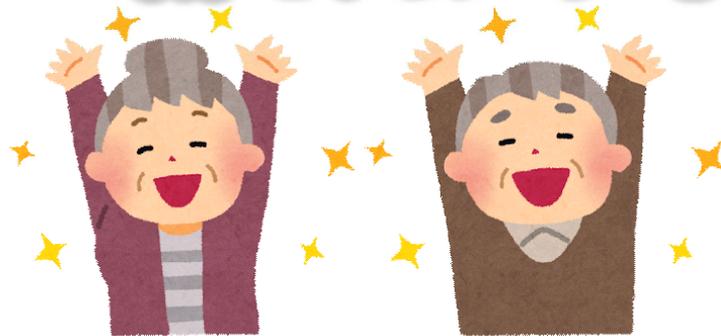


## 6年生のみなさんへ

新型コロナウイルスの勢いがなかなか収まらず、学校の休校が続いています。前回の課題のマスク作りはできたでしょうか？苦勞した人もいると思いますが、それぞれがんばって挑戦してくれているだろうと期待しています。私もいろんな形や材料でマスク作りに挑戦してみました。学校が再開されたときには、お互いに見せ合いましょうね。

さて、学校の再開がもう少し先になりそうなので、次の課題を出す前に、みんなに今年の家庭科のテーマを発表します。今年、みんなと考えたいと思っている家庭科のテーマは、

# 100歳でバンザイ!!



です。まさか、新型コロナウイルスが流行して、このテーマの大切さをこれほど切実に感じる日々が来るとは思っていませんでしたが、まさに今、家庭科として考えるべきテーマだと思います。

人生 100 年時代と言われていますが、みんなはどんな 100 歳を迎えたいですか？今から約 90 年後です。ちょっと長すぎてわからないかもしれませんが、できることなら、健康で、元気よくバンザイができるような 100 歳を迎えたいですよ。では、100 歳でバンザイ!!するためには、どのような生活を送っていくといいのでしょうか？また、そんな生活を送るためには、どんなことができるようになるといいのでしょうか？今年の家庭科は、そんなことをテーマにしてみんなと考えながら進めていきたいと思います。その第1弾として、今回は新型コロナウイルスにかからないためにも、マスクを作れるようになってほしいと思い、マスク作りの課題を出しました。

では、今回は第2弾の課題について連絡します。今回の課題は、食に関する内容とします。学校で調理実習ができればいいのですが、再開後も当面は難しそうなので、ぜひ家庭での時間を使ってたくさん挑戦し、腕を磨いてほしいと思います。たとえ外に出られなくても、毎日お腹はすきます。そして、生きている以上、毎日食事は続きます。どうせなら、おいしく、楽しく、健康な食生活を送り、100 歳でバンザイ!!できるようにしたいものですね。そして、磨いた腕前を家族にも披露し、家族みんなも元気にしましょう。いくつかの食品

が必要となります。保護者の方をお願いをして、食品をそろえてもらいましょう。課題は3つあります。次の日程に沿って、進めていきましょう。

5月12(火)～ 課題⑤  
「朝食は食べた方がいいの？」

5月18(月)～ 課題⑥  
「ゆでるだけでは物足りない！ 野菜をいためてみよう！」

※動画① [https://youtu.be/JSB8wy5\\_iWI](https://youtu.be/JSB8wy5_iWI) を見ながら取り組もう。

5月25(月)～ 課題⑦  
「野菜だけでは物足りない！ 卵をいためてみよう！」

※動画② <https://youtu.be/pr-yqLDVAtI> を見ながら  
取り組もう。



もちろん、作っただけで終わりではありません。食器や道具、流し台の片付けまでちゃんと終わらせておくのも調理をする上で大切なことです。片付けまで終えて、課題が完了ですよ！

## 6年生の保護者の方へ

前回の課題であるマスク作りでは、家庭でたくさんの援助をしていただいたことと思います。ありがとうございました。今回の家庭科の課題は、家庭での調理となります。外出自粛が求められる中、課題のために必要な食品をご用意いただくのはとても心苦しいのですが、趣旨をご理解いただき、ご協力よろしくお願いします。なお、課題に示した食品はあくまでも例ですので、ご家庭の実態に合わせて同等の食品に置き換えていただいてもかまいません。また、アレルギー等で示した食品が使えない場合は、違う食品に変更してください。

