

5年生の学習をふり返り、 6年生の学習へ

6年生へ

これまでの5年生の家庭科では、どのような学習をしてきましたか。ふり返ってみましょう。

6年生になるわたしたちは、これまでの学習を生かしていきます。▶▶2ページ参照



5年生でできるようになったことを書きましょう。

家族のこと	食べること	着ること・住むこと	消費・環境のこと

6年生でできるようになりたいことを書きましょう。

.....

.....

.....

.....

自分が生活に生かしていることをカルタに書いてみましょう。

サ
ラ
ダ
ダ
グ
リ
ド
レ
ッ
シ
ン
グ
も
手
ブ
ク
リ
だ

ボ
タ
ン
ツ
け
二
つ
あ
な
は
じ
ょ
う
ず
だ
よ

に
ち
よ
う
日
家
族
み
ん
な
で
ほ
っ
と
タ
イ
ム

れ
い
が
う
庫
中
の
チ
ェ
ッ
ク
は
買
い
物
の
前
に

家庭で実せんしよう チャレンジコーナー

1 情報を集める
エコ情報を図書館やインターネットを利用して調べる。エコ名人にインタビューする。

2 情報をまとめる
環境を考えた生活のしかたをまとめる。

3 まとめたことを発表する
環境を考えた生活のしかたについて意見交換する。

4 実せんする
自分の家に合った生活のしかたを実せんする。

1 情報を集める
安全情報を、インターネットや市役所などを利用して調べる。実際に歩いて情報を集める。

2 家族で話し合う・整理する
避難経路などの情報を安全マップに記入する。家族で話し合って、マップを手直りする。

3 実せんする
安全マップや家族で確認したことを家族が見やすい場所にはる。

▶▶108ページ参照

くふうして、生活に生かそう

1 わたしの生活時間

学習のめあて

- 1 生活をふり返り、生活時間を見直そう。
- 2 家族とのふれ合いの時間や朝の時間をくふうできるようにしよう。



1 生活時間を調べよう

わたしたちは、毎日どのような時間の使い方をしてい
るでしょうか。家族といっしょに食事をしたり、自分で
できる家庭の仕事を続けたりしているでしょうか。

毎日の生活時間は、同じ家庭の中でも、家族一人ひとり
によってちがいがあり、曜日によってもちがいます。

何のために、どのように時間を使っているか、自分の
1日の生活時間を調べましょう。

やってみよう

実行していることをチェックしよう。

- 朝は予定の時刻に起きている。
- 朝食をきちんと食べている。
- 余裕をもって家を出ている。
- 自分で決めた家庭の仕事をして
いる。
- 家族と共にふれ合う時間をもっ
ている。
- 学校の準備は前の日にしている。

健康に過ごすには、食事や、すいみんなどを決まった時間
にとるなど、規則正しく生活することが大切です。調べた
ことをもとに自分の生活をふり返り、見直したいことなど
を見つけて、考えてみましょう。

調べよう

最近の平日と休日の生活時
間を思い出し、表に記入しよう。

Aさんの生活時間と、自分の
生活時間の使い方を比べて、
気づいたことを書いてみよう。

	午前(時)	6	7	8	9	10	11	12	午後(時)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Aさんの1日	すいみん		身じたく	朝食・登校				学校					下校	自由・おやつ	勉強		夕食	自由・テレビ	入浴	明日の用意	すいみん
わたしの1日(平日)																					
わたしの1日(休日)																					

