

第5学年 家庭科学習指導案

指導者

1. 題材名 『究極のごはんとみそ汁を作ろう』

2. 題材について

現代の食生活では、食事が多様化し、伝統的な食文化が失われつつあったり、食品添加物や食品偽装問題など食への不安があったりする。これは消費者側の問題として、和食より洋食を好むようになったことで脂質の摂取量が増えたことや食品がどこで生産されているか、どのように加工されているかなどについて関心が低かったことがあげられる。その他にも栄養の偏り、肥満や生活習慣病の増加、食の海外への依存など様々な問題点が生じている。また、家庭生活の中で使われるだしは顆粒だしが多くなった。つまり、日本の伝統的な味が家庭では伝承されにくい状況にある。そのため、国民が食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができるようになることを目指し、平成17年に食育基本法が制定された。

小学校学習指導要領解説家庭編（平成20年8月）第3節家庭科の内容第2章家庭科の目標及び内容の中で「学校においては、家庭科などの食に関する指導を中核として、学校の教育活動全体で一貫した取組を推進することが大切である。」と、家庭科が食に関する指導の中心になることが明記されている。学校現場では、栄養教諭制度の導入がなされ、総合的な学習等での食育が盛んになってきているが、家庭科の食についての指導内容の位置づけや、つながりが薄い。そこで食に関する指導においては、家庭科の授業を核に教育活動全体で取り組んでいけるような指導の工夫が必要である。

本題材では、食材の価値を知り、その価値を生かした調理技能の習得を目指した学習を進める。

具体的には、家庭科の学習内容「米飯及びみそ汁の調理ができること」を中核にして、総合的な学習「お米をつくらう」と学級活動「みそづくり」を関連させる。米作り、みそ造りを体験することで食材の栽培方法や加工方法を知り、生産者とのつながりから、地元農産物へ興味や関心を高める。これを土台に家庭科で、我が国の伝統的な日常食である「米飯とみそ汁」の学習を行い、食材や調理操作によっておいしさが変わることを実感させ、調理技能の習得を目指したい。

3. 研究仮説

(1) 食のワークショップや食の成り立ちを知る体験学習によって、地元食材の理解を深めれば、児童は食材を通して、食への関心を高め、おいしく調理する意欲をもつことができるであろう。

(2) 食材の特性を知り、調理を科学的に理解すれば、児童の調理技能の習得を図ることができるであろう。

4. 題材の目標

毎日の食事や食事に使われている食品に関心をもち、食品を組み合わせるバランスよく食べることができるようにする。 (関心・意欲・態度)

手順を考えてごはんとみそ汁の調理の計画を工夫してたてることができるようにする。(創意工夫)

ごはんとみそ汁を作ることができるようにする。 (技能)

食品の栄養的な特徴や体内でのおもなはたらきがわかるようにする。 (知識・理解)

5. 題材の計画(10時間扱い)

	小 題 材	主 な 学 習 活 動
1	ごはんのワークショップ	米作りの振り返り・米の種類・調理の違いによるごはんの味
2	ごはんのたき方	米からごはんへの変化・透明鍋を使って炊飯の様子を観察
3	ごはんをたこう	2人組による調理実習(1合炊き文化鍋使用)
4	みそとだしのワークショップ	みそづくりの振り返り 九十九里の煮干しだしの紹介と試飲
5	野菜畑の見学	地場産・旬の野菜がどのように育っているか畑を見学
6	みそ汁のつくり方と調理計画	みそ汁のつくり方・調理計画
7	ごはんとみそ汁の調理	ごはんとみそ汁の調理(お世話になった米づくりボランティア
8	* 2時間続き	さんに召し上がっていただく)
9	なぜ食べるの?	食品の体内での主なはたらき・3群による食品の分け方
10	これからの食生活・まとめと評価	3色バランスチェックシートを使って、自分の食事を分析

6. 第1時の指導(1/10時間)

本時の目標

米・米飯に関心を持ち、米飯をおいしく炊こうという意欲を持つことができる。

(関心・意欲・態度)

米から米飯へ変化するためには、加熱と水が必要なことがわかる。(知識・理解)

