

食に関する知識を生かし、

充実した食生活を実践できる生徒の育成

1 はじめに

本校は、東三河内陸部に位置し、東洋一と言われた海軍工廠跡地に機械・輸送用機器の大企業が進出した中核的な工業都市、豊川市にある。また豊川市は、豊川稲荷の門前町としても繁栄した観光豊かな土地である。このような活気あふれる環境で、本校は大正9年に宝飯郡高等女学校として設立され、平成21年度には創立90周年を迎える伝統校である。

現在、1学年普通科7クラス、商業科1クラスで構成されており、1年生全員と2年生商業科が「家庭基礎」を履修している。本校に通う生徒は、豊川市内、豊橋市など近隣の地域ばかりでなく、新城市、岡崎市などから片道2時間ほどかけて通う生徒も少なくないため、朝食・夕食を適切な時間に食べられない生徒がいる。また、生活の目標に「文武両道」を掲げており、部活動も盛んなため、帰宅するまでに間食をしてしまう者も多い。今回実施した実態調査では、中学校までと異なり、学校給食がなくなり、3食好きなものを食べられる環境になると、健康や栄養のことはあまり考えず、嗜好に流され、食生活が乱れる傾向にある生徒が多いことが明らかになった。

高校生に対する食育指導は、自分自身の生涯の健康のためだけでなく、次世代の食生活を担うという点でも重要な役割を果たすと言える。食に関する知識と技術を身に付け、家族・地域の人々の健やかな生活を管理するための実践力を培うという観点から、家庭科における体験的な学習に力点を置き、実践することへの自信を付けさせる必要がある。また、知識・技術だけでなく、心の豊かさをもたらす食を体験により実感させ、食のもつ力、食の重要性を認識させたい。さらに、食をめぐる様々な問題にも目を向けさせ、食を多角的にとらえ、食に対する価値観を形成し選択能力を高めることを目指したい。学んだことを生かし、心身ともに充実した食生活を実践できる生徒の育成を目指し、食育の実践を進めることにした。

2 平成18年度の研究概要

(1) 研究の実践

平成18年度は、「家庭基礎」では、多くの実践的・体験的学習を授業に取り入れることを目指した。その一つとして、調理実習の実施回数を増やし、学んだ知識・技術を生かすための工夫として、ホームプロジェクトにも取り組んだ。他教科と関連付けることも工夫し、理科「生物」と連携し、日常生活の中から見付けた課題を科学的に検証することで、「家庭基礎」の知識・技術の定着化を目指した。また、地域の人材を活用する取組として、栄養教諭による食育推進講話を実施した。「家庭基礎」で習得した知識・技術を生かす応用的な取組としては、家庭部の活動として、安全な作物を作り調理をする他、運動部の生徒を対象として、各人の運動と生活に合わせた食事のとり方を指導し、自分の食生活を主体的にコントロールしようとする態度の育成に努めた。

(2) 研究の成果と課題

アンケートを実施し、生徒の食生活に関する現状を把握したうえで、「家庭基礎」における教育活動を展開することにより、生徒の食に対する理解と実践力を高めることができた。また、他教科と関連

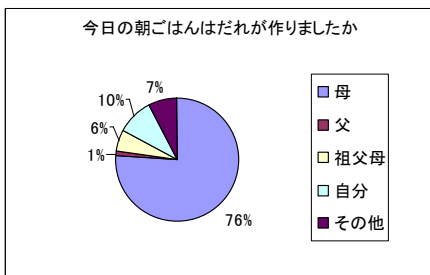
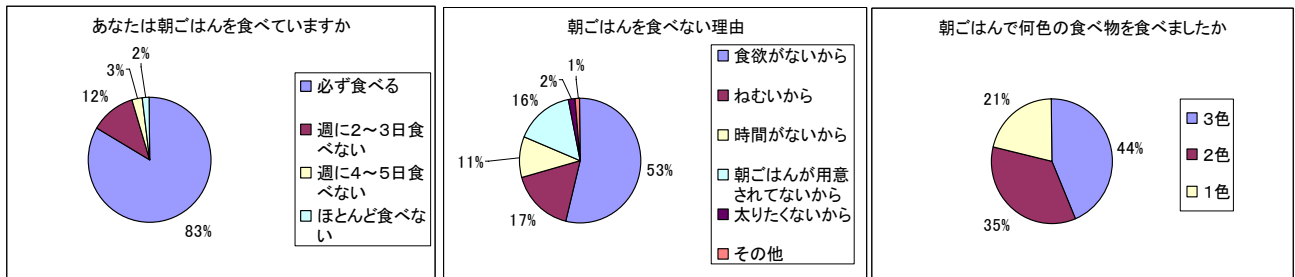
付け、家庭科で学んだことを生かす取組により、知識・技術の定着を促すことができた。食を多角的にとらえる力の育成のためには、今後もこうした取組を継続して取り入れながら、家庭や地域と連携した実践を推進することが課題である。以上を踏まえて、平成19年度の研究につなげた。

3 平成19年度の研究

(1) 実態調査

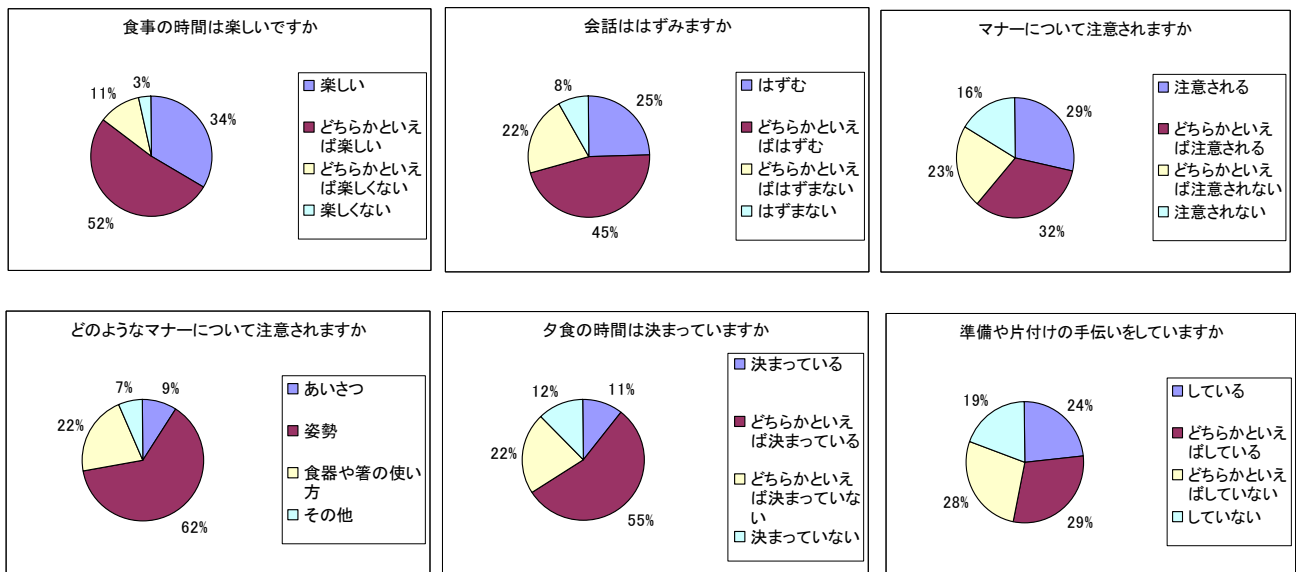
本年度の実践を進めるに当たり、対象生徒の食生活にかかわる実態をつかむために、アンケートを5月に実施した。対象は、1年生317人（普通科・商業科）全員とその保護者37人、2年生商業科38人である。

