

## 第5学年学級活動学習指導案

令和 年 月 日〔 〕

場所 教室、家庭科室

T 1 学級担任・家庭科専科

T 2 栄養教諭

### 1. 題材 災害に備えた衛生と食料について考えよう

### 2. 題材について

#### (1) 題材観

本校では、災害時には、教育委員会と連携し、被害状況の把握、役割分担、避難所開設等の防災計画に則り、組織として災害対応にあたるようになってきている。また、災害に備え避難経路の確認などの避難訓練を定期的に行い、災害時に備えている。

5年生は4年生時に社会科において東日本大震災では習志野市も液状化による家屋の損壊、下水道の停止など多くの人が被災したことなどの被災状況を知ることから学習が始まった。そして、「自助＝自分（家庭）」「共助＝地域・学校」「公助＝市・県・国」の3つの視点から地震から自分たちのくらしを守るための方法や自分に何ができるのかを考える学習に取り組んできている。

また、5年生の社会科では「自然災害を防ぐ」、保健体育では「自然災害によるけがの防止」、理科では「台風と防災」、道徳では「明日へ向かって」において学習し、自然災害への備えについて考えを深めている。

そこで、今までの学習を発展させ、災害への備えとして、衛生的に食事をするための工夫や非常食の備えを生活の中でできる力を身につけさせたいと考えた。また、児童を通して家庭への防災意識を高めることに繋げることができるよう、本題材を設定した。

#### (2) 児童の実態

どの授業の調べる活動や発表にも積極的に取り組む児童が多く、家庭科の調理実習にも意欲的に取り組んでいる。

4年時に災害に対してどのような意識や感覚を持っているのかについてアンケートを行っている。

(令和3年6月8日218名で実施)

##### ①住んでいる家や場所は災害時に安全だと言えますか？

安全87名(40%) それなりに安全91名(41%) あまり安全でない33名(15%)  
安全ではない7名(4%)

##### ②災害が起こった時に備えて、家で準備していることはありますか？

ある137名(63%) ない81名(37%)

どのようなことを準備していますか？

- ・逃げ道・非常食・ライト・懐中電灯・大量の水・防災リュック・ガムテープ・防災頭巾
- ・ヘルメット・避難場所を決めている・非常用トイレ・長持ちするご飯

アンケート結果からは、家庭や児童の防災に対する意識に差があると思われる。

### (3) 指導観

まずは、災害時に自助となる食中毒や感染症を予防するために、衛生面に配慮した食事のとり方についての手立てを考えさせたい。避難所生活をシミュレーションすることで災害時における衛生管理の大切さに気がつき、感染拡大防止のための方法を理解できるようにしたい。

大災害が発生すると、電気、水道、ガス（都市ガス）といったライフラインは停止し、利用が困難になる。首都直下地震などによる東京の被害想定では、各ライフラインの復旧目標日数は、電気で6日、上水道で30日、ガス（都市ガス）で55日とされており、ある日突然、日常とはかけ離れた生活を余儀なくされる。ライフラインが遮断された状況を乗り越える術として、温かい食事がとれるように5年生の家庭科で実習を行った「ご飯をたいてみよう」を発展させ、災害時の調理方法として代表的なパッククッキング（ビニール袋を使った調理）でご飯を炊く実践を通して、災害時の調理方法を身に付けることで、自助だけでなく共助になることに気づかせたいと考えた。

災害時には、いつもと変わらない、温かく、栄養バランスのとれた食事があれば、心と体が満たされ、毎日変化に富んだおいしい食事があれば、前向きな思考と、元気に活動するためのエネルギーが湧いてくると思われる。自然災害の多い日本において、災害時の備えについて理解し、用意しておくことは非常に重要である。その手立ての一つとして、児童が備蓄食品の役割を理解し、災害時に備えて家庭に必要なものや量を考えることのできる技能を育てた。さらに、児童自らが災害に備えた備蓄食品のリストを作ることで、家庭での防災に関する意識が高まることを期待したい。

なお、本学習にはICTを活用して、教科等横断的な食の防災教育を実践し、防災・災害時における児童の「主体的に行動する態度」の育成を目指したい。

### (4) 題材の目標

#### 【知識・技能】

- ・災害時の調理方法であるパッククッキングについて知り、実践することができる。

#### 【思考力・判断力・表現力】

- ・災害時に自助となる食中毒や感染症を予防するために、衛生面に配慮した食事のとり方についての手立てを考えることができる。

#### 【学びに向かう力・人間性】

- ・家族のことを考えて、我が家の3日間の備蓄食品リストを作ることができる。

## 3. 題材の観点別評価基準

	I よりよい生活や人間関係を築くための【知識・技能】	II 集団の一員として話し合い活動やよりよい解決策を決める【思考力・判断力・表現力】	III 日常の生活や自己の在り方を主体的に改善しようとする【学びに向かう力・人間性】
1/3	・食中毒や感染症を防ぐために、衛生面を考えて食事をするものの大切さに気づくことができる。	・災害時を想定し、工夫して衛生的に食べる方法を考えることができる。	

