

単
元
名

食べて元気！ご飯とみそ汁

教科書出版会社名 (東京書籍)

○ 小学校 (5) 年 教科等 (家庭科・総合的な学習の時間)

○ 「自ら学ぶ子どもの育成」に向けて、この単元で付けたい力

(教科等で付けたい力)

食事の役割と栄養について理解しているとともに、伝統的な日本食である米飯およびみそ汁の調理について、「健康・快適・安全」などの視点から、課題をもって、基礎的・基本的な知識および技能を身につけ、調理計画を考え、調理の仕方を工夫しようとすることができる力。

(学校図書館等の活用で付けたい力)

日本全国の郷土料理や旬の食材・栄養素などの情報を集め、自分が考える理想のみそ汁について整理してまとめる力

○ この単元における学校図書館を活用した情報活用能力の育成に向けて

- 情報収集… 図鑑や資料を活用し、必要に応じてタブレット端末で調べ情報を集める。
- 整理・分析… 調べたことをプリントに書き出し、自分の考えを整理し、季節に合わせた理想のみそ汁について考える。
- まとめ・表現・発信… 整理した情報をもとに理想のみそ汁レシピを考え、交流する。

○ 学習の展開 (全 13 時間) (学校図書館等を活用した時間は☆印にて記入してください)

第 1 次 (1 時間)	毎日の食事を見つめよう ・世界の様々な国の伝統的な食事と日本の伝統的な食事を比べる。(☆) ・日本の伝統的な食事の写真を見て、どのような食品が使われているのかを考え、何のためにいろいろな食品を組み合わせせて食べているのかを話し合う。
第 2 次 (2 時間)	米を収穫しよう ・地域の田んぼで育てている米の稲刈りを体験し、収穫する
第 3 次 (8 時間)	日常の食事の取り方を考えて、調理しよう。 ・米やみそについて知り、ご飯のたき方を調べる。 ・ご飯をたきながら、そのときの米や水の様子を観察する。 ・だしについて知り、みそ汁の作り方を調べる。 ・計画に沿って、みそ汁を調理する。 ・食事の役割と栄養のバランスについて考える。(☆)

	・栄養素の種類と働きについて知る。(☆)
第4次 (2時間)	食生活を工夫しよう ・学んだことを生かして、「とっておき！みそ汁レシピ！」に向けた情報を集める。(☆) 旬の食材やみその種類、地方の郷土料理などについて調べ、ワークシートに整理する。 ・調べたことをもとに「とっておき！みそ汁レシピ！」を作成し、交流する。

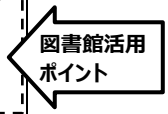
(本時 12 / 13時)

☆学校図書館等活用(本時)の学習

本時のねらい
・本を読み、必要な情報を抜き出す。
・調べたことについて食材の旬や栄養バランスなどを分析し、ワークシートに整理する。

学習展開

時間 (分)	主な学習活動	指導上の留意点
5	1.前時までの振り返りをする	日本の伝統的な食事の一つにみそ汁があることを思い起こさせる。
10	2.読む・調べる	
	「とっておき！みそ汁レシピ！」を作るための情報を集めよう	
20	<ul style="list-style-type: none"> ・季節の食材や地方の郷土料理、栄養素など、自分が調べたい内容の本を選んで読む。 	<ul style="list-style-type: none"> 食に関連した本を1人1冊以上、事前に用意しておく。
	<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートにまとめる。 ・自分で季節を設定し、その季節にあった食材を選んだり栄養素のバランスを考えたりする。 ・集めた情報をもとに、「とっておき！みそ汁レシピ！」を作るために必要な食材をまとめる。 	<ul style="list-style-type: none"> 食材と栄養素など複数の資料から情報を集め、整理していくように声をかける。 さらに詳しく調べたいことが見つかった場合、タブレット端末を使用してもよいことを伝える。
		<ul style="list-style-type: none"> ・自分が食べたいだけでなく、栄養素のバランスも考えるように声をかける。 ・地方の郷土料理からも栄養素のバランスや旬の食材を読み取れるように意識付けを行う。
10	4.ふりかえり	
	<ul style="list-style-type: none"> ・次時では「とっておき！みそ汁レシピ！」作成するという見通しを持つ。 ・本時で調べたことから、気付いたことなどをふりかえる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・使用した資料は廊下に配架し、次時までさらに自分で調べられるようにしておく。