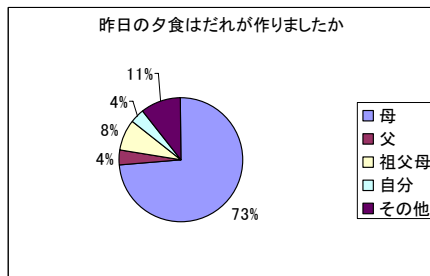
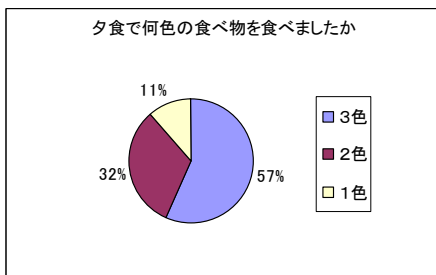
ア 生徒<朝食について>



- ・83%の生徒が必ず朝食をとっているが、通学に時間がかかるなど、高校生活にまだ慣れず、食欲のない生徒もいることがうかがえる。
- ・朝食を自分で作る生徒が少ないせいか、朝食の内容を1色で済ませてしまう生徒が21%もいる。

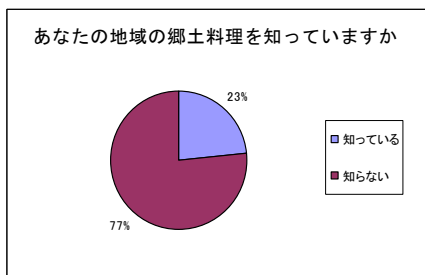
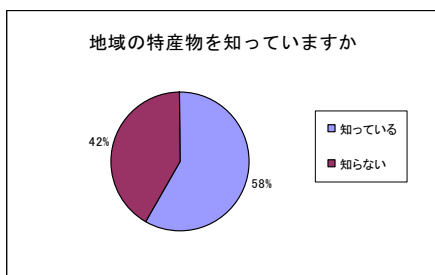
イ 生徒<夕食について>





- ・夕食は朝食と比較して食事の内容が充実し、会話ははずんでいる生徒も多いことから、楽しいと感じる生徒が86%いる。
- ・マナーについては、食べる姿勢などなかなか身に付かないことがうかがえる。

ウ 生徒<食文化について>



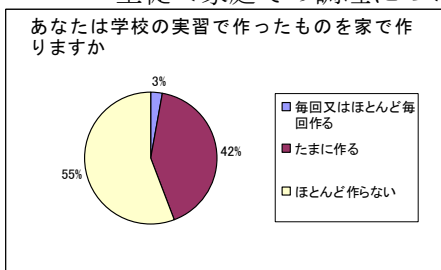
・豊川市、豊橋市、宝飯郡御津町・音羽町などは農業・加工業も盛んなため、生徒は作物など多くの特産物を認識している。しかし、4割の生徒は「知らない」と回答しており、個人差がうかがえる。

キャベツ ちくわ みそ みかん
あさり すいか 葉ねぎ いちご
うなぎ いちじく 茶 柿 大葉

五平餅 稲荷ずし ひつまぶし
天むす 田楽 なめし しし鍋
みそ煮込みうどん みそカツ

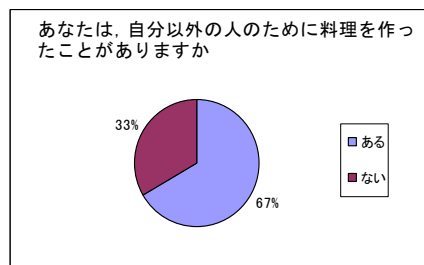
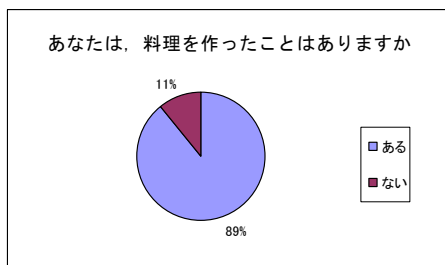
- ・郷土料理を知っている生徒は23%で、家庭で作らないため、次の世代に受け継がれていないことが考えられる。

エ 生徒<家庭での調理について>



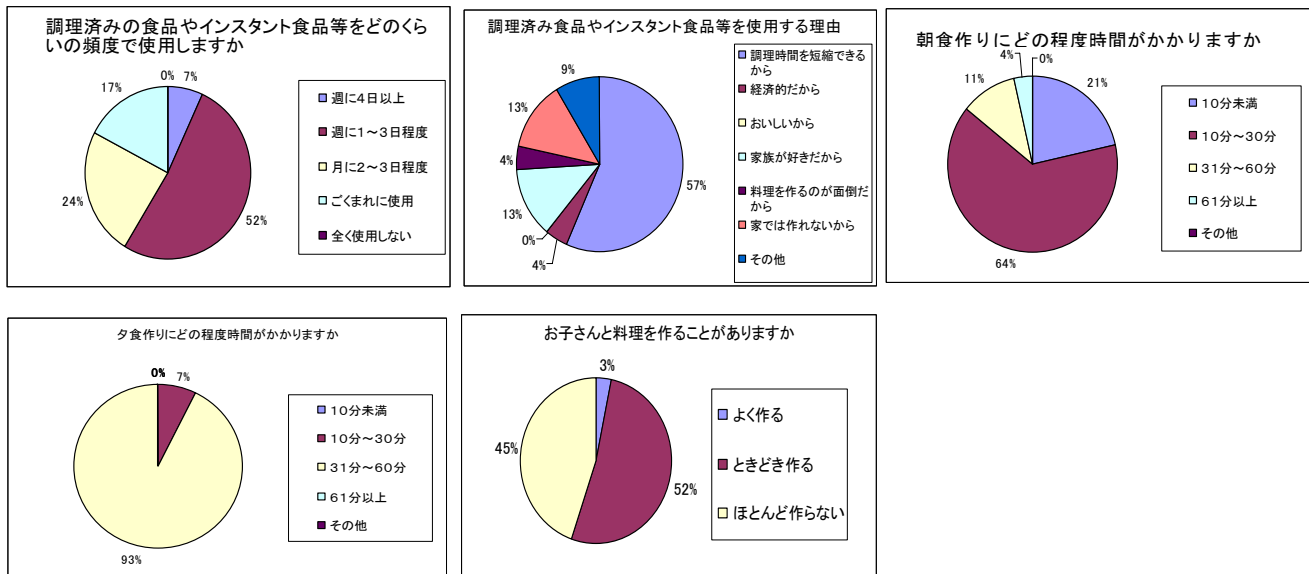
- ・学校の調理実習で作ったものを家で作る生徒が45%いる。しかし、保護者アンケートの中の「子供と一緒に料理をするか」という質問との関連を考えると、高校生になると、家では作らなくなる傾向がうかがえる。

