

## 第5学年B組 家庭科学習指導案

授業者 稲垣 勇介  
研究協力者 池本 敦  
教材分析協力者 西川 竜二

### 1 題材名 クッキング はじめの一步 ～ゆでマスターへの道～

### 2 子どもと単元

#### (1) 子どもについて

前題材において家庭での仕事には何があるかを考える時間を設定したところ、掃除や衣服に関することに比べて調理に関することを想起する子どもは少なかった。家庭の仕事を「衣」「食」「住」の3つに分類して共有した後、それら家事を自分ができるかできないか考える時間を設定したところ、調理に関する項目は、他の項目に比べ、普段から行っていると答えた子どもが少なかった。家事について「できるのはコツを知っているから。」「やり方さえ分かればできるかもしれない。」などの発言があり、家事についてできることを増やしたい、さらに得意になりたいと、関心が高まっている状態である。

調理できる家庭科の学習への意欲は高く、7月に行う自然体験学習の野外炊飯でカレーライスを作る予定もあるため、調理に関する関心も非常に高い。前述の通り、子どもによって調理経験には差があるが、調理の手順が分かっている場合でも、なぜそのような調理の仕方がよいかの理由まで理解している子どもは少ない。予備知識がある子どももそうでない子どもも、コツとされるその調理の仕方がなぜよいのかということ、実感を伴った知識を得た上で調理していく姿を期待する。よりよい調理の仕方を導き出すために、自らの問いに仮説を立て、調理実験を通して追究していく姿を引き出したい。

#### (2) 単元について

本題材における「学びのものさし」を働かせる姿とは、ゆでる調理において、材料の切り方や加熱の仕方などの調理の仕方と、硬さ、色、味などの調理後の食品の様子を関連付けて考え、材料に応じてよりよい調理方法を選択・決定していく姿であると捉える。

本題材は、家事の一つである調理に挑戦し、調理の仕方について問いを見いだして課題を設定し、仮説を立てて調理の仕方を考えたり、調理後の食品の様子からよりよい調理の仕方を考察したりすることで、自然体験学習における野外炊飯でのカレーライス作りや家庭での調理の際に活用することをねらいとしている。

総合的な学習の時間では、年間を通して「働くこと」をテーマとして探究を進める。そこで、自然体験学習では、宿泊活動を通して、生活するために「働くこと」について各々が実践しながら考えていく。掃除をしたり衣服の調整をしたりすることは日頃から学校内で行っているが、調理においては家庭によって子どもの経験に差があるため、宿泊活動をよりよいものにするために家庭科を位置付け、本題材を7月前に設定した。

また、今年度の理科では、知りたい情報を得るために条件制御をしながら実験方法を考えたり実験結果から考察したりしている。この学習経験は、「材料の切り方によって食品の硬さは変わるのか」「ゆで時間は味に関係するのか」などと、調理の仕方と調理後の食品の様子を関連付けながら問いを見いだし、調理の仕方の条件制御を行いながら調理の仕方を考えたり調理後の食品の様子から考察したりすることに効果的に働くと期待できる。

これらを踏まえ、「材料に適したゆで方を理解し、適切にゆでることができる」という資質・能力を高めていくことを目指す。

#### (3) 指導について

研究の重点一つ目との関連から、「材料を小さく切るとゆでると、食品は柔らかくなる。」「水からゆでると、甘みが増す。」など、どのような調理の仕方が調理後の食品の様子につながったのかを関連付けられるように、調理の仕方と調理後の食品の样子の違いを共有し、そこから考察する場を設定する。その際、例えば「根菜類は水からゆでるとよい」というような一般的な調理の仕方を理解できるように、食品の様子を表す視点において各々が感じたことを共有する場を設定する。その上で、人それぞれに感覚や好みの違いがあることを踏まえ、自分だけでなく複数の人が食べるカレーライスのような料理を調理する場においては、より多くの人がよく感じられるように調理する必要性を確認し、調理の仕方の一般化を図る。その際、直接感ることが難しい栄養素の成分については、客観的データを示す。