2/3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・災害時の調理方法であるパックスッキングについて知る。</li> <li>・簡単なパックスッキングができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パックスッキングを実践することで、実生活への適応を考えることができる。</li> </ul>	
3/3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・災害に対して備蓄食品やローリングストックの必要性を理解する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常で食べている食品を利用したローリングストック法など災害への備えをすることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家族のことを考えて、我が家の3日間の備蓄食品リストを作ることができる。</li> </ul>

#### 4. 題材の指導計画と評価

時	学習活動と内容	評価●、支援○（評価方法）
1/3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・災害時に衛生的に食事をするために大切なことを考える。</li> <li>・災害時のライフラインについて知る。</li> <li>・避難所での食中毒や感染症の予防について考える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○衛生的に食事をするための基本を理解する。</li> <li>○ライフラインが止まった時にどんなことに困るのか考えさせる。（ワークシート、発表）</li> <li>●日常での衛生管理が災害時にも役立つことを理解する。（ワークシート）</li> </ul>
2/3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パックスッキングがなぜ災害時に役立つかを知る。</li> <li>・パックスッキングでご飯を炊く。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○災害時のパックスッキングの役割を理解する。</li> <li>●全員がポイントに気をつけて調理できているか。（観察）</li> </ul>
3/3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・備蓄食品には非常食と災害食があることを知る。</li> <li>・ローリングストック法について知る。</li> <li>・我が家の3日間の備蓄食品リストを作る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ローリングストック法を理解し、家庭での買い置きが災害食となることに気づかせる。</li> <li>●家族のために我が家の3日間の備蓄食品リストを作成できたか。（ワークシート）</li> </ul>

#### 5. 本時の指導（1/3）災害時に衛生的に食事をする方法

##### （1）目標

###### 【知識・技能】

- ・食中毒や感染症を防ぐために、衛生面を考えて食事をする事の大切さに気づくことができる。

###### 【思考力・判断力・表現力】

- ・災害時を想定し、工夫して衛生的に食べる方法を考えることができる。

##### （2）食育の視点

###### 〈食事の重要性〉

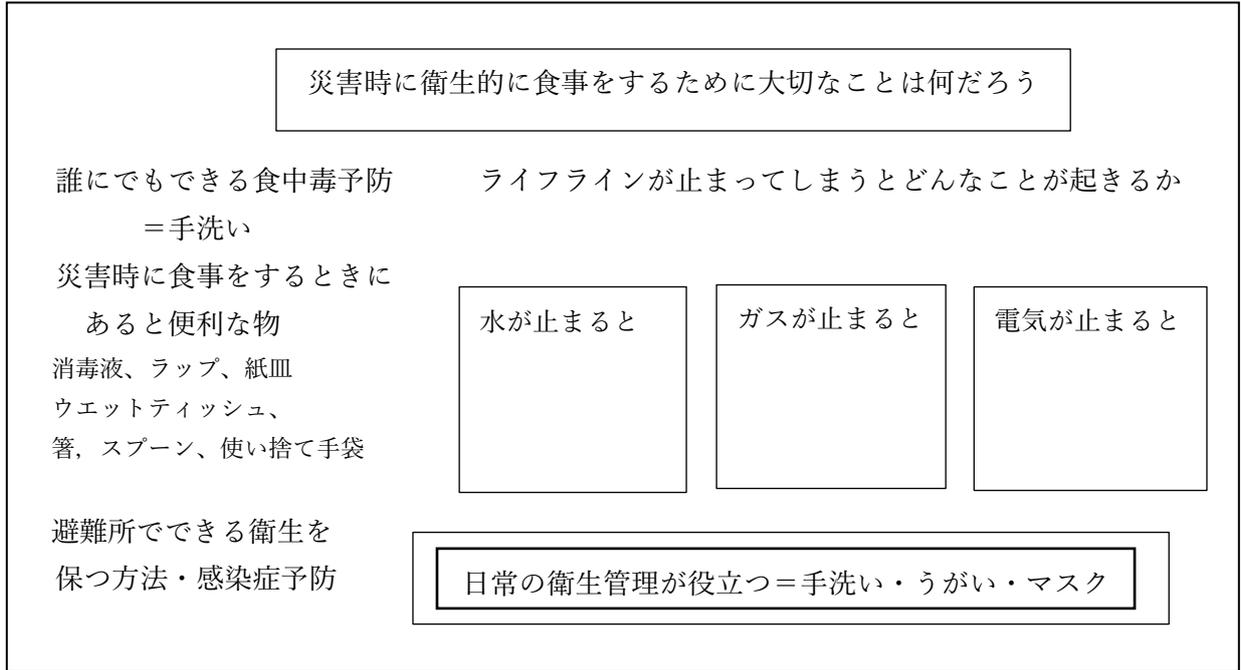
- ・災害時にも、食中毒や感染症を予防するために、より衛生面に気をつけて食事ができるようにする。