オ 生徒<調理，食育について>



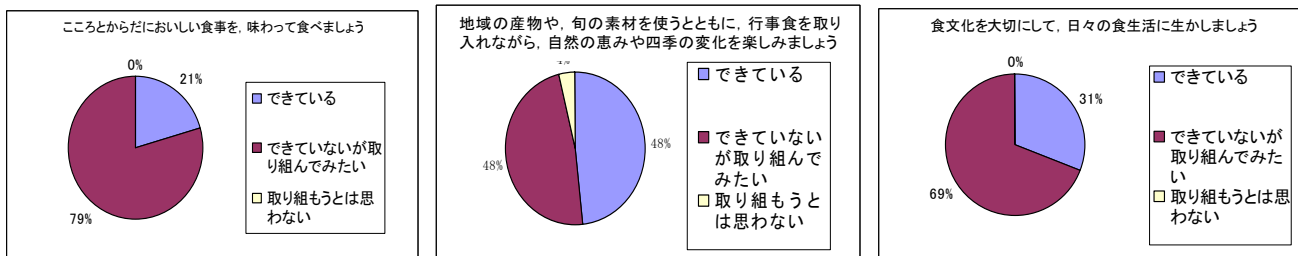
- ・約1割の生徒が家庭で料理をしたことがないと回答している。また、3割の生徒が自分以外の人のために料理を作ったことがないと回答している。授業において、実践的・体験的学習をより多くする必要がある。

カ 保護者<調理について>



- 調理済食品・インスタント食品について、週1~3日以上使う家庭が59%で、理由としては、調理時間の短縮が57%を占め、共働き家庭が多いことがうかがえる。
- 子供と一緒に料理を作る家庭の割合は55%で、小学校の調査と比較すると（小学校68%・「田原市立野田小学校の実践」P. 3グラフ参照）、家族も家庭内で調理や手伝いを求めない傾向が強くなっている。調理技能の定着、コミュニケーションの促進、食の伝承などの観点から問題である。

キ 保護者<食生活指針の実践について、ご家庭の食生活を振り返ってみて、次のことができますか>



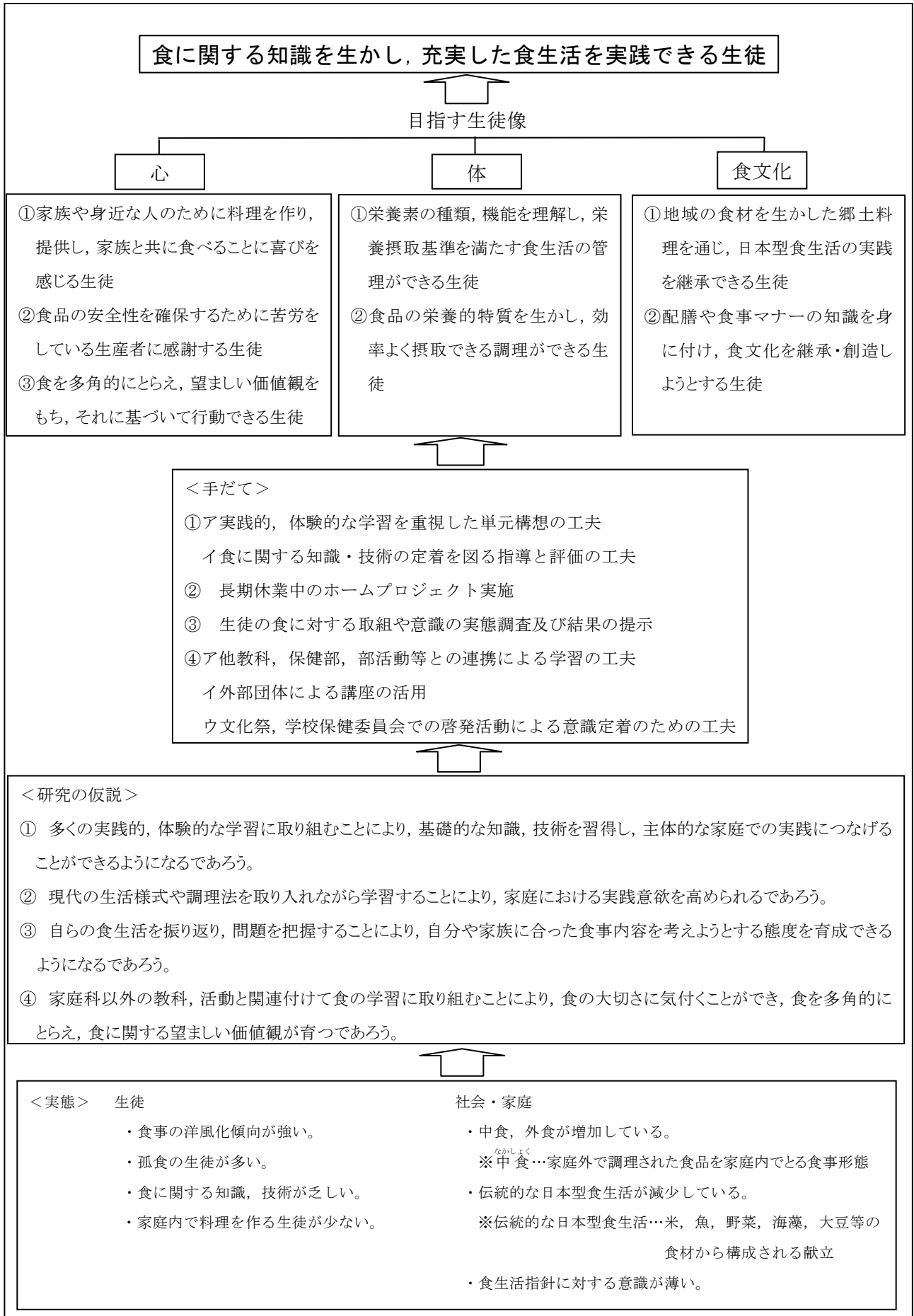
- 食生活指針とは、農林水産省、厚生省（現厚生労働省）、文部省（現文部科学省）が、国民の健康の増進、生活の質の向上及び食料の安定供給の確保を目的として、平成12年3月に3省で共同して策定した指針である。
- 「心とからだに美味しい食事を味わう」という実践ができている家庭が21%であることから、多くの家庭で家族の生活スタイルが合わず、食事が心を豊かにする効果につながっていない状況がうかがえる。

