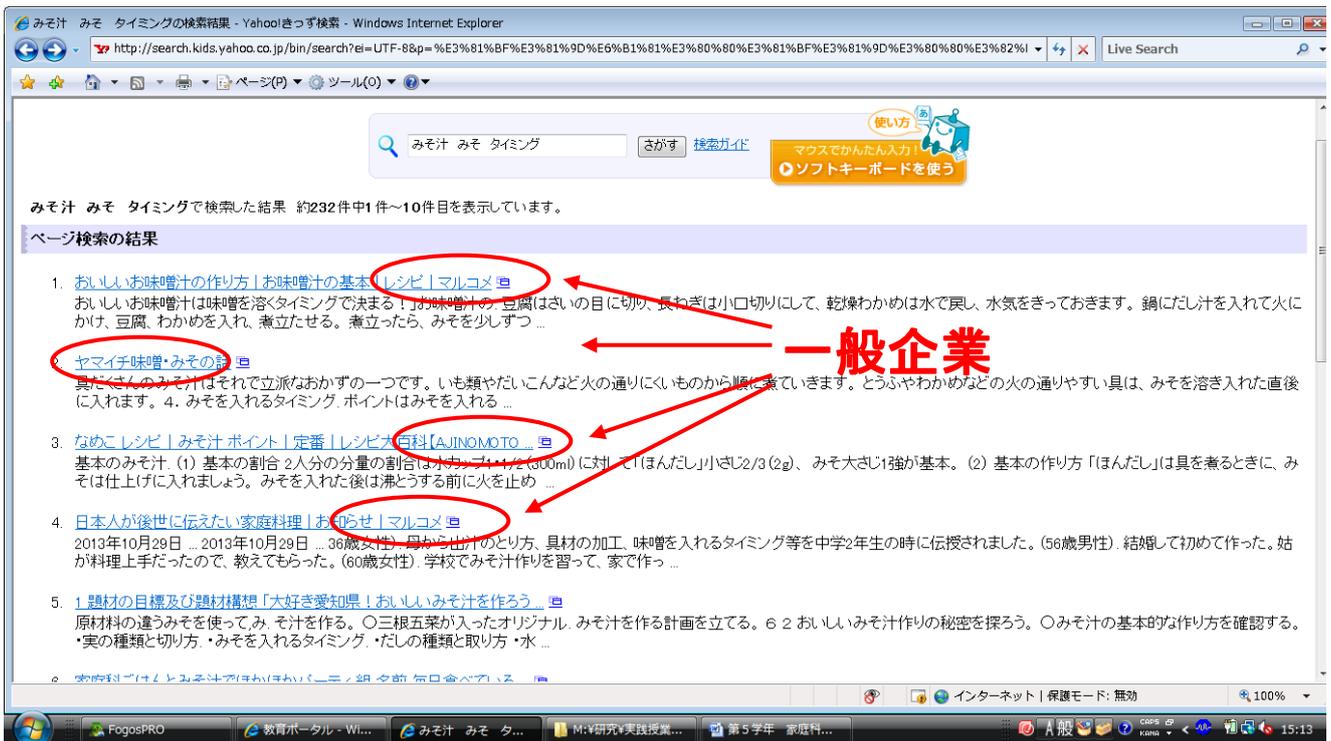
出典

奥付

<「にぼし だし とり方」での検索結果>



<「みそ汁 みそ タイミング」での検索結果>



※他にも「野菜 切り方」「みそ汁 野菜 切り方」「野菜 下準備」などで検索するよう助言する。
 ※料理に関するサイトは個人のブログのようなものが多いので、情報の信頼性を確認するよう伝える。

【本時の目標】

おいしいご飯とみそ汁を手順よく作るために、調理の仕方について考えたり工夫したりして実習計画を立てることができるようにする。

【本時の展開】(6/10時)