また、包丁や火を使う実習となります。大人から見ると不器用に見えたり、危なっかしく感じたりして、ついつい口を出し、手を貸したくなってしまいます。しかし、子どもたちはたくさんの経験を経て少しずつ上達していきます。失敗から学ぶこともたくさんあります。できる限り子どもだけの力で実習できるよう見守っていただけると助かります。もちろん、火事やけがにつながりそうな場合は、アドバイスいただきますよう、よろしくお願いします。

本来ならば、授業の一環として子どもたちと一緒にスーパーへ買い物に出かけ、食品の鮮度の見分け方、価格、購入の際の注意点、保存方法なども併せて学習したいと考えていました。このような状況なので、お子様と一緒に買い物に出かけるのも難しいと思います。可能な限り、食品に関する様々な情報をお子様にご伝えていただけると、子どもの学びが深まると思います。どうぞよろしくお願いいたします。

課題⑤

# 朝食は食べた方がいいの？

1. 資料1～5を見て、わかったことをできるだけたくさん書き出してみよう

2. 資料1～5を見て、気づいたこと、自分で考えたことを書き出してみよう

3. 朝食に関して、さらに調べたいことが出てきたら、調べてみよう  
(調べた内容はここに書いてもいいし、別の用紙に印刷してもいいよ)