(2) 研究構想

高校の家庭科で学ぶ食に関する知識、技術は、心と体を健やかにはぐくむための食生活実践に大いに役立つ内容である。しかしアンケートから見た生徒の実態は、小・中学校と積み重ねてきた知識、技術の定着が十分とは言えず、目指すべき食に対する意識そのものが希薄である。

そこで、食の現状を多角的にとらえ、検討し、判断し、自分や周囲の人たちの食生活が充実するような働き掛けができる生徒の育成を目指し、次ページのような仮説と手だてを考え、実践に取り組むことにした。研究構想図（図1）を次ページに示す。

【図1 研究構想図】



(3) 実践計画

食を多角的にとらえ、実践力を付けるためには、食に関する指導を年間にわたって行うことが重要である。「家庭基礎」の食生活に関する単元を中心として、他の単元や他教科、部活動などに関連付け、次のような学習指導計画・単元構想を立てた。さらに、実践に関する評価計画も考えた。

ア 「家庭基礎」(2単位)の学習指導計画表

| 月 | 単元名 | 配当時間 | 単元の目標及び指導内容等 | 心 | 体 | 文 | 調理実習 | 食育との関連 | | |
|------|--------------|------|--|---|---|---|--|---------------------------|----------------|----------------------------|
| | | | | | | | | 他教科 | 部活動 | その他 |
| 4 | 1 食生活を営む | 18 | ・日本の食生活の現状を食料・栄養面からとらえ、問題点を把握する。① | ◎ | ○ | | オリエンテーション 調1 オレンジマフィン 調2 麻婆豆腐 黄花湯 調3 ポパイご飯 調4 親子丼 すまし汁 | 保健との連携授業(食事と行動のかかわり) | 野菜の栽培(年間で継続) | |
| 5 | | | ・健康のために何をどれだけ食べればよいかを実践できる能力を育てる。②③⑤⑥⑦ | | ◎ | | | | | |
| 6 | | | ・安全性の高い食生活を営むことができるようにする。⑭⑮⑯ | ◎ | | | | | | |
| 6 | | | ・日常食の調理に必要な技術を習得させる。⑩⑪⑬ | | ◎ | ○ | | | | |
| 7 | 2 衣生活を営む | 2 | ・被服の機能を理解させ、人間とのかかわりを考えさせる。 <内容> 1 衣生活を見つめる | | | | | | | |
| 8 | ホームプロジェクト実施 | | ・食生活で学んだ知識・技術を生かして各家庭が抱える問題解決学習に主体的に取り組ませる。⑨ | ◎ | ◎ | | | | | |
| 9 | 2 衣生活を営む | 10 | ・衣生活を管理するために必要な知識を習得させる。 ・日常生活に必要な技術を習得させ、生活を楽しむ能力、実践力を育てる。 <内容> 2 健康で快適な衣生活 3 これからの衣生活 | | | | 調5 スパゲティ ナポリタン レモンスカッシュ | | 東三河に伝わる郷土料理講習会 | 文化祭で掲示(食生活の見直し) |
| 10 | | | 4 基礎縫い実習(ランチョンマット製作)⑱ | | | | | | | |
| 11 | 3 人生・家族を見つめる | 6 | ・生活を総合的(個人・家族・地域社会・福祉)にとらえ、生活が生涯発達のものと理解させる。 ・生活領域に関する問題を家庭内だけでなく、社会とのかかわりの中で考えさせる。 <内容> 1 人生の展望 2 家族・家庭 | ○ | | ○ | 調6 紅茶 パンケーキ ナブキンワーク | | | 学校保健委員会での報告(食生活診断・郷土料理講習会) |
| 12 | 4 高齢者と生きる | 8 | ・高齢社会における福祉の充実など、課題意識をもって生活を営むことができる能力を育てる。 <内容> 1 高齢者の生活を見つめる(高齢者向けの献立調7)⑦ | | | | | | | |
| 1 | 5 資源を生かす | 7 | ・消費者としての自覚を高め、家庭生活の安定と向上を目指す能力と態度を育てる。 <内容> 1 家庭の経済生活 2 消費生活について 3 消費者の権利と責任 | | | | 調9 煮込みハンバーグ | 保健との連携授業(食事と行動の改善への取組の検証) | | |
| 2 | 6 子供を育てる | 8 | ・環境に調和した生活(エコクッキング、生ごみの活用 調9)⑫ | ○ | ○ | | | | | |
| 3 | 7 住生活を営む | 4 | ・子供のよりよい発達のための条件を知り、男女が共に育児にかかわることの重要性を知る。 <内容> 1 子供の成長と発達(おやつ作り 調10)⑦ | | | ◎ | 調10 洋風鬼まんじゅう | | | |
| 1 | 学年末考査 | 1 | 2 親になること 3 子供の権利と福祉 ・家族の豊かな住生活を管理・運営するために必要な知識・技術を習得させる。 <内容> 1 住生活を見つめる(カラーコーディネート)⑱⑲ | ○ | | ○ | | | | |
| 年間合計 | | 66 | ※食育との関連部分に網掛け ※①～⑱は、学習指導要領家庭科における食に関する指導内容及び基礎・基本(ただし、④⑧⑫⑰⑲は家庭総合で扱われる分野から加えた物) ※心、体、文は、研究構想図に示した、目指す生徒像に迫るための三つの側面 | | | | | | | |

イ 家庭基礎「食生活を営む」の単元構想 (18時間完了)

| |
|---|
| 単元目標 |
| <ul style="list-style-type: none"> 自分の食生活を振り返り、日本の食生活の現状を食料・栄養面からとらえ、問題点を把握できる。 家族をはじめ、周囲の人々が健康のために何をどれだけ食べればよいかを実践する能力を身に付けることができる。 安全性の高い食生活を営むことができるようになる。 日常食の調理に必要な知識、技術を習得することができる。 |