ゴシックは、図書館活用ポイントを示す

学 習 活 動	*支援 ○留意点	評価の視点 (評価の方法)
<p>○本時のめあてを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>おいしいご飯とみそ汁を作るための実習計画を立てよう。</p> </div> <p>○前時までに調べたことを実習計画としてまとめる方法について知る。</p> <p>○おいしいご飯の炊き方やみそ汁の作り方について調べたことを出し合い、グループで話し合って実習計画を立てる。</p> <p>○でき上がった実習計画を基に、作り方や役割分担を確認し、学習のまとめをする。</p>	<p>*ご飯の炊き方の工夫を例にして、まとめ方を示すことにより、活動のイメージがもてるようにする。</p> <p>○調べたことを調理のポイントとしてまとめるよう助言する。</p> <p>○ご飯とみそ汁が同時にでき上がるように時間配分を考えたり、グループでの役割を決めたりするよう助言する。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>創意工夫する能力</p> </div> <p>おいしいご飯とみそ汁を手順よく作るために、調理の仕方について考えたり工夫したりして実習計画を立てている。(発言・活動の様子・実習計画)</p>

【板書計画】(6/10時)

おいしいご飯とみそ汁を作るための実習計画を立てよう。

実習計画例

○ 目標

- ・すぐ水を変える
- ・やさしく



・水につける時間は20分

学習で活用した図書資料リスト

単 元	おいしいね 毎日の食事 (10時間) 11月	
目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の食事を振り返り、食事に関心をもち、その役割を考えて大切にしようとする。 ・ご飯の炊き方やみそ汁の作り方を調べ、おいしく作るための工夫ができるようにする。 ・衛生や安全に気を付けて、ご飯とみそ汁を作ることができるようにする。 ・おいしいご飯の炊き方とみそ汁の作り方を知り、いろいろな食品をバランスよく組み合わせて食べることの大切さや調理の意味を理解することができるようにする。 	
単元の 評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭生活への関心・意欲・態度 ・生活を創意工夫する能力 ・生活の技能 ・家庭生活についての知識・理解 	<ul style="list-style-type: none"> ・毎日の食事を振り返り、食事に関心をもち、その役割を考えて大切にしようとしている。 ・おいしい米飯及びみそ汁の調理の仕方について考えたり、自分なりに工夫したりしている。 ・調理に必要な用具等を安全に衛生的に取り扱い、米飯及びみそ汁の調理ができています。 ・おいしいご飯の炊き方とみそ汁の作り方がわかり、食品に含まれる栄養素の体内ではたらきや調理の意味を理解している。

書 名	著者名	出版社名
米で総合学習 みんなで調べて育てて食べよう③ 米を食べる 栄養と調理	池田 良一	金の星社
お米のひみつ たのしい料理と実験	小竹 千香子	さ・え・ら書房
たべもの教室① 米でつくる	家庭科教育研究者連盟	大月書店
たべもの教室④ 豆でつくる	家庭科教育研究者連盟	大月書店
たべもの教室⑦ 野菜でつくる(1)	家庭科教育研究者連盟	大月書店
たべもの教室別巻① おいしくつくる料理のひみつ	家庭科教育研究者連盟	大月書店
たべもの教室別巻② 味つけと料理道具のひみつ	家庭科教育研究者連盟	大月書店
合い言葉は！早おき・早ね、朝ごはん 和食朝ごはんをつくってみよう	鈴木 雅子	ほるぷ出版
つくりたい！たべたい！料理大百科① おいしい料理をつくってみよう	検見崎 聡美	あかね書房
はじめよう！楽しい食育 身につけたい！バランスレ シピと食の知恵① 食育クッキング 主食・汁物	日本食育学会	金の星社
朝ごはんつくりょう 坂本廣子のひとりでクッキング①	坂本 廣子	偕成社
イラスト版 台所のしごと 子どもとマスターする 37 の調理の知恵	坂本 廣子	合同出版

※その他、ご飯とみそ汁の作り方がわかる資料