

小学校第5学年1組 家庭科学習指導案

平成23年11月15日(火)

場 所 調理室

指導者 教諭 福田 啓子

本授業の主張点

みそ汁に欠かせないだし。本時はいりこをいつ入れればいいのか話し合い、試し、その結果をもとにどんなだしが取ればいいのか、そのためにどうすればいいのか考えをまとめていきます。体験を通して様々な疑問や気付きをもつ児童の姿をご覧ください。

1. 題材名 おいしいごはんのみそ汁をつくろう

2. 題材設定の理由

- 本題材は、学習指導要領B(3)エ「米飯及びみそ汁の調理ができること」に位置づいている。本題材で扱う内容は加熱調理の基本的なものであり、これが小学校における一食分の食事、中学校における日常食の調理と地域の食文化の学習へとつながっていく。

米飯は、わが国の主食でありわれわれの食生活には欠かせないものである。また、みそは大豆の加工品であり、調味料として日本で古くから親しまれている。そのみそをだし汁といたみそ汁は、様々な味を楽しんだり不足しがちな栄養素を含む食品を実として体内に取り入れたりすることができる。日頃何気なく食べているごはんのみそ汁について、栄養的なよさや作り方といった基礎的基本的な知識や技能だけでなく、米がごはんになる不思議さ、だしに含まれるうま味の不思議さ、みそ汁のもつ多様性などに五感を通して出合わせることで、児童にごはんのみそ汁の持つ価値をとらえ直させたい。そのことが、これからも日本の伝統食であるごはんのみそ汁を家庭生活に積極的に取り入れていこうとする実践的態度を育てることになると考える。

- 本学級の児童は、これまで食に関する学習でお湯をわかしたり食品を切ったりゆでたりしている。切ったりペアで調理したりする体験を繰り返してきたことで、調理経験の少ない児童も調理の楽しさや面白さを感じられるようになってきている。

本題材に関する事前アンケートから、米を洗うことや炊飯、みそ汁作りにかかわっている児童が少ないという実態がみえてきた。それは炊飯における留意点である「浸水時間」「蒸らし」についての記述がなかったことからもうかがえる。みそ汁作りにおいては、だしを水に浸し煮出してとるとらえている児童が32%、湯で煮出すと答えた児童が34%、残りの32%は煮出すという認識をもっていなかった。「実を入れたり調味料を加えたりする前に十分にだしを取る」という汁物づくりの原則をこの題材で理解させ、中学校において混合だしが取れる素地を培う必要がある。ダイコン、油あげ、ネギを入れる順序をたずねたところ、正答できた者は55%に留まっていた。みそ汁は、水や実となる食品を加熱するという点で、「ゆでる」調理の延長にあるととらえることができる。そこで、学習場面の中に意図的に「ゆでる」調理の学習内容に立ち返る場面を設定していきたい。食品の体内における働きについての知識も十分ではなかったので、炊飯、みそ汁作りを行いながら食品の持つ栄養と体内での働き、食品を組み合わせる必要性を理解させていくこととする。

アンケートからは、児童のとらえている「おいしさ」が、できたてであること・噛みやすいこと・塩味が効いていることを指したものが多かった。炊飯やみそ汁作りを行う中で、素材そのものの持つ味や香り、噛みやすさ以外の食感なども「おいしさ」としてとらせさせることが、今後の児童の食生活を豊かにしていく上で必要であると考えられる。

- 本題材の指導にあたっては、「わが家にとってのおいしいごはんのみそ汁を作るためにはどうすればよいか」という題材を貫く問いの下、みそ汁作りを主とした問題解決的な学習を行いながら進めていく。

「つかむ」段階では、本題材の学習の流れを提示し、児童に学習の見通しをもたせる。米とごはん、浸水時間を変えて炊いたごはんを比較する活動を取り入れ、感覚を通してその違いやよさが理解できるようにする。また、実験炊飯を行い、米がごはんに変っていく様子を時間ごとに観察・記録する活動を取り入れることで、かさや色、匂いなどを五感を通ししっかりとらえられるようにする。鍋による炊飯実習における試食の際は、教師が作った教科書掲載のみそ汁と共に食べるようにし、ごはんのみそ汁の相性のよさを感じたりみそ汁作りに必要な知識や技能を引き出したりする。

