

食生活を見つめ、考え、よりよくしようと実践する子どもを育てる家庭科教育

— 第6学年「くふうしよう おいしい食事」の実践を通して —

北宇和支部

1 研究の視点

- (1) 地域や生活とのつながりを大切にした題材構成の工夫
- (2) 食に関する実感を伴った理解を促す実践的・体験的な活動の充実

2 実践事例

- (1) 題材名 くふうしよう おいしい食事
- (2) 目標

- 栄養のバランスを考え、1食分の献立を立てることができる。
- 地域や旬の食材を用いて調理計画を立て、簡単なおかずを作ることができる。
- 日常の食事の大切さや地域の食材のよさに気付き、感謝の気持ちをもって楽しく食事しようとする。

- (3) 題材設定の理由

本校は、平成28年度より、コミュニティ・スクールとして、地域に根ざした特色ある学校を目指し、日々の教育活動を行っている。家庭科教育についても、コミュニティ・スクールの特色や地域のつながりを生かし、特に食に関する活動については、「地域と協働関連した体験的な活動」をもとに、年間指導計画及び活動計画を整理した。

2年間を見通した家庭科教育の中で、このような体験的な活動を行うことは、児童の生きて働く実践力を身に付けるために有効ではないかと考え、本題材を設定した。

- (4) 「家庭科(B)」と「地域と協働関連した体験的な活動」との関連

家庭科 (B「日常の食事と調理の基礎」)	月	地域と協働関連した体験的な活動
はじめてみよう クッキング(5年)	4	学級畑苗植え・収穫(年間)
	5	田植え(総合)・手作り弁当の日開始(年6回)
いためてつくろう 朝食のおかず(6年)	6	こんにゃく芋植え(総合)
	8	公民館キャンプ(夏休み)
	9	稲刈り(総合)
くふうしよう おいしい食事(6年)	10	
食べて元気に(5年)	11	こんにゃく芋収穫(総合)
	12	こんにゃく・郷土料理教室(総合)
	3	にこにこクッキング(学校行事)
		じゃがいも苗植え(理科)(5年生時のみ)

- (5) 指導と評価の計画(全11時間)

次	時	ねらい	学習活動	評価規準・評価方法			
				関心・意欲・態度	創意工夫	技能	知識・理解
1	3	献立や栄養バランスの視点から、1食分の食事について見直そう。	これまでの活動における食事をもとに、献立を見直したり、3つの食品グループに分けて栄養バランスを確かめたりして、1食分の食事について見直す。	日常の食事の大切さに気付き、食事を大切にしようとしている。 (観察・ワークシート)	栄養バランスのよい献立を考えている。 (観察・ワークシート)		3つの食品グループ及び5大栄養素について、理解している。 (ワークシート・テスト)

2	3 (本時その2)	栄養バランスのよい1食分の献立を考えよう。	栄養バランスのよい1食分の献立を考え、調理実習の計画を立てる。	地域や旬の食材について関心をもち、その食材を生かそうとしている。 (観察・ワークシート)	栄養バランスを考えて、ご飯とみそ汁を中心とした1食分の献立を工夫している。 (観察・ワークシート)		
3	3	地域や旬の食材を使って1食分の食事を作ろう。	地域や旬の食材を取り入れた調理実習計画のもとに、1食分の食事を作る。	地域や旬の食材を使って、料理を作ろうとしている。 (観察・ワークシート)	材料や目的に応じたゆで方やいため方について考えたゆでたり、工夫している。 (観察・ワークシート)	材料や目的に応じたゆで方やいため方ができる。 (観察)	調理に関する基礎的・基本的な知識を身に付けている。 (観察)
4	2	楽しく、おいしい食事を工夫しよう。	家族と楽しく食事ができるように献立を考える。 ※家庭実践	食事の役割を考え、食事を大切にしようとしている。 (ワークシート)	楽しく食事することについて考えたり、自分なりに工夫したりしている。 (ワークシート)		食事の役割や大切さについて、理解している。 (ワークシート・テスト)

(6) 本時の指導(5/11)

- ア 目標 ○ 栄養バランスのよい1食分の献立を考える。
○ 地域や旬の食材のよさを考え、献立に取り入れようとする。
- イ 準備物 教師用PC、プロジェクター、ホワイトボード、ワークシート、料理容積法教材、食器、おぼん
- ウ 展開

