

題材名

わくわくドキドキクッキング
いためる調理に挑戦
(8時間扱い)

内容のまとめり 第6学年

「B 衣食住の生活」 (1) 食事の役割 ア
(2) 調理の基礎 ア(ア)(イ)(ウ)(エ) イ
(3) 栄養を考えた食事 ア(イ)
「C」消費生活・環境」 (2) ア イ
【見方・考え方】 健康・安全、持続可能な社会の構築

1 題材の目標

- (1) 食事の役割が分かり、調理に必要な材料の分量や手順、調理に必要な用具の安全な取扱い、調理に適した切り方、後片付け、材料に適したいため方、材料の選び方や食品の栄養的な特徴について理解するとともに、それらに係る技能を身に付ける。
- (2) 野菜いための調理計画や調理の仕方、材料の選び方について問題を見いだして課題を設定し、様々な解決方法を考え、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。
- (3) 家族の一員として、生活をよりよくしようと、野菜炒めの調理計画や調理の仕方、材料の選び方について、課題の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。

2 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
<ul style="list-style-type: none"> ・食事の役割や大切さについて理解している。 ・調理に必要な材料の分量や手順が分かり、調理計画について理解している。 ・調理に必要な用具の安全な取扱いや環境に配慮した取扱いについて理解しているとともに、適切にできる。 ・材料に適した切り方、いため方を理解しているとともに、適切にできる。 ・いためる料理のよさや食品の栄養的な特徴について理解している。 	<p>野菜いための調理計画や調理の仕方、材料の選び方などについて問題を見いだして課題を設定し、様々な解決の方法を考え、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ている。</p>	<p>家族の一員として、生活をよりよくしようと、野菜いための調理計画や調理の仕方について、課題の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、実践しようとしている。</p>

3 指導計画 (8時間扱い)

- | | |
|-------------------------|-----------|
| (1) 野菜いためのよさや手順を考えよう | …………… 2時間 |
| (2) 食品を組み合わせて食べるよさを考えよう | …………… 2時間 |
| (3) いためる調理の調理計画を立てよう | …………… 1時間 |
| (4) 環境に配慮した調理をしよう | …………… 2時間 |
| (5) 家庭実践の計画を立てよう | …………… 1時間 |

4 指導と評価の計画（8時間）

時間	○ねらい ・学習活動	評価規準 ■評価方法		
		知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
1	<p>○食事の役割や大切さについて理解するとともに、いためる調理の仕方について問題を見だし課題を設定することができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日常の食事を振り返り、食事の役割や大切さについて話し合う。 ・DVD で野菜をいためる調理を視聴し、いためる調理の手順や環境に配慮した扱い方について考える。 ・「いためる」と「ゆでる」の違いについて考え、いためるよさについて話し合う。 	<p>①食事の役割や大切さについて理解している。</p> <p>■ワークシートの確認</p>	<p>①野菜をいためる調理の仕方について問題を見だし課題を設定している。</p> <p>■行動観察</p> <p>■ワークシートの確認</p>	
2	<p>○野菜いためる調理の仕方や、フライパンの取扱いについて理解することができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ニンジンをいためる示範を観察する。 ・調理を観察しながら、切り方やいためる順序などについて話し合う。 ・環境に配慮した調理の仕方について考える。 	<p>②調理に必要な用具の安全な取扱いや環境に配慮した取扱いについて理解している。</p> <p>■ワークシートの確認</p>		<p>①いためる調理の仕方について、課題の解決に向けて主体的に取り組んでいる。</p> <p>■行動観察</p> <p>■ワークシートの確認</p>
3	<p>○材料の選び方を理解しているとともに、いためる野菜の切り方、いため方について考えることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いためる野菜の選び方と切り方、いため方について調べる。 ・いためる野菜の一人分の分量や栄養について調べる。 ・三色野菜のいためる調理の選び方について話し合う。 	<p>③いためるよさや食品の栄養的な特徴について理解している。</p> <p>■行動観察</p> <p>■ワークシートの確認</p>	<p>③いためる調理の材料の選び方について課題の解決に向けて、様々な解決方法を考え、取り組んでいる。</p> <p>■行動観察</p> <p>■ワークシートの確認</p>	
4	<p>○三色野菜の調理の計画を立てることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分で作る野菜いために用いる野菜を選び、1人分の分量や調理の手順を考えて調理計画を立てる。 切り方、いためる順序 ・グループで意見交換をしながら計画を見直し、改善したことを発表する。 	<p>④調理に必要な材料の分量や手順が分かり、調理計画の作成について理解している。</p> <p>■行動観察</p> <p>■調理計画表の確認</p>	<p>④野菜いためる調理計画について様々な解決の方法を考え、実践を評価・改善し、考えたことを表現している。</p> <p>■行動観察</p> <p>■調理計画表の確認</p>	
5 ・ 6	<p>○調理計画をもとに、野菜の切り方やいため方を工夫しながら、調理することができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・身支度、手洗い、材料の準備 ・ペアで交代して調理する。相互評価 ・野菜の切り方、いため方 ・配膳の確認、試食、後片付け ・振り返り 	<p>⑤材料に適した切り方、いため方を理解しているとともに、適切にできる</p> <p>⑥調理に必要な用具の安全な取扱いや環境に配慮した取扱いが適切にできる。</p> <p>■行動観察</p>		

