

第6学年 家庭科実践「こんだてを工夫して ～くふうしよう おいしい食事～」

1 題材について

この単元では、家族のために栄養バランスのとれた1食分の献立を考えて調理を行うという見通しをもたせ、献立の立て方についての深い理解につなげていけるようにすることをねらいとしている。

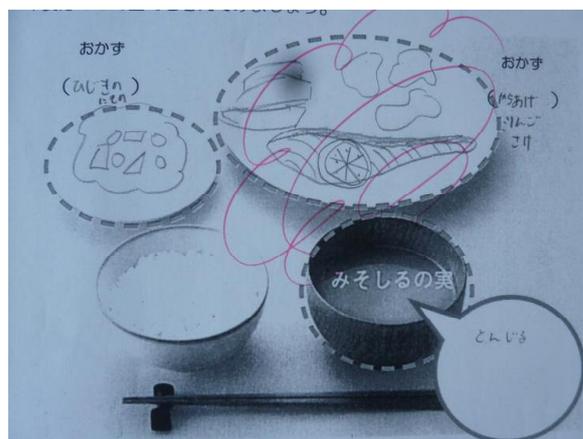
児童にとって「献立」という言葉は、給食を通して、毎日ふれあっている身近なものである。今までの給食指導を通し、給食は、栄養のバランスが考えられた献立であるということも知っている。そこで、学校栄養教諭に来ていただき、「栄養のバランスのとれた1食分の献立の立て方を知ろう」というめあてで、TTでの授業を行った。

2 学習の様子

この授業の前時に、カードを使って「バイキング給食メニュー作り」を行った。各自が好きな食べ物を選び、自分の作ったメニューを紹介しあった。「好きなものばかり選んだ。」「とにかく肉が食べたい。」「麺料理がすき。」など、好みに偏った献立となった。しかし、毎食の献立がこれではよくないことを児童は分かっている。「栄養のバランスがわるい。」「毎日だと飽きる。」「味が濃すぎる。」などの意見が出た。そこで、次時に、学校栄養教諭の先生に、栄養のバランスのとれたおいしい献立の立て方を教えてもらおうという見通しをもった。

本時では、学校給食を活用し、献立作成のポイントを教えていただいた。

「④あきないように、⑤いろどり、⑥うす味、⑦栄養のバランスを考えて、⑧お金(旬のものを使って安く)」のポイントを参考に、児童は、ご飯とみそ汁を基本とした献立を、ペアで考えた。自分の好きな食べ物を献立に入れる児童が多かったが、今回は、主菜と副菜のバランスや、5年時に学習した5大栄養素も意識する様子が見られた。学習の最後には、児童が作った献立について、学校栄養教諭によさを紹介してもらったり改善点を助言してもらったりした。そのことによって、「じゃあ、この料理を煮物にすればもっとよくなるね。」「これだと、お金がかかりすぎる。」などに気付くことができ、献立の立て方についての深い理解につながったと感じている。



3 実習の様子



この学習を生かして、加工食品を使った料理の調理実習を行った。実習は2回行い、1回目は全員で同じメニュー(ジャーマンポテト)を班で協力して調理した。2回目は、各自が加工食品を使ったメニューを考え、それぞれが調理を行った。献立作りの学習から、栄養のバランスやいろどりを考えたり、お金のことを意識してメニューを決める様子が見られた。この実習にも、学校栄養教諭に参加してもらい、調理の仕方について、その場でアドバイスをもらうことができた。

4 まとめ

家庭科の学習で栄養素や献立についての学習を行うが、今までの給食訪問の指導の中でも、児童は基本的な知識を身に付けている。今回は、毎日の生活に密接に関わる「食」について、給食時間以外の学習でも、専門的な知識をもつ学校栄養教諭に指導していただくことができた。このことにより、児童の食への関心や理解がより深まり、実践的な力へとつながったように思う。