





西岐波小 実践②	家庭科 くふうしようおいしい食事		
実施日時	11月 28日 (木) 3校時	実施場所	教室
対象	6年生	指導者	栄養教諭 ・ 担任 ・ ()
視点	・食事の重要性 ・感謝の心 ・心身の健康 ・社会性 ・食文化 ・食品を選択する能力		
ねらい	栄養のバランスを中心とした、1食分の献立を考えることができる。		
内容	<ul style="list-style-type: none"> ○ 学習の見通しをもつ。 <ul style="list-style-type: none"> ・家庭科ノートの演習問題から、料理を組み合わせると栄養バランスのよい献立になることに気づく。めあて 栄養バランスのよいこんだてを考えよう ○ 献立を考える際の留意点や手順を知る。 ○ 料理カードを参考にしながら1食分の献立を考え、五大栄養素に分ける。 ○ 作成した献立について、栄養のバランスがとれているかどうかをグループで確認する。友だちの献立にアドバイスをする。 ○ よりよい献立になるように献立の見直し、工夫をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・変更した料理や追加した食材は赤で書く。 ○ ふりかえり <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">     </div>		
児童の感想	<ul style="list-style-type: none"> ○ お母さんはふだんからこれをやっているで大変だと思ったし、実際考えてみると難しかったけど、友だちのアドバイスでよくなった。 ○ 全体的にバランスは良かったけど、無機質が少なかったからポテトサラダをひじきの煮物に変えました。もしも家で作る時は栄養バランスを考えて作ってみようと思いました。 ○ はじめはビタミンはたくさんとっていると思っていたけど、さしみについている大根は量が少ないし、サラダも野菜の種類が多くないことに気づいたのでブロッコリーを足しました。 		
成果と課題	<ul style="list-style-type: none"> ○ 活動内容が多かったなので、2時間の授業で行うとより深く学ぶことができた。 ○ 児童は自分なりに工夫をして栄養バランスのよい献立を考えていた。グループ内で自分の献立を紹介したり、友だちからのアドバイスを聞いたりすることで、互いのよさを認め合い、よりよい献立になるよう修正ができていた。身につけた知識を日常生活で活用できるよう、家庭での実践に向けた指導を行う必要がある。 		