研究の重点二つ目との関連から、よりよい調理の仕方を実感を伴って理解できるように、自分たちで考えた調理の仕方と調理後の食品を飲食したり観察したりする体験的な活動の場を設定する。その際、仮説に基づいて科学的に課題解決できるように、理科で行っている条件制御をした実験を想起させ、調理の仕方の条件を変えて調理後の食品の様子を比較するための実験的な調理実習となるよう配慮し、研究の重点一つ目の手立てにつなげる。

### 3 単元の目標〈記号は本校の資質・能力表による〉

- (1) 調理実習を通して、調理に必要な用具の安全な取り扱い、材料に適したゆで方、米飯の調理の仕方を理解し、適切にできる。 〈B-4,7〉
- (2) 調理実習を通して、調理の仕方について問いを見いだして課題を設定し、仮説を立てて調理の仕方を考えたり、調理後の食品の様子からよりよい調理の仕方を考察したりすることができる。 〈B-5,11〉
- (3) 調理実習を通して、問いを見いだして課題を設定したり様々な調理の仕方を見いだしたりして、よりよい調理をするために工夫して実践しようとしている。 〈ウ、ホ、カ〉

4 単元の構想（総時数11時間）

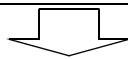
家族の生活を見つめよう  
自分が今できる仕事や役割を考え、家族の一員としてこれから取り組んでいきたい課題を明らかにする。

本単元

時間	学習活動 (・は予想される子どもの姿)	教師の主な支援	評価〈本校の資質・能力との関連〉
1	(1) こんろの使い方を確認し、湯をわかしてお茶を入れる。 ・お茶ってどうやって作るのかな。使う道具を確認しなきゃ。 ・泡がぼこぼこしたら沸騰したサインだから湯沸かし完了。 ・お茶はできたけれど味が苦い。時間が長いと苦くなるのかな。	・調理の仕方の「時間」「温度」、食品の様子「味」「香り」「色」という視点に着目できるように、各班のお茶の入れ方とできたお茶についての感想を比較する場を設定する。	・お茶を入れるのに適した調理の仕方を考え、お茶を入れている。 〈オ、カ、B-5〉 ・お茶を入れるのに必要な用具や食器、こんろの取り扱い方について理解し、適切に取り扱っている。 〈B-4〉
2	(2) 異学年にお茶を振る舞う。 ・お湯の温度の違いでお茶の味が変わるなんて、調理は奥が深い。	・お湯を使った調理であったことを確認し、今後のめあてを立てる場を設定する。	・生活を楽しいものとするために、調理に対する思いや願いを抱いている。 〈ウ〉
お湯を使った調理で「ゆでマスター」になろう。			
3 4	(3) ゆでる時間を変えて青菜をゆで、ゆで時間と食品の硬さや味を関連付ける。 ・ほうれん草は短くゆでるとしゃきしゃき感が出る。 ・長くゆでると味が薄くなる。	・ゆで「時間」と、食品の「硬さ」「味」「色」を関連付けられるように、ゆで時間に条件制御をした調理の仕方をし、得られる食品の様子から考察する場を設定する。	・青菜をゆでるのに適した調理の仕方を考え、青菜をゆでている。 〈オ、カ、B-11〉 ・青菜に適したゆで方を理解している。〈B-5、7〉
5 本 時 6	(4) ゆでる温度やゆでる時間を変えてじゃがいもをゆで、調理の仕方と食品の硬さや味を関連付ける。 ・片方のじゃがいもはほくほくしていて柔らかい。 ・同じじゃがいもなのに食感が違うのは、調理の仕方に違いがあるのかも。	・ゆでる「温度」やゆで「時間」と、食品の「硬さ」「味」を関連付けられるように、ゆで初めの温度やゆで時間に条件制御をした調理の仕方をし、得られる食品の様子から考察する場を設定する。	・じゃがいもをゆでるのに適した調理の仕方考え、じゃがいもをゆでている。〈オ、カ、B-11〉 ・じゃがいもに適したゆで方を理解している。 〈B-5、7〉
7	(5) 青菜とじゃがいもの調理の違いから、葉菜類と根菜類それぞれに適したゆで方を考える。 ・ほうれん草はあまり長い時間ゆでるとおいしくなくなる。じゃがいももゆですぎるとくずれてしまう。 ・ほうれん草はお湯からゆでるけれど、じゃがいもは水からゆでた方がよい。	・葉菜類と根菜類それぞれに違いがあることを理解できるように、前時までの調理を通して得られた結果を表にまとめ、考察する場を設定する。 ・本題材の学びを自然体験学習で作るカレーライスに生かせるように、今後のめあてを立てる場を設定する。	・葉菜類と根菜類それぞれに適したゆで方を理解している。 〈B-5、7〉
自然体験学習でおいしいカレーライスを作ろう。			