| 段階 | 各場面のねらい | 生徒の学習活動 | 教師支援 | 他教科とのかかわり | 保健部・部活動とのかかわり | その他 |
|-----|--|---|---|--|--|--|
| 発見② | <ul style="list-style-type: none"> 自分の食生活を振り返ることができる。 食に関するアンケートから食生活の良い点、問題点を考える | <p>自分の食生活を振り返り、食事の役割が果たされているか検証してみよう</p> <p>3食食べているか 決まった時間に食べているか 献立の内容はどうか 栄養の偏りはどうか</p> <p>自分の食生活はどこに問題があるのか</p> <p>欠食・偏食・軟食好み・何となくだるい</p> <p>毎日の食事のとり方と健康には関係があるんだ</p> | <ul style="list-style-type: none"> 最初に食生活に関するアンケートを実施し、その後日本型食生活、食生活指針の話をする 生徒に自らの食生活の問題点を把握させ、食生活の大切さに気付かせる。 (評)食生活を振り返ることができたか。(アンケート) 関 | <ul style="list-style-type: none"> 理科 (生物) 校内の購買で販売されている飲み物を調べ、人気のある飲み物を知るために嗜好調査を行う。(H18) | <ul style="list-style-type: none"> 食生活と健康とのかかわりを今年度の研究テーマに掲げ、家庭科と保健を関連付け、生徒の食生活の実態を把握する。 | |
| 確認④ | <ul style="list-style-type: none"> 食生活の問題点について考えることができる。 日本型食生活とは カルシウム、食物繊維の摂取不足 エネルギーの摂取バランス 五大栄養素、水の働きが分かる。 四つの食品群別摂取量の目安と栄養摂取基準の関係が分かる。 栄養価計算ができる。 五大栄養素 食品群別摂取量 栄養摂取基準 栄養価計算 | <p>偏った食生活の影響とは</p> <p>どうしたら、健康的に改善できるのか</p> <p>日本型食生活のよさを知り、若者の食事の傾向に気付く</p> <p>不足及び過剰な栄養素がある</p> <p>塩分、糖分のとり過ぎも気になる</p> <p>PFCバランスが崩れている脂質のとり過ぎを抑えたい</p> <p>カルシウム、食物繊維が不足している</p> <p>健康な生活を送るには、何をどれだけとればいいのか</p> <p><五大栄養素> ・栄養素の種類、特徴が分かった ・体内での働き、影響が分かった</p> <p><食品群別摂取量> ・具体的な食品で目安を例えたら覚えやすい ・調理法の工夫で不足を補えそう</p> <p><栄養摂取基準> 基準の見方(目標量・推奨量・上限量)が分かった</p> <p><栄養価計算> 公式に当てはめることで、自分の摂取した食物の栄養価が分かった</p> <p>不足を補い、健康になる料理を食べなければ</p> | <ul style="list-style-type: none"> 日本型食生活の特徴を踏まえ、若者の食生活の傾向を知らせる。(評)栄養素の過不足について考えることができたか。(ワークシート) 知 具体物(砂糖)を用いて確認させる。 図やグラフを利用することで、栄養素の種類や特徴の理解を高めさせる。 食品ピラミッドの図を利用することで、食品群の分類について理解を深めさせる。 表を利用することで、15~17歳の栄養摂取基準を理解させる。 栄養価の求め方を公式を用いて説明する。(評)栄養素の種類、特徴がつかめたか。(定期考査) 知 | <ul style="list-style-type: none"> 理科 (生物) 実際に飲んでみて嗜好を検証してみる。 糖度計を使い、化学的に検証してみる。(H18) 保健 (保健体育) 各自の日常生活における食事と行動の内容を調べ、健康の保持増進と疾病の予防との関係を検証する。 一日の食事内容を食事バランスガイドに従って分類、診断してみる。 「保健」の授業に家庭科教員が入り生活習慣病予防のためのアドバイスを行う。 | <ul style="list-style-type: none"> 四季の食材を調べ校内で栽培可能な野菜を調べる。 実践4 (P 15~16) 部活動の合宿において、運動の内容に応じて必要な栄養素は何か調べる (H18) 部活動で排出される生ごみを活用する方法を考える (H19) 実践5 (P 16~17) | <ul style="list-style-type: none"> 外部団体による講座の活用 食育推進講座 実践3 (P19~20) 郷土料理講習会 実践9 (P 20~21) |

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|--|--------------------|--------------------------|-------------------|--------------------|-------------------|---|---|---|-----------------|---------------|-----------------|--|---|--|
| <p>追</p> <p>究</p> <p>④</p> | <ul style="list-style-type: none"> 食品の流通経路，食品の鑑別や保存方法を知る。 食品の表示マークの見方 加工食品の表示 鮮度の見分け方 保存方法 <ul style="list-style-type: none"> 食中毒など衛生面への配慮ができる。 食中毒の種類，予防法 <ul style="list-style-type: none"> 食糧問題について考え，改善のための食生活を工夫し，実践への意欲をもつ。 食糧問題 残留農薬 BSE 遺伝子組み換え食物 <ul style="list-style-type: none"> 足りない栄養素を補うことができる地場産の食材を利用し，献立作成，調理ができる。 献立作成 購入計画 調理計画 | <p>実践4 (P 15~16)</p> <p>栄養を満たし，健康になるために適切で安全な食品を選びたい</p> <p>食品を選ぶための目安を知りたい 安全な食品の判断基準を知りたい</p> <table border="1"> <tr> <td><品質表示></td> <td><食品の特徴></td> </tr> <tr> <td>・消費期限</td> <td>・生鮮食品</td> </tr> <tr> <td>・賞味期限</td> <td>・加工食品</td> </tr> <tr> <td>・製造年月日</td> <td>・栄養補助食品</td> </tr> </table> <p><食糧自給率の低下に伴う食糧問題></p> <ul style="list-style-type: none"> 輸入に頼っている現実 BSEに対する管理体制 遺伝子組み換え作物の混入 <p>伝統的な日本食も輸入食品なしでは食べられないんだ</p> <p>新鮮で安全な食品を選び方が分かった</p> <p>せっかく良い食品を購入しても，家庭での管理ができなければ意味がない</p> <p>保存方法，食中毒の予防</p> <p>理想的な食材を使い，栄養素バランスのとれた献立を作ろう</p> <table border="1"> <tr> <td>不足している栄養素を摂取しよう</td> <td>日本の伝統的な食材を使おう</td> <td>地場産の食材，旬の食材を使おう</td> </tr> </table> <p>必要な食材を購入するための目安が必要だな</p> <p>長期休業中に実践し，家族に感想を聞こう</p> | <品質表示> | <食品の特徴> | ・消費期限 | ・生鮮食品 | ・賞味期限 | ・加工食品 | ・製造年月日 | ・栄養補助食品 | 不足している栄養素を摂取しよう | 日本の伝統的な食材を使おう | 地場産の食材，旬の食材を使おう | <ul style="list-style-type: none"> 実際の表示マークを家庭から持参させることで，どのような食品にマークが付いているか気付かせる。 加工食品の表示を持参させ，ワークシートに添付させる。さらに，ポイントを説明し，生鮮食品との違いを考える場面を作る。 (評) 生鮮食品・加工食品の特徴が理解できたか，実際の購入に生かせるか。(ワークシート) 知，技 食中毒発生の原因を説明し，予防法を考える場面を作る。 食糧問題に関するVTRを見せる (評) 消費者として身に付けるべき知識と判断力をもつことができたか。(ワークシート) 知 地場産の食材を提案し，自分の食生活を見直し，健康になる献立を考えるよう助言する。 (評) 食生活を健康的にする調理ができたか。(ワークシート) 技 | <ul style="list-style-type: none"> 不足傾向にあり積極的にとりたいもの，過剰傾向にあり控えたいものを理解する。 食生活への改善に興味，関心が高まっているか。 ホームプロジェクトで改善プログラムを試みる。 <p>実践7 (P 19)</p> <p>実践3 (P 14~15)</p> <p>実践7 (P 19)</p> | <ul style="list-style-type: none"> 有機栽培の野菜を自分たちで作る 収穫した野菜を使った料理を作る <p>実践4 (P 15~16)</p> <ul style="list-style-type: none"> 部活動で排出される生ごみを発酵させ，堆肥として活用する <p>実践5 (P 16~17)</p> |
| <品質表示> | <食品の特徴> | | | | | | | | | | | | | | | |
| ・消費期限 | ・生鮮食品 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ・賞味期限 | ・加工食品 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ・製造年月日 | ・栄養補助食品 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 不足している栄養素を摂取しよう | 日本の伝統的な食材を使おう | 地場産の食材，旬の食材を使おう | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>拡</p> <p>大</p> <p>⑧</p> | <p>実践2 (P 12~14)</p> <ul style="list-style-type: none"> 調理実習を行い，基礎的な調理技術の習得を目指す。 調理実習 配膳，食卓マナーを身に付ける <ul style="list-style-type: none"> 調理に関して習得した知識，技術を家庭で実践することができる。 長期休業中のホームプロジェクト実施 <p>実践7 (P 19)</p> | <p>栄養バランスのとれた日常食を作ろう</p> <table border="1"> <tr> <td>調理器具や道具を正しく使うことが大切</td> <td>おいしい料理を作りたい。積極的に取り組んでみよう</td> <td>食材や栄養摂取に適した調理法が大切</td> </tr> </table> <p><日常食のポイント></p> <ul style="list-style-type: none"> 短時間でできること (20~30分) 地元の旬の食材を使うこと (経済，栄養) 一汁三菜の献立を目指す <p><更においしく食べるために></p> <ul style="list-style-type: none"> 盛り付け，配膳の位置に気を配ろう 食卓マナーを守り，楽しく食べよう <p>家族に料理を作って食べてもらおう</p> <table border="1"> <tr> <td>だれかが喜んで食べてくれるとうれしい</td> <td>家族とのコミュニケーションが増える</td> </tr> </table> <p>作ってよかった。また作ろう</p> | 調理器具や道具を正しく使うことが大切 | おいしい料理を作りたい。積極的に取り組んでみよう | 食材や栄養摂取に適した調理法が大切 | だれかが喜んで食べてくれるとうれしい | 家族とのコミュニケーションが増える | <ul style="list-style-type: none"> 調理室に入り，調理器具・道具を見せる。 示範を行い，器具の使用法，調理法のポイント，全体の作業の流れを説明する。調理後の料理を審査する。 (評) 実習前に知らせた評価基準をクリアできたか。(ワークシート) 関，技 「追究」で考えた献立を家庭で実践できるよう助言する。 (評) 計画通りの調理ができたか。(関)，技 食生活の改善のために積極的に取り組んだホームプロジェクトを多くの生徒に知らせる場面を作る。 | <ul style="list-style-type: none"> 食事バランスガイドを利用した食生活診断の結果をまとめ，文化祭時に発表する。 生徒がよく通る場所に掲示 <p>実践1 (P 11)</p> <p>実践6 (P 18)</p> | <ul style="list-style-type: none"> 不足する栄養素を補うためのメニューを考える。 何を食べるか いつ食べるか 保健との連携による食事バランスガイドを利用した食事診断，食育推進講座の受講報告を学校保健委員会で発表する。 全校生徒への啓発活動 | | | | | | |
| 調理器具や道具を正しく使うことが大切 | おいしい料理を作りたい。積極的に取り組んでみよう | 食材や栄養摂取に適した調理法が大切 | | | | | | | | | | | | | | |
| だれかが喜んで食べてくれるとうれしい | 家族とのコミュニケーションが増える | | | | | | | | | | | | | | | |