「さぐる」段階では、「『ゆでる』調理」で学習した内容との関連付けを行いながらみそ汁の作り方を体験的に理解できるようにしていく。児童の記憶に残るよう、五感をとぎすませてだし汁やみそ汁を作ったり食べ比べたりすることに重点をおきたい。このようにして得たみそ汁作りに関する知識をもとに一人調理を行わせ、一人でできた喜びや技能面での自信をもたせ

るとともに、個人の課題追究へと関心を高めていく。

「深める」段階では、家族のためにみそ汁を作るという条件で個人課題を追究させることで、思考力や判断力を培っていく。家族が「おいしい」と言ってくれるみそ汁にするために、栄養面をおもな切り口として特に実の組み合わせをどう工夫していけばいいか考える場を設ける。同時にだしの種類や実の組み合わせがどのように変わっても、「ゆでる調理」やみそ汁作りの基礎基本に立ち返って考えれば、理にかなった実の切り方・入れ方が導きだされることに気付かせる。この気付きをもとに、ごはんのみそ汁の同時調理の計画を立てさせたり調理に取り組みせたりする。

「いかす」段階では、ある条件を提示し、その条件下でごはんのみそ汁の調理計画を立てるという課題を与え、題材で学習してきたことを生かす力がついたかを見取り、評価していく。題材末では、家庭実践を紹介し合い「家族に喜んでもらった」「やってよかった」という思いを共有させ、実践の継続意欲を高めていく。

本時の指導は「さぐる」段階の1時目にあたる。いりこだしでだし汁をとる方法を十分理解させるために、実際にだし汁をとる活動を行う。「ゆでる」調理で学習した内容の中の「どういう状態で入れるか」「どの時期に入れるか」「どれくらいいたら鍋から出すのか」の項目で問いかけることで、「ゆでる」調理との関連性をもたせていく。また、だし汁を味わうという体験を通し、だし汁がもつうま味は日本料理を特徴づける大切な要素であること、日本料理の多くにだし汁が用いられていることへの理解を促していく。「うま味」の多様性、相乗効果、みそ汁以外の日本料理についても簡単にふれることとする。さらに、これらが中学校の学習内容となっていることを紹介することで、小中を通じて日本食文化の理解と継承という一連の道すじがあることを感じ取らせたい。

3. 題材の目標と評価基準

(1) 指導目標

わが家にとってのおいしいごはんやみそ汁を作るためにはどうすればよいか考えたり調理したりする活動を通して、日本の食文化を代表する炊飯やみそ汁作りに必要な知識や技能を身に付けるようにするとともに、わが家に合うごはんやみそ汁にするための工夫を見出して家族のために進んで食事作りに関わっていこうとする態度を育てる。

(2) 指導目標の達成状況を観る評価規準【学カデザイン レベル1】

- ・ ごはんやみそ汁がわが国を代表する料理であることに関心をもち、わが家にとってのおいしいごはんの炊き方やみそ汁の作り方を追究していこうとしている。
(家庭生活への関心、意欲、態度)
- ・ 「ゆでる」調理で身に付けたことを生かしたり体内における食品の働きをもとにしたりして、みそ汁のだし汁のとり方実の組み合わせ、実の切り方・入れ方を工夫し、調理計画を立てることができる。
(生活を創意工夫する能力)
- ・ 火加減や時間に気を付けて、ふっくらしたごはんや、だしがきき実のおいしさが引き出されるみそ汁を手順よく作る事ができる。
(生活の技能)
- ・ 米やみそ、みそ汁の実となる野菜の栄養的な特徴、ごはんのみそ汁を基本とした伝統的な日本食のよさ、ごはんのみそ汁の調理手順を理解している。
(家庭生活についての知識・理解)

4. 指導と評価の計画 (全13時間 本時4/13)

