

## 家族や地域と共に健康を考え、 食生活の自立ができる生徒の育成

### 1 はじめに

本校は愛知県の北西部に位置し、五条川と矢戸川が近くに流れている。早春の風物詩「のんびり洗い」で有名な地区にあり、昭和51年に創立された1学年4クラスの中規模校である。また、岩倉の特産物に「名古屋コーチン」「みつば」「カリフラワー」などがあり、このような地場産業について学習する機会を総合的な学習の時間に設けたり、また、食材として給食に取り入れたりして、地域とのつながりを大切にしている。

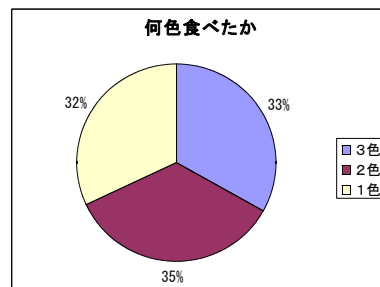
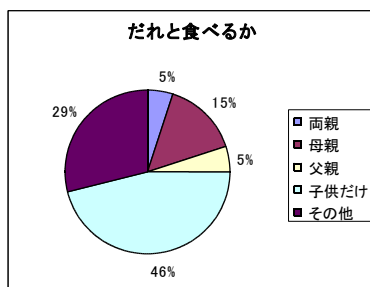
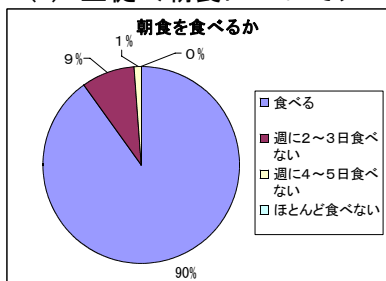
社会環境の変化に伴い、本校でも食に関する様々な問題が存在している。生徒の実態調査では、朝食を食べないことが習慣になっていたり、野菜が嫌いでも食べようと努力しないなどの状況が浮き彫りになっている。また、食に対する意識は低く、好きな物を好きなときに食べる傾向があり、食の体への影響に対する認識が薄いことが分かる。一方、保護者へのアンケートから調理済み食品やインスタント食品を週4日以上使用する家庭が半数以上あったり、朝食作りにかかる時間が10分以内の家庭が4割以上と多かたりするなど、保護者の食に対する意識や関心の低さが生徒に影響していると感じる。こうした状況や中学生という時期を考えると、周りの大人や家族に頼りきるのではなく、自らの食生活を振り返って問題点を把握し、よりよい食生活を自ら求め、実践していく力が必要であると考えられる。

本研究では、家族や地域とかかわりながら、自分に必要な食の在り方を考え、正しい知識に基づいて食品を取捨選択したり、自ら調理するなど食生活の自立ができる生徒の育成を目指し、食育の実践に取り組むことにした。

### 2 実態調査

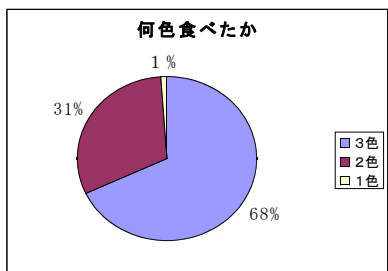
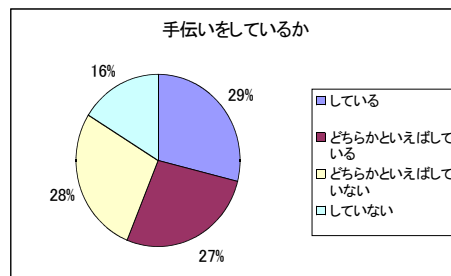
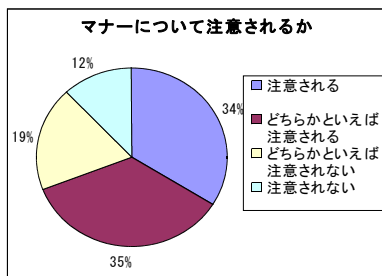
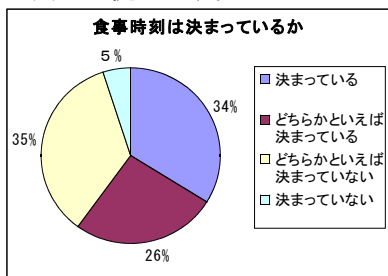
本実践を進めるに当たり、「食」にかかわる実態をつかむためにアンケートを実施した。対象は、南部中学校の1年生137人とその保護者113人である。

#### (1) 生徒<朝食について>



- ・朝食を食べない日がある生徒が10%おり、欠食が習慣化していることがうかがえる。また、朝食を食べていると回答している生徒においても、1色だけ食べたと回答している生徒の割合は32%であり、栄養的にバランスのとれた朝食をとっている生徒は約3割にとどまっている。
- ・子供だけで食べる場合が46%と半数近くになっており、孤食傾向がうかがえる。

## (2) 生徒<夕食について>



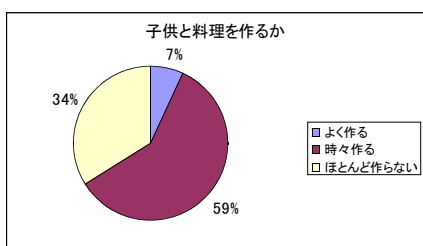
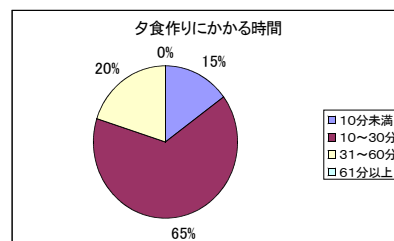
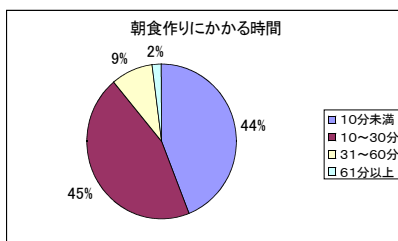
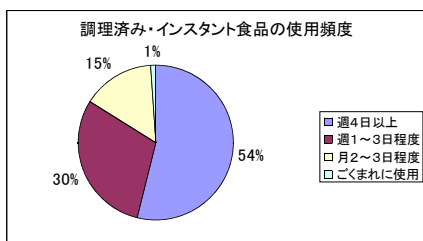
・夕食の時刻が「決まっていない」「どちらかといえば決まっていない」家庭が40%あり、食事によって生活のリズムをつくるのが難しい状況がうかがえる。

・マナーについて「注意される」「どちらかといえば注意される」生徒が69%いる。給食中の生徒の様子からも、箸の使い方や姿勢など気になる点が多い。学校と家庭が連携して指導することが効果的であると考えられる。

・手伝いについて「していない」「どちらかといえばしていない」と回答した生徒の割合は、44%で半数近い。部活動、学習塾、家庭学習などで、手伝いをする時間がないことが原因の一つであろう。調理経験を増やすことにより、料理する意欲の高揚を図る必要がある。

