

研究 主題	季節に合わせた生活の仕方を考え実践する児童の育成 —家庭科における課題解決型学習を取り入れた授業づくり—
----------	---

### 第6学年家庭科学習指導案

指導月日 令和7年10月8日  
所属校名 名取市立館腰小学校  
氏名 川村 理恵

#### 1 題材名「まかせてね 今日の食事」（東京書籍 新編新しい家庭5・6）

#### 2 題材の目標

- (1) 1食分の献立の栄養のバランスや買い物の仕方、環境に配慮した調理の仕方について理解するとともに、購入に必要な情報の収集・整理が適切にできる。  
〔知識及び技能〕 B(1)イ、B(2)イ、B(3)ア(ア)(イ)(ウ)イ、C(1)ア(ア)(イ)イ、C(2)ア  
イ
- (2) 1食分の献立の栄養のバランスや買い物の仕方、環境に配慮した調理の仕方について問題を見いだして課題を設定し、さまざまな解決方法を考え、実践を評価・改善し、考えたことを表現するなどして課題を解決する力を身に付ける。  
〔思考力、判断力、表現力等〕 B(1)イ、B(2)イ、B(3)ア(ア)(イ)(ウ)イ、C(1)ア(ア)(イ)イ、C(2)ア  
イ
- (3) 家族の一員として、生活をより良くしようと、栄養を考えた食事や買い物、環境に配慮した生活について、課題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。 [学びに向かう力、人間性等]

#### 3 題材観

本題材は、学習指導要領の内容B(1)イ、B(2)イ、B(3)ア(ア)(イ)(ウ)及びイ、さらにC(1)ア(ア)(イ)イ及びイ、(2)ア及びイに示されているものである。

本題材では、栄養を考えた食事について、「健康・快適・安全」などの視点から、課題を持って、1食分の献立と環境に配慮した調理に関する基礎的・基本的な知識及び技術を身に付け、栄養のバランスを考えた1食分の献立を工夫できることをねらいとする。構成は、自分の生活の中でも、1食分の献立の立て方に工夫があることを認識させ、課題解決型学習を行い、学んだことを日常生活で生かす場面を設定している。さらに、献立を考える手順や工夫の例を写真や表などを効果的に使って紹介されており、課題解決の方法の参考にしたり、調べて分かったことを発表し合う場面で活用したりできる題材である。

#### 4 児童の実態 [第6学年1組28名]

「食生活」の分野で、5学年「ゆでる料理でおいしさ発見」「食べて元気！ご飯とみそ汁」6学年「朝食から健康な1日の生活を」では、ゆでる調理・炊飯とみそ汁の調理・いためる調理の学習に取り組んだ。その結果、学んだことを生かして家で調理をした児童が27名、栄養のバランスを考えるようになった児童が18名いる。その中には、家族の好みに合わせてゆで時間を変えたゆで卵を作ったり、給食中に「これはタンパク質」などと栄養素の種類を確認し合ったりする児童も見られ、学習の成果が表れている。また、「自立するため」「生活をより良くするため」「自分のことは自分でできるようになりたい」という理由で、「これから家庭科で学んだことを日常生活に生かしていこうと思いますか」と

いう問いに対し、28名全員が「はい」と答えている。

本題材の内容である「栄養のバランスを考えた1食分の献立を立てるときの工夫」については、考えたことが「ある」児童が8名、「ない」児童が20名であった。さらに児童の実態を具体的に把握するために事前にイメージマップに書かせたところ、5学年で学んだ「栄養バランス」は23名だったが、「いろどり」10名「残っている食材をどう使うか」3名「予算」4名と、学習していない視点からの考えを挙げられた児童は半数にも及ばなかった。23名が挙げている栄養面に関わる「旬の物を取り入れる」など、季節に合わせた栄養バランスのよい食生活を考えることに課題が残る。

## 5 指導観

本題材では、まず1食分の献立を立てさせる。次に1食分の献立を立てる際の工夫について、これまでの生活経験や教科書に掲載された献立の写真、さらに家族へのインタビューを通して意識化を図る。その際、季節に合わせた食生活が「健康・快適・安全」や「生活文化」の視点からも大切であることを確認し、季節の変化に応じた暮らし方を考えさせたい。また、5学年で学習した栄養素を全体で振り返り、栄養バランスを考えることの重要性を思い起こさせる。