展開

時配	主な学習内容	教師の支援()と評価()	教材・教具
5	1. 米作りを振り返る。 田おこし・種まき・しろかき 田植え・かかし取り付け・草取り 稲刈り	米ができるまでに、長い時間がかかったことや手間がかかったことを再確認させる。	米づくりの写真 PC プロジェクトワークシート
10	2. 稲穂・籾が付いた米・玄米・精白米の様子を観察する。 観察項目 色 形 香り 表面の様子	児童は稲刈りの稲穂の状態までしか見ていないので、稲穂から精白米になるまでを理解させる。 表面の糠の様子を観察できるように、虫眼鏡を用意しておく。 家庭用精米機を用い、実際に玄米が白米になるところを見せる。	稲穂 籾つき米 玄米・白米 ワークシート 虫眼鏡 精米機
3	3. 米からごはんへ変化するために何が 必要か考える。	家庭での炊飯経験から加熱と水が必要なことを児童から発表させるようにする。 米から米飯へ変化するためには、加熱と水が必要なことがわかったか。 (知識・理解)【ワークシート】	
7	4. 児童が作った米をごはんにしたものを味わう。 調査項目 一粒の大きさ・固さ 色・かおり 味(米飯のみ)	ガスこんろ用の羽釜を使い、授業の時刻に合わせて、教師が炊いておき、最高の状態で試食できるようにする。 味わいの記録を残せるように、視点を明確にしたワークシートに記入させる。	米飯 羽釜 箸・皿 ワークシート
1	5. 題材のめあてをつかむ。 究極のごはんをたけるようになろう。		
15	6. 調理法の違いによる2種類の米飯を比較しながら味わう。 A 水の量が米の体積の1.0倍 B 水の量が米の体積の1.4倍	2種類の米飯は、水加減以外は同じ条件にするために炊飯器で炊く。 条件の違いは知らせず、味わせる。 試食後、実際に入れた水の量を透明な計量カップに入れて見せる。 水加減の違いだけで、味わいが変わることより、水を正しく計量する大切さを実感させる。	炊飯器2個 米 皿・箸 ワークシート 計量カップ
4	7. 本時のまとめと次時の学習予告 ・本時の学習の感想を書く。 ・次時は、米から米飯への変化について学習することを知らせる。	米・米飯に関心を持ち、米飯をおいしく炊こうという意欲を持つことができたか。(関心・意欲・態度) 【観察・振り返りカード】	振り返りカード

7 第2時の指導(2/10時間)

本時の目標

おいしいごはんを炊くためにどうすればよいか考えながら、炊飯の様子をじっくり観察することができる。
(関心・意欲・態度)

おいしいごはんの炊き方がわかる。(知識・理解)

展開

時配	主な学習内容	教師の支援()と評価()	教材・教具
2	1. 本時のめあてをつかむ。	前時から、米がご飯になるには水と加熱が必要だったことを想起させる。	米の写真 ご飯の写真
	おいしいごはんのたき方の秘密を見つけよう。		
3	2. ごはんの炊き方の秘密を予想する。 ・水の量を正確に量らないとね。 ・火加減も大事じゃないかな。 ・米のとぎ方も秘密があるかも。	日常の経験から、ごはんを炊くために何が大切か予想させる。	
5	3. 米の量り方・洗い方・水の量り方・吸水までの調理の仕方を知る。 ・米の量り方 すり切り*正確な量 ・洗い方 手早く洗う *糠臭が吸収されやすいから ・水の量り方 ざるで水を切る 米の体積の1.2倍 *適度な固さにするため ・吸水 30分以上必要 *米の中心部に吸水させるため。加熱時間のみの吸水ではしんが残る。	ただやり方を知らせるのではなく、なぜそのようにする必要があるのか、科学的な理由を知らせ、理解を深められるようにする。 示範がよく見えるように示範台の回りに児童を集める。 事前に吸水させておいたものと比較し、米が吸水して膨張している様子を観察させる。	計量カップ ボール ざる 透明鍋2個 米 200ml ×2 ワークシート1 米の吸水量 グラフ
2 5	4. 炊飯の様子を透明鍋で観察する。 点火(強火) 沸騰するまで 炊飯の原則を知る。 米がごはんになるには、20分間の沸騰状態が必要。 沸騰したら中火7分間 *水があり、対流によって煮ている状態 水が引いたら弱火13分間 *水は見え蒸している状態 消火後蒸らし10分間 *米粒の表面に残る水分を完全に吸収させるため。	沸騰するまでの間に、炊飯の原則を知らせ、本当に鍋の中が沸騰状態(100)になっているか、温度計で測定しながら炊飯の様子を観察させる。 沸騰状態になると鍋の蓋が鳴り出すとを大切なポイントとして押さえる。 ずっと強火だと水分が無くなり焦げてしまうことに気付かせる。 おいしいごはんを炊くためにどうすればよいか考えながら、炊飯の様子をじっくり観察することができたか。 (関心・意欲・態度)【観察】	ワークシート2 センサー付き温度計 透明鍋 タイマー
5	5. 蒸らしている間に炊飯の秘密のまとめをする。	炊飯の表を用い、児童の言葉で炊飯のポイントをまとめられるようにする。 おいしいごはんの炊き方がわかったか。 (知識・理解) 【発言・ワークシート】	炊飯の表
2	6. 蒸らし後の方法を知る。 ・水滴が落ちないようにふたを開ける。*ごはんに余計な水分を与えないため ・かき混ぜる。*上と下の水分を均一にする。 ・ふきんをかけてふたをする。	実際に示範しながら説明する。米粒は98以上ならば水分を吸収するが、それ以下になると表面に水滴となって付き、味を損なうことを知らせる。	しゃもじ ふきん
3	7. 本時のまとめと次時の学習予告 ・本時の学習の感想を書く。 ・次時は、文化鍋でご飯を炊くことを知る。	本時では中の様子を見るために透明鍋で炊飯したが、次持ではよりおいしく炊くために文化鍋で炊くことを知らせていおく。	振り返りカード 文化鍋

