

1 題材名 「和食」のよさ再発見！－持続可能な食の継承者に－

2 題材の指導計画（11時間取り扱い）

時	学習活動	主な評価基準	ESD の視点
1	○みそ汁の味比べを行い、「和食」のよさに触れる。	・「和食」のよさに気付き興味を持っている。	ユネスコ無形文化遺産
2	○一汁三菜の栄養バランスから、五大栄養素の働きや食品のグループを知る。	・五大栄養素の働きや食品のグループを理解することができる。	地産地消 フードマイレージ
3 4	○炊飯の過程を観察しながらご飯を炊く。（1回目）	・ご飯の調理の仕方が分かる。	米を洗う回数 水田の涵養効果 米の消費量減少
5	○みそ汁の作り方を見ながら自分たちで作る。（1回目） ○完成したみそ汁と失敗したみそ汁を比較し、調理の仕方を知る。	・みそ汁の作り方を見て、自分たちで作ることができる。 ・みそ汁の調理の仕方が分かる。	みそ（伝統食）
6	○1回目の実習を振り返る。 ○2回目の実習やそれに向けた買物の計画を立てる。	・エコ・クッキングの視点を持ちながら、おいしいご飯及びみそ汁の調理や買物の計画を考えている。	エコ・クッキング 包装容器
7 8	○みそ汁の材料の買物をする。	・みそ汁の材料の品質や価格を調べ、選び方や買い方を工夫することができる。	地産地消 フードマイレージ 包装容器
9 10	○エコ・クッキングを意識し、ご飯とみそ汁を作る。（2回目）	・ご飯とみそ汁の調理ができる。 ・ESD の視点を意識したエコ・クッキングができる。	エコ・クッキング
11	○「家族も地球もうれしいみそ汁作り」の計画を立てる。	・「家族も地球もうれしいみそ汁作り」の計画を立てることができる。	エコ・クッキング 地産地消 フードマイレージ 包装容器
課外	○家庭でみそ汁を作り、家族に食べてもらう。	・家庭でみそ汁を作ることに関心を持ち、進んで取り組もうとしている。	エコ・クッキング 地産地消 包装容器 フードマイレージ

3 本時の展開 (第6時)

(1) 目標 ESD の視点で1回目の実習を振り返り、2回目の実習や材料の選び方について考えたり、工夫したりする。

(2) 展開

学習活動	時間	主な発問 (○) と予想される児童の反応 (・)	指導上の留意点	備考
1 1 回目の実習を振り返る。	10	○調理実習の様子を「もったいない！」と思うところがないか、振り返ってみましょう。 ・プラスチックの容器のごみがたくさん出ている ・ねぎの食べられるところまで捨てている ・鍋の底から火がはみ出している ・水をどんどん出している ・お皿を洗うときに泡だらけ	・1 回目の実習時の様々な場面 (ごみ, 火, 水など) を捉えた写真を提示する。実習を客観的に見つめさせ、気付いていなかった問題点に目を向けさせる。【ESD の視点】	写真
2 2 回目の実習に向けての対策を考える。	15	○「もったいない！」を減らすために、できることはあるかな？ ・ごみの少ない商品を選ぶ ・野菜を切るときに、食べられるところを切り捨てないようにする ・火は、鍋の底からはみ出さないように火力を調節する ・鍋がぬれていたなら、鍋底をふくと早く温まるよ ・節水を考えながら水を出す ・洗剤は適量を使う	・付箋紙にたくさん書かせ、掲示することにより、簡単にエコ・クッキングに取り組むことができるという意識を持たせる。【ESD の視点】	付箋紙
振り返りを生かし、エコ・クッキングの計画を立てよう。				
3 2 回目の実習の計画を立てる。 【買物編】 【調理編】	15	【買物編】 ・今、旬の野菜って何だろう？ ・地元産の材料を探そう ・包装が少ないものを選ぼう ・野菜は2人分で少ししかないから、ばら売りがあるといいね ・エコバックが必要だね 【調理編】 ・だしはかつおぶしでとってみたいけどだしをとった後は捨てるの？ もったいない ・お米を洗うとき、この前はこぼれてしまったから、1粒もこぼさないように気を付けたい。 ○どんな計画になったか、代表で発表してもらいましょう。	・「エコ・クッキングは買物からスタート」をキーワードに、既習事項である「買物は人気投票」という考え方を再度振り返り、みそ汁の材料選択の基準の一つにする。【ESD の視点】 ・材料に生の肉・魚は用いないことを確認する。 ・児童の意思決定の場を増やし「やってみたい！」という意欲を尊重するために、だしの材料やみその種類はあらかじめ準備しておいた3種類から選択させる。 ・ペアで3人分のみそ汁を作り同じ班の友達に持食べてもらうようにする。 ・ご飯は、1班分をまとめて、ガラス鍋で調理させる。	計画用シート
		評価基準B 【創】 エコ・クッキングの視点を持ちながら、おいしいご飯及びみそ汁の調理の計画を考えている。(観察, 学習シート)		
4 本時の学習を振り返る。	5		【B基準に達成していない児童への手立て】 ペアの友達と協力しながら、計画を考えられるようにする。	学習シート