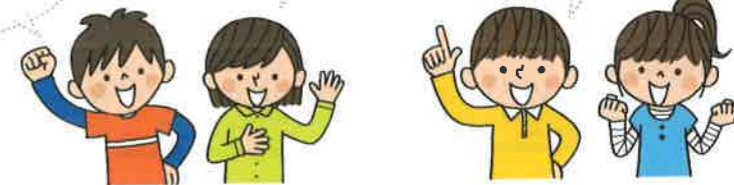
自分の生活時間の使い方で見つけたこと

もう少し早く起きて、
家族といっしょに
朝食を食べよう。

夕方の自由時間に、
弟といっしょに犬の世話と
散歩をしよう。

調理の学習を生かして
休日の昼食づくりを
してみたい。

夕食のあとの
お茶をわたしが
いれるようにしよう。



? 考えよう

自分の時間の使い方をくふうして家族と共に過ごす時間を増やそう。

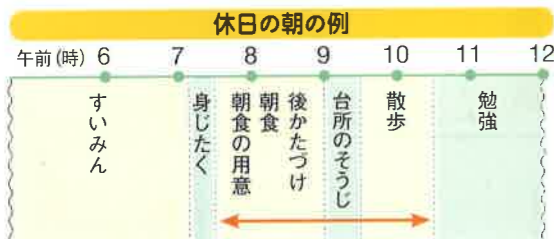
2 生活時間をくふうしよう

1 家族といっしょに過ごす時間

家族と話し合ったり、いっしょに仕事をしたりする時間をもつと、おたがいの気持ちがいっそう通じ合い、いろいろなことを知ることができます。

自分の自由に使える時間を見直し、家族とのふれ合いの時間や共に過ごす時間を増やすくふうをしましょう。

家族と過ごす時間をつくるくふうの例



↔ は家族と過ごす時間

家族といっしょに過ごすためには、どのようなくふうをすればよくなるか。

朝食や夕食の用意を手伝うようにし、夕食の後は家族で団らんすることにしたよ。

家族とのふれ合いのくふう例

伝言メモ

お母さんへ
今日は友だちの家に遊びに行つてきます。帰ったら夕食の手伝いをします。
ゆうた

連らくメール

おじいちゃんへ
今日の家庭科の授業でつくったランチョンマットの写真です。今度うちに来たときに使ってね。
あやか

2 朝の時間

わたしたちは朝起きてから学校に行くまで、どのように過ごしているのでしょうか。朝の時間があわただしく、朝食をゆっくり食べられないことはありませんか。

どうしたら家族といっしょに、ゆとりをもって朝の時間を過ごせるか、考えてみましょう。

☑ ふり返ろう ● 生かそう

自分でチェックしてみよう!

- 1 生活時間を見直し、改善するくふうができましたか。
- 2 家族といっしょに過ごす時間や朝の時間をくふうすることができましたか。
- 生活時間の有効な使い方をくふうしていきましょう。

➡ 「わたしと家族の生活」(6・7ページ)、「やってみよう 家庭の仕事」(30~32ページ)、「家族とほっとタイム」(62・63ページ)、「いためてつくろう 朝食のおかず」(69~73ページ)、「くふうしよう おいしい食事」(96~102ページ)とつながっています。

朝、起きられない
食欲がない
朝食を食べないときがある

なぜだろう?

テレビを何時まで見ていたかな。

夜は何時に寝ているかな?



2 いためてつくろう 朝食のおかず

学習のめあて

- 1 朝食の大切さを理解しよう。
- 2 フライパンを使っていためる調理ができるようになる。



1 朝食を考えよう

1 朝食の役割

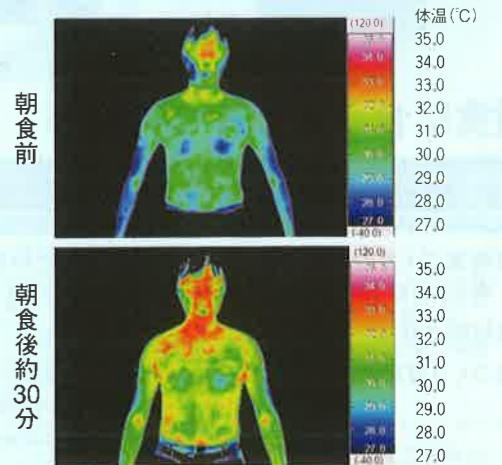
朝食をとらずに登校し、給食が待ちきれないと思ったことはありませんか。

朝食をとることで、わたしたちは活動に必要なエネルギーを得ることができます。朝食は、ねむっている間に休んでいた脳や体を目覚めさせ、1日の生活リズムをつくります。

また、朝食のときに時間に余裕があると、家族との会話が生まれ、ふれ合うことができます。すすんで食事づくりに協力し、欠かさず朝食をとるようにしましょう。

話し合おう

朝食をとる前ととった後で、どのようなちがいがあるだろうか。下の写真を見て話し合おう。



(写真は熱の分布を調べる実験の成人男性の例。体温が高いほど赤色がこく、低いほど青色がこくなる。)