・夕食で1色及び2色食べたと回答している生徒の割合は32%であり、夕食においても栄養的にバランスのとれた食事をしていないことが分かる。

## (3) 保護者



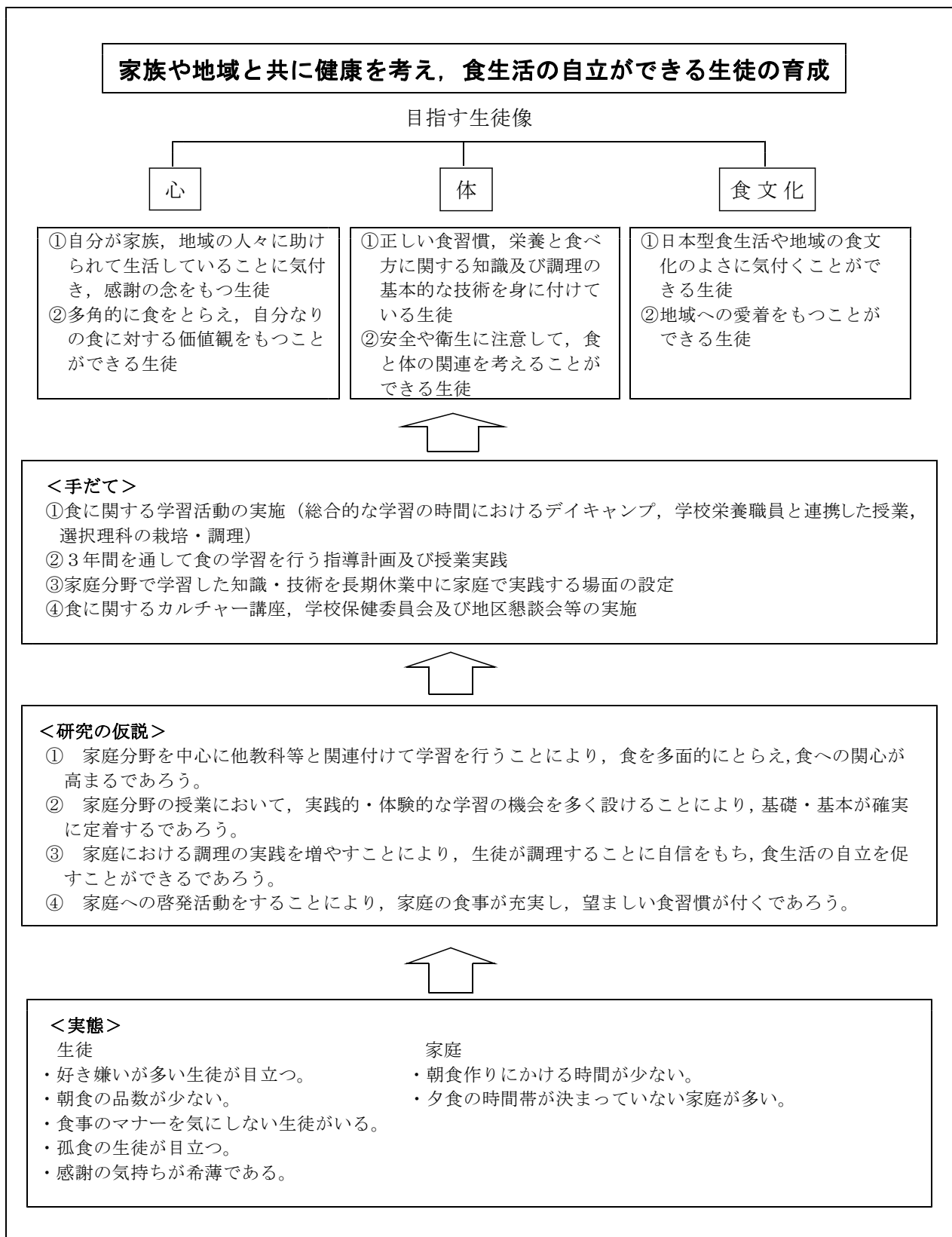
・調理済み食品やインスタント食品を週4日以上使用していると回答している保護者が54%ある。朝食作りにかかる時間が10分未満と回答している保護者が44%、夕食作りにかかる時間が10分未満と回答している保護者が15%、「10分以上30分未満」が65%である。便利な社会の状況や多忙な生活により、食事作りにかかる手間や時間が少ない状況や食への関心の低さがうかがわれる。

・子供と料理を「ほとんど作らない」と回答している保護者の割合は34%であり、家庭における食文化の伝承の難しさや子供との食に関するコミュニケーションの薄さがうかがわれる。

### 3 研究構想

本校の生徒の実情を踏まえ、よりよい食習慣を身に付け、食の自立ができる生徒の育成を目指して以下のような構想を立てた（図1）。

【図1 研究構想図】



## 4 実施計画

### (1) 生きた食材としての給食の活用

毎日食べる学校給食を生きた教材としてとらえ、月ごとにねらいを決めて、食の指導を行うことが大切である。また、給食指導と他教科等を関連付けたり、家庭との連携を図ったりすることで指導内容の定着を図るため、次のような計画を立てた。

月	ねらい	学 習 内 容 ※（ ）内は、給食の時間と関連付けて指導を行う他の場面
4	協力して給食の準備をしよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本的な食習慣を身に付ける。</li> <li>決められた時間内で準備、会食、後片付けをする方法を考える。(家庭)</li> <li>楽しく食事ができる雰囲気をつくる。</li> <li>生活のリズムと食事との関連を理解し、3食きちんと食べる。(家庭分野)</li> </ul> ・給食で出たごみはきちんと分別して返す。
5	よりよい食事の習慣を身に付けよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>給食を例にし、偏食の有無を考える。(家庭分野)</li> <li>朝食をしっかりとることの必要性を理解する。(栄養士訪問1の1・2)</li> <li>牛乳には成長期に必要なカルシウム等が多く含まれていることを理解する。(家庭分野)</li> <li>牛乳等、残さないように心掛ける。</li> </ul>
6	梅雨期における食事の衛生に気を配ろう	<ul style="list-style-type: none"> <li>給食の献立表を利用し、1食のエネルギーとカロリー摂取の関係を考える。</li> <li>1食分の献立には6つの食品群が必ず含まれるように作られていることを見付ける。(家庭分野)</li> <li>給食の献立表が青年期の栄養所要量を満たしていることを理解し、残さないように心掛ける。(家庭分野)</li> </ul>
7	健康のために偏食をなくし何でも食べよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>栄養のとり方や水分のとり方、熱中症予防について知る。</li> </ul>
9	姿勢を正して楽しい食事をしよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝食をしっかりとることの必要性を理解する。(栄養士訪問1の3・4)</li> </ul>
10	リズムのある食生活をしよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病と食生活のかかわりについて考える。(家庭分野)</li> </ul>
11	食べ物や働く人々に感謝して食べよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>岩倉市の農産物や、地域の食文化を調べる。(家庭分野)</li> </ul>
12	望ましい食事のマナーを身に付けよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>風邪と食生活の関係について考える。(家庭分野)</li> <li>校長先生との「ふれあい給食」を行う。(～3月)(3年)</li> </ul>
1	学校給食について知ろう	<ul style="list-style-type: none"> <li>学校給食週間に伴い、食に関する校内放送を聞き、給食の意義について理解を深める。</li> </ul>
2	気持ちを込めて食事のあいさつをしよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳等、残さないように心掛ける。</li> </ul>
3	1年間の反省をしよう	<ul style="list-style-type: none"> <li>学級最後の給食を楽しくする工夫をすることで、思い出に残るようにする。</li> </ul>