過程	学習活動	予想される子どもの意識の流れ	○指導上の留意点 ◎評価
つかむ	1 手作り弁当の栄養バランスを見ながら、前時を振り返る。	1食分の食事では、どんなものを食べるのがよいのだろう。 <ul style="list-style-type: none"> 主食、汁物、主菜、副菜をそろえるとよい。 野菜を多めに入れたつもりだったが、まだ足りなかった。 ご飯(主食)をしっかり食べることも必要だ。 赤の食材が多くなっている。 給食と比べると量が少ない。だからお腹が空いていたのか。 	○ 1食分の食事の栄養や量を示すために食器・おぼんに料理容積法教材を置き、視覚的に捉えられるようにする。 ◎ 実際に、弁当箱に料理容積法教材を入れさせ、栄養バランスの改善点を考えさせる。

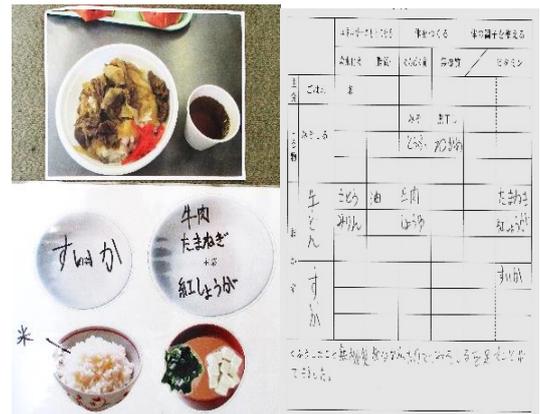
<p>考える</p>	<p>2 各グループで、1食分の食事について話し合う。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 旬の食材や地域の食材を取り入れた1食分の献立を作ろう。 </div> <p>主食はご飯、汁物はみそ汁とおかずを考えよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 主菜は、A(赤と緑が多く入っているおかず)とB(赤が多く緑が少ないおかず)のどちらにしよう。 ・ 主菜で足りない栄養を副菜で補おう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 献立の栄養と同時に、量についても計画できるようにする。 ◎ 栄養バランスのよい1食分の献立を考えている。(観察・ワークシート)
<p>深める</p>	<p>3 地域の食材や旬の食材について知り、それらを生かした献立を考える。</p>	<p>地域や学校など、旬の食材には、何があるだろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 鬼北町の特産品は、きじとゆずだ。 ・ ゆずは隠し味に使いそうだ。 ・ 学級園で収穫したさつまいもがある。 ・ 学校では、パプリカやピーマン、しいたけを育てている。 <p>旬の食材や地域の食材を生かすことができるように、献立を見直そう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ みそ汁の実のじゃがいもを、さつまいもにすると、おいしいかもしれない。 ・ ゆずの皮を刻むと、香りがいい。 ・ ゆずは、調味料として使われることも多いから、醤油をゆずポン酢にしてみよう。 ・ 学校で育てているパプリカを入れると、色合いもよくなる。 ・ 旬の果物に、柿や早生みかんがある。 ・ きじの加工品を使うと、どんな味になるだろう。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 地域・学校などの食材は写真を提示し、旬の食材については、旬の食材カレンダーを提示する。また、鬼北町の特産品であるきじやゆずの加工品についても、提示する。 ○ 各グループを机間指導する中で、教師や自分たちの生活経験から得ている知識も参考にすることを助言する。 ◎ 地域や旬の食材について関心をもち、その食材を生かそうとしている。(観察・ワークシート)
<p>まとめ</p>	<p>4 各グループの献立について発表し合い、本時のまとめをする。</p>	<p>各グループが考えた献立の工夫点は何だろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 地域や学校などの食材を生かそうとしているところがよい。 ・ 栄養バランスと量的バランスが、とてもよい。 ・ 鬼北町の特産品が生かされている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 郷土料理教室に推薦できる地域や旬の食材の生かし方ができているかという視点を示し、調理実習への意欲付けを行う。