(3) 展開

時	発問と資料	児童の主な学習活動	支援・留意点 (○) 評価〔評価方法〕 (●)
導入 5	<p>・最近、どんな大きな災害が起きているか知っていますか？ (T1)</p> <p>・被災した人たちは、今、どんなことに困っていると思いますか？ (T1)</p>	<p>1. 最近、起きた災害について思い出す。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・トルコやシリアで大地震が起きた。</li> <li>・多くの人々が亡くなったり、けがをしている</li> </ul> <p>○寒くて大変そう</p> <p>○食べ物や飲み物がなくて困っている</p>	
<p>災害時に衛生的に食事をするために大切なことは何だろう</p>			
展開 5	<p>・みなさんは食事をする時にどんなことに気をつけていますか？ (T2)</p> <p>・食中毒を起こさないための手洗いのポイントや菌が発生しやすい（増えてしまう）温度についてクイズを出す。(T2)</p> <p>・手洗いをする時に洗い残しの多い箇所は？</p> <p>・食中毒菌の発生しやすい温度帯は？</p> <div data-bbox="240 1503 544 1664" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>資料 クイズのパワーポイント資料</p> </div>	<p>2. 食事をする時の衛生について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手を石けんでよく洗う</li> </ul> <p>・指先</p> <p>・親指</p> <p>・20度から50度の温度帯に菌が増えやすい</p>	<p>●誰でもできる食中毒の予防は「手洗い」であることに気づいたか。(発表)</p> <p>○クイズ形式にすることで、問題を身近に考えられるようにする。</p> <p>○全員に見やすくするためにパワーポイントで画面に映す。</p>
5	<p>・災害時に手が洗えないとしたら、食事をする時にはどんなことに気をつけますか？ (T2)</p> <div data-bbox="260 1906 557 1973" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>資料 PPT 資料</p> </div>	<p>2. 食事をする時に衛生を保つ方法を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ウェットティッシュで手をきれいにふく方法を知る。</li> <li>・アルコールの有効活用</li> <li>・食べ残しはせず、1度に食べきる。</li> </ul>	<p>○水が出ない時の工夫を考えられるようにする。</p>

5	<p>・災害時に食事をする際に用意しておくといよいものを考えてみましょう。(T2)</p> <div data-bbox="236 427 539 651" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>資料 消毒液、ラップ、紙皿 ウェットティッシュ、 箸、スプーン、使い捨て 手袋</p> </div>	<p>4. 災害時の衛生的な食べ方について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・素手で直接、食べ物を持たない</li> <li>・使い捨ての容器を使う。</li> <li>・ラップを使う。</li> </ul>	<p>○ラップなどを活用することによって衛生的に食べられることに気づけるようにする。</p> <p>○ラップおにぎりのスライドを映し、具体的な手法について理解できるようにする。</p>
10	<p>・ライフラインって何か知っていますか？(T2)</p> <p>・みなさんは、家で過ごしている時に電気、ガス、水道をどのように使っていますか？(T2)</p> <p>・まず、自分で考えてみましょう。その後、班で意見を出し合しましょう。</p> <p>・班ごとに発表してください。(T1)</p>	<p>5. ライフラインについて知る</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日常でライフラインを使用する場面を考える</li> </ul> <p>6. 災害時のライフラインの状態を知る</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・電気、ガス、水道を家でどのように使っているかワークシートに記入する。</li> <li>・電気、ガス、水道が使えなくなること考える</li> </ul>	<p>○生活の中でライフラインは欠かせないことに気づかせる。</p> <p>○災害時の生活が想起できるように、ライフラインが止まっている様子を映す。</p> <p>●ライフラインが止まった時にどんなことに困るのか理解している。(ワークシート、発表)</p>
5	<p>・密集している避難所生活で自分にできる衛生を保つ方法や感染症を防ぐ方法を考えてみましょう。(T2)</p> <div data-bbox="236 1682 539 1749" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>資料 PPT 資料</p> </div>	<p>7. 災害時に衛生状態を保つためにできることを考える。</p> <p>※想定場所：避難所</p> <p>【ミッション】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・感染症を防ごう →マスクの着用、手洗い、うがい、換気など</li> </ul>	<p>○実際の災害現場の様子を映すことで、実感をもつことができるようにする。</p> <p>●日常での衛生管理が災害時にも役立つことに気づくようにする。(ワークシート)</p>
まとめ 5	<div data-bbox="368 1839 1294 1935" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 0 auto; width: 80%;"> <p>日常での衛生管理を災害時にも役立てよう</p> </div> <p>・感想を書きましょう。</p>		

