食生活との関連を図った指導内容の分析

学年	学期	題 材 名	題材と内容との関連				調理の例
			(1)家庭生活と家族	(4)食事への関心	(5)簡単な調理	(7)物や金銭の使い方と買物 (8)家庭生活の工夫	
5 年	1	家族の生活ウォッチング ・家族っていいな ・やってみよう家庭の仕事	<ul style="list-style-type: none"> ・家族が自分のために仕事をしていることに気付く ・家庭において自分の分担する仕事の仕方を工夫し実行できる。 ・家族が集まる時に緑茶を入れると、心がなごんで触れ合いが深まることが分かる。 		<ul style="list-style-type: none"> ・湯のわかし方 ・ガスこんろの安全な使い方 ・お茶の入れ方 ・食器や用具の衛生的な取り扱い方 ・後片付けの仕方 		・緑茶
		ほっとひといきタイム ・作ろう家族の時間 ・サラダをどうぞ	<ul style="list-style-type: none"> ・家族と共に過ごしたり、分担した仕事をしたりするなど、家族の一員として協力することができる ・サラダを作り、家族と共に食べることを通して、家族への心情が深まることに気付く。 		<ul style="list-style-type: none"> ・身じたくの仕方 ・調理計画（分量） ・食品の衛生的な洗い方 ・包丁・まな板の使い方 ・ふきんや台ふきの扱い ・はかりと計量スプーンの使い方 ・野菜の切り方 ・味の付け方（食べる直前） ・盛り付けの仕方 ・後片付けの仕方 	<ul style="list-style-type: none"> ・洗剤の扱い ・節水 ・生ごみの処理方法 ・生ごみを減らす工夫 	<ul style="list-style-type: none"> ・サラダ（きゅうり・キャベツ・プチトマト等） ・くだもの
	2	ごはんのみそしるでほかほかパーティ ・ふっくらごはんに挑戦 ・あったかみそしるに挑戦 ・なぜ食べるのだろう	<ul style="list-style-type: none"> ・家族の好みを考え、米飯やみそ汁の調理計画を立てて実践することは、家族への協力になることが分かる。 ・食事作りの仕事に積極的にかかわっていくことができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・わが家に合ったみそ汁の実の組み合わせを工夫する楽しさが実感できる。 ・食品の体内でのおもなはたらき分かる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・調理計画（手順） ・計量カップの使い方 ・米の洗い方 ・炊飯の基礎 ・だしのとり方 ・実の切り方 ・実の入れ方（順番） ・みその味や香りを損なわない扱い方 ・実の取り合わせ方 ・配膳の仕方 ・わんとはしの持ち方 	<ul style="list-style-type: none"> ・米のとぎ汁やみそ汁の残りを流しに流さない工夫 	<ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・みそ汁（だし、実）

5 年	3	<p>家族と楽しく ・できるようになったこと</p>	<p>・食事作りをすることを通して、家族とより親しく触れ合うことができるようになる。</p>	<p>・食事には、家族が楽しんだり、心を和ませたりする働きがあることに気付く。</p>			
6 年	1	<p>クッキングできるよ ・ゆでよう いためよう ・わたしのおすすめの一皿</p>	<p>・家族のために、短時間で簡単に整えられる一品を自分で作り、食事作りへの自信につなげることができる。</p>	<p>・家族のことを考え、栄養的に調和のよい朝食を工夫する。</p>	<p>・目的に応じたゆで方 野菜のゆで方（時間とかさ） たまごのゆで方 ・フライパンの使い方 ・味の付け方と味見</p>	<p>・水や洗剤を必要以上に使用しない工夫 ・環境に配慮した洗い方の工夫（汚れを余り布や古紙でふきとってから洗う）</p>	<p>・ゆでる（ゆで野菜、野菜スープ、ゆでたまご等） ・いためる（野菜、たまご、加工食品）</p>
	2	<p>休日の食事はまかせて ・楽しい食事プラン ・家族と楽しい食事を</p>	<p>・調和のよい食事となるよう、家族に働きかけ、積極的に食事作りにかかわることができる。</p>	<p>・食品の栄養的な特徴を知り、食品を組み合わせるとる工夫をする。 ・1食分の食事を工夫する。</p>	<p>・調理計画（分量、時間、手順）</p>	<p>・調理にともなうごみの分別処理方法</p>	<p>・ごはんのみそしるに合う一品の工夫 ・チャーハンとスープ ・お弁当</p>
	3	<p>わたしが作る家族の日 ・家族の日の計画 ・手作りのおもてなし</p>	<p>・家族やお世話になった人との触れ合いや団らんのひとときが楽しくなるよう、飲み物や簡単な調理でもてなし方を工夫することができる。</p>		<p>・おもてなすための計画（分量、時間、手順） ・紅茶の入れ方 ・りんごの皮むき ・食卓の雰囲気作り</p>		<p>・紅茶 ・りんご ・カナッペ</p>