

朝食から健康な一日の生活を

B

実践概要

家庭科では「順序（シーケンス）」の考え方を生かし、学習の展開を図った。第三次では「わが家の野菜いためのコツ」調べから、必要な手順を確認し合い、さらに「一人調理」に向けて自分が選んだ3つの野菜の切り方とともに炒める順序はどのようにするとおいしくできるのか考え、調理計画を立てる。これを基に一人調理に臨んだ。

使用教材（製品名）・ICT環境（OS名等）

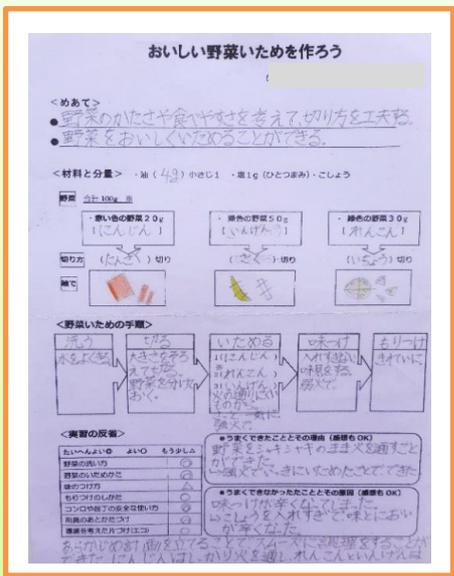
「朝食から健康な1日の生活を」
新しい家庭5・6（東京書籍）

ワークシート
掲示用カード

題材計画（全10時間） ○主な学習活動 ●指導上の留意点 ・評価内容等

一次	○食品の体内での働きについて調べる。 ○食品の主な栄養素と働きを仲間分けする。	●食事の意義や必要性が分かるようにする。 ◇食品に含まれる栄養素の名前と働きが分かる。
二次	○食事調べを基に「自分の食生活」を見直す。 ・食べた食品を三大栄養素の働きに仲間分けしたり、給食献立と比較したりする。	●バランスのとれた食事のために自分にできることを考える。 ◇自分の食事の問題点に気付くことができる。
三次	○調べてきた「わが家のおいしい野菜いためのコツ」から、手順やポイントを確認する。 （シーケンス） ○一人調理に向け調理計画を立てる。 ・赤色、緑色、他の色から3つの野菜を決める。 ・野菜炒めにより切り方、炒める順序を考える。 （シーケンス）	●加熱調理のよさや油でいためるよさを考える。 ●おいしくするために必要な手順やポイントを理解できるように板書を工夫する。 ●計画のために必要な資料等をそろえておく。 ●一人調理の仕方、ペアの協力について説明する。 ◇自分の課題に合った野菜を選び、野菜炒めの計画を立てることができる。
	○調理実習をする。 ・自分とペアの計画表を交換し合い、互いのめあてや調理の手順を確認しあう。 ・一人が調理をし（一人調理）、ペアはアドバイスと評価を行う。入れ替わって同様に行う。 ○試食と振り返りをする。 ・課題に合った調理ができたか、自己評価と相互評価カードに記入する。 ○家庭での実践計画を考える。	●手順カードに沿って、用具等の安全指導を行う。 ●ペアで互いの調理手順を確認する時間をもつ。 ◇自分の計画を基においしい野菜いためを作ることができる。 ◇相手が成功できるようなアドバイスをを行い、評価カードを書くことができる。 ●調理実習後には、手順ごとによくできたこと、うまくできなかったことを振り返り、家庭実践への意欲に役立てる手だてとする。

ここに注目！（本事例のポイント）



野菜炒めに必要な手順やポイントを全員で確かめてから、一人調理に向け選んだ野菜をどのように切り、どの順番で炒めるとよいのかを自分なりに考え、調理計画を立てた。

<児童の振り返り> 「作り方は最初から分かっていたけど、野菜をいためる順序はないと思っていました。切った野菜は、入れる順番にまとめて置いておくといためる時にやりやすかったです。やわらかさもちょうどよくなりました。」