(7) 活動の実際

ア 地域や生活とのつながりを大切にしたい題材構成の工夫

(ア) 「地域と協働関連した体験的な活動」を取り上げた学習展開

前述の2(3)で挙げた活動のうちの公民館キャンプとにこにこクッキング、昨年度の6年生の調理実習、5年生時の集団宿泊訓練バイキングの4つの献立を取り上げ、栄養バランスについて考え、見直した(資料1)。そのことにより、5年生で学習した3つの食品グループや栄養素とその働きについて振り返ることができた。そして児童は、1食分の食事が、主食・おかず(主菜・副菜)・汁物・飲み物という組み合わせから成っていることに気付いた。更に、様々な体験活動において、「バイキングは、自分の好きなものを、食べ切るように食べる。」「キャンプでは、調理時間の短縮ができ、大勢が手軽に食べられる。」というように、食事をするものの意義が、少しずつ違っているということにも気付いた。



〈資料1 公民館キャンプの食事の見直し〉

1次では、地域との関わりや、自分たちの生活の中における食事を、どこで、誰と、どのように食べているのかということや、どのような活動においても、栄養バランスが大切なのだということを見直すことができた。

(イ) 地域や旬の食材を生かした献立の工夫及び調理実習

本校では、年間を通して食物栽培に取り組んでいる(資料2)。自分たちの身近にあるもの、すなわち旬の食材は何か、また、鬼北町の特産品は何かということを考え、家庭科の調理実習計画を立てた。本校は、山間地域に位置しているため、児童は、家庭生活において直接旬の食材に触れることができ、実際に食べている。特産品についても、生活経験の中で身に付けた知識をもっていた。これらの経験や知識を、家庭科の学習にも生かしてもらいたいという願いをもって、本題材を構成した。



〈資料2 授業で提示したスライド〉

10月中旬の調理実習計画であるため、可能な栽培物は、上記の5つであった。また鬼北町の特産品は、事前に道の駅に行って調べたものが、上記のとおりであった。こんにゃく芋については、12月にこんにゃく作り・郷土料理教室が行われるため、今回の調理実習では扱わないこととした。

授業では、まず、栄養バランスのよい1食分の食事の献立を考えた。その後、それらの献立で使われる食材を、旬のものや地域の食材に代替できないかを見直した。

A班は、じゃがいもをさつまいもに、にんじんをパプリカに代替しようと計画した。また、調味料として、醤油をゆずポン酢にすることを話し合った。B班は、魚肉ソーセージをきじソーセージに代替し、調味料の醤油をゆずポン酢にすることを話し合った。また、各班ともに、果物も、旬のものや地域のものが味わえるのではないかと気づき、A班はゆずゼリー、B班は柿を選択した。

最後に、今回の調理実習では、主食にご飯、汁物にみそ汁としていたため、みそ汁の実として、しいたけを使ったり、ゆずの輪切りを浮かべたり、ゆずを絞って入れたりすることなど、地域の食材を活用することについて話し合った。

献立名にも、児童の工夫が見られた。A班は、「鬼北初スイーツバーグ and まんまるベジタブルエッグ」とし、B班は、「鬼王丸もびっくり！ピカポランチ」という地域色あふれる献立名となった（資料3）。

こんだて名		鬼北 初スイーツバーグ and まんまるベジタブルエッグ									
めあて		鬼北の特産品や旬の食材を生かしておいしいご飯をつくる。									
用具と食器											
料理名	材料名	分量		料理名	材料名	分量		料理名	材料名	分量	
		1人分	(4)人分			1人分	(4)人分			1人分	(4)人分
ツチ入りスイーツバーグ	きつねいも	50	200	まぶしと卵のまごもり	ほうねん草	80	320	ゆずポン酢	小松菜	20g	80g
	パプリカ	10	40		たまご	50	200		にんじん	15g	60g
	かたくりこ	少々			油	3ML	12ML		もやし	25g	100g
	ソナ	15	60		ゆずのしぼり	少々			ゆずポン	適量	
	油	4ml	16ml		ゆずの皮	適量					
	ゆずのしぼり	少々									
トマトソース	適量										
こんだて名		鬼王丸もびっくり！ピカポランチ									
めあて		旬の食材や特産品を使っておいしいごはんをつくる。									
用具と食器											
料理名	材料名	分量		料理名	材料名	分量		料理名	材料名	分量	
		1人分	(4)人分			1人分	(4)人分			1人分	(4)人分
ピカポランチ	ソーセージ	60g	240g	ゆずポン酢	小松菜	20g	80g	ゆずポン酢	小松菜	20g	80g
	たまご	15g	60g		にんじん	15g	60g		にんじん	15g	60g
	油	4ml	16ml		もやし	25g	100g		もやし	25g	100g
	小麦粉	少々			ゆずポン	適量			ゆずポン	適量	
	ケチャップ	少々									