8 9	(6) 米飯の調理の仕方を確認し、炊飯する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>炊飯時の米の様子を観察できるように、透明な鍋を用意する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>米飯の調理の仕方を理解し、適切にしている。〈B-9〉</li> </ul>
10	(7) カレーライスの調理計画を立てる。 <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜が柔らかくなりすぎて崩れないように、水からゆでることを意識しよう。</li> <li>たまねぎとじゃがいもは硬さが違うから、鍋に入れるタイミングを変えよう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>一般的な調理の仕方を理解できるように、大まかな調理手順を全体で確認する。</li> <li>調理の仕方の工夫をできるように、一緒に作る班員の好みを確認するよう促し、その好みに合う調理の仕方の工夫を考えながら調理計画を立てる場を設定する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おいしく食べるために調理計画を考え、調理の仕方を工夫する。〈ウ、B-11〉</li> </ul>
課外	※自然体験学習でカレーライスを作って食べる。		
11	(8) 自然体験学習での調理を振り返る。 <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜の硬さがちょうどよくておいしいカレーになった。調理した時間がちょうどよかったのだと思う。</li> <li>にんじんはよかったけれど、たまねぎとじゃがいもの食感はいまいちだった。野菜を入れるタイミングがだめだったかもしれない。</li> <li>今度は家の人に作ってあげたり自分好みのカレーを作ったりしてみたい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>本題材を通して身に付けてきた知識や技能を確認し、家庭でどのような「ゆでる」調理を試みたいかを問い、本やインターネットで「ゆでる」調理について調べる場を設定する。</li> <li>次の題材への期待感をもつことができるように、本題材の「ゆでる」以外にどのような調理の仕方があるかを想起する場を設定する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家庭生活を楽しいものとするために、よりよい調理をするために工夫して実践しようとしている。〈ウ〉</li> </ul>

**◎本単元で育む主な資質・能力**  
材料に適したゆで方を理解し、適切にゆでることができる。〈B-7〉



**食べて元気に**  
伝統的な日常食である米飯や味噌汁の調理の仕方を理解し、適切にできる。  
栄養素の種類と働きを考え、食品を組み合わせる取ることの大切さを考える。

5 本時の実際（5／11）

(1) ねらい 調理の仕方と食品の様子に着目し、食品の調理と食べ比べを通して、調理の仕方の違いによる食品の変化に気付くことができる。 (B-5,11)