8 第3時の指導(3/10時間)

本時の目標

二人組で協力して、ごはんを炊こうとしている。(関心・意欲・態度)

自分たちでまとめたごはんの炊き方の秘密に基づいて、ごはんを炊くことができる。(技能)

展開

時配	主な学習内容	教師の支援()と評価()	教材・教具
5	1. 米を計量し、米を洗い、水を量って入れ吸水させる。 二人組 米 200ml(計量カップ1) 水 240ml	米を洗う所から授業時間内に行いた いので、モジュールを使い60分間授 業とする。 吸水時間を確保するため、家庭科室 に来たらすぐに作業に取りかかるよ うに前時に伝えておく。	ボール ざる 計量カップ 米 文化鍋 16
2	2. 本時のめあてを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">究極のごはんをたこう。</div>		
6	3. 前時を振り返り、ごはんの炊き方 のポイントを振り返る。	前時でまとめた炊飯のポイントをま とめた掲示物を前面に掲示し、児童 が活用できるようにしておく。	前時の掲示 物
35	4. ごはんを炊く。 ・沸騰強火5分くらい ・沸騰後中火7分 ・弱火13分 ・消火後蒸らし10分間	二人組で協力して、ごはんを炊こう としているか。(関心・意欲・態度) 自分たちでまとめたごはんの炊き方 の秘密に基づいて、ごはんを炊くこ とができたか。(技能)	タイマー しゃもじ ワークシート
5	5. ごはんを試食する。	ごはんを茶碗によそったら、文化鍋 を水につけておくと、洗いやすくな ることを知らせる。 ごはんをよそった後の文化鍋を写真 に撮り、記録を残す。	ごはん茶碗 はし ワークシート デジタルカメラ
5	6. 後片付けをする。		スポンジ 洗剤 ふきん
2	7. 本時を振り返る。	振り返りカードでごはんの炊き方 の自己評価を行わせる。	振り返りカ ード

9 第4時の指導(4/10時間)

本時の目標

みそや煮干しの生産過程や味を知り、みそ汁づくりに生かそうとすることができる。

(関心・意欲・態度)

みそやだしの特質や種類がわかる。

(理解)