### (2) 家庭分野年間指導計画

一般的に、中学校の家庭分野における食の学習内容は、1年生又は2年生の1年間に集中して指導されることが多い。その場合、2年間の空白ができ、生徒の食への興味・関心が継続しなかったり、技術や知識が剥落したりすることが考えられる。そこで、以下のように3年間にわたり食の内容を、繰り返し学習することができるように指導計画を立てた。こうすることにより、高等学校の家庭科へのスムーズな接続も可能となると考える。

ア 1 学年

時数	題材	ねらい	基礎・基本	三つの側面			関連教科
				心	体	食文化	
1	○ わたしたちの生活の自立	家庭の機能への理解を深める。食事の役割や健康とのかわり方を理解できる。					・(給食4月)会食指導、楽しい雰囲気作り
2	<b>1 わたしたちの食生活</b> 1 食事のとり方を考えよう	食事点検で課題を見付けることができる。	①	○	◎		
3	<b>2 わたしたちの食品の選択と調理</b> 2 食事作りに挑戦しよう	調理器具の使い方や、衛生的な食品の取扱いについて理解できる。	⑭⑲⑳		◎		・(各家庭)家庭での献立の立て方及び配膳方法の調査
4	(調理室に慣れる)	<調理実習>計画に従い、フルーツポンチの調理実習を行うことができる。	⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑	○	◎		・(1年総合5月)豚汁、フルーツヨーグルト作り ・(各家庭)家庭での献立の立て方及び配膳方法の調査
5	<b>1 わたしたちの食生活</b> 2 栄養素の働きを知ろう	食品に含まれる栄養素の働きに関心をもつことができる。	③④		◎		<b>実践5</b>
6		五大栄養素の働きについて理解することができる。	②④⑤		◎		
7		魚の調理について材料と調理の要点を知ることができる。調理実習の計画を立てることができる。	⑪⑫	○	◎		
8	(魚の調理)	<調理実習>計画に従い、ムニエルの調理実習をすることができる。	⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑	○	◎		
9	<b>1 わたしたちの食生活</b> 3 食品に含まれる栄養素を知ろう	中学生の栄養の特徴を知ることができる。	⑥⑨		◎		
10		6つの基礎食品群を知ることができる。	④		◎		
11		食品群別摂取量のめやすを知ることができる。	⑨		◎		<b>実践6</b>
12	<b>1 わたしたちの食生活</b> 4 バランスのとれた食生活を考えよう	食品群別摂取量のめやすを基に献立を立てることができる。	⑥⑨		◎		・(1年家庭分野夏季休業課題)朝食作りをしよう ・(総合2月)先生へ感謝の気持ちで食事作り
13	4 わたしたちの衣生活 1 衣服の働きを考えよう	衣生活を振り返り、快適な衣生活への関心をもつことができる。					
14	4 わたしたちの衣生活 3 衣服の手入れと補修をしよう	作品の製作計画と被服室の使い方を知ることができる。					
15		まつり縫いをすることができる。					
16		ミシンの使い方を復習し、ミシン縫いをすることができる。					
17		ミシン縫いをすることができる。					
18		アイロンかけの方法を知り、行うことができる。					
19		スナップボタンの付け方を知り、付けることができる。					
20		穴あきボタンの付け方を知り、付けることができる。					
21		仕上げの工夫をすることができる。					
22	4 わたしたちの衣生活 4 衣服の収納と再利用について考えよう	衣服の収納や再利用について関心をもち、積極的に考えることができる。					
23	<b>2 わたしたちの食品の選択と調理</b> 1 食品の選び方を考えよう	身近な食品について関心をもち、用途に応じて適切に選択しようとするすることができる。	⑦⑧⑪	○	◎	○	・(給食 給食材料の選択方法) ・(各家庭)生鮮食品の見分け方調査、日常利用する加工食品の表示調べ、保存方法と保存期間調べ
24		加工食品の表示や食品添加物について知ることができる。	⑦⑧⑪		◎		
25	<b>2 わたしたちの食品の選択と調理</b> 2 食事作りに挑戦しよう	ハンバーグの材料について調理上の性質を知り、実習計画を立てることができる。	⑪⑫	○	◎		
26	(肉の調理)	<調理実習>計画に従って調理実習を行うことができる。	⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑	○	◎		
27	<b>実践1</b> (和食大好き)	和食の「だし」について、市販のだしと煮出しただしを比較し、違いを知ることができる。	⑬	○	◎	◎	・(学校保健委員会6月)日本の食文化 <b>実践8</b>
28	(和食大好き)	<調理実習>計画に従い、すまし汁の調理実習を行うことができる。	⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑	○	◎	◎	
29	6 わたしたちの生活と住まい 1 住まいのはたらきとは何だろう	住居の機能を考えることができる。					
30		住空間と生活行為との関係を理解できる。					
31	6 わたしたちの生活と住まい 2 健康で心地よく住むために	健康を考え、快適に住むための条件や方法を理解できる。					
32		清掃の方法について考えることができる。					
33	6 わたしたちの生活と住まい 3 安全に住むにはどうしたらよいらろう	事故防止と安全管理の方法が理解できる。					
34		災害対策について考えることができる。					
35	6 わたしたちの生活と住まい 4 よりよい住まいと住み方を考えよう	家族みんなが住みやすい方法を考えることができる。					