(4) 板書計画



6. 本時の指導 (2/3) ライフライン遮断時の食事について (パッククッキング)

(1) 目標

【知識・技能】

- ・災害時の調理方法であるパッククッキングについて知る。
- ・簡単なパッククッキングができる。

【思考力・判断力・表現力】

- ・パッククッキングを実践することで、実生活への適応を考えることができる。

(2) 食育の視点

〈食事の重要性〉

災害時にパッククッキングなど、自らが調理や食事の準備ができるようになる

(3) 展開

時	発問と資料	児童の主な学習活動	支援・留意点 (○) 評価〔評価方法〕 (●)
導入 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家ではご飯を何で炊いていますか？(T1)</li> <li>・家庭科では何を使って炊きましたか？(T2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 普段の生活でのご飯の炊き方を思い出す。</li> <li>・家庭では炊飯器、家庭科では鍋でご飯を炊いた</li> </ul>	
	<p>パッククッキングでごはんをたこう。</p>		

<p>展開 40</p>	<p>・パッククッキングについて説明する。(T2)</p> <div data-bbox="236 302 502 369" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">PPT 資料</div> <p>・パッククッキングの調理方法のポイントについて説明する。(T2)</p> <div data-bbox="236 716 502 795" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">PPT 資料</div> <p>・パッククッキングをやってみよう。(T1)(T2)</p> <p>・加熱をしている間に安全なカセットコンロの使い方を説明します。(T2)</p> <div data-bbox="247 1265 491 1366" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">資料 PPT 資料</div> <p>・災害時には、使ったお湯は貴重な水です。(T1)</p>	<p>2. パッククッキングがなぜ災害時に役立つかを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ライフラインが止まった時でも実践しやすい。</li> <li>・暖かいものが食べられる。</li> </ul> <p>2. パッククッキングの方法とポイントを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・使える袋と使えない袋の違いは？</li> <li>・袋の空気を抜く</li> <li>・結び目は上の方</li> <li>・なべのふたはしない</li> <li>・なべは深いものを使う</li> <li>・具体的な作業方法</li> </ul> <p>3. 調理実践</p> <p>4. カセットコンロを使用する時の注意点を知る。(加熱中)</p> <p>5. 片付け</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・湯せんに使った水を使う</li> </ul>	<p>○教材の掲示</p> <p>○条件からどのように料理をするのか考えさせる</p> <p>○災害時にパッククッキングが有効であることを強調する。</p> <p>○各班のサポート</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●全員がポイントに気をつけて調理することができているか(観察)</li> <li>○安全に調理できているかの確認</li> <li>○加熱時間が適切であるか確認する</li> <li>○茹でたお湯を残しておくよう指示する</li> </ul>			
<p>まとめ 3</p>	<div data-bbox="438 1579 1189 1646" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 0 auto; width: fit-content;">災害時の食事の調理に、パッククッキングを役立てよう</div>			<p>・災害時に、みなさんもパッククッキングをしたら、共助にもなります。(T1)</p>		

※パッククッキングは1時間展開のため、無洗米はあらかじめビニール袋に一人分ずつ計量済み。  
 ※1時間展開のため、炊き上がったご飯は、給食の主食として給食時に食べる。

#### (4) 板書計画

パッククッキングでご飯をたこう

パッククッキングとは？  
食べ物をふくろに入れて、お湯をわかした鍋に入れて、火をとおして料理をする

用意するものは？  
カセットコンロ・ボンベ・なべ・専用のふくろ

パッククッキングのポイントは？

- ①湯せん調理に使えるふくろを1重で使う
- ②ふくろの空気は完全に抜く
- ③上の方でふくろの口を結ぶ
- ④なべのふたはしない
- ⑤なべは深いものを使う
- ⑥なべの底にお皿をしく