過程	時配	主な活動	指導上の留意点と教師の働きかけ (○)	評価 (◆)
つかむ	1	<p style="text-align: center;">問い わが家にとってのおいしいごはんのみそ汁をつくるにはどうしたらよいか。</p> <p>1. ごはんのよさを考える。</p> <p>2. 米をごはんにするために必要な条件を理解する。</p>	<p>○ ごはんが日本食にとって欠くことのできないものであることを再認識するきっかけとして米やごはんの持つ栄養の特徴を紹介する。</p> <p>○ 家庭や宿泊訓練でごはんをたいた時の体験から、加熱と吸水が必要なことを引き出していく。</p> <p>○ 吸水時間の異なる米の色や大きさ、水の減り方などをつぶさに観察させることで、中まで火の通ったごはんにするためには30分以上の吸水時間の必要性が理解できるようにする。</p> <p>○ 加熱による米の変化が分かるように、ピーカー炊飯を行う。米がごはんに変化していくことへの関心が高まるように、色やかさ、音匂いなど変化の様子をまとめさせる。</p>	◆関心 (発言、ワークシート)
	家庭	※わが家の「ごはんのみそ汁」ウォッチング…家庭での炊飯のみそ汁作りについて、情報を集める。		
	2	1. ガラス鍋で炊飯を行う。	○ 米や水の計量、吸水時間、沸騰までの所要時間、火加減、蒸らし時間を確かめながら、グループで協力して炊飯を行わせる。吸水時間を利用して、家庭ウォッチングで得た情報を交流する。	◆技能 (行動)
	3	2. ごはんのみそ汁を試食する。	○ 味だけでなく栄養面でも相性の良さを感じ取ることができるよう、ごはんと共にみそ汁(教師調理による)も試食させる。 ○ だし入りとだしなしのみそ汁を味わわせることで、だしの果たす	◆知識 (ワークシート)