〈資料3 調理実習計画（旬の食材や地域の食材を取り入れた1食分の献立）〉

写真1は、調理実習の実際の食事の写真である。計画時に、郷土料理教室に推薦できる地域や旬の食材の生かし方について触れていたため、実施後児童は、「醤油をゆずポン酢にしても、とてもおいしいことが分かった。」「みそ汁にゆず果汁を入れると、ゆずの香りが引き立っておいしかった。」という感想を書いていた。これらの感想をもとに、11月に行われる郷土料理教室事前打合せ会で、児童の意見として提案しようと考えている。



〈写真1 調理実習の食事〉

児童の振り返りでは、「栄養バランスのよい食事を作ることができたか」という項目に、6人全員がよかったと回答した。また、「旬や地域の食材を生かすことができたか」についても、6人全員ができたと回答した。このことから、本題材の目標は、概ね達成できたと考えられる。

イ 食に関する実感を伴った理解を促す実践的・体験的な活動の充実
(7) 料理容積法教材の活用

今回の題材を構成する上で、愛媛大学教育学部宇高順子氏が開発している料理容積法教材を活用した。児童が自分の食事量を視覚的に知ることができると同時に、自分の食生活を見直すきっかけにもなる教材であると考え、活用することにした。

はじめに1食分の食事を見せたときの児童の反応の多くは、「思っていたより多い。」「自分はこんなには食べていない。」というものだった。中には、「多分、これぐらい食べているだろう。」という児童もいたが、「朝食は、このようにはいかない。」「夜だけは、ご飯を2～3杯食べる。」と、自分の食生活を振り返り、意見を述べる児童もいた。調理実習計画でも、料理容積法教材を活用した(資料4)。調理の分量を視覚的に捉えることによって、適度な満腹感が味わえ、食材の有効活用を図ることにつながるのではないかと考えている。

(イ) 手作り弁当の日の実践と家庭科学習との関連

本校には、5・6年生を対象に「手作り弁当の日」が年6回設定されている。第3回の手作り弁当の日と本題材の学習時期が重なっていたため、家庭科学習の題材として取り上げることとした。

まず、手作り弁当の日の前日に、ワークシートに図を描き、次の日の弁当作りに役立たせるようにした。また、通常の手作り弁当の日は汁物を用意しないが、今回は、豆腐とわかめのみそ汁を用意することを伝えていた。

手作り弁当の日当日、食べ終わってきれいに洗った弁当箱に、料理容積法教材を入れ、栄養バランスを見直した(写真2)。児童のワークシート(資料5)には、学習した栄養バランスを考えて作ったことが分かる感想が多く見られた。授業の中では、弁当作りでは、赤の食材が多くなりがちであることや、弁当箱の大きさを見直していきたいという意見が出た。今回の実践を通して、児童は、食に関する理解を深めることができたと感じている。

3 成果と課題

今回、栄養バランスのよい1食分の食事を考えたことは、児童が自分の食生活を見直すよい機会となった。この点において、今回活用した料理容積法教材は、大変有効であったと言える。

この実践を通して児童は、5年生のときから実践していた「手作り弁当の日」における弁当作りに対して意欲が高まった。また、栄養面に関する意識の変容も見られた。このことは、家庭科学習が実際の家庭生活に結び付いた結果であると感じている。今回、地域食材や旬の食材を活用したことで、地域とつながり、地域を愛する児童の育成にも貢献できたのではないと思う。

今後は、更に家庭科学習を家庭生活や地域と結び付けることで、生活を豊かにするための生きて働く力を育てていきたい。そのためにも、小学校の2年間を見通した家庭科教育を実践していきたい。また、家庭科教育において、家庭との連携は必要不可欠である。児童一人一人の家庭環境にも目を向け、継続した実践を積み重ねていきたい。



〈資料4 調理実習計画での活用〉



〈写真2 料理容積法教材を入れた弁当箱〉



〈資料5 手作り弁当ワークシート〉