とっておき！みそ汁レシピ！ (情報カード)

5年組 番名前()

◎「とっておき！みそ汁レシピ！」を考えるための情報を集めよう。

地方の郷土料理に関わること たけのこ汁 長野県飯山市 材料 ・ふいこ肉 ・根曲り竹 ・とほり水に ・しょう ・たまご ・みそ ・たけのこ素 ・さとう	参考図書 未来に伝えたい日本の伝統料理 (小峰書店)
食材の旬に関わること きんぴら ・春のキャベツは、固質がやわらかい。 ・夏はわりかたて、みずみずしい。 たけのこは皮の色がうすく、味もほんわかして食べやすい。	参考図書 旬の食材 (講談社)
栄養素に関わること 炭水化物 ・お米 ・小麦 ・もちもち ・ジャガイモ ・サトウ ・芋 無機質 ・のり ・わか ・もずく ・こんにゃく ・ムネアゴ ・ホウレンソウ ・オクラ ・アスパラ ・アボカド ・アスパラ	参考図書 5つの栄養素 (偕成社)
その他	参考図書

とっておき！みそ汁レシピ！

5年組 番名前()

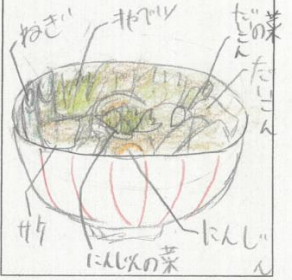
◎これまでの学習を生かして、オリジナルの「とっておき！みそ汁レシピ！」を考えよう。

サケのじゃお汁風

【材料】

- ・青だしこんにゃく → 菜
- ・五寸にんじん → 菜
- ・青ねぎ
- ・冬キャベツ
- ・サケ
- ・みそ

【完成図】



【ここがポイント!!!】

・だしこんにゃくのふたんはすててしまう部分を使
 ・だしこんにゃくは消化をたすけるジアスターゼが入ってる
 ・野菜が多め=ヒタコがたっぷり・魚を小さめ
 ・青森県のじゃお汁を参考にする (にんじん)
 ・切り方 (1) ちぎりに (2) 半月切りに
 ・野菜の切り方を変えて形でも楽しめるかも
 ねぎ →

とっておき！みそ汁レシピ！ (情報カード)

5年組 番名前()

◎「とっておき！みそ汁レシピ！」を考えるための情報を集めよう。

地方の郷土料理に関わること 魚屋 ・っっ切りにした魚屋をみそで煮こんだ汁物。 ・ほうとう ・どろしたみそ汁。 ・めんが入って、うどんとは別物のおいしさ。 未来へ伝えたい日本の伝統料理 冬の料理 (小峰書店)	参考図書 未来へ伝えたい日本の伝統料理 冬の料理 (小峰書店)
食材の旬に関わること 冬 ・ぶりのり・だいこん・ほうれんそう ・はくさい・なのはな ・にんじん・たまねぎ・めん	参考図書 NATURA たべもの (フレーベル館)
栄養素に関わること 炭水化物 ・熱や力のもとになる ・小麦粉でめん(めん)をつくる。	参考図書 5つの栄養素 炭水化物 (偕成社)
その他	参考図書

とっておき！みそ汁レシピ！

5年組 番名前()

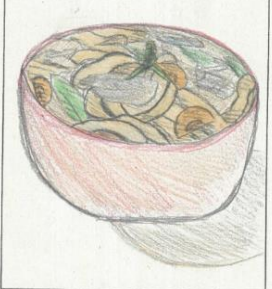
◎これまでの学習を生かして、オリジナルの「とっておき！みそ汁レシピ！」を考えよう。

冬のほっかほかぶりみそ汁

【材料】

- ・ぶり
- ・だいこん
- ・ほうれんそう
- ・はくさい
- ・なのはな
- ・にんじん
- ・たまねぎ
- ・めん
- ・みそ

【完成図】



【ここがポイント!!!】

・材料を入れる順番はぶり → だいこん → にんじん
 ・ぶりだしをとる。
 ・はくさい → めん → たまねぎ
 ・ほうれんそう → なのはな・みそ。
 ・冬は寒いので力をつけるために炭水化物のめんを入れる。(うどんのようなめん)
 ・にんじんとだいこんは食べやすいように半月切りにする。
 ・家では魚でだしをとっているのでぶりだしをとる。