			効果について、関心を高める。	
さぐる	4 (本時)	1. 2通りの方法でいりこだしをと り、味などを比べる。	○ だしをとる際、どの部分を使うのか、なぜ水から入れておくのか 考える手がかりとするためにいりこの風味を感じ取る活動を行う。 ○ 「ゆでる」調理で2通りのゆで方をしたことをもとに、いりこの 場合どんなゆで方(だしの取り方)適していると思うか予想させる ことで鍋の中の変化を見極めようとする態度へと導く。 ○ 取っだし汁を、そのみで味わった場合と塩分が加わった場合 とを食べ比べ「うま味」のもつおいしさを感じることができるよう にする。 ○ 「うま味」を持つ食品はいりこ以外にもあることを知らせ、だし が日本料理に欠かせないものであると納得できるようにする。	◆知識 (発言、ワ ークシート)
		2. だしのうま味がよくでるだしの 取り方をまとめる。		
	5 ・ 6	1. 実の入れ方を考える。 2. 吸い口の入れ方を考える。	○ みそ汁の実が「おいしい」と感じるのは、実がどんな状態の時か 体験をもとに出し合わせる中から、火の通り方や実の大きさに考え が及ぶようにする。 ○ 実の選び方や切り方、入れ方は「ゆでる」調理で得た知識や技能 をもとに考えればよいことに気付かせ、自分で時間やタイミングな どを決めようとする意欲を高める。実の持つ栄養的なよさを教師が 問いかける ○ 見た目、味だけでなく香りでも「おいしい」と感じていることに 気付かせるために吸い口となる食品を取り上げる。	◆技能 (行動、ワ ークシート)
	1. みそを味わってみる。 2. 風味を損なわないみその溶き方 を考える。 3. みそ汁を完成させる。	○ みそを溶く前に少量のみそを食べることで、みそが発酵食品であ ること、みそには溶けきれないものが含まれていることなどの気付 きを持てるようにする。この気付きや教師の話をもとにみその風味 を損なわない溶き方とはどのようなものか考えを深めさせていく。 ○ だしを取りみそを溶くことで「ゆでる」学習で捨てていたゆで汁 もそのまま体内に取り入れることができるというよさにも気付かせ たい。	◆知識、 技能 (発言、ワ ークシート、評 価表)	
深める	7	1. 自分が作りたいおいしいみそ汁 (個人課題)を設定する。	○ これまでの活動を通して見られた知識・技能の向上場面を具体例 を挙げて紹介し、個人課題追究の意欲を高める。 ○ 足りない食品群のものを実として考えれば補えることに気付かせ るために、ごはんのみそを食品の体内での働きで分類する。 ○ 他者の組み合わせを聞いたり教師からの情報をもとにしたりして さらによりよい実の組み合わせがないか考えるよう促す。	◆創・工 (発言、ワ ークシート)
		2. 個人課題に合う実や実の組み合 わせを考える。		
	8	1. かつおだし、昆布だしの取り方 を知る。	○ かつおだし・昆布だしの取り方と、いりこだしの取り方の相違点 を見出させるためにかつおぶし、昆布を用いてだしをとる演示を行 う。 ○ 実との相性のよさ、手軽さ、手に入れやすさなどに関する情報を 与え日常食として食するみそ汁に合うだしを決めさせる。 ○ かつおだし、昆布だしを選んだ児童は家庭におけるだし取りの試 行活動を促す。	◆創・工 (発言、ワ ークシート)
		2. 個人課題に合うだしを考える。		
9	1. みそ汁作りの計画を立てる。	○ 煮汁が蒸発しすぎないこと、だしがきいていること、実が適切に 煮えていること、みその風味が残っていることが「おいしい」につ ながると規定し、この規定を満たすための計画を考えさせる。 ○ 実の切り方、実を入れる順序、煮る時間を家庭でも試す必要性に 気付かせるために、条件を変えてゆでた野菜を紹介する。	◆創・工 (発言、ワ ークシート)	
10 ・ 11	1. わが家のためのおいしいごはんとみそ汁を作る。 2. 試食する。 3. 活動をふり返る。	○ 2、3時目の炊飯の反省をもとに取り組めているか確認する。 ○ だしが同じ場合は共同でとってよいこととし時間短縮を図る。 ○ 2つのコンロを使って4種類のみそ汁と4人分のごはんを手際よく 作るための方法を話し合わせ、段取りの大切さを意識づける。 ○ 計画表通りに進められているか確認するためにペアを組む。	◆技能 (行動、実 物、評価 表)	
いかす	12	1. おすすめみそ汁レシピシートを 作成する。	○ ある条件を提示し、その条件下でごはん(炊飯器で調理)とみそ 汁をおいしく作るコツやポイントを記したレシピシートを作らせる ことで、これまでの学習を生かしているか見取ることとする。 ○ 児童が短時間で取り組めるようにレシピシートの形式を決めてお く。 ○ レシピシートの読み上げ、図示を行わせる。その情報で本当にみ そ汁が作れそうかペアの児童に評価してもらうことで、足りない記 述内容に気付くことができるようにする。	◆創意工 夫 (発言、レ ビシート)
		2. 相互評価を行い、修正、改善を 行う。		
	家庭	家庭実践「わが家のためのおいしいごはんとみそ汁」作り		実践シート
	13	1. 実践報告会を行う。	○ 実践報告を板書する際、自分でできた喜び、家族の役に立った喜 び、生活を豊かにできた喜びの3観点で書き分けることで自分の達 成感のもとになっているものに気付かせる。 ○ 実践を続けている上級生の様子を紹介することで、あなりたい なれそうだという自分への期待を抱かせる。	◆態度 (発言、ワ ークシート)
		2. これからの自分を展望する。		