分量と作り方

災害時の食事の調理に、  
パッククッキングを役立てよう

鍋のお湯は？  
再利用しよう！

#### 6. 本時の指導（3/3） 災害に備えた備蓄食品について

##### (1) 目標

###### 【知識・技能】

- ・災害に対して備蓄食品やローリングストックの必要性を理解する。

###### 【思考力・判断力・表現力】

- ・日常で食べている食品を利用したローリングストック法など災害への備えをすることができる。

###### 【学びに向かう力・人間性】

- ・家族のことを考えて、我が家の3日間の備蓄食品リストを作ることができる

##### (2) 食育の視点

###### 〈食品を選択する能力〉

- 災害時に必要な備蓄食品の役割や量について理解し、自宅の備蓄食品を準備する。

(3) 展開

時	発問と資料	児童の主な学習活動	支援・留意点 (○) 評価〔評価方法〕 (●)
導入 5	<p>・前時のふりかえり</p> <p>・災害時に備蓄食品は役立つと思いますか？ (T1)</p>	<p>1. 備蓄食品が必要な理由を考える。</p>	<p>○災害が起こった時のイメージができるようにする。</p> <p>○全員に見えるように、PPTのスライドをプロジェクターで映す。</p>
<p>備蓄食品の役割を知って、わが家の備蓄食品リストを作ろう</p>			
展開 5	<p>・備蓄食品には、どんなものがあるでしょう？ (T2)</p> <p>・パワーポイントや実際の食品を見て防災食と日常食に分けてみましょう。</p> <div data-bbox="248 1081 520 1245" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ワークシート</p> <p>PPT</p> <p>食品</p> </div>	<p>2. 備蓄食品には災害食と非常食があることを知る。(クイズ)</p> <p>・非常食はいざという時のために置いておく食品</p> <p style="padding-left: 20px;">乾パン、保存用ご飯</p> <p>・災害食は普段食べている食品で、常温で半年程度以上保管できる食品</p> <p style="padding-left: 20px;">缶詰、レトルト食品、乾燥野菜、お菓子</p>	<p>○全員が参加できるようにクイズをテレビに移しながら発問する。</p>
5	<p>・ローリングストック法って聞いたことがありますか？ (T2)</p> <div data-bbox="240 1458 504 1570" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ワークシート</p> <p>PPT</p> </div>	<p>3. ローリングストック法について知る。</p> <p>・日常的に食べて、買ったずを繰り返して災害時の食に備える方法</p>	<p>○家庭での買い置きが災害食となることに気づかせる。</p>
5	<p>・災害等に備えて何日分の水と食料を用意しておけばよいでしょうか？ (T2)</p> <div data-bbox="240 1794 504 1906" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>ワークシート</p> <p>PPT</p> </div>	<p>4. 災害に備えて何日分の水や食料の用意が必要かを知る。(クイズ)</p> <p>5. 大人一人が1日にどれぐらいの量の備蓄食品が必要かを知る。</p>	

5	<p>・備蓄食品を選ぶポイントを考えてみましょう。(T2)</p>	<p>6. どんな備蓄食品を用意すればよいかを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・長く保存ができる (腐りにくい)</li> <li>・調理が簡単にできる</li> <li>・普段食べている食品を活用する</li> <li>・栄養がとれる (主食・主菜・副菜)</li> <li>・3日から1週間分 (水は1日3ℓ)</li> <li>・心があたためる物も用意</li> </ul>	<p>○前時や本時の学習を思い出すことができるようにする。</p>
15	<p>・家族のことを考えて災害の備えた3日分の我が家の備蓄食品リストを作ってみましょう。(T2)</p> <p>ワークシート</p> <p>・どのようなリストを作ったかを発表してください。(T1)</p>	<p>7. 家族のために我が家の3日分の備蓄食品リストを作成する。</p>	<p>●3日分の備蓄食品を考えられるようにする。 (ワークシート、発表)</p>
ま と め 5	<p>・まとめと感想を書きましょう。(T1)</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">ローリングストック法を活用して災害時に備える</div>	

(4) 板書計画

備蓄食品の役割を知ってわが家の備蓄食品リストを作ろう

備蓄食品

非常食

・いざという時に使わずに置いておく食品

写真

災害食

・災害時にも食べることができる普段食べている食品

写真

ローリングストック法

そなえる



買ったす



食べる

「日常的に食べて買い足す」を繰り返して災害時に備える方法

備蓄食品を選ぶポイント

- ・長く保存ができる（くさりにくい）
- ・調理が簡単にできる
- ・普段食べている食品を活用する
- ・栄養がとれる（主食・主菜・副菜）
- ・3日から1週間分（水は1日3ℓ）
- ・心があたためる物も用意

我が家の3日分の備蓄食品リストを作ろう

ローリングストック法を活用して  
災害時に備える