(2) 展開

○「学びのものさし」を働かせて省察したり、自律的に学習を進めたりするための支援

時間	学習活動	教師の支援 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">評価</span>
7分	<p>① 2通りのゆで方をしたじゃがいもを食べ比べ、本時の課題を設定する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・柔らかさが違う。柔らかい方が好きだな。</li> <li>・片方は少し硬い。違う品種のじゃがいもかも。</li> <li>・どちらも男爵いもということは、この食感の違いはなぜだろう。ゆで方に違いがあるのかな。</li> </ul> <p style="text-align: center;">課題</p> <p style="text-align: center;">じゃがいもは、どのようなゆで方によって、できあがりが変わるのか。</p>	<p>○食品の様子の視点を共有するために、食べ比べたじゃがいもの好みとその理由を問う。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・調理の仕方の違いについての問いを見いだせるように、2つのじゃがいもの品種を問い、2つとも品種が同じであると明かす。</li> </ul>
5分	<p>② 2通りのゆで方をした調理の仕方について、教師に質問する場を設ける。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「ゆで時間」は違いますか。 →いいえ。火にかけている時間は同じ。</li> <li>・「水の量」は違いますか。 →いいえ。ゆっくり沸騰するように水は多くした。</li> <li>・「火力」は違いますか。 →いいえ。ゆっくり沸騰するように中火。</li> <li>・「温度」の違いはありますか。→はい</li> <li>・「鍋に入れるタイミング」は違いますか。→はい</li> </ul>	<p>○調理の仕方において制御する条件を見通せるように、「～は違いますか。」というような「はい」「いいえ」で答えられる質問をするよう促す。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・温度の違いに着目できるように、ゆで時間とは鍋にじゃがいもを入れて火にかけている時間であること、ゆっくり沸騰させたことを補足する。</li> <li>・水からゆでる調理の仕方を考えられるように、左記の波線は質問されなくても伝える。</li> </ul>
25分	<p>③ 班ごとに、条件制御をして行う2つの調理計画を立てて、調理をする。</p> <p>〈予想される子どもの反応〉</p> <p>【調理の仕方の計画ができない。】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・時間も同じだし、火力も同じだし、何の条件を変えればいいのか見当がつかない。</li> </ul> <p>【条件制御をせずに調理しようとしている。】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大量の水を強火で。／少量の水を弱火で。</li> </ul> <p>【質問の答えを踏まえずに条件制御をし、調理をしている。】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆで時間を長くする。／短くする。</li> <li>・水の量を多くする。／少なくする。</li> <li>・火力を強くする。／弱くする。</li> </ul> <p>【条件制御をし、食品の様子に違いが出ない調理の仕方をしている。】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・沸騰直後にゆで始める。／沸騰直前にゆで始める。</li> </ul> <p>【条件制御をし、食品の様子に違いの出る調理の仕方をしている。】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水からゆでる。／沸騰後にゆでる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボードへの調理計画の記入、材料と器具の準備と片付け、調理などを同時進行でできるように役割分担するよう促す。</li> <li>・計画ができない班には、鍋に入れるタイミングにどのような違いをつけられるかを問いながら、調理の仕方を引き出す。</li> <li>・条件制御ができていない班には、調理の仕方の視点を確認し、それぞれ同じか違うかを問い、違いを一つに絞るよう促す。</li> </ul>
8分	<p>④ 班ごとに、調理したじゃがいもを食べ、調理の仕方と食品の様子を基に考察する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水からゆでると歯ごたえが出る。お湯からだると崩れやすくなる。</li> <li>・ゆでる温度が低いままだと硬い。沸騰はさせないといけない。</li> </ul>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>調理の仕方と食品の様子を関連付け、調理の仕方の違いによる食品の変化に気付いている。〈B-5,11〉(発言・ボード)</p> </div>

## 令和6年度 家庭科実践・研究計画

部 員	○小室 真紀
-----	--------

研究テーマ  
**よりよい生活を創り出すために、必要な知識と技能を用いて自ら実践しようとする子どもを育む学び**

### 1 研究テーマについて

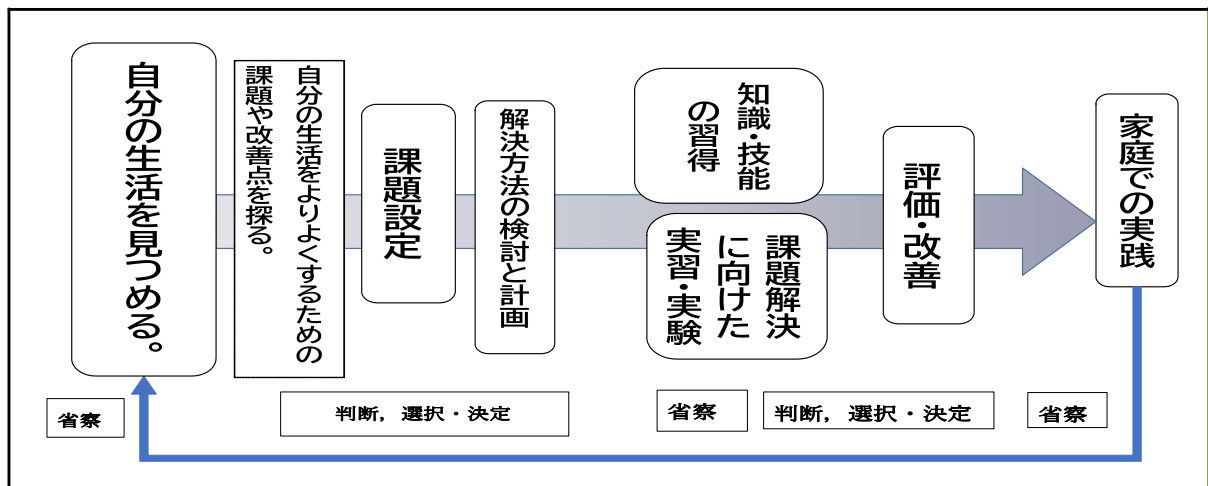
家庭科の学習では、自分の生活を見直したときに生まれる問いや気づきが課題となり、そこに向かって解決方法を考え試行錯誤していく。解決の方向にはどんな知識が必要なのか、どんな技能を用いていけばよいのかを手繰り寄せ、生活をよりよくするための最適解を判断し実践しようとする姿を目指している。