ウ 評価計画

【表2 実践1～9の評価計画】

| 学習内容 | 学習の目標 | 評価の観点と評価規準 | | | | 評価方法 |
|---------------------------|--|---|---|--|---|---------------------------------|
| | | 関心・意欲・態度 | 思考・判断 | 技能・表現 | 知識・理解 | |
| 実践1 保健との連携授業 | 「保健」と連携授業を組み、日常生活（食事、運動、睡眠など）と関連の深い疾病の改善、予防を考える。 | 食事内容が疾病の改善、予防につながることを意識して、改善を考えながら取り組んでいる。 | 自分の食事内容の結果と、食事バランスガイドの基準を比較し、特徴や傾向を判断できる。 | 食事内容を指示に従って、正しく分類し、まとめることができる。 | 日常の行動と関連の深い疾病を予防・改善するために必要な食事、運動、睡眠を関連させて理解している。 | ワークシート |
| 実践2 調理実習 | 食にかかわる基礎知識、調理技術を習得し、食文化を伝承できる能力を身に付ける。 | 食品の特質や調理法に関心をもって実習に取り組んでいる。 | 進行状況を考えて行動し、作業能率を上げるための判断ができる。実習記録表の点検項目、自己評価を適正に判断できる。 | 調理の基礎技術を身に付けている。配膳、食事マナーの配慮ができる。 | 食材の扱い方、切り方、加熱の仕方、調味料の濃度、加えるタイミングなど、調理法を理論付けて理解している。 | 身支度 行動観察 作品(料理) 実習記録表 |
| 実践3 食料問題に関するVTRの視聴 | 食の安全性、食料問題について考える。 | 自らの食生活の状況を世界の食料問題と関連させて考えようとしている。 | 日本が抱える食料問題の改善策について、考えを深めている。 | 食料問題に対する意見を文章にまとめることができる。 | 日本の食料自給率低迷の原因と輸入食品の問題を理解している。 | ワークシート |
| 実践4※ 収穫した野菜で料理を作る(家庭部) | 安全な作物を作り、おいしい料理を作る。食べ物への感謝の心をはぐくむ。 | 食の安全性と栽培方法を関連させて、作業に取り組んでいる。野菜の特質や調理法に関心をもって調理している。 | 収穫した野菜を生かすための料理について、考えを深めている。 | 野菜の栽培に必要な作業手順を身に付けている。調理の基礎技術を身に付けている。 | 安全性の高い栽培方法を理解している。野菜の特質、旬の時期に美味しく味わう調理法を理解している。 | 身支度 行動観察 作品(料理) ワークシート |