※ 食に関する内容は太枠、ゴシック

イ 2 学年

時数	題材	ねらい	基礎・基本	三つの側面			関連教科
				心	体	食文化	
1	1 わたしたちの食生活 1 食事のとり方を考えよう	野菜とルーを使った調理について材料と調理の要点を知る。調理実習の計画を立てることができる。	⑪⑫	○	◎		・(給食)会食指導, 楽しい雰囲気作り ・(2年行事自然教室6月)焼きそば作り
2	(野菜の調理)	<調理実習>計画に従い, シチュウの調理実習をすることができる。	⑫⑬⑭⑮⑯ ⑰⑱⑲	○	◎		
3	1 わたしたちの成長と家族・地域 ○ ともに生きるわたしたち	今までにかかわった人の数を数え, 感謝と関心をもつことができる。					
4	1 わたしたちの成長と家族・地域 1 幼いころってどんなだったんだろう	自分の成長と家族のかかわりについてまとめることができる。					
5	1 わたしたちの成長と家族・地域 2 幼児の生活と遊びを知ろう	幼児の一日の生活をビデオで観察し, 概要を理解することができる。					
6		遊びの重要性と育つ能力について説明することができる。					
7		遊びの種類を説明することができる。					
8		安全マークについて説明することができる。					
9	1 わたしたちの食生活 1 食事のとり方を考えよう	スパゲッティの調理について材料と調理の要点を知る。調理実習計画を立てることができる。	⑪⑫	○	◎		
10	(めんもの調理)	<調理実習>計画に従い, スパゲッティの調理実習をする。	⑫⑬⑭⑮⑯ ⑰⑱⑲	○	◎		
11	1 わたしたちの成長と家族・地域 3 幼児の心身の発達の特徴を知ろう	幼児期の体の発達の特徴を説明することができる。					
12		幼児期の運動機能や生理的機能の特徴を個人差を考慮して説明できる。					
13		自立心と自律心に触れながら情緒の発達や社会性の発達について説明できる。					
14		良い言葉掛けと悪い言葉掛けを自分なりに考えることができる。					
15		基本的な生活習慣を形成させることの重要性を理解できる。					
16	2 幼児とのふれあい(選択項目) 1 幼児が楽しく生活できるために	幼児のおやつにふさわしいものを考え, 調理計画を立てることができる。	⑪	○	◎		
17	(幼児のおやつ)	<調理実習>幼児のおやつ調理実習をすることができる。	⑫⑬⑭⑮⑯ ⑰⑱⑲	○	◎		
18	2 幼児とのふれあい(選択項目) 2 幼児とのかかわり方を工夫しよう	幼稚園を訪問するための注意点について理解する。					
19		幼児に関心を持ち, 幼児と触れ合おうとすることができる。					
20		幼児に関心を持ち, 幼児と触れ合おうとすることができる。					
21	1 わたしたちの成長と家族・地域 4 子どもにとっての家族を考えよう	幼児が育つ環境としての家族の役割について考えることができる。					
22		幼児を取り巻く社会環境や安全について考えることができる。					
23	1 わたしたちの成長と家族・地域 5 中学生にとっての家族を考えよう	家族の一員としての自覚をもつことができる。					
24		家庭の働きや家庭での役割分担について理解できる。					
25	1 わたしたちの成長と家族・地域 6 家族と地域とのかかわりを考えよう	地域の一員であることへの自覚をすることができる。					
26		家庭生活は地域の人々に支えられていることを理解できる。					
27	1 わたしたちの食生活 1 食事のとり方を考えよう	主食とおかずを一緒に食べる調理について調理実習計画を立てることができる。	⑪⑫	◎	◎	○	
28	<b>実践2</b> (主食とおかずの調理)	<調理実習>計画に従い, 調理実習をすることができる。	⑫⑬⑭⑮⑯ ⑰⑱⑲	◎	◎	○	
29	1 わたしたちの消費と環境 1 消費生活について考えよう	生活の仕方が環境に関係があることを知ることができる。					
30		物資やサービスの購入には, 適切な情報が重要であることを知り, 多様な表示やマークの意味を理解できる。					
31		販売方法や支払いの方法の種類や特徴を知り, 身近な地域でその利点や問題点を調べることができる。					
32	1 わたしたちの消費と環境 2 消費者としての自覚をもとう	自分や家族の生活の仕方や消費の在り方を見直し, 消費者としての自覚を高めようとするすることができる。					
33		契約を中心とした消費者被害に合わないよう, 適切な行動をとることの大切さが分かり, 生活に生かそうとすることができる。					
34		消費者としてどのような態度で生活していけばよいのか自覚し, 消費者の基本的な権利や消費者保護基本法の趣旨を理解できる。					
35	1 わたしたちの消費と環境 3 生活の中で環境への影響を考えよう	環境に配慮した消費生活を工夫することができる。					

※ 食に関する内容は太枠, ゴシック

ウ 3 学年

時数	題 材	ねらい	基礎・基本	三つの側面			関連教科等
				心	体	食文化	
1	2 幼児とのふれあい (選択項目) 1 幼児が楽しく生活するために	幼児に合ったおもちゃの製作計画を立てることができる。 (共通課題)					
2		計画に従って、おもちゃの製作をすることができる。 (共通課題)					
3		計画に従って、おもちゃの製作をすることができる。 (共通課題)					
4		計画に従って、おもちゃの製作をすることができる。 (共通課題)					
5		計画に従って、おもちゃの製作をすることができる。 製作の仕上げとまとめを行う。(共通課題)					
6		幼児にあったおもちゃの製作計画を立てることができる。 (自由課題)					
7		計画に従って、おもちゃの製作をすることができる。 (自由課題)					
8		計画に従って、おもちゃの製作をすることができる。 (自由課題)					
9		計画に従って、おもちゃの製作をすることができる。 (自由課題)					
10		計画に従って、おもちゃの製作をすることができる。 製作の仕上げとまとめを行う。(自由課題)					
11	4 わたしたちのよりよい生活 (選択項目) 2 地域の人びととふれあおう	年齢・家族構成・立場や職業が異なる人々が、だれでも暮らしやすく感じるにはどのような姿勢が大切か考えることができる。					
12		高齢者介護について関心をもち、簡単な介護体験を行うことができる。					
13		高齢者にも喜ばれる調理方法を考え、実習計画を立てることができる。	⑪⑫	◎	○	◎	実践4
14		計画に従って調理実習を行うことができる。	⑫⑬⑭⑮⑯ ⑰⑱⑲⑳㉑	○	○		実践7
15	3 わたしたちのより豊かな食生活 2 地域の食材を使って調理しよう	地域の料理や日本の伝統料理について調べることができる。	②③		○	◎	・(各家庭)家庭独自の調理・地域郷土食調べ ・(選択理科)季節を感じる手作り野菜で調理
16	実践3	調べた内容を基に、調理計画を立てることができる。	⑪⑫		○	◎	・(給食年間)地域の食材の給食での利用
17		計画に従って調理実習を行うことができる。	⑫⑬⑭⑮⑯ ⑰⑱⑲⑳㉑		◎	○	・(学校行事7月)カルチャ一講座 ・(茶花部2月)抹茶に合うお菓子作り

※ 食に関する内容は太枠、ゴシック

## 5 平成18年度実践

### (1) 実践1 家庭分野1年「和食大好き」(2時間)(手だて②)

#### ア 目標

- ・自分の食生活に生かそうと意欲的に調理計画や実習に取り組むことができる。  
(関心・意欲・態度)(体①)
- ・家族の好みに合う煮魚と組み合わせるとよい料理を、考えることができる。  
(工夫・創造)(体①)
- ・こんぶ、かつおぶしを取り出すタイミングに注意して、すまし汁を作ることができる。  
(技能)(体①)
- ・和食と洋食を比較し、日本型の食事のよさを理解する。(知識・理解)(食文化①)

