

1 題材名:心をこめて わたしのお弁当

2 生活の課題と実践の目標

学習したことを生かして、日常生活の中から問題を見いだして課題を設定し、生活の営みに係る見方・考え方を働かせて、よりよい生活を考えて、計画を立てて実践することができる。

3 題材について(ステップ0)

●題材を貫くテーマ(題材名よりも広く捉える)

これまで学んだ食生活や家族との関わりを、自分の家庭生活に合わせて工夫し、実践する。

●本題材設定の理由

卒業が近づいた6年生の3学期は、中学校生活への期待が高まる時期です。小学校では給食が中心でしたが、中学校ではお弁当を持参する生徒も多くなります。これまで家庭で家族が作ってくれていたお弁当を、家庭科で学んだ知識や技能を生かして自分でも作れるようになることは大切です。また、家族がどのような思いでお弁当を作ってくれていたのかを知ること、この学習の大きな目的です。

本題材では、自分の家庭の状況や学校の「お弁当の日」に合わせて、自分でお弁当作りに挑戦します。実際に作ってみることで、食生活の工夫や家族への感謝の気持ちを深めることができます。さらに、自分だけでなく、家族やきょうだいのために作ることにも取り組み、食を通じた思いやりやコミュニケーションの大切さを学びます。

この学習では、栄養バランスや彩り、詰め方などを考えながら、自分らしいお弁当をデザインします。計画を立て、調理し、振り返る過程を通して、主体的に考え、工夫する力を育てます。完成したお弁当を家族と共有することで、食卓を囲む喜びや「つくる楽しさ」を実感し、中学校生活への自信にもつながってほしいです。

●基礎となる学習(教科書の題材名)

クッキング はじめの一步

できるよ 家庭の仕事

食べて 元気に

いっしょに「ほっとタイム」

できることを増やして クッキング

こんだてを工夫して

4 指導計画（全3時間）

＜時数＞	「小題材名」	児童の主な活動	◆評価＜規準＞
ステップ1 課題を設定しよう ＜1＞	「生活を見つめてみよう」	①これまでに学習したことをふり返り、家庭生活に生かすことができているか自分の生活を見直す。 ②家族にたよっている部分やこれからできるようになりたいことを考える。 ③生活の問題のなかでも食生活に着目し、よりよく工夫できるか考え、課題を設定する。	◆[思判表①] 発言・記録 ＜家庭の仕事又は家族や地域の人々との関わりについて日常生活の中から問題を見いだして課題を設定している。＞
ステップ2 計画を立てよう ＜1＞	「お弁当の計画を立てよう」	①家庭でお弁当を作るための計画を立てる。（実践レポートの目的、こんだて、手順、必要な食材や道具など） ②友達や家族など周りの人の意見を参考に計画を工夫する。	◆[思判表②] 発言・記録 ＜さまざまな解決方法を考え、計画を立てている。＞ ◆[態度①②] 発言・記録・行動観察 ＜家族の一員として、生活をよりよくしようと、家庭の仕事又は家族や地域の人々との関わりについて、課題の解決に向けて主体的に取り組んでいる。＞
ステップ3 家庭で実践しよう		①計画に沿って、実践する。 ②実践したことについて、家族など周りの人から感想を聞く。 ③できたこと、できなかったこと、さらに工夫したいことなどを実践レポートにまとめておく。	
ステップ4 発表・改善しよう ＜1＞	「お弁当作りをふり返ろう」	①実践レポートをもとに、相手に伝わるように工夫してまとめる。 ②自分の実践を発表する。 ③発表した内容について友達と意見を交流し、実践のよさや課題、友達の発表のよさをメモする。 ④友達や家族など周りの人の感想を参考にし、自分の実践を評価し、よさと改善点を考える。 ⑤新たに挑戦したいことを考える。	◆[思判表③④] 発言・記録 ＜実践した結果を評価・改善し、考えたことを表現するなどして課題を解決する力を身に付けている。＞ ◆[態度①②③] 発言・記録・行動観察 ＜ふり返って改善したりして、生活を工夫し、家庭や地域などで実践しようとしている。＞

◎指導・活動の実際

ステップ1 第1時

はじめに、これまでの2年間の学習をふり返し、自分たちができるようになったことを確認しました。玄関の掃除や洗濯物をたたむといった家事は、5年生の頃と比べてできることが増え、家庭でも実践している子どもが多く見られました。一方で、食生活に関しては家庭の協力が必要な場面が多く、継続的に取り組むことが難しい様子も見られました。家庭で定期的に食事作りをしている子どもは少数でした。

そんな中、「できるようになりたいこと」として多くの子どもたちが挙げたのが「お弁当作り」でした。中学校ではお弁当を持参する機会が増えることから、自分でも作れるようになりたいという思いが高まり、実践への意欲を育むきっかけとなりました。

ステップ2 第2時


小学校のお弁当の日に合わせて、子どもたちは自分でお弁当作りの計画を立てました。友達や家族からアドバイスをもらうことで、栄養バランスだけでなく、作りやすさや調理時間、いどりなど、さまざまな視点から工夫を凝らしていました。これまでの家庭科で学んだ「ゆでる」「いためる」といった調理方法を生かし、事前におかずの調べ学習や家庭での実践を行っておくことで計画がよりスムーズになります。