| 学習内容 | 学習の目標 | 評価の観点と評価規準 | | | | 評価方法 |
|---|---|---|--|---|--|---------------------------------|
| | | 関心・意欲・態度 | 思考・判断 | 技能・表現 | 知識・理解 | |
| 実践5※ 生ごみのリサイクル (家庭部) | 部活動で生じる生ごみの有効活用を考え、野菜の栽培から消費までの循環システムを体験し環境について考える。 | 食生活から排出される産物と環境の保全を関連させて考えようとしている。 | 生ごみを有効活用するための考えを深めている。 | 生ごみを発酵させて堆肥化し、得られた堆肥を有効活用することができる。 | 生ごみからできる堆肥が、自然環境に与える影響を正しく理解している。 | 身支度 ワークシート 行動観察 作品(堆肥) |
| 実践6 ランチョ ンマット の製作 | 食事の際に必要な衛生面への配慮、楽しい雰囲気作りを考え、作品を製作する。 | 縫い方の特徴や作品の用途に関心をもって実習に取り組んでいる。 | 進行状況を考えて行動し、作業能率を上げる判断ができる。 ワークシートの自己評価を適正に判断できる。 | 手縫いに関する基礎技術を身に付けている。 | 正しい縫い方を理論付けて理解している。 | 行動観察 作品 ワークシート |
| 実践7 ホーム プロジェクト の実施 | 家族が抱える食生活の問題を、授業で習得した知識と技術を生かして改善する。 | 問題意識をもって計画に取り組み、提出期限を守ることができる。 | 問題を改善するための考えを深めている。 | 調査により、ついかんだ問題を改善するための献立作成、調理ができる。 クラスで自分のまとめたものを発表できる。 | 「ホームプロジェクト」の意義と実施方法について理解している。 | ワークシート 行動観察 |
| 実践8※ 食育推進 講話の実 施 (特別活 動) | 専門知識をもつ栄養教諭から「食育」の目的や大切さを学ぶ。 | 自らの食生活の状況を、食育のねらいと関連させて考えようとしている。 | 日本が目指す食育を実現させるための対策について、考えを深めている。 | 食育に対する意見を文章にまとめることができる。 | 日本の食生活の現状と、食育が必要とされている理由を理解している。 | ワークシート |
| 実践9※ 郷土料理 講習会の 実施 (家庭部、 有志、 教員) | 地元密着の生活をしている、経験豊富な講師から「郷土料理」の作り方と伝承の大切さを学ぶ。 | 自らの食生活を振り返り、郷土料理を守り、伝承していくことに関心をもって取り組んでいる。 | 郷土料理がもたらす心の栄養的要素と、使用される食材や作り方の特徴を判断できる。 | 積極的に、講師と交流しながら、料理の内容に応じた調理技術を使うことができる。 | 郷土料理を歴史や文化と関連付けて理解し、伝承していくことの大切さを理解している。 | 身支度 行動観察 作品(料理) ワークシート |

※実践4, 5, 8, 9については、家庭科の評価としては扱わないものとする。

(4) 実践

ア 実践1 「家族の栄養と食事」(「家庭基礎」)と、「健康の保持増進と疾病の予防」(「保健」)を関連付けた連携授業の実践(手だて④アウ)

(ア) 目標

生徒各自が調査した「食事バランスガイド」の結果を活用し、日常の行動(適正な食事や運動、睡眠など)と関連の深い疾病(生活習慣病、やせ、肥満など)の改善、予防を考える。(体①)

(イ) 題材について

高校生になると給食がなくなり、自分の意志で食べるものを選択する機会が増えるため、健康のために、何をどのくらい食べればよいかという自己管理能力が問われてくる。体への影響をあまり気にすることなく、選択、摂取している現状を事前の食事バランスガイドチェックで振り返り、日常行動のバランスが崩れることによって、起こりやすい疾病が身近な問題であることを理解、実感させる。さらに、改善への意識を高揚させることをねらいとして行う。

(ウ) 学習活動の実際

- ① 「家庭基礎」の授業で3日間の食事内容を調査し、「食事バランスガイド」に添って、内容の充実度を判断する。
- ② 「保健」の授業で、食事、運動、休養の調和が疾病予防につながることを学び、各自の食事内容と生活のバランスを確認する。さらに、「保健」の授業に家庭科教員が入り、食事の面での予防・改善のためのアドバイスをを行う。

<生徒の感想>

- ・2教科の先生が、連携して健康の保持増進のために必要な話をしてくれたので、食事、運動、休養のバランスが重要であることがよく分かった。説明の直後に、自分の食事調査の結果と日常生活を振り返ったので、健康になるための改善点が明確になり、夏季休業の課題への取組に意欲がわいた。
- ・病気は「保健」で、その対策や予防は「家庭基礎」で学べたので、改めて「食」と健全な生活との関連を実感することができました。「食」が自分の体を支えているという意識が高まり、選んで食べることで、運動・休養に気を配りたいと思いました。

(エ) 成果

3日間の食事内容調査により、栄養バランスが崩れている生徒が多く、一日の消費エネルギーに対して食事量が少ない生徒が多いことが分かった。特に、野菜、海藻、豆類の摂取が十分とは言えない。生徒も実際に書き出し、分類してみると、自らの抱える食生活の問題点に気付くことができたようである。「保健」と「家庭基礎」の授業を連携させることで、健康を保持増進するためには食事内容を改善するだけでなく、生活全体のバランスが大切であることを実感し、改善に向けた各自の努力目標を設定することができた。



保健の授業風景

イ 実践2 調理実習（手だて①アイ）

(ア) 目標

- ・実習で使用する食材を通して、新鮮な食品の見分け方、作りたい人数分に必要な食品の概量を知る。さらに、使用する食材は無駄を出さず、効率よく使い切る習慣を身に付ける。

(体①②)

- ・基礎的な調理技術の習得を目指し、短時間でおいしい料理を作るとともに、配膳、食卓マナー等を身に付け、食文化を伝承できる能力を身に付ける。(体②, 食文化①②)

- ・調理実習の献立を基本として、食材や味付けを自分流にアレンジした料理を考えることで、それぞれの家庭に応じた料理を考えるきっかけにする。(心①, 体①②)


(イ) 題材について


保護者のアンケートから、ほとんどの家庭で子供が料理をしていないことが分かった。近年、生徒の調理技術の低下も目立つことから、年間約10回程度の調理実習を予定し、現在までに6回実施した。示範、調理、試食、片付けまでを1時間の授業で実施することで、短い準備時間でも手作りでおいしい料理を作ることができるという実感をもたせることをねらいとしている。さらに、「もったいない」を合い言葉に、食材を使い切り、なるべく残菜を出さない習慣を身に付けられるよう工夫した。2年生商業科の「家庭基礎」の調理実習においては、個人やグループによる実技テスト(資料1)を行い、基礎・基本の定着を図るとともに、テーマや家庭に応じた料理を考えさせることで、献立作成能力の育成を図る。