#### イ 題材について

和食より洋食を好みがちな中学生だが、学校給食で米飯が浸透し、和献立の給食も多くなった。ここでは、日本の食文化や生活習慣病の予防に有効な和食を学習する。特に、魚の脂質や植物性タンパク質等の良質の栄養素や、旬<sup>しゅん</sup>の食材を使ったり食卓の演出を考えたりすることで出される季節感、伝統的な調味料や一汁三菜の意味について学ぶ。さらに、煮魚と組み合わせる料理として「すまし汁」の調理を行う。汁のだしは手軽な風味調味料に頼ることなく、こんぶとかつおぶしを使い、うまみをもつ食品やうまみの取り出し方を学ばせ、本物の味を分からせたい。また、食材の一つとして岩倉産のみつばを使い、地産地消を意識させる機会を設けた。

#### ウ 学習活動の実際

- ① 和食のよさを理解し、調理のポイント、調理方法を把握する。
- ② 4～5人1班で、すまし汁の実習に取り組む。
- ③ 実習後、各班ごとに味や作り方などについて反省や感想をまとめ、代表者が発表することによって、家庭での実践意欲につなげる。

#### <生徒の感想>

- ・とても体が温まったが、それだけでなく、何となく心が落ち着くいい味だった。
- ・こんぶ、かつおぶしを使ってとるだしは一見面倒くさそうだが、作ってみると意外と簡単で、しかも本格的な味という感じでよかった。
- ・佃煮<sup>つくだに</sup>も作ってみたかった。すまし汁はとてもおいしかった。違う具でも作ってみたい。
- ・豆腐を手を持ったまま切ったが、こわごわやったので下の方が切れてなかった。

#### エ 成果

だしはこんぶとかつおぶしでとる混合だしにし、こんぶ、かつおぶしの加熱方法や取り出すタイミングに注意しながら実習を行った。難しく考えがちなだしのとり方も実際やってみれば意外に簡単だということを実感できた。また、だしをとるために使ったこんぶやかつおぶしは佃煮<sup>つくだに</sup>などに再利用できることを伝え、環境へ配慮するエコクッキングを意識させた。

また、だしの香りや味に、日本の食文化を見だし、そのよさを理解することができたことに加えて、地元のみつばを利用することにより、「総合的な学習の時間に見学しに行った所のみつばだ」「あの時、みつばの作り方を詳しく教えてもらったね」などの言葉が生徒から聞かれ、地域への愛着ももつことができた。



## (2) 実践2 家庭分野2年「主食とおかずをいっしょに食べよう」(2時間)(手だて②, ③)

### ア 目標

- ・ これまでに学んだ知識や技術を生かして、意欲的に調理計画や実習に取り組むことができる。  
(関心・意欲・態度)(体①)
- ・ 自分や家族の食事をバランスよく手軽に整えるために、主食とおかずを組み合わせた調理を工夫することができる。(工夫・創造)(心①, 体①)
- ・ 調理実習の手順に沿って安全で計画的な実習をすることができる。(技能)(体①②)
- ・ 昼食や軽食を自分で整えるための調理法や調理手順を理解することができる。  
(知識・理解)(体①)

### イ 題材について

これまでの授業で学んだ知識や技術を生かして、一人で家にいるときの昼食や簡単な朝食メニューを考え実習する。食生活の自立を図る調理実習の総まとめの題材である。グループごとにオリジナルの調理実習計画を立てさせたり、実習例の中から作りたい料理を選択させたりして、意欲化を図った。調理するための条件として、以下5点を提示し、今回の実習では①⑤を必ず踏まえさせた。

- ① 短時間で調理ができる。
- ② 家にある食材を使う。
- ③ 冷やご飯を利用する。
- ④ 夕食の残り物を再利用する。
- ⑤ すべての食品群の食材を使う。

### ウ 学習活動の実際

- ① 計画に沿って4～5人1班で、実習に取り組む。
- ② 実習後、各班ごとに味や作り方などについて反省や感想をまとめ、代表者がオリジナルや工夫した部分を中心に発表し、学んだことの共有化を図る。

#### <生徒の感想>

- ・ 材料がたくさんあるので、時間がかかるのを心配したが、思ったより早くできたのには驚いた。家でも作ってみようと思う。
- ・ 一つのお皿で済むので後片付けが楽。面倒くさがるの自分にはぴったりだ。
- ・ 6つの食品群が入っているので、体によい。家に自分一人しかいない時も、材料があれば簡単に作ることができそうだ。



キャベツたっぷりヘルシーホットドッグ



野菜でカラフル焼きうどん

### エ 成果

事前学習で、手軽に準備、調理、片付けができることを意識して計画を立てたが、調理することで、実感し、一人でも調理ができる自信へとつながった。手軽な食事としての今回の取組によって、調理実習の手順に沿って安全で計画的に実習を行うこととともに、材料の切り方や調理法などの調理技能

の定着を図ることができた。また、冬季休業前の学習に位置付けたことにより、休み中に、実際に家で作った生徒が5割ほどおり、実習の成果を見ることができた。さらに、献立を考える条件の中に、すべての食品群を使うという項目を入れることにより、食品に含まれる栄養素や食事のバランスを再確認することができ、栄養面での基礎的な知識の向上にもつながった。

### (3) 実践3 家庭分野3年「郷土料理調べと調理実習」(3時間)(手だて②, ③)

#### ア 目標

- ・身近な地域の郷土料理にはどのようなものがあるか調べ、郷土料理への関心を高める。(関心・意欲・態度)(食文化①, ②)
- ・地域の特産物や郷土料理について調べたことを、自分の生活に生かす観点でまとめることができる。(工夫・創造)(食文化①, ②)
- ・郷土料理の作り方を家族や地域の人から学び、調理実習を通して調理技能を身に付ける。  
(技能)(体①)
- ・郷土料理の意味が理解でき、地域の特産物やその調理法について知ることができる。  
(知識・理解)(食文化①②)

#### イ 題材について

郷土料理の背景や歴史を理解し、調べ学習や調理実習を通して、郷土料理のよさに気付かせ、地域への愛着心をはぐくむことをねらいとしている。また、調べ学習や家庭実践を通して家族とのコミュニケーションが深まったり、食事作りに携わる喜びが深まったりするような授業展開にしていく。

#### ウ 学習活動の実際

- ① 家庭での聞き取り調査や、インターネットを使うなどして、郷土料理について調べ、材料、作り方、特徴等、調べたことを発表する。
- ② 4～5人1班で、実習に取り組む。
- ③ 実習後、各班ごとに味や作り方などについて反省や感想をまとめ、代表者が発表することで、成果の共有化を図る。

