

研究会報告

1 平成30年度 小学校家庭科夏季実技研修会実施報告

- (1) 期 日 平成30年7月31日(火)
- (2) 会 場 愛媛大学教育学部附属小学校 家庭科室
- (3) 日 程

9:00~10:00	受付
10:00~10:10	開会挨拶
10:10~11:40	研修 (1食分のバランス献立学習)
11:40~11:50	意見交換
11:50~12:00	閉会挨拶



(4) 研修内容

「1食分のバランス献立学習 ～量を教えなくて、量を把握させる料理容積法教材～」

◎講師：愛媛大学教育学部 宇高 順子 氏

ア 量を学ばなくてもできるバランス献立学習教材についての説明

(ア) 「料理容積法」を活用

卵の1つ分・1/2・1/4のお手玉と食品可食部重量早見表を使って視覚的に量を把握させる料理容積法教材(写真1)を紹介してもらった。

(イ) 主菜と副菜の組合せ方を提示

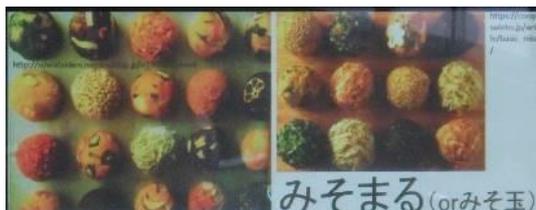
「量を学ばなくてもできるバランス献立学習教材」を紹介してもらった。これは、教科書の主菜と副菜を、緑色食品グループの多少により分類しており、緑色食品グループの多いものと少ないものを組み合わせれば、バランス献立ができるように調整したものである。

また、実物大料理写真ラミネート教材(裏面：レシピ、作り方)、みそ汁の実及び主菜・副菜の選択表も提示していただいた。



イ みそ汁の試食

みそ汁の効能（血圧を下げる効果、がん予防効果、美肌効果、腸内細菌叢の改善、アレルギー予防効果、免疫力を高めるなど）を教えていただき、みそまる（写真2）について紹介していただいた。



〈写真2 みそまる〉

いろいろな具材を自分で選んで（写真3）お椀に入れて（写真4）、みそ汁を試食した。

このみそ汁は、お湯を注ぐだけで手軽なので、生活に取り入れやすい。



〈写真3 具材を選ぶ様子〉



〈写真4 できたみそ汁〉

(5) 感想

- 教科書の内容を児童に分かりやすく教えることができる工夫された教具であったので、大変よかった。宇高先生の熱意が伝わってきた。
- 「1人分の分量のめやす」という感覚的なことがよく分かった。みそ玉は、新しい考え方で、みそ汁離れの若者にも受け入れやすいと思った。食材、メニューのデータをいただき、ありがたかった。
- 子どもたちに見た目や重さで食品の量が確認できるアイデアは、とても素晴らしく、私がまずは理解し、利用できるようになりたいと思った。みそ玉も、実際に食べさせていただき、やってみようという気になった。
- 家庭科の調理実習に役立つ内容だった。みそ玉を使ったみそ汁もすごくおいしかった。それを含めて、今後の家庭科の学習に役立てたいと思う。
- 食品カードなど実際に使って便利なものを紹介していただいてよかった。
- 今回の講話や見せていただいた資料は、目から鱗で、準備は大変だったと思うが、とても有意義な研修を受けさせていただいた。みそ汁のよさも改めて見直すことができた。
- 1食分の献立の必要量を俵に置き換えて考えるというアイデアがすばらしかった。
- 調理実習は、作ることが精一杯で、量のことまで考えたことがなかった。教科書通りの計量で作ることが大切だと思っていたが、確かに少し多めだったと思う。適量を作るというのが今の時代には大切だと勉強になった。
- 視覚的に量を捉える方法が分かりやすくて、とても参考になった。教材教具をぜひ活用したい。

宇高先生に作成していただいた教材のデータCDを各支部に配布しているので、活用していただきたい。