

三小タイムズ

令和3年5月24日発行 校長 辻 久恵

家庭科授業（6年2組）

単元名 できることを増やしてクッキング

本時の目標

朝食の大切さが分かり、できるようになった調理を生かして、朝食のメニューを考えることができるようにする。

学習の展開

1 今まででできるようになったことを振り返り、目標をもつ。

○どんなことができるようになりましたか。

- ・炒める。
- ・ゆでる。
- ・包丁。

○これを生活に生かしていますか。

- ・親が忙しそうなときに手伝う。

できるようになった調理を生かして、朝食を考えよう。

2 なぜ朝食が欠かせないのか考える。

○なぜ朝ご飯は食べなくちゃいけないのでしょうか。

- ・エネルギーを取る。
- ・脳の活性化。
- ・夜と朝のメリハリをつける。
- ・眠気が覚める。

○ご飯を食べると体温が上がり、どんないいことがありますか。

- ・活発に動ける。
- ・考えやすくなる。

○朝ご飯で何を食べましたか。先生はロールケーキです。

- ・5大栄養素が入っていない。
- ・偏りがある。
- ・組み合わせがない。

☆主食・主菜・副菜が栄養バランスの良い朝食になる。

○栄養バランス以外にも大切なことがあります。何でしょうか。

- ・簡単にできる。
- ・短時間で食べられる。

3 できるようになった調理を生かし、朝食のメニューを考える。

○自分ができるようになった調理を生かして朝食を考えよう。

89ページの写真を見て自分の作れそうな朝食を考えよう。

ネギとわかめ、枝豆とチーズ、ほうれんそうとゆで卵等、組み合わせの悪い食品があります。気を付けましょう。

まず、主食をパンかご飯か決めることから始めましょう。

4 次回発表することを確認し、振り返りを書く。

○次の時間、考えた朝食のメニューを発表してもらいます。