展開

時配	主な学習内容	教師の支援()と評価()	教材・教具
5	1. みそ汁の材料を考える。 ・みそがいるよ。 ・実も入っている。 ・だしも必要かな?	ごはんの調理実習を終え、次はみそ汁作りを学習することを伝え、学習の見通しを持たせる。 実については、次の時間、鈴木さんの畑に行ってどんな野菜があるのか見学することを伝える。	みそ ねぎ・大根 煮干し 鰹節 昆布
2	2. 本時のめあてを確認する。 みそやだしについて調べてみよう。		
8	3. みその学習を振り返る。 ・種 枝豆 大豆 ・大豆, 米こうじ, 塩 みそ ・大豆を煮る つぶす こうじ, 塩を混ぜる 樽に詰めて熟成	6月に種まきをした大豆がまた大豆になるまでの過程を写真で見せる。 みそをどのように仕込んだか、児童の発言をもとに振り返り、現在のみその様子を見せる。	写真 児童が仕込んだみそ
5	4. カタクチイワシと煮干しをくらべる。 ・大きさ におい かたさ	カタクチイワシはミツウロコ水産でいただいた物を冷凍した物を見せ、煮干しとの大きさを比較できるようにする。	カタクチイワシ 煮干し ワークシート
5	5. 煮干しの生産過程を知る。 洗う うるこをとる せいろに並べる 食塩水で煮る 天日に干す ひっくり返して干す	九十九里の煮干し加工場であるミツウロコの様子を見せ、煮干しに興味を持たせる。 みそやだしの特質や種類がわかったか。 (知識・理解)	プロジェクター スクリーン PC
10	6. 煮干しだしを味わう。 煮干しのだし汁 みそをとかした汁 煮干しだしを入れたみそ汁	最初のみそだけを入れた汁を試飲させる。みそは市販のみそとする。次に煮干しだしを入れたみそ汁(実なし)を試飲させ、だしを入れるとよりおいしくなることを実感させる。 2つの汁の味をワークシートに記録させ、おいしいだけで終わらないように試飲させる。	みそ ワークシート 汁椀 湯飲み ティーカップ 煮干し
5	7. 日本のだしの種類や特質を知る。 ・鰹 鰹だし ・昆布 こんぶだし ・椎茸 しいたけだし	原料や生産過程を簡単に説明し、だしができるまでに長い時間と労力がかかっていることを伝える。 鰹節を実際に削ってみせ、香りをかがせる。	鰹ぶし 鰹節削り
5	8. 本時のまとめと次時の予告	だしを入れて更においしくなったみそ汁に鈴木さんの野菜を入れることで更においしいみそ汁にしようという意欲を持たせるようにする。 みそや煮干しの生産過程や味を知り、みそ汁づくりに生かそうとすることができたか。(関心・意欲・態度)	振り返りカード

10 第5時の指導(5/10時間)

本時の目標

自分が作る実としてどの野菜がいいか考えながら見学することができる。(関心・意欲・態度)
旬の野菜やみそ汁に適している野菜を理解することができる。(理解)

展開

時配	主な学習内容	教師の支援()と評価()	教材・教具
10	学校～鈴木さんの畑	一部交通量の多い所を歩くので、児童に右側2列歩行を指示する。	ワークシート 紙ばさみ
25	1 挨拶 2 畑の見学と鈴木さんの話 ・カリフラワー ・ブロッコリー ・にんじん ・ほうれん草 ・小松菜 ・里芋とサツマイモ(保存中) ・みかん ・とうがん 3 児童からの質問 4 挨拶	鈴木さんの話が児童全員に聞こえるように配慮する。 畑の作物を荒らさないようにあらかじめ注意しておく。 無農薬のため、青虫がいるが、それが安全でおいしいことを児童に伝える。 自分が作る実としてどの野菜がいいか考えながら見学することができる。(関心・意欲・態度)【観察】	拡声器
10	鈴木さんの畑～学校	旬の野菜やみそ汁に適している野菜を理解することができる。 (理解)【ワークシート】	

11 第6時の指導(6/10時間)

本時の目標

ごはんのみそ汁が同時にできあがるように工夫して調理計画をたてることができる。(創意工夫)
みそ汁の作り方がわかる。(理解)