7	○いためる調理の計画や仕方、材料の選び方について振り返り、評価・改善することができる。 ・調理実習を振り、調理の仕方や材料の選び方についてグループで話し合う。 ・調理計画を見直し、修正をする。		⑥いためる調理計画や調理の仕方について実践を評価・改善し、考えたことを表現している。 ■行動観察 ■調理計画表の分析	②調理計画や調理の仕方などの課題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。 ■行動観察 ■調理計画表の確認
8	○家庭実践の計画を立てることができる。 ・休日に作る朝食の野菜いためを作る計画を立てる。 ・野菜の選び方を考える。 いんどり、旬の野菜、家族の好み いためる時間 野菜の切り方、いため方 味の付け方、盛り付け、 後片付け、振り返り			③野菜のための調理計画や調理の仕方について工夫し、実践しようとしている。 ■調理計画表の分析 ■行動観察

5 授業の展開例【1/8時間】

本時の目標 食事の役割や大切さについて理解するとともに、いためる調理の計画や調理の仕方について問題を見だし課題を設定することができる。

時	学習活動	○指導の手立て 評価規準 ■評価方法
5	1 本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;">いためる調理について考えよう</div>	
15 10	2 食事の役割や大切さについて考える。 ・成長、生活のリズムを整える、運動、健康 ・野菜の種類や体内での主な働きについて話し合う。 3 いためる調理のDVDを視聴し、いためる調理の手順を確認する。 ・いためる調理の様子を観察し、手順や環境に配慮した加熱の仕方、後片付けなどについて話し合う。	○ ゆでる、いためる調理のDVDを視聴させ、違いについて考えることができるようにする。 【知識・技能】 ①食事の役割が分かり、日常の食事の大切さについて理解している。 ■ワークシートの確認 ■行動観察
10	4 「いためる」と「ゆでる」の違いやよさについて考え、いためる調理について自分の課題をもつ。 ・いためるよさについて考える。	【思考・判断・表現】 ①いためる調理の調理計画や調理の仕方、材料の選び方について問題を見だし課題を設定している。 ■ワークシートの確認 ■行動観察
5	5 本時の振り返りと次時の学習について知る。	

授業の展開例 【2/8時間】

本時の目標 野菜のための調理の仕方や、フライパンの取扱いについて理解することができる。

時	学習活動	○指導の手立て 評価規準 ■評価方法
5	1 本時のめあてを確認する。 野菜をいためる調理の仕方を考えよう	○100gのニンジンを千切りにしておく。
10	2 匂や色どりを考えて、いためる野菜を考える。 ・いためる調理に応じた野菜について、考える。 ・一日の野菜の摂取量を知る。	○ 野菜の分量は、合わせて100gとする。 ○ 野菜の1日の摂取量は、およそ350gであることから、一日を3分割し、1回100gの材料を考えるようにする。
15	3 ニンジンをいためる示範の様子を観察する。 ・大きさをそろえて切る。 ・フライパンを温める、油を入れる、野菜を入れる、いためる、味付けをする。	【思考・判断・表現】 ②いためる調理について課題の解決に向けて様々な解決方法を考えている。 ■ワークシートの確認 ■行動観察
10	4 グループで紹介し合い、アドバイスし合う。 ・友達のアドバイスを参考に手順の確認をする	【主体的に学習に取り組む態度】 ①いためる調理の仕方について、課題の解決に向けて主体的に取り組んでいる。 ■ワークシートの確認 ■行動観察
5	5 本時の学習の振り返りをし、次時の学習について知る。	

授業の展開例 【3/8時間】

本時の目標 材料の選び方を理解しているとともに、いためる野菜の切り方やいため方について考えることができる。

時	学習活動	○指導の手立て 評価規準 ■評価方法
5	1 本時のめあてを確認する。 野菜をいためる調理の仕方について考えよう	
10	2 いためる野菜の選び方について調べる。 ・いためる野菜について話し合う。 いろどり、栄養、匂、家族の好みを考える。 ・3種類の野菜を選んで調理することを伝える	○給食の献立表を参考に、いろいろな料理に野菜が使われていることを調べるようにする。 ○野菜の写真を用意しておき参考にさせる。
20	3 調理計画に使用する分量を確認する。 ・3種類合わせて100gとする。 ・キャベツ1枚の重さ、ニンジン20gの大きさ ・もやし30gの量、見た目と重さの違い	【知識・技能】 ③いためるよさや食品の栄養的な特徴について理解している。 ■ワークシートの確認 ■行動観察
5	4 いためる野菜の切り方といため方について考えることができる。	【思考・判断・表現】 ③いためる調理の材料の選び方について課題の解決に向けて様々な解決方法を考え取り組んでいる。 ■ワークシート・行動観察
5	5 本時の学習の振り返りをする。	