#### <生徒の感想>

- ・自分で作ったことがなかったのでどんな味になるのか心配したが、おいしくできた。
- ・給食に出る「ひきずり」よりおいしかった。「ひきずり」が岩倉の郷土料理とは知らなかった。
- ・他の地域の郷土料理も作ってみたい気がした。
- ・普通の鶏肉より、名古屋コーチンの肉はおいしいし軟らかいと思ったが、高いらしい。
- ・すき焼きの牛肉を鶏肉に代えた物だが、鶏肉でも合うので、豚肉はどうか気になった。

#### エ 成果

「ひきずり」は学校給食に出ることもあり、味はすき焼きに似た味で生徒もよく知っている。しかし、作ったことがない生徒が多く、今回の実習は、地域の郷土料理に対する意識を高めたり、自分たちの住んでいる地域以外の郷土料理に関心を広めたりするのに有効であった。また、事前に郷土料理調べを行うことにより、家族から郷土料理やその調理法、材料の切り方などについても学ぶ機会となり、実習の際の自信につながった。



ひきずり

#### (4) 実践4 3年選択理科「季節を感じる手作り野菜で調理」(手だて①)

##### ア 目標

- ・自分たちで野菜を栽培することにより、食への関心を高めることができる。(心②)
- ・栽培・収穫した野菜を使用し、手軽で簡単に作ることができるメニューを考え、調理することができる。(心②)
- ・家庭分野の学習を生かし、グループで協力して調理実習を行うことができる。(体①)
- ・栽培、調理等について、知ることができる。(心②)

##### イ 題材について

この題材では、食材の切り方、調理方法等、家庭分野の学習で身に付けたことを生かして調理することで、技術の定着を図る。また、自分たちの手で栽培した野菜を使って調理することで、食べ物の大切さや、食材を生産する方への感謝の気持ち等、食への意識を高揚させることをねらいとしている。

##### ウ 学習活動の実際

- ① 校内の花壇を利用し、野菜を栽培する。
- ② 収穫した野菜を使った調理実習を行う。

栽培、調理した野菜とメニューは以下のとおりである。

メニュー	栽培した野菜
野菜サラダ	きゅうり、レタス、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、じゃがいも
関東煮	にんじん、米なす、長ネギ、おくら、じゃがいも
かつおのたたき	青じそ ※ かつおは市販のものを使用
きのこ汁	長ねぎ ※ きのは市販のものを使用
ゆでオクラ	オクラ
ハバネロソース	ハバネロ ※ 各自の給食のハンバーグにたれとして使用
トマトサラダ	ミニトマト
野菜入りハンバーグ	にんじん、じゃがいも、ミニトマト (付け合わせ)

この他にも、ししとう、ピーマン、赤唐辛子、なす、白菜、小豆、菜の花、小松菜を栽培したが、栽培中のものや、不作で調理に使うことができなかつたものもある。



きのこ汁

##### エ 成果

一昨年はプランター栽培で、野菜の種類も少なく出来もあまりよくなかったが、昨年からは、畑を作り、数多くの野菜栽培を行うことができた。生徒たちは、自分たちで栽培したものを収穫、調理することで、食べ物への感謝の気持ち、班で協力することの喜び等、食への関心を高めることができた。また、包丁で切ったり、ゆでたりするなどの調理技術の定着と向上を図ることができた。

## 6 平成19年度実践

### (1) 実践5 1年総合的な学習の時間「豚汁、フルーツヨーグルト作り」(手だて①)

#### ア 目標

- ・家庭分野の学習を生かし、能率的に調理を行うことができる。(体①)
- ・保護者や仲間と共に活動することにより、食が人と人をつなぐために有効であることが分か

る。(心①)

#### イ 題材について

総合的な学習の時間に、保護者も加わり、実習を行う。水場やコンロが少ない屋外で行うことで、協力して食事を作ることや、開放的雰囲気の中で共に食べることの楽しさを味わわせるとともに、環境への配慮をしながら調理を行う。

#### ウ 学習活動の実際

- ① 事前学習として、調理係の生徒が計画書を作成し、しおりに載せる。他の生徒にしおりに沿って調理手順を説明する。
- ② 調理係が下準備として、材料を洗ったり、切ったりする。
- ③ 調理分担計画に従って、調理を行う。

#### <生徒の感想>

- ・豚汁作りが大変だったけど楽しかったです。自分は豚肉の係だったけど、肉を切り過ぎました。それでも自分たちで作ったものは、やっぱりおいしかったです。
- ・私はねぎを切る班で、私達だけ少し遅れてしまいました。その時に私達と違う班の人も手伝ってくれて、私は、協力はとても大切だなあと思いました。みんなで協力して作った豚汁とフルーツヨーグルトはとてもおいしかったです。
- ・デザートに入れるりんごを切りました。りんごを切るのはやったことあるけど、芯を取るのは初めてでした。でも、うまくできました。

#### エ 成果

屋外で豚汁、フルーツヨーグルト作りを行うことで、生徒同士が会話をしながら、仲間の調理に関する意外な能力を知るなど、新たな発見をすることができた。

この活動を通して、食は仲間や家族とのつながりを深めるのに有効であることを実感させることができた。



豚汁の出来上がり

### (2) 実践6 家庭分野1年「朝食作りをしよう」(夏季休業中の課題)(手だて③)

#### ア 目標

- ・一日の始まりである朝食の大切さを考え、栄養バランスのとれた食事を考えることができる。(体①)
- ・家族の好みを考慮したメニューを考えることで、感謝の気持ちをもつことができる。(心①)

#### イ 題材について

家庭分野で学習した知識や技術を基に、栄養のバランスや家族の好みを考えさせて、家族のための朝食作りを夏季休業中に実施させる。家庭分野で学習した知識や技術の定着を図るとともに、家族に感謝する心をはぐくむことをねらいとして行う。

#### ウ 学習内容

- ① 家族の年齢や好みを考慮したメニューを考える。
- ② 6つの食品群が入っているかどうかを検討し、メニューを決定する。




- ③ 調理に必要な食材，調理道具を確認し，用意する。
- ④ 調理をする。

【資料1 調理計画及び実践後のまとめ】

1年 家庭科夏休みの課題 **家族のために朝食を作ろう**

( )組 ( )番 名前( ) 月 日

<p>&lt;献立と材料&gt;</p> <p>献立 トーストピッサ カレー みみのおかし(パン) さつまいも汁</p> <p>◇材料 パン パンのみみ チーズ ハム マヨネーズ ケチャップ 卵 カレー粉 牛乳 にんじん 玉ねぎ ふた肉 じゃがいも トマト おろし</p>	<p>&lt;作り方&gt;オーストピッサ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① パンの白身だけをとる。</li> <li>② ハムをのせる</li> <li>③ たまごをゆで、ゆでたたまごをつぶす。④ ①のパンにマヨネーズを塗り、②のハムの上につぶしたたまごをのせる</li> <li>⑤ その上にとろけるチーズをのせてトーストで焼く。</li> <li>⑥ 焼けたらじゃがいもを切った上にかき。</li> </ol> <p>◇カレー ① 出たカレーに牛乳を足すだけ</p> <p>◇パンのみみ ① じゃがいもを皮をむいて、パンのミミを、フライパンで炒めて、砂糖をかけて出来上がり</p>
	