家族へのインタビューでは、日ごろ献立を考える際に大切にしていることや家族の思いを聞くことで、「解決したい」「実践してみたい」という課題意識や意欲を高める。さらに、今の時期によく使う食材についても聞くことで、旬の食材にも意識を向けさせる。

それぞれがインタビューした内容を友達の考えと比較しながら共有したものを基に、最初に自分が立てた献立を見直すことで、自分で課題を設定できるようにし、主体的に課題解決に取り組ませる。

次に、課題解決の時間を十分に確保し、これまでの学びを生かすとともに、栄養教諭に質問して専門的な知識を得る機会を設けることで、改善を重ねながら献立を完成させる。また、「生活文化」や「持続可能な社会」の視点から、地域の方に昔の季節に応じた献立の工夫を聞くことで、生活の知恵やエコな暮らしとのつながりに気付かせたい。

完成した献立は発表し合い、互いに学び合う場をつくる。発表する側は伝えることで理解を深め、聞く側は知識を広げられるようにする。そのうえで、学んだことを基に家族と「冬の献立にはこんな工夫をしてみよう」と話し合い、冬季休業中に各家庭での実践につなげる。自らの働きかけで食生活が変化し、家族が喜んで食卓を囲む体験を通して、本単元の目標に迫っていく。

## 6 研究主題との関連

### 課題解決型学習

- ① 教科書の写真だけでなく、家庭で調べてきた工夫や家族の思い、友達の考えも参考にしながら、1食分の献立の立て方について問題を見だし、自分で課題を設定できるよう促す。解決の段階では、これまでの調理実習で学んだことを生かして献立を実際に考えたり、栄養教諭に質問して栄養バランスなど専門的な知識を学んだりできるようにする。また、家族と話し合う機会を持つことで、新たな視点から考え直したり、献立を改善したりできるようにする。さらに、課題解決後に全体で発表し合い、互いに学び合う場をつくることで、理解の深化と知識の広がりを図る。
- ② 課題設定までの話し合いの場面でフィッシュボーン図を活用させることで、考えの広がりや深まりの変容を把握する。冬休みに実践をさせることで、季節に合わせた栄養バランスのよい1食分の献立を考えることができているかを見取る。実践については、家族と話し合いながら進めさせることで家族の一員として実践する意識を高める。

## 7 題材の指導と評価の計画

### (1) 題材の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
① 献立を構成する要素を理解している。 ② 食品の栄養的な特徴が分かり、栄養は料理や食品を組み合わせてとる必要があることを理解している。 ③ 身近な物の選び方、買い方を理解しているとともに、購入するために必要な情報の収集・整理が適切にできる。 ④ 環境に配慮した調理の仕方などについて理解している。	① 1食分の献立の立て方について問題を見いだして課題を設定している。 ② 1食分の献立の栄養のバランスや買い物の仕方、環境に配慮した調理の仕方について、さまざまな解決方法を考え、工夫している。 ③ 1食分の献立の栄養のバランスや買い物の仕方、環境に配慮した調理の仕方について、実践を評価・改善し、考えたことを分かりやすく表現している。	① 1食分の献立の立て方について、課題の解決に向けて主体的に取り組もうとしている。 ② 栄養を考えた食事や買い物、環境に配慮した生活について、課題の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 家族の一員として、生活をよりよくしようと、栄養を考えた食事や買い物、環境に配慮した生活について、工夫し、実践しようとしている。