授業の展開例 ■4/8時間

本時の目標 3色野菜のための、調理計画を立てることができる。

時	学習活動・予想される子どもの姿	○指導の手立て 評価規準 ■評価方法
5	1 本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">いためる調理の計画を立てよう</div>	
20	2 調理に必要な材料の分量や手順を考えて、調理計画を立てる。 ・野菜は3種類まで、分量は合わせて100g程度 ・切り方やいためる順番を考え、計画表を作成する。 いためている野菜がどのようになったら、次の野菜を入れるのか考えるようにする。	○ 各自で調理計画表の準備をするが、調理実習は、4ペアで交代に調理をすることを伝える。 【知識・理解】 ④野菜のための調理に必要な材料の分量や手順が分かり、調理計画を作成することができる。 ■調理計画表の確認 ■行動観察
15	3 ペアで調理計画を伝え合い、アドバイスをし合う。 ・ペアの計画のよさを伝え合い、自分の調理計画に生かすことができる。	【思考・判断・表現】 ④野菜のための調理計画について様々な解決の方法を考え、実践を評価・改善し、考えたことを表現している。 ■調理計画表の確認 ■行動観察
5	4 本時の学習の振り返り、次時の予定を確認する。	

授業の展開例 ■5・6/8時間

本時の目標 調理計画をもとに、野菜の切り方やいため方を工夫しながら、調理をすることができる。

時	学習活動・予想される子どもの姿	○指導の手立て 評価規準 ■評価方法
5	1 本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">ペアで協力して野菜をいためる調理をしよう</div>	○ ペアで交代しながら調理したり、相互評価し合ったりするように伝える。
10	2 身支度と手洗い、用具や材料の準備をする。 ・安全の確認と本時の流れについて確認する。	○ 野菜の切り方、フライパンの後片付け、材料の適切な扱い方、手際のよさ、安全などについて観察させるようにする。 【知識・技能】 ⑤調理に必要な用具の安全な取扱いや環境に配慮した取扱いが適切にできる。 ⑥材料に適した切り方、いため方を理解しているとともに、適切にできる。 ■ 行動観察 ■ 調理計画表の確認
70	3 調理する。 ＜ペアで行うこと＞ ・用具の準備、材料を洗い、切る準備をする。 ＜一人ずつ行うこと＞ ・A 児は、調理実習を始め、B 児は観察・評価をする。 ・出来上がった料理は、温かいうちに試食をする。片付けまでを評価させる。	
5	4 調理の振り返りをする。 ・環境を考えた調理の仕方、後片づけなど	

授業の展開例 ■7/8時間

本時の目標 いためる調理の計画や仕方、材料の選び方について振り返り、評価・改善することができる。

時	学習活動	○指導の手立て 評価規準 ■評価方法
5	1 本時のめあてを確認する。 いためる調理や材料選びの振り返りをしよう	○ 調理計画表、家庭実践計画表を準備させておく。
10	2 自分の調理実習の振り返りをする。 ・材料の選び方、切り方、いため方、味付け ・調理計画表に振り返りをまとめる。	○ ペアでよさや工夫を伝え合うとともに、全体に伝えたいことを板書してまとめていく。 ○ 家族の好みや健康などを考えて調理するための計画を立てることができるようにする。
15	3 ペアで、調理実習の振り返りをし合う。 ・野菜の切り方、いためる順番、いため方	【思考・判断・表現】 ⑤いためる調理の計画について実践を評価・改善し、考えたことを表現している。 ■調理計画表 ■行動観察
10	・味付け、盛り付け、後片付けなど ・互いによかったところも伝え合う。	
5	4 全体で、調理計画の改善点について話し合い、いためる調理のまとめをする。 5 学習の振り返りをする。	【主体的に学習に取り組む態度】 ②調理計画や調理の仕方、材料の選び方など一連の活動を振り返ってさらに工夫して実践しようとしている ■調理計画表 ■行動観察

授業の展開例 ■8/8時間

本時の目標 家庭でのいためる調理の計画や仕方、材料の選び方について考え、調理計画を立てることができる。

時	学習活動	○指導の手立て 評価規準 ■評価方法
5	1 本時のめあてを確認する。 休日の野菜いための調理計画を立てよう	○家族の好みを調べておくようにする。
10	2 前時の調理計画表をもとに、家庭実践のための改善点について話し合う ・いため方、柔らかさ、切り方、味付けなど ・家族の好み、旬、栄養、いろどり、味付け	○ 家族の好みや健康などを考えて野菜を選び調理するための計画を立てることができるようにする。 ○ 野菜やその分量の写真を準備しておく。
15	3 家庭実践で行う野菜いための材料を決める。 ・野菜を選ぶ。3色程度とする。 ・家族の好み、旬、いろどり、栄養のバランス	【思考・判断・表現】 ⑥いためる調理の計画について実践を評価・改善し、考えたことを表現している。 ■ワークシート・行動観察
10	4 家庭実践のための調理計画を立てる。 ・調理する野菜の分量	
5	・野菜の切り方、いためる順番、味付け 5 学習の振り返りをする。	【主体的に学習に取り組む態度】 ③野菜いための調理計画や調理の仕方について工夫し、実践しようとしている ■ワークシート・行動観察