<p>食べた人 お手数ですが、感想を一言お書きください。</p>	
家	
族	母
の	
感	父
想	
<p>全体の反省と感想</p> <p>本物のじゃがいもにチーズをかきつけたのですが、ただ写真のようにのった汁になってしまいました。少しおろしをきいて</p>	
<p>教えてもらったこと・手伝ってもらったこと</p> <p>パンの焼きおかしとチーズの盛り付け方</p>	

<献立や調理で工夫したこと>  
ピッサ作りの時、いふなくなったパンのみみを、おかしにしたこと。

エ 成果

夏バテ気味の父親のためのスタミナ朝食や，低学年の妹のためのカラフルワンプレート朝食など，家族の栄養や好みを考えた朝食作りを行うことができた（資料1）。また，1学期に授業で学んだ材料の切り方，ゆで方，焼き方等，家庭分野の基礎・基本の定着を図るためにも有効であった。普段は授業，部活動があり，家族に食事を作る時間がなかなかとれないが，夏季休業中はよい機会である。また，栄養のバランスを考えながら献立を立て，実習することで，6つの基礎食品群や食品群別摂取量のめやす等も考えながらでき，調理の自信にもつながった。冬期休業中にも実施する。

(3) 実践7 全学年学校行事「カルチャー講座」（2時間）（手だて④）

ア 目標

- ・体験的な学習活動を通して，食に関する興味・関心を高めるとともに，生涯学習の基礎を身に付ける。 （食文化①）
- ・地域の方を講師として，食に関する講座を保護者と共に受けることで，知識と技能の定着及び家庭への啓発を図る。 （心①，体①）

イ 題材について

地域の方を講師として，「中華料理作り」「デザート作り」を行う。全校生徒に希望調査を行い，保護者を含め，各講座20名とした。希望する内容を学んだり，専門的な知識をもつ地域の方に学ぶことで，食への関心を高め，実践意欲の向上をねらいとしている。

## ウ 学習活動の実際

### (ア) 「中華料理にチャレンジ」

- ① 生地を作る，タネを包む，という水餃子が完成するまでの実演を見る。
- ② 各班5人ずつに分かれて，調理を行う。
- ③ 実習後，各班ごとに味や作り方などのついて反省や感想をまとめ，代表者が発表することで，成果の共有化を図る。

### (イ) 「デザート作り」

- ① 果物ゼリー，チーズ揚げの作り方の説明を聞き，実演を見る。
- ② 各班5人ずつに分かれて，調理を行う。
- ③ 実習後，各班ごとに味や作り方などのついて反省や感想をまとめ，代表者が発表することで，成果の共有化を図る。

### <生徒の感想>

- ・餃子の皮を作ったことがなかったが，地域の人に教えてもらって，作り方がよく分かった。
- ・他の学年の人と一緒に作ることができて，とても楽しかった。
- ・チーズ揚げは家でも簡単にできそうなので，是非作ってみようと思う。



餃子の皮作り



保護者も参加

## エ 成果

専門的な知識をもつ地域の方に指導を受けることや，水餃子やデザートという身近にある食べ物を作ることにより，生徒は興味をもち，意欲的に活動することができた。家庭でもよく調理をしている生徒は，他の生徒に言葉掛けをしながら，活動の中心となり班をまとめていた。生徒たちは，店では味わえない味を味わい，調理することの楽しさを学び，食に対する興味・関心を高めることができた。

### (4) 実践8 学校保健委員会「日本の食文化のすばらしさ～中学生の心と体を育てる食生活～」

(手だて④)

#### ア 目標

- ・日本の食文化や栄養について学び，自分の食生活を見直すことができる。(体①，食文化①)

#### イ 題材について

全校生徒，保護者，職員を対象とする。日本の食文化のよさに気付かせ，食と体との関係について考えさせる。また，講演後，感想を書かせることで，自分の食生活の現状を見つめさせ，問題点を改善するために，自分に何ができるか，今後どう取り組むべきかを考えさせる。

## ウ 学習活動の実際

- ① 事前アンケートにより，自分の食生活を振り返る。
- ② 講演後に感想を書き，学んだことの確認及び今後の自分の食生活の改善点を明確にする。

<生徒の感想>

- ・今日、先生の話聞いて、一番心に残ったことは「いただきます」とは命をいただいているということです。今までそんなこと考えずにただ「いただきます」と言っているだけでした。これからはちゃんと命をいただいていることを意識して、食べ物があることに感謝して「いただきます」をしたいと思います。それと、野菜カレーも一度くらい作ってみようと思います。手ばかり栄養法も試してみたいです。
- ・私は、朝ご飯をほとんどの場合、おにぎり1個やスティックパンで済ませてしまいます。よくてもみそ汁が加わるぐらいです。もう少し野菜や果物を取り入れたいと思いました。

エ 成果

「感謝できる心があるかどうか。いただきますとは肉や魚，野菜などすべて命ある物を食べているので，命をいただきますという感謝の心が含まれている。命ある物をいただいて，そして，命を次の世代へつなげていく」など，「食らう」ことと「いただく」ことの根本的な違いを聞き，生徒の感想の下線部のように，今まで考えなかった食べ物への感謝の気持ちを促すことができた。また，器具を使用せず，一日の食品摂取量の目安が分かる「手ばかり栄養法」を学び，生徒が「果物は手を握ったげんこつ分」「肉は指先5本分」と給食時に活用するなど，日常の食生活に生きる力となった。

(5) 実践9 本校及び本中学校区の2小学校合同地区懇談会「Let's 食育」(手だて④)

ア 目標

- ・学校栄養士による専門的な立場からの説明及び実習により，保護者の食に関する意識の高揚を図る。(心①，体①)

イ 内容について

前日の夕食を作る際に，翌朝の朝食の材料を同時にゆで，冷蔵庫にストックし，忙しい朝でも栄養バランスのとれた食事作りを簡単に行うことを実習を通して学ぶ。また，学校栄養士と代表の保護者，教師が事前に打合せを行うことで，保護者のニーズや生徒の実態に合わせた内容とする。

ウ 活動の実際

(ア) 栄養士，代表保護者，教師による事前打合せ

(イ) 前日の準備

- ① 代表保護者で食材の買い出しをする。
- ② 栄養士，代表保護者，教師で下ごしらえをする。
  - ・材料を切り，六つのなべで煮る。(じゃがいも，にんじん，玉ねぎ)
  - ・あら熱をとり，冷蔵庫に入れて冷やしておく。