### (2) 題材の全体計画（10時間扱い 本時2/10）

時	主たる学習活動	評価規準	評価方法
事前	1食分の献立を立てる。		ワークシート
1	1食分の献立を立てるときに必要なことを考える。 ・教科書にある導入写真の2つの献立と給食の献立から、工夫を考える。 ・栄養のバランスについて振り返る。 ・主食、主菜、副菜、汁物の言葉を知る。 ・地産地消や旬、費用について学ぶ。	【知技①】	ワークシート 発言
家庭学習	家族にインタビューをし、フィッシュボーン図に記録したりタブレット端末で撮影したりする。 ・1食分の献立を立てるときに考えていること、今の時期によく使う食材は何か、など献立作成のポイントを聞いてみる。	【主①】	フィッシュボーン図
2 本時	自分が立てた献立を見直し、問題点を見付けて課題を設定する。 ・インタビューしてきた内容や1時間目の内容を基に、献立を立てるときに必要なことを話し合う。 ・自分の立てた献立を見直し、問題を見付けて課題を設定する。 ・課題を解決するための方法を予想する。	【思判表①】	ワークシート フィッシュボーン図 発言
3 4	家族のための1食分の献立を立てるときに大切にしたいことを考え、献立を改善する。 ・個人で調べる。 ・栄養教諭に質問する。 ・地域の人々から昔の工夫を学ぶ。（アンケート）	【思判表②】	ワークシート オンライン授業支援ソフト 発言 行動観察

	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族にインタビューする。（家庭学習）</li> <li>・栄養士のお話を聞く。（動画等）</li> </ul>		
5 6	考えた献立を共有し、修正する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループで共有する。</li> <li>・買い物の仕方を学ぶ。</li> </ul>	【知技③】	ワークシート
7	主食・主菜・副菜を全体で決め、それに合う汁物を考えて計画を立てる。	【知技②】	ワークシート 発言
8	汁物を作る。	【知技④】	行動観察
9	振り返りを共有する。	【思判表③】 【主②】	ワークシート 発表
10	より良い食事にするための工夫について考え、冬休みの実践につなげる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・計画したものを基に、家族とも話し合う。</li> <li>・実践後には家族からコメントをもらい、次の実践につなげる。</li> </ul>	【主③】	ワークシート

## 8 本時の計画

### (1) 目標

自分が立てた献立を見直すことで問題を見だし、課題を設定することができる。

### (2) 本時の指導に当たって

本時では、季節に合わせた家族のための1食分の献立という視点から、自分が立てた献立を見直すことで問題を見だし、課題を設定する。季節に合わせた食生活が「健康・快適・安全」や「生活文化」の視点からも重要であることを意識させたい。

導入では、家庭学習として行った「1食分の献立を立てるときの工夫」に関する家族へのインタビューや写真の記録を確認し合う。これにより、家庭での工夫や家族の思いを改めて認識させ、「解決したい」「実践したい」という課題意識や学習意欲を高める。

展開では、まず家庭で調べてきた工夫やその理由をグループで1枚のフィッシュボーン図にまとめながら共有する。自分の考えと友達の考えを比較することで、新たな視点からも考えられるようにする。さらに、1時間目で学んだ内容を確認させることで、インタビュー内容だけでは出ない考えもフィッシュボーン図に書き加えることができるようにする。

次に、フィッシュボーン図を用いて共有した内容と比較しながら自分が立てた献立を見直すことで問題を見だし、課題を設定させ、課題解決の見通しを持たせる。

終末では、次回から季節に合わせた家族のための1食分の献立を立てていくことを伝え、意欲を高める。

### (3) 指導過程

段階	学習活動 ○主な発問・指示 ◆予想される児童の反応	形態	◎指導上の留意点 ●評価
導入 5分	1 秋の食材と自分の家庭での工夫について振り返る。 ○今の季節にとれる野菜や果物はどれでしょう。 ◆さつまいも ◆きのこ ◆さんま	一斉	◎興味・関心を引くため、実物や写真を用意する。 ◎季節に合わせた食生活の大切さを意識させるため、季節の食材クイズをして秋の食材を確認させる。