2年次は、実験等の体験的な活動を通して見えてきた科学的な面と生活とを擦り合わせることで客観的に事象を捉え、概念化をする姿が見られ、新たな気づきが「学びのものさし」となってきた。それによって獲得した「学びのものさし」を試したり感じたりできる学習の幅を広げていくことが課題となった。

まずは自分の生活を見つめ直すことで課題を見いだす。そして課題解決に向けて方策を考え、体験的・協働的な学びを通して、自分と友達的生活や考えの中に類似点や相違点、新たな価値を発見する。この発見が「学びのものさし」の更新と言える。そして、生活における最適解は何かを判断し、自分の生活をよりよくするための方法を選択・決定できる力と、必要な知識や技能を用いて実践しようとする態度を養うことのできる授業展開に取り組んでいく。

家庭科で目指す自律した子どもの姿

- ・ 生活を見つめ直したとき、多様な視点から問いをもち解決方法を考え、実践しようとする姿。
- ・ 実験等の体験的活動を通すことで、日常生活の基礎的な知識及び技能の必要性を理解し、積極的に生活をよりよくしようとする姿。



図：家庭科における自律した学習者の学びのプロセス

### 2 研究の重点〈○は具体的な取組の例〉

自分の課題を次の学びや家庭での実践につなげるための手立て

- 協働的な学びを通して得られた結果や考えの類似点や相違点を比較・検討する省察場面を位置付けた学習活動の工夫。
- 新たな気づきや考えを導く実験等の体験的な活動場面の工夫。

## 令和6年度「家庭科の資質・能力」表

※□は、資質・能力の取り扱い学年、■は、定着学年を示す。

内容		学習指導要領との関連内容	5年	6年	
家庭科の学びに向かう力、人間性等	ア	家族の一員として、家庭生活を大切にしようとする。	A(1)ア	■	■
	イ	家族や地域の人々と関わり、協力しようとする。	A(3)イ	■	■
	ウ	家庭生活や学校生活を含めた生活全般を楽しもうとする。よりよい生活のために工夫して実践しようとする。	全般	■	■
	エ	日本の生活文化を大切にしようとする。	全般	■	■
	オ	日常生活の中から問題を見だし、課題を設定しようとする。	A(4)ア	■	■
	カ	生活課題について自分の生活経験と関連付け、様々な解決方法を見いだそうとする。	A(4)ア	■	■

家庭科の各内容の付けたい力 A家族・家庭生活	1	家庭の中の自分や家族の生活を支える仕事を見つける。	(2)ア	■	■
	2	自分や家族を支えるための仕事を分担して行う。	(2)ア	■	■
	3	家族の生活に合った生活時間の有効的な使い方を考える。	(2)イ	□	■
	4	家族や地域の人々とのふれあいや団らの仕方を楽しく工夫する。	(3)アイ	■	■
家庭科の各内容の付けたい力 B衣食住の生活	1	食事の役割を知り、日常の食事の大切さを考える。	(1)ア	■	■
	2	楽しく食事をするための工夫をする。	(1)イ	■	■
	3	調理に必要な材料や分量、手順が分かり、調理計画について理解する。	(2)ア(ア)	■	■
	4	調理に必要な用具や食器、こんろの安全で衛生的な取り扱いについて理解し、適切に取り扱う。	(2)ア(イ)	■	■
	5	材料に応じた洗いや、調理に適した切り方、味の付け方を考える。	(2)ア(ウ)	■	■
	6	分量、色どり、食べやすさなどを考え、盛りつけや配膳をする。	B(3)イ	■	■
	7	材料に適したゆで方を理解し適切にできる。	(2)ア(エ)	■	■
	8	材料に適したいため方を理解し、適切にできる。	(2)ア(エ)	□	■
	9	伝統的な日常食である米飯の調理の仕方を理解し、適切にできる。	(2)ア(オ)	■	■
	10	伝統的な日常食であるみそ汁の調理の仕方を理解し、適切にできる。	(2)ア(オ)	■	■
	11	おいしく食べるために調理計画を考え、調理の仕方を工夫する。	(2)イ	■	■
	12	体に必要な栄養素の種類と働きを考える。	(3)ア(ア)	■	■
	13	栄養的な特徴を考え、食品の仲間分けをする。	(3)ア(イ)	■	■
	14	食品を組み合わせて取ることの大切さを考える。	(3)ア(イ)	■	■
	15	目的に合った献立を考え、工夫をして1食分の食事を計画する。	(3)ア(ウ)イ	■	■
	16	気温や季節の変化、生活場面に応じた衣服の着方を考える。	(4)ア(ア)	□	■
	17	衣服にはどのような働きがあるかを考える。	(4)ア(ア)	■	■