(ウ) 当日の実習

- ① みそ汁，パスタ入りスープ，ポテトサラダ，クリームスープ，おにぎりを班ごとに作る。
- ② バイキング方式による試食後，後片付けを行う。



栄養士さんの説明



バイキング方式



一食分の出来上がり

## エ 成果

平成18年5月の生徒のアンケートでは、朝食で1色のみ食べる生徒が32%，3色食べる生徒が33%であった。本校において、保護者に栄養バランスを考えた朝食作りについて啓発することは、大変重要である。今回の実践では、保護者、教師の事前打合せにより、実態に合わせた活動を行うことができた。この実習を機に、家でも行おうという保護者の感想が多く聞かれた。

## 7 研究の成果と課題（事後アンケートについては、P.18資料2参照）

### (1) 成果

ア 家庭分野と他教科等を関連付けた学習による食を多面的にとらえる力の育成と食への関心の高まり（仮説①）

総合的な学習の時間を使った1年生の豚汁、フルーツヨーグルト作り、選択理科の栽培及び調理、カルチャー講座、学校保健委員会など食の内容を学んだり、家庭分野で学んだ知識や技術を生かして調理実習を行うことにより、食への関心を高めることができた。

イ 家庭分野の実践的・体験的な学習による基礎・基本の確実な定着（仮説②）

食の内容を3年間にわたり学習できるように指導計画を立てた。そのとき、食の内容の基礎・基本を明確にし、それを題材に確実に位置付けた。繰り返しの学習により、基礎・基本の確実な定着を図ることができた。

ウ 家庭における調理の実践を増やすことによる食生活の自立（仮説③）

家庭分野において、家庭での実践力を付けるために、自分一人で作るバランスのとれた料理を題材としたり、夏季休業中に家族のための朝食作りを課題としたりした。朝食で1色のみ食べる生徒は事前・事後アンケート結果の比較（32%→18%）から、減少したことが分かる。また、夕食の手伝いを「している」「どちらかといえばしている」生徒は事前・事後アンケート結果の比較（56%→66%）から、増加したことが分かる。これらのことから、家庭における調理の実践を増やすことは食生活の自立に有効であると言える。

エ 家庭への啓発活動による望ましい食習慣の育成（仮説④）

生徒と共に保護者にも食に関するアンケートを行うことにより、自分の家庭の食の現状や問題点について認識させることができた。そして、問題点を改善するために、カルチャー講座、学校保健委員会、地区懇談会を開催した。保護者への事後アンケート項目「食に対する意識や行動の変化等」の自由記述の欄には、「なるべく家族全員と一緒に食事をとれるようにしています。子供が塾などで一緒に食べられない場合は、私が食べずに待って、一緒に食べます」「最近、父親がおなかの周りを気



にし出し、カロリー計算をしながら家族共々気を付けて食事するように心掛けています。娘たちにも、野菜を今までより多く摂取するよう促しています。また、朝食はやはりしっかりとるべきだなと実感しています」などと書かれていた。このことから保護者が、「食は人と人とを結び付ける大切なもの」と認識したり、野菜や朝食をしっかりとることを実践したりしていることが分かる。また、調理済み・インスタント食品の使用頻度は事前・事後アンケート結果の比較（週4日以上54%→5%、週1～3回程度30%→38%）から、大幅に減少したことが分かる。これらのことから、家庭への啓発は望ましい食習慣の育成に有効であると言える。

## (2) 今後の課題

### ア 実践力の育成

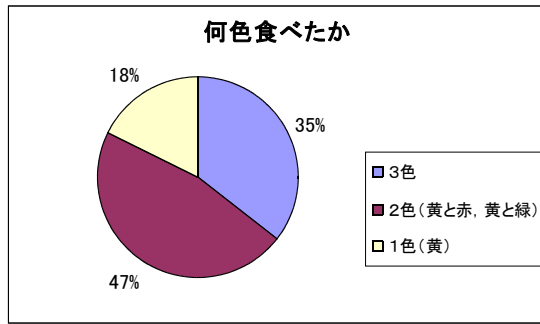
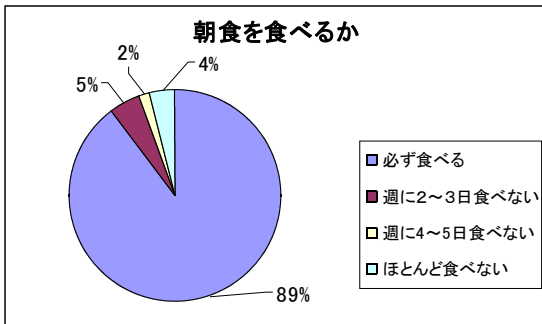
生徒の「朝食を食べるか」のアンケート結果を事前・事後で比較すると、「食べない日がある」が10%が11%になり、ほぼ1割で変化が見られない。生徒の「夕食で何色食べたか」のアンケート結果を事前・事後で比較すると、「1色又は2色」と回答している生徒が32%が31%になり、ほぼ3割で変化が見られない。あいち食育いきいきプランにおいては、中学生の朝食欠食率を3%以下にすることが目標であり、本校においても、3%以下を目指したい。また、3割の生徒が夕食時に栄養バランスがとれていないことも大きな問題である。家庭分野における問題解決的な学習を充実させたり、家庭との連携を更に充実させることで、実践力を育成することが課題である。

### イ 教職員の連携

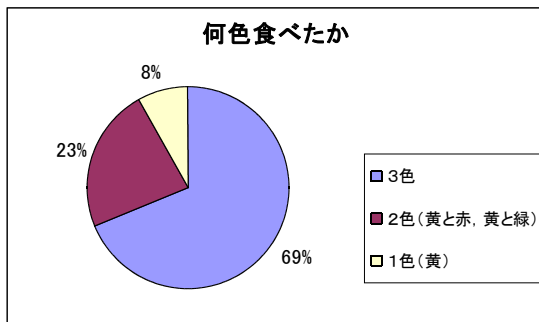
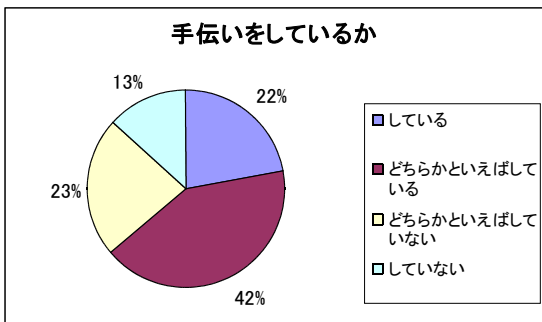
今回の研究では、家庭分野を中心にして食育の推進を図った。家庭分野の内容と他教科等の内容を直接的に関連付けて指導を行うところまでできなかった。まずは、保健体育科や社会科の教員、養護教諭、学校栄養職員など、食とかかわりの深い学習内容をもつ教科等の教員との連携を密にして、T・T授業を組むなどしていきたい。そうすることにより、食を多角的にとらえる力の育成を図りたい。

【資料2 事後アンケート（平成19年9月実施）】

< 生徒 > 朝食について



< 生徒 > 夕食について



< 保護者 >