5. 本時の指導

(1) 目標

いりこを入れる時期を変え、だしを取り比べる活動を通して、「うま味」が十分に出るいりこだしの取り方を理解することができる。

(2) 展開

過程	学 習 活 動	教師のはたらきかけ（・）、評価（◆）
み つ め る	1. 前時に食べたA Bのみそ汁の違いをふり返る。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 見た目は同じだったのに、味が違ったのはなぜだろう？ ・ ぼくが食べたBのみそ汁の中には小魚みたいなものが入っていた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2つのみそ汁の違いについて述べた児童の発言を取り上げながらだしへの関心を高めていく。 ・ Bのみそ汁には、いりこをだしとして使ったことを確認し、だしの取り方への関心を高め、本時のめあてへと導く。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> おいしさの鍵をにぎるいりこだしを上手に取るにはどうしたらいいのだろうか？ </div>		
さ ぐ る	2. 「ゆでる」学習をもとにして、いりこの入れ方を考える。 <p>(1) 切ってから入れる？そのまま入れる？ → 頭とはらわたを除いて裂いて入れる。</p> <p>(2) 水から入れる？ふっとうしてから入れる？ → 試してみよう。</p> <p>A：水から入れる（授業前に入れておく）。ふっとうしたら中火にし5分間煮出す。→消火後、いりこを取り出す。</p> <p>B：ふっとうしたら中火にして、いりこを入れ5分間煮出す。→消火後、いりこを取り出す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ Aの汁の方が、黄色くて魚の香りが強い。 ・ Bのいりこは味がまだ残っている。 → Aの方がだしがしっかり取れている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ いりこだしの適切な取り方と、「ゆでる」調理の学習内容との関連づけができるような問いかけを行いながら進めていく。 ・ 意見がある程度でたところでいりこを食べさせる。噛む（砕く）ことで感じるうま味、苦味をもとに頭部とはらわたを取り、裂いて入れるとよいという結論に導き、実際に行わせる。 ・ 「ゆでる」調理の学習内容、家庭での聞き取りなどをもとに考えさせることで多様な意見が出ることを期待したい。はっきりさせたいという思いを抱かせて、だしの取り比べへと向かう。 ・ いりこからだしが抽出されていることを実感させるために、色や香りの変化に目が向く投げかけを行う。 ・ だしがしっかり取れているのはどちらか、それはなぜか導くために、取り出したいりこやだし汁を食べ比べる活動を行う。 ・ いりこだしは水に浸しておき香りがするまで煮出すことで、しっかりだしがとれるという結論に導くようにする。
ふ か め る	3. だしに含まれる「うま味」について知る。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 「うま味」も甘味などと同じ味の一つなんだ。 ・ うま味に塩分を加えると、「おいしい」と感じる！ ・ かつおだし、こんぶだしもおいしいね。 ・ かつおだしとこんぶだし合わせたら別の味に変わった！不思議だな。 ・ 給食で食べている料理にもだしが使われているんだね。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ だしのおいしさを感じ取らせるために、だし汁に1つまみ塩を入れて飲んでみるよう呼びかける。 ・ いりこには、「うまみ成分」が含まれていること、水に浸したり煮出したりするとうま味成分が引き出されることを知らせる。いりこ以外の代表的なだしとしてかつおだしやこんぶだし、しいたけだしなどがあることも知らせ、だしへの関心を一層高めていく。 ・ 代表的な日本料理はだしを使って調理されているものが多いことを具体例をあげて説明することで、だしを身近に感じることができるようにする。
い か す	4. いりこだしを上手に取る方法についてまとめる。	<ul style="list-style-type: none"> ・ まとめに使えるようなキーワードを挙げさせ、文章化することへの抵抗を少なくする。キーワードに「そうすることで」を必ず入れることと規定することで、行為の意味づけ・価値づけができるようにする。
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>◎ いりこの頭とはらわたを取り、裂いて水に浸し、香りがするまで煮出すことでうま味が十分抽出されただし汁になるという内容が書いている。</p> <p>○ いりこの頭とはらわたを取り、裂いて水に浸し、香りがするまで煮出すことでおいしいだし汁が取れることが書いている。 → 「おいしい」と感じたのは、だしの持つ「うま味」が作用していることに気付かせるようにする。</p> <p>△ いりこの頭とはらわたを取り、裂いて水に浸し、香りがするまで煮出すことと書いている。 → 「そうすることで」のキーワードを使って文章を続けるよう促す。</p> </div>		