また、保護者会などを通じてご家庭に授業のねらいや目的を伝えておくことで、家庭での協力も得やすくなり、子どもたちが主体的に取り組む姿勢を育むことができます。

○児童がゆでる調理といためる調理のときに作った料理の写真とレシピ

茹で卵のサラダ

年 組



材 料	
ブロッコリー	5、6個
卵	1個
ツナ缶	1個の半分
マヨネーズ	適量
塩こしょう	適量

☆作り方


- 1、卵を8分間半熟になるようにゆでる。
- 2、ジャガイモの皮をむく。
- 3、ジャガイモを8等分に切る。
- 4、卵を8等分に切る。ツナ缶の汁をぬく。
- 5、ブロッコリー、ジャガイモをいっしょにゆでる。ブロッコリーは1分間ゆでる。ジャガイモは6分間ゆでる。なべに塩を入れる。
- 6、卵を8等分に切る。
- 7、ツナ、ブロッコリー、ジャガイモをマヨネーズであえる。
- 8、盛りつけて完成☆

☆おすすめのポイント

野菜をたっぷり食べられて簡単に作れる

キャベツとハムの卵いため

年 組



材 料	
キャベツ	八分の一
ハム	二枚
卵	一個
塩	少々
コショウ	少々

☆作り方

- 1 キャベツとハムを1口大に切る。
- 2 キャベツをいため、しんなりしてきたらハムを入れる
- 3 しおとコショウで味付けをして卵でとじる

☆おすすめのポイント

冷蔵庫に残った材料で気軽に作れる

ステップ3 家庭での実践

家庭実践では、前時までの授業の様子を家庭にも発信しておくことで、子どもたちが安心して取り組めるような環境づくりを心がけました。保護者にも協力をお願いし、子どもたちが主体的に計画を立て、実際に調理できるよう支援しました。また、子どもたちの実態に応じて、品数を少なめにしたり、調理工程が簡単なメニューを選んだり、無理のない範囲で取り組めるよう工夫しました。中には、家族と一緒に調理を楽しみ、自分で後片付けまでしっかり行った子もおり、家庭での学びが広がる様子が見られました。

完成したお弁当は、タブレットPCで写真を撮影し、後のまとめ活動で活用できるようにしました。自分の工夫や頑張りを記録として残すことで、振り返りにもつながり、学びの定着を図ることができました。

ステップ4 第3時


家庭での実践を通して取り組んだ内容をワークシートにまとめ、クラスで共有しました。自分でお弁当を作ったことで、調理の大変さや段取りの難しさを実感し、家族が日々行っている食事作りの苦勞に気づいた子どもが多く見られました。また、計画通りに進めることの難しさや、時間配分、食材の準備など、自分の計画に対する課題にも気づく姿がありました。今回は「自分が食べるお弁当」を作る活動だったため、家族や他者のことを考える視点は少なかったものの、「誰かのために作るお弁当」というテーマにすれば、思いやりや相手の好み・健康への配慮など、新たな学びや気づきが生まれる可能性があります。

また、今回は教師側が用意したワークシートでしたが、実践のまとめについては、PowerPointなどのデジタルツールを活用してデータで作成することも可能として子どもたちが自分に合った方法で表現できるようにすると、より主体的で多様なまとめ方ができるようになります。

○児童がまとめたワークシート

ハムとさやえんどうの炒めもの弁当

ジャガ芋のチーズのせ
ゆでたジャガ芋にチーズのせ、
とかけました。本当は直後に
チーズものをせるはずが時間が
たってしまったので電子レンジ
でかけました。
味付けは「ホワイトペッパー」です!



かぶのステーキ
かぶをフライパンで焼く。
それだけ1つのおかずとなりました。
この「かぶのステーキ」を作る前に
フライパンを使っていた人がいたの
で、その残りの油(?)を使い、
味付けにしました。
やわらかくてすごくおいしかったです

ハムとさやえんどうの炒めもの
さやえんどう8本とハム2枚で
この量! 少し足りませんでした。
他のおかずと混ぜるかにように
カップで盛り付けました。


卵焼きかけご飯
卵は本当は目玉焼きにするはずでしたが...
お弁当箱に入らない失敗しましたという訳で、卵のせました。

お弁当作りを振り返って
様々なハプニングがありました。何とかお弁当作りを終えることが出来ました。1人分を
作るだけでもたくさんの手間がかかり、すごく大変でした。これから中学生になり私は
毎日お弁当となりますが、大変さがわかったので、作ってくれるお母さんに感謝したいです。

とろろミニトマト
いつもお母さんが作るお弁当は、
とろろが横から見えるように
考えられているので、
少し真似してみました。
どうでしょうか...?

スクランブル弁当

スクランブルエッグ
超簡単! 作り
ます。



オクラのペコリ焼き
ゆでたオクラを炒め
ます。味がおいしかったです

お弁当作りを振り返って
お弁当は作るのが大変です。毎日作るとなるべく早く作れる方
が、りりなので、これから私が頑張って練習したいです。
味もおいしかったです。

ポイント
時間がなくて早く
作るメニューばかり
です。速さと味を両立
は、