展開

時配	主な学習内容	教師の支援()と評価()	教材・教具
3	1. みそ汁の材料について振り返る。 ・みそ ・だし ・実 ・水		
2	2. 本時のめあてを確認する。 みそ汁の作り方を知り、調理計画をたてよう。		
15	3. みそ汁の作り方の示範を見る。 (1) 煮干しの下処理 (2) 野菜の洗い方 (3) 野菜の切り方 (4) だしの取り方 (5) 実の材料を入れる。 (6) みそを入れる。 (7) 試食	児童に一匹ずつ煮干しを渡し、頭とほらわたを取り、実を半分に分けてたもんでだしを取る。 洗い方は、葉のしわの間や茎の根元の洗い方に気をつけさせる。 児童が選んだ野菜のみそ汁の実としてふさわしい切り方を示範する。 火が通りにくい物から先に入れることを伝える。 手作りみそのかおりをとばさないようにどうすればよいか伝える。 みそ汁の作り方がわかる。(理解)	ワークシート みつろうこ の煮干し 田中さんの みそ 鈴木さんの 野菜 鍋 包丁 まな板 みそこし お椀
20	4. ごはんのみそ汁の調理計画をたてる。 ・班の人数4人+2で6人分作る。 ・実の野菜は班で相談して1,2種類	お礼の会食を始める時刻を伝え、その時刻にごはんのみそ汁ができあがるように計画をたてさせる。 ごはんのみそ汁が同時にできあがるように工夫して調理計画をたてること ができる。(創意工夫)	ワークシート

5	5. 本時のまとめと次時の予告 ・振り返りカードを書く。 ・次時はお礼の会で調理を行う。 エプロン、マスク、三角巾持参	振り返りカード
---	--	---------

12 第7・8時の指導(7・8/10時間)

本時の目標

衛生、安全に気をつけ、協力して取り組むことができる。

(関心・意欲・態度)

実習計画にそって、能率的に調理ができる。

(技能)

展開

時配	主な学習内容	教師の支援()と評価()	教材・教具
5	1. 事前に米の準備をする。 ・米の計量 100ml × 6人 = 600ml ・米を洗い、水を切る。 ・水の計量。600ml × 1.2 = 720ml ・米を吸水させる。	水の計量を間違えないようにチェックする。	米 ボール ざる 計量カップ 文化鍋
5	2. 身じたくを整える。 ・エプロン、マスク、三角巾 ・手洗い		
5	3. 本時のめあてを確認する。		
究極のごはんとみそ汁を作って、ボランティアさんにめしあがっていただく。			
40 11:00	4. 実習計画にそって、調理する。 ごはん みそ汁 11時点火 強火 水の計量 煮干し準備 煮干し水に入れる 中火 7分間 野菜を洗う 弱火 13分間 野菜を切る だしをとる 蒸らし 10分間 煮干しをとる 煮えにくい野菜を入れる 煮やすい野菜を入れる みそを入れる	実習計画にそって、能率的に調理ができたか。 (技能)【観察】 ふっとうの瞬間を逃さないように気をつけさせる。 調理台での会食となるため、使わなくなったものから、片付けていく。 お客様の盛りつけを優先して、見た目が美しくなるように気をつけさせる。 衛生、安全に気をつけ、協力して取り組むことができたか。 (関心・意欲・態度)【観察】	実習計画表 黒板用 児童用 鍋 煮干し 野菜 タイマー 包丁 まな板 穴あきおたま おたま みそ みそこし しゃもじ 食器 はし
25 11:40	5. お米づくりお礼の会 ・はじめの言葉 ・お礼の言葉&よせがき進呈 ・会食 ・代表の方のお話 ・担任の先生のお話 ・終わりの言葉	お礼の会の指導は、担任の先生が行う。	
8	6. 後片づけをする。 ・用具と食器を洗う。 ・水気をふき取る。 ・ゴミの始末	鍋にこびりつきがないように指で確認させる。 水気が無くなるまで、ふきんでふかせる。	スポンジ ふきん

	・用具と食器を元の場所にもどす。		
2	7. 本時を振り返る。 ・振り返りカードを記入する。	班で調理をしたので、お互いのよさを相互評価できるようにカードに記入欄をもうける。	振り返りカード

13 第9時の指導(9/10時間)

本時の目標

食品の栄養的な特徴を知り、食品を組み合わせるとる必要があることがわかる。(知識)