	18	日常着の快適な着方や手入れの仕方を考える。	(4)イ	■	■
	19	日常着のボタン付けや洗濯の仕方が分かり、適切に行う。	(4)ア(イ)	□	■
	20	布を用いて製作する物を考え、製作計画を立てる。	(5)ア(ア)	■	■
	21	形などを工夫し、手縫いにより目的に応じた簡単な縫い方を考えて製作する。	(5)ア(イ)	■	■
	22	ミシンの直線縫いを使って製作する。	(5)ア(イ)	■	■
	23	手縫いやミシン縫いなど、目的にあった縫い方を考えたり、生活を豊かにするための物を工夫したりして製作する。	(5)イ	■	■
	24	製作に必要な用具を安全に取り扱う。	(5)ア(イ)	■	■
	25	身の回りの物を工夫して整理・整とんする。	(6)ア(イ)	■	■
	26	気持ちよく住むための清掃の仕方を工夫して行う。	(6)ア(イ)	■	■
	27	身の回りを快適に整えるための手だてや工夫を調べる。	(6)ア(イ)	■	■
	28	住まいの主な働きや季節の変化に合わせた生活の大切さや住まい方について考える。	(6)ア(ア)	■	■
	29	気持ちよく住むための工夫の仕方を、暖かさや風通し、明るさなどから考える。	(6)イ	■	■
家庭科の各内容の付けたい力	1	買い物の仕組みや消費者の役割を理解し、身の回りの物や金銭の大切さ、計画的な使い方が分かる。	(1)ア(ア)	■	■
C消費生活と環境	2	情報の収集や整理をして、目的に合った物の選び方や買い方を考える。	(1)ア(イ)	■	■
	3	身近な物の選び方、買い方の工夫をする。	(1)イ	■	■
	4	身近な環境との関わりを考え、物の使い方を見直す。	(2)ア	□	■
	5	環境に配慮した物の使い方を工夫する。	(2)イ	□	■

〈家庭科の学びを支える「見方・考え方」〉

- a 日常生活の中から問題を見だし、課題を設定する。
- b 生活課題について自分の生活経験と関連付け、様々な解決方法を構想する。
- c 実習や観察・実験、交流活動の結果をもとに、考察したことを根拠や理由を明確にしてわかりやすく表現する。
- d 他者の思いや考えを聞いたり、自分の考えをわかりやすく伝えたりして計画・実践等について評価・改善する。

〈内容の学びを深める「見方・考え方」〉

- 家族・家庭生活 e 自分と家庭の仕事とのかかわりに着目し、家族や地域の人々と協力し、よりよい家庭生活に向けて考え、工夫する活動を通して、家族や家庭生活の大切さについて考える。
- 衣食住の生活 f 自分や家族の思いに着目して、健康・快適・安全で豊かな食生活、衣生活、住生活に向けて考え、目的に応じて自分なりに工夫し、具体的な方法について考える。
- 消費生活と環境 g 持続可能な社会の構築に向けて、自分の生活と物や金銭、環境との関わりに着目し、身近な消費生活と環境を考え、課題を見付け、その解決方法や工夫について考える。