

生活単元学習 「収穫した野菜を使って調理をしよう」 (中学校)

単元の目標

- ・ 調べ学習を通して、日常食の調理や地域の食文化等について知ることができる。
- ・ 目的に応じて道具や材料を選択して正しく扱い、安全や衛生に気をつけて調理することができる。
- ・ 育てている野菜の成長記録を、協力して書くことができる。
- ・ 自分で調理をして食べる活動を通して、作って食べる楽しさや誰かに食べてもらう喜びを感じることができる。

本時の目標

- ・ 旬の野菜や栄養バランスを考え、自分なりに工夫して家族が喜ぶ献立をつくることができる。

学習活動の流れ

- ・ 献立作りのポイントを確認する。
- ・ 給食の献立をヒントに栄養バランスがとれた食事について考える。
- ・ 栄養バランス(6つの基礎食品群)や家族の好み等も考えながら、自分たちが育てている野菜を使った献立を考える。
- ・ 自分が考えた献立の工夫点を発表する。

合わせた各教科等との主な関連内容

- <家庭科>・健康的な食生活、栄養素の種類と働き、バランスのよい献立作り
- <技術>・自分たちで世話をして野菜を収穫する
- <数学>・材料等の計測や分配
- <国語>・献立の工夫点を発表する
- <自立活動>・心理的な安定、コミュニケーション

献立	食品	1群	2群	3群	4群	5群	6群
ご飯	米					○	
白菜と大根のみそ汁	白菜				○		
	大根				○		
	豆腐	○					
	わかめ		○				
	みそ	○					