するためには、どうやら朝食の果たす役割は大きいようですね。  
では、どんな朝食がいいのだろう？  
理由とともに、あなたの考えたメニューを書いてみよう！

私の考えた100歳でバンザイ!!朝食のメニュー

イラストでも言葉でもかまいません

《理由》

5. あなたがさらに身につけたい調理の技能は何ですか？

課題⑤ 資料

資料1

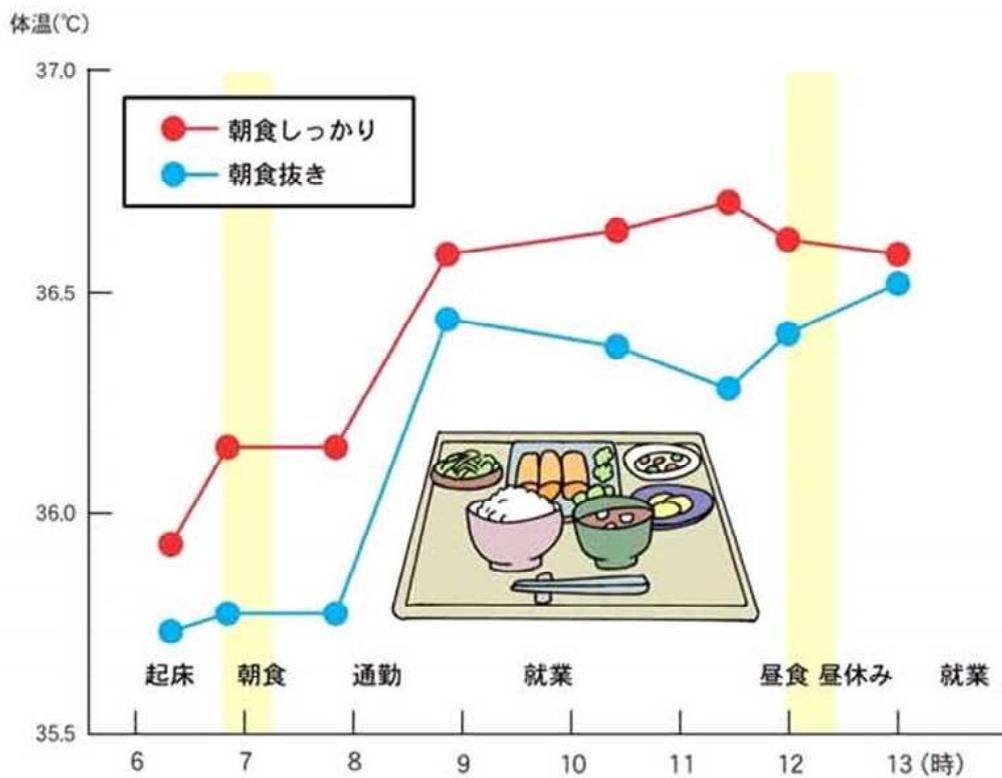


図2 朝食を食べる習慣の有無による体温上昇の違い

【出典：鈴木正成「ジュニアのためのスポーツ栄養学」】

資料2

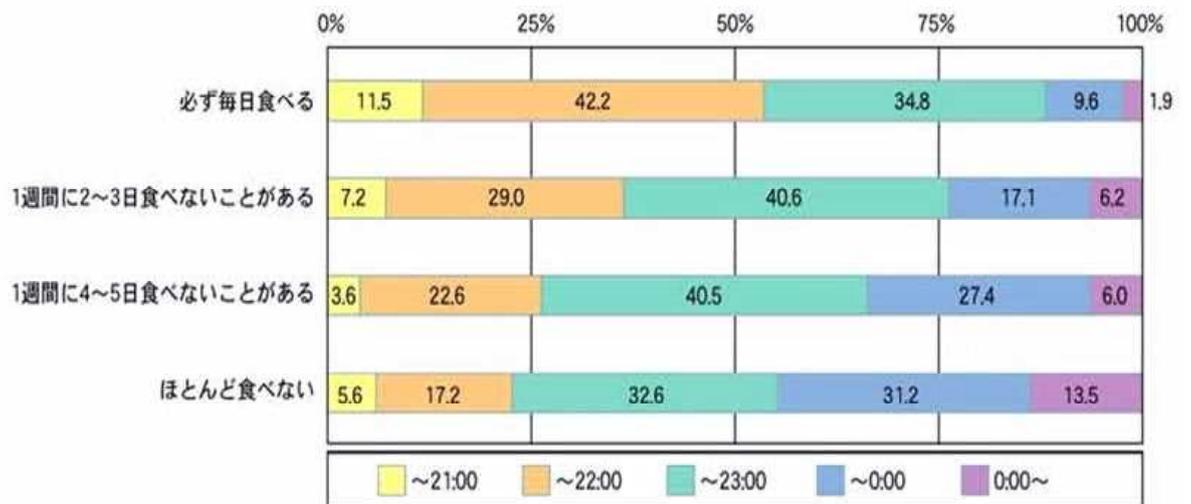
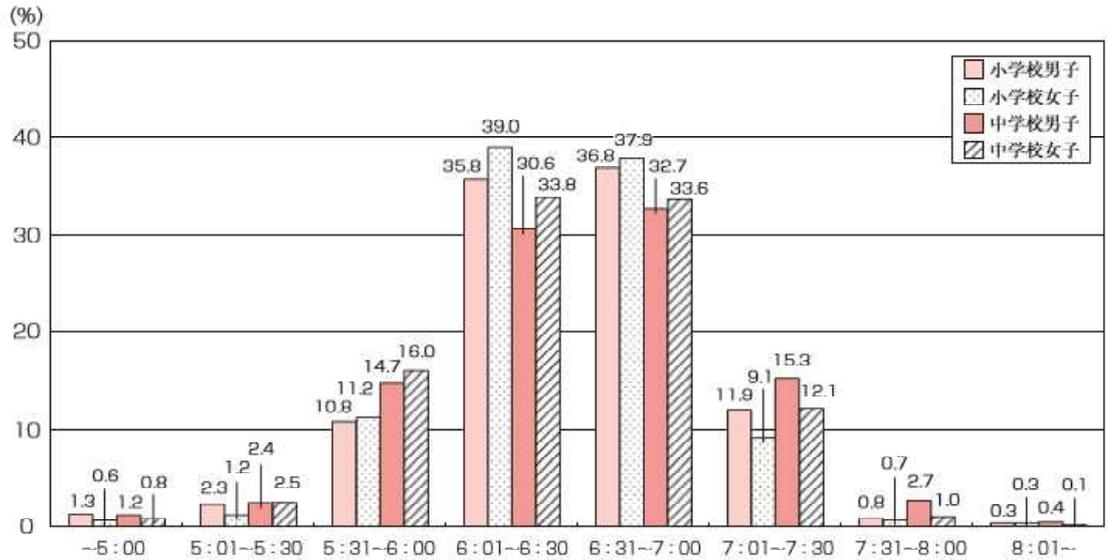