展開

時配	主な学習内容	教師の支援()と評価()	教材・教具
5	1. 人間はなぜ食べ物を食べるのか考える。 ・活動するため ・成長するため ・病気を防ぐため	児童の発言をもとに、活動する、病気を防ぐ、成長するなどのために食べることをまとめる。 食べる理由と、食品を3つに分けられることを関連づける。	ワークシート
5	2. 本時のめあてを確認する。 食品を体内での主な働きによりグループ分けしよう。		
10	3. 3つのグループの特徴を知る。 ・主に体をつくるもとになる。 ・主にエネルギーのもとになる。 ・主に体の調子を整える。		
10	4. 給食の献立を3つのグループに分ける。 <献立> ・クリームソースかけピラフ ・おかかあえ ・やきりんこ ・牛乳	献立に使われている食品がわかるように、ワークシートに明記し、分けやすいようにする。 分けるのが難しい児童は食品成分表を見てもよいことにする。 個別に分けた後で、全員で確認できるようにする。	3色分類表 食品カード 食品成分表
10	5. ふけん子さんの朝食を3つのグループに分け、気付いたことを書く。 <ふけん子さんの朝食> ・パン ・麦茶	赤や緑のグループに入るものが何もないことから、栄養バランスが悪いことに気付かせる。 栄養バランスが悪いとどうなるか、モデルとして三脚を用意し、3本の足のバランスが悪いと倒れてしまう様子を見せる。	ふけん子さんメニュー ふけん子さんモデル 3色分け三脚 食品カード
5	6. 本時を振り返る。 ・振り返りカードを記入する。	食品の栄養的な特徴を知り、食品を組み合わせるとる必要があることがわかったか。(知識)【ワークシート】	振り返りカード

14 第10時の指導(10/10時間)

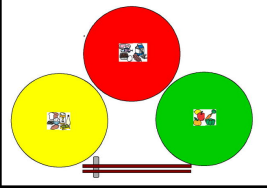
本時の目標

これからの食事について、バランスよくとろうとしている。(関心・意欲・態度)

展開

時配	主な学習内容	教師の支援()と評価()	教材・教具
5	1. 前時の学習を振り、給食の献立を3つのグループに分ける。 <献立> ・ハヤシライス ・小松菜としめじの煮浸し ・手作りココアプリン ・牛乳	献立に使われている食品は、ワークシートに明記しておく。	ワークシート 食品カード 3色分類表
5	2. 本時のめあてを確認する。 自分の食生活を考えよう。		

10	3. 自分の朝食を3つのグループに分け、気付いたことを発表する。	最初に教師の悪い朝食例を出し、児童が発表しやすくする。	3色色分け三脚
5	4. 3色バランスチェックシートの使い方を知り、これから1週間の朝食をバランスよくとろうとする。	分けるのが難しい児童のために、シートに主な食品例も載せておく。	3色バランスチェックシート
20	5. これまでの学習を振り返り、テストを行う。	<p>これからの食事について、バランスよくとろうとしている。 (関心・意欲・態度)</p> <p>3色バランスチェックシート</p>	テスト用紙



米づくりをふりかえろう

5年 組 番氏名()

2月26日	4月12日	5月10日	5月15日
		しろかき	
			

6月18日	9月25日	9月25日	9月28日
草とり			だっこく
			

米づくりの感想





粳（もみ）から白米（はくまい）へ

5年 組 番氏名()

名 前	絵（だいたいの形）	観察してみよう	
もみ 粳		色	
		表面の様子	
		かおり	
		手ざわり	
げんまい 玄米		色	
		表面の様子	
		かおり	
		手ざわり	
はくまい 白米		色	
		表面の様子	
		かおり	
		手ざわり	

ごはんの味くらべ

5年 組 番氏名()

2種類のごはんの味をくらべてみましょう。

Aのごはん	くらべよう	Bのごはん
	色	
	つや	
	表面の様子	
	かおり	
	かたさ	
	味	

羽釜のごはんとくらべてると？

何が違うと思いますか？

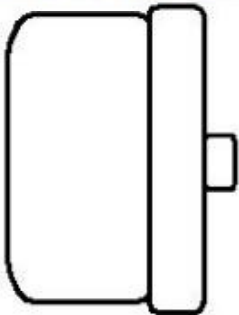
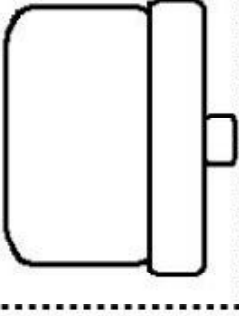