(ウ) 学習活動の実際

- ① 4人で1班を作り、実習に取り組む。
- ② 実習記録表(資料2)に実習のポイント、反省・感想等を記入する。

【資料1 ワークシート(実技テスト)】

| | |
|---|---|
| 2年 8組 | |
| 料理名: ♡たまごやき♡ | 実施日: 6月8日(木) |
| 出来上がり図 だし巻き卵  (具: にんじん・ネギ) | グループ評価 見た目(2名) (クラス全体の作品を見て) 20 27 味(班内で試食して評価) 神尾 さん |
| 自己評価 | |
| ・身支度 | エプロン 爪 |
| ・予習 | (B B C) |
| ・作業手順 | (A B C) |
| ・見た目(色・形等) | (B B C) |
| ・味 | (A B C) |
| 考察・感想 色と味に「にんじんとネギ」がよかったと思った。でも作っている最後のほうで、やさかたりないと感じたので、とってみたら空気が少しいったので、その2つが反省点だと思ふ。みんなの具は驚くものが多い。よと思いついたなと感じた。これから家で修業したいと思ふです!! | |

| | |
|---|---|
| 2年 2組 | |
| 料理名: たまごやき♡ ヘルシー | 実施日: 6月8日(木) |
| 出来上がり図 だし巻き卵  (具: しらす・チーズ・ネギ・パプリカ) | グループ評価 見た目(2名) (クラス全体の作品を見て) 20 27 味(班内で試食して評価) そねん |
| 自己評価 | |
| ・身支度 | エプロン 爪 |
| ・予習 | (A B C) |
| ・作業手順 | (A B C) |
| ・見た目(色・形等) | (A B C) |
| ・味 | (A B C) |
| 考察・感想 おんなじでたまごやきを作った。あまり見た目に気を使わなかった。作る前から「ヘルシー」がポイントで、ヘルシーな材料を使ったから、色とかで見た目を決めると手ごたえが良かった。試食して、入るものがちゃんと味が伝わる。味も個性があって本当良かった。おもしろかった。自分の食生活がもっと楽しくなるように、毎日作りたいです。 | |



生徒作品例 1



生徒作品例 2

【資料 2 実習記録表】

調理実習記録表

| 献立 | 1 ポパイご飯 | 5月10日 水曜日 5限 | | | |
|----------------|---|--|---|----|--|
| | 2 | 5組 | | | |
| | 3 | | | | |
| 盛り付け配膳図 | | <p style="text-align: center;">実習の要点</p> <ul style="list-style-type: none"> ・青菜の中ごち ・卵の入るタイニング | | | |
| | | | | | |
| ○ △ × 印記入 | | | | | |
| 番号 | 氏名 | 手ブレ | 爪 | フリ | 1 予習がしてあり作業能率が良いか 2 実習・片付けに協力的であるか 3 注意されたこと(具体的に記入) |
| | | ○ | ○ | ○ | 10 20 3 ほうれん草を早く入れる |
| | | ○ | ○ | ○ | 10 20 3 特になし |
| | | ○ | ○ | ○ | 10 20 3 特になし |
| | | ○ | ○ | ○ | 10 20 3 まな板をフライパン |
| 1. 予習と実習能率 | (A) B C | | | | |
| 2. 盛り付け・配膳・味付け | (A) B C | | | | |
| 3. 後片付け・点検 | 1回 (2回) 3回 時間外 | | | | |
| 注意 | ほうれん草を早く入れると注意されました。まな板をフライパンに近づけると、フライパンに水が入り、油が燃えさるのと、フライパンは、近づけると注意されました。 | | | | |
| 反省感想 | 今日の実習も、すばやく、ごきげん。レタを炒め、おろし、かき混ぜ、味付け、野菜、また、豚肉の切り分け、おろし、かき混ぜ、美味しく食べることができました。豚肉は、モロシ、かき混ぜ、おろし、かき混ぜ、美味しく食べることができました。また、豚肉の切り分け、おろし、かき混ぜ、美味しく食べることができました。 | | | | |



オレンジマフィン



麻婆豆腐・黄花湯



ポパイご飯

(エ) 成果

昨年に引き続いて、班の構成を男女混合にし、調理技術の向上だけでなく、心の育成面にも、配慮した。そして、出来上がった料理に多少難があっても、その過程で班の協力が認められれば、意欲・態度点として評価することを生徒に伝えておいた。普段、あまり友達のことに関心をもっていなくても、実習では楽しく会話をし、だれかが失敗をしても協力し合って直していこうとする心のきずなを感じる楽しさがあったようである。調理実習を通して、人間関係を深め、状況に応じて工夫する応用的な知識、調理技術の必要性を実感する生徒が多かった。食材に対する知識、調理技術はかなり未熟

であるが、実習内容の目標を明確にし、失敗は成功への第一歩と考え、毎回全員が意欲的に参加する大切さを伝えることで取組もよくなり、回を重ねるごとに時間内に片付けもできるようになった。

配膳の位置を示範で確認し、マナーを守って楽しく食べることで食事の楽しみを感じている。今年度は、食べ物に対する感謝や環境に配慮する心をはぐくむための実践として、無駄のない食材の活用や生ごみの活用を呼び掛けたため、食べられる部分は捨てずに使い切るよう工夫したり、活用できる生ごみは分別したりする様子が見られた。

「卵焼き」と「朝食献立」の実技テストを実施した。学校での卵焼き練習日を授業参観の日に合わせたため、昨年以上に自宅での練習を重ねた生徒がいた。テスト本番では、自己評価、グループ評価する際、外観や味の評価など、真剣に評価する様子が見られた。朝食献立のテストでは、グループ作品としたため、さらなる献立の工夫、班員のもつ技術の長所を生かした作品が出来上がり、総合的な知識、調理技術向上のために効果的な実践であった。

ウ 実践3 日本が抱える食料問題について考えよう（手だて①ア）

(ア) 目標

- ・食の安全性について考える。（心②）
- ・食料自給率の低下に伴う食糧問題について知る。（心③）

(イ) 題材について

ビデオ教材『大丈夫？あなたの食卓』を視聴する。ビデオの内容は、日本の食料自給率の低さが招く、食の安全性の問題について提起したものである。近年話題となっている、BSE、残留農薬、遺伝子組み換え作物の問題を中心に輸入食品の安全性への問題を浮き彫りにしている。農薬散布の手順やその作業の影響で病気になった現地の人々の映像を見ることで、日本の豊かな食生活に隠された食料事情を深く考えるきっかけとする。ビデオを視聴した後、感想を書き、発表することで食料問題解決のために自分ができること、取り組むべきことを考えられるようにしたい。

(ウ) 学習活動の実際

- ① ビデオを視聴し、感想を書く（資料3）。
- ② ビデオの内容を簡単にワークシートにまとめ、自分の意見を発表する。

【資料3 生徒の感想文】

| | |
|---|--|
| <p>感想 ふだん何も気にせずにたくさんの食品を食べている日本人にとって、遺伝子組換え食品や農薬の問題はとても重要なのだと思いました。 「自分にはそれほど関係ない」と思っていたBSEやポストハーベスト農薬でさえ、ビデオを見てとても身近に感じ、怖いと思いました。また、日本人だけでなく生産国の人々にまで影響を及ぼしていることが分かり、もはや日本だけでなく国際的な問題として考えていかなくてはならないのだと感じました。</p> | <p>感想 僕の家はいつも日本産で済ませようとしていたけれど、このビデオを見てそれが納めきれなかった。日本ではまだ自給率を上げて中国やアメリカから輸入頼りで自国で作ることに慣れてきたけれど、私は発展途上国のアジアの国々に手も出