図3 朝食の摂取状況と就寝時刻の関係 (小学校5年生)

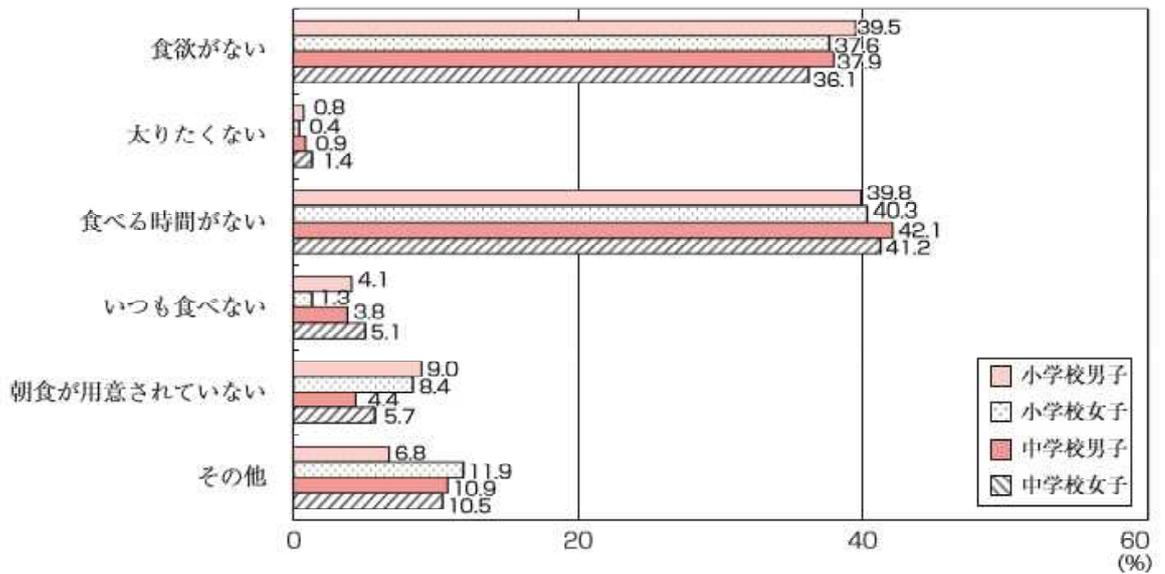
※出典 平成17年度児童生徒の食生活等実態調査報告書

資料3



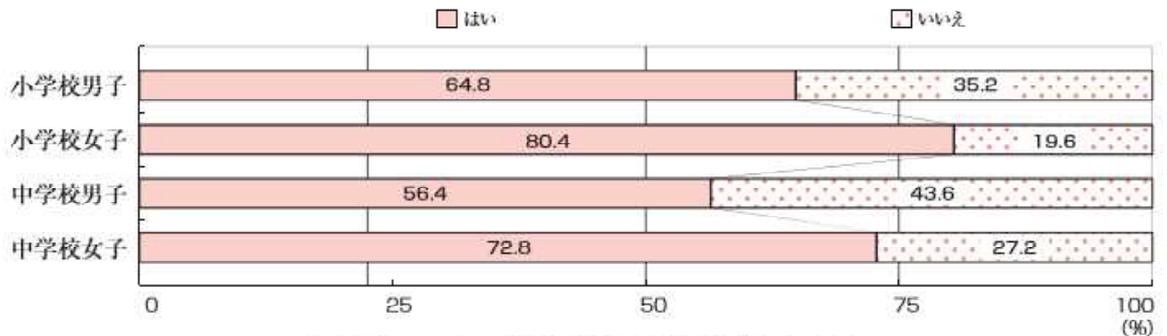
図見 10-1 起床時刻

資料4



図見 13-1 朝食を食べない理由

資料5



図見 21-1 自分だけで料理が作れるか