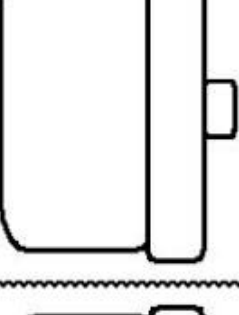
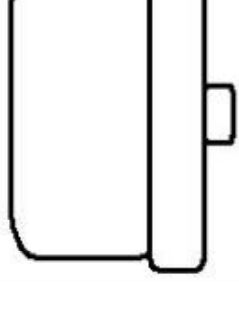
ごはんのたき方のひみつ

5年 組 番氏名()

順番	手順	やり方	ひみつ(なぜそうするのかな?)
1	米を量る		
2	米を洗う		
3	水を量る		
4	吸水させる		

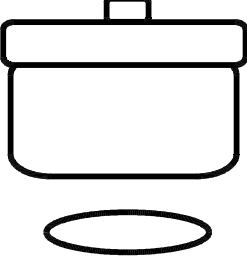
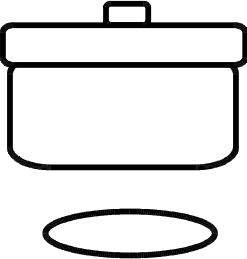
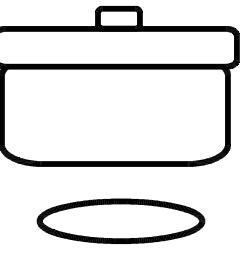
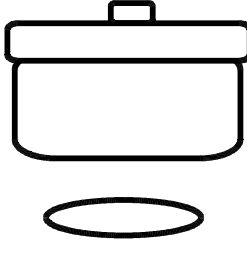
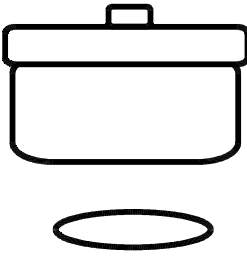
ごはんのたき方のひみつ

5年 組 番 氏名 ()

時間	ふっとうまで	ふっとう	ふっとうしたら	水が引いたら	蒸らす
火加減	分間	ふっとう の しゅんかん	分間	分間	分間 消 火
鍋の中の様子					
水量					
あわ					
米					
音					
音り					
ひみつ					

ごはんをたこう

5年 組 番氏名()

順番	火加減	時間	鍋の様子(絵)	鍋の様子(言葉)		
				目	音	かおり
1	強火	分間				
2	沸騰	7分間				
3	中火					
4	弱火	13分間				
5	むらし	10分間				

みそづくり

5年組 番氏名()

みその原料は何でしたか？

と と

みその作り方

大豆を一晩水につける。



大豆を6時間煮る。



塩と米こうじを混ぜる。

大豆をつぶす。



大豆と米こうじと塩混ぜる。



みそ玉を作る。



たるに詰める。



熟成させる。6～11月



返しをする。11月16日



みそはどうなっているかな？

かおり()

色()

見た感想

煮干しはどのように作られるのか

5年 組 番氏名()

煮干しの原料は何でしょうか？

--

くらべてみよう。

	カタクチイワシ	煮 干 し
見た目		
におい		
手ざわり		

煮干しはどのように作られるのかな？

--

煮干しのだしを味わってみよう

5年 組 番氏名()

3つの汁を味わってみよう。

	1	2	3
何の汁かな？			
色は？			
かおりは？			
味は？			

日本のだし

鈴木さんの畑を見よう

5年 組 番氏名()

11月の畑にはどんな野菜が育っているのかな？

1	2	3	4
野菜の名前			
絵やメモ			
5	6	7	8

あなたがみそ汁の実に使いたい野菜は何ですか？

家庭科『究極のごはんとみそ汁を作ろう』

今日の学習をふり返ろう

	評価内容	自己評価()
1	みそ汁の実に使いたい野菜が決まりましたか？	
2	11月にどんな野菜が育っているかわかりましたか？	
今日の授業の感想(わかったこと・思ったこと・やりたいと思ったことなど)		

みそ汁の作り方

5年 組 番氏名()

みそ汁をおいしく作るひみつをみつけよう。

	みそ汁の作り方	おいしく作るひみつ
1	煮干しの準備	
2	野菜を洗う	
3	野菜を切る	
4	だしをとる	
5	実の材料を入れる	
6	みそを入れる	
7	みそがとけたら火を消す	