3 本時の展開 (第7・8時)

(1) 目標 みそ汁の材料の選び方や買い方を工夫することができる。

(2) 展開

学習活動	時間	主な発問 (○) と予想される児童の反応 (・)	指導上の留意点	備考
買い物をするお店まで、徒歩で移動する。(20分)				
1 買物をするときの注意点を確認する。	5	<ul style="list-style-type: none"> ・他のお客さんに迷惑にならないように、商品を選ばないといけないね ・レシートをもらうのを忘れないようにしよう ・マイバックは持ってきたかな ・集合は9:50に、ここだね 	<ul style="list-style-type: none"> ・他のお客さんへの配慮, レシートの保管, 集合時間・場所等を確認する。 ・計画した材料を変更してもいいと伝える。その際, 変更した理由を学習シートに記す。 	計画シート マイバック
選び方や買い方を工夫しながら, みそ汁の材料を買おう。				
2 ペアで買物をする。	30	<p>【買物】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あげを入れたいけれど, 3人分でちょうどよい量はどのくらいだろう ・大根は半分に切っているものを選んだよ ・わかめは少ないものがなかったから, ○○さんのペアと一緒に使うことにしたよ <p>【持続可能な社会につながる商品】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地元産の野菜が多いから, フードマイレージは低いね ・豆腐の種類はたくさんあるけれど, ほとんど国産大豆と書いてあるし, 地元の会社が多いね <p>【持続可能な社会につながる商品や取組】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生産者の顔写真があるから安心して買える ・店の入口に, 容器のリサイクルボックスがある ・熊本地震の復興を支援する商品があるね 	<ul style="list-style-type: none"> ・買物中は店内を回り, 産地や量, 農薬の使用容器などを考えて商品を選ぶ「主体的に生きる消費者」としての姿をほめる。【ESDの視点】 ・買物が早く終わったペアは, 持続可能な社会につながる商品やお店の取組を探すようにする。【ESDの視点】 	ペアで300円以内
評価基準B 【創】 みそ汁の材料の品質や価格を調べ, 選び方や買い方を工夫することができる。(観察, 学習シート)				
【B基準に達成していない児童への手立て】 どの商品にするのか迷っている場合は, これまでの学習を想起させ, 「地産地消」「使う量だけ購入する」という視点で選ぶことができるようにする。				
学校まで, 徒歩で移動する。(20分)				
3 本時の学習を振り, 次時の予告をする	15	<p>○実際に買物をしてみて, 新しく発見したことはありましたか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「持続可能」の商品は, 思った以上にたくさんあるね。 ・箱なしのティッシュや, 芯のないトイレットペーパーを初めて見たよ。 ・環境に配慮してバナナを作っていると, バナナコーナーに説明があった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・お店で見つけた持続可能な社会につながる商品や取組について共有させる。 	

「エコ・クッキング」は東京ガスが商標登録しています。

参照：東京ガス「炎の食情報サイト」 <https://home.tokyo-gas.co.jp>