	<p>◆梨 ◆大根</p> <p>○自分の家庭ではどんなことを考えながら1食分の献立を立てていましたか。</p> <p>◆みんなが食べやすいもの ◆栄養のバランス ◆冷蔵庫にあるもので ◆旬の食材を使う</p> <p>2 本時の学習課題を知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>季節に合わせた家族のための1食分の献立を立てるときに必要なことを考え、自分が立てた献立を見直そう。</p> </div>	<p>◎旬の食材は栄養価が高く値段が安いことを全体で確認させる。</p> <p>◎「解決したい」「実践したい」という児童の課題意識や課題解決への意欲を高めるため、現在の家庭での工夫と家族の思いを改めて確認させる。</p>
<p>展開 35分</p>	<p>3 インタビュー内容を共有する。</p> <p>○自分の家庭ではどんなことを考えながら1食分の献立を立てていたか、フィッシュボーン図に張り出しながら共有しましょう。</p> <p>◆おいしいから旬の物 ◆おいしそうに見えるようにいろどり ◆値上がりしているから予算 ◆健康に生活できるように栄養のバランス</p> <p>4 1時間目の内容を確認して、出ていない項目があれば書き加える。</p> <p>○1時間目に出た内容を確認して、フィッシュボーン図に書き加えましょう。</p> <p>5 自分が立てた献立を見直し、問題点を見つけて課題を設定する。</p> <p>○季節に合わせた家族のための1食分の献立を立てるときに必要なことと自分が立てた献立を比較して問題点を見付け、課題を設定しましょう。また、解決するための方法を考えましょう。</p>	<p>グループ</p> <p>◎話し合う力を高めるため、共有の進め方はグループごとに任せる。</p> <p>◎グループごとに一枚の思考ツールを用いて共有させることで、自分の内容と友達の内容を比較して捉えやすくする。</p> <p>◎家族へのインタビューによって、自分の家のことでも知らないことがたくさんあることに気付かさせる。</p> <p>◎考えが深まるように、言葉を加えて話したり、質問したりしながら共有するよう伝える。</p> <p>◎フィッシュボーン図の骨が足りない場合は、骨を足してもよいと伝える。</p> <p>◎1時間目で学んだ内容を確認させることで、インタビュー内容だけでは出ない考えも引き出す。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>【手立て（1）】</p> <p>◎家庭で調べてきた工夫だけでなく、友達の考えも参考にさせながら考えることができるように、グループで共有させる。</p> </div> <p>◎季節を意識させることで、旬の食材の栄養価が高いことや値段が安いこと、食事から季節感を感じられることの大切さについて考えることができるようにする。</p> <p>◎家族のために必要なことを考えさせることで、家庭での実践につなげられるようにする。</p> <p>個別</p>

	<p>◆栄養のバランスが悪い→栄養バランスをよくするにはどうしたらいいだろう。</p> <p>◆旬の食材がない→旬の食材を入れるにはどうしたらいいだろう。</p> <p>◆家族のことを考えていない→家族の好みに合った献立にするにはどうしたらいいだろう。</p>		<p>◎学習前に自分が立てた献立を用いることで、自分の課題として実感しやすいようにする。</p> <p>◎問題点と課題を言葉で表現させることで、明確にさせる。</p>
<p>終末5分</p>	<p>6 本時の学習を振り返り、課題解決の見通しを持つ。</p> <p>○次回から季節に合わせた家族のための1食分の献立を立てていきます。</p>	<p>一斉</p>	<p>●【思判表】① ワークシート・発言</p>

(4) 本時の評価

評価の観点	評価規準	十分満足できる(A)	努力を要する児童(C)への手立て
<p>思考・判断・表現</p>	<p>季節に合わせた1食分の献立の立て方について問題を見いだして課題を設定することができる。 (ワークシート・発言)</p>	<p>季節に合わせた1食分の献立の立て方について問題を見いだして課題を設定し、解決方法を考えることができる。</p>	<p>1時間目の内容や家庭で調べた内容、フィッシュボーン図を確認させながら、自分が立てた献立に足りないところを考えさせる。</p>

(5) 準備物

- ① 教師：教科書、TV、拡大フィッシュボーン図、ワークシート
- ② 児童：教科書、フィッシュボーン図（付箋）、タブレット端末

(6) 板書計画

季節に合わせた家族のための1食分の献立を立てるときに必要なことを考え、自分が立てた献立を見直そう。

**秋** 旬

- ・さつまいも
- ・なし
- ・かぼちゃ
- ・大根

フィッシュボーン図