ごはんとみそ汁の調理実習

5年 組 番氏名()

ごはんとみそ汁をおいしく作って、ボランティアさんにめしあがっていただきます。

ご は ん	時 刻	み そ 汁
1. 米を計量する。() 2. 米を洗う。() 3. 水を計量して吸水させる。 ()		
	10:40	
	10:50	
	11:00	
	11:10	
	11:20	
	11:30	
できあがり・もりつけ	11:40	できあがり・もりつけ
会食 あとかたづけ	12:00	会食 あとかたづけ

なぜ食べるのだろう

5年 組 番氏名()

わたしたちはなぜ食べ物を食べるのだろう。

食品をグループ分けしよう。

1 主に

2 主に

3 主に

今日の給食のこんだてを3つのグループに分けてみよう。

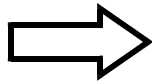
本日の献立 クリームソースかけピラフ おかかあえ やきりんご

<使われている食品>

こめ 牛乳 とりにく えび たまねぎ しめじ ブロッコリー 生クリーム バター
かまぼこ にんじん もやし ほうれんそう あぶら
りんご バター グラニュー糖

ふけん子さんの朝食を3つのグループに分けてみよう。

赤
黄
緑



気付いたこと

今日の学習を振り返りましょう。

	評価内容	自己評価()
1	食品を3つのグループに分けることができましたか。	
2	栄養バランスを考えた食事をしていこうと思いますか。	
今日の授業の感想(わかったこと・思ったこと・やりたいと思ったことなど)		

おうちでチャレンジ！！

5年組 番氏名()

おうちでごはんとみそ汁をつくってみよう！

	コース名	チャレンジ内容	チャレンジしたコースに
1	鉄人コース	なべでごはんとみそ汁をつくる。	
2	名人コース	炊飯器でごはんとみそ汁をつくる。	
3	みそ汁コース	みそ汁をつくる。	

ごはんの作り方

1人分 米100ml 水120ml

*** 1合カップ(180ml)と200mlカップのの違いに注意してください。**

- 1 米を量って洗う。
- 2 水を量って吸水させる。
- 3 たく ふっとうするまで強火
ふっとうしたら中火7分間
弱火13分間
- 4 むらし10分間
*** 蒸らし終わるまでふたを開けない**
- 5 やさしくかき混ぜできあがり

みそ汁の作り方

1人分 水 200ml 煮干し5g

みそ 大さじ2/3 実 適量

* みそ汁の実は野菜だけでなくてもよい。

- 1 煮干しの頭とはらわたをとり、2つにさく。
- 2 水を量り、なべに入れ、煮干しを入れる。
- 3 実を準備 洗って切る。
- 4 だしをとる。ふっとうするまで強火
ふっとうしたら中火10分間
- 5 煮干しを取り出す。
- 6 実を入れる。煮えにくいものから
- 7 弱火にしてみそを入れる。(味見で調節)
- 8 みそがとけたらすぐ消火。 **沸騰させない**

自分の感想(がんばったこと・くふうしたことなど)

みそ汁の実は何にしましたか？ ()

できばえは何点？ ごはん()点 みそ汁()点

おうちの方から *お手数ですがお子様の励みになりますのでよろしくお願ひします。

バランスよく食べよう！

5年組 番氏名()

< 復習 > 今日の給食のこんだてを3つのグループに分けてみよう。

< 本日の献立 >

ハヤシライス こまつなとしめじのにひたし てづくりココアプリン 牛乳

< 使われている食品 >

米 麦 牛肉 にんじん たまねぎ マッシュルーム 油
小松菜 しめじ 油あげ
生クリーム さとう 牛乳

--	--	--

朝食のこんだてを3つのグループに分けてみよう。

--	--	--

おもに体をつくるものになる食品 おもにエネルギーのものになる食品 おもに体の調子を整えるものになる食品

自分の朝食から気付いたこと

1週間 朝食でも3色に挑戦しよう！

日	曜	朝食のこんだて	赤	黄	緑
9	水				
10	木				
11	金				
12	土				
13	日				
14	月				
15	火				

*それぞれの色の食品を食べたら をつけましょう。

一週間挑戦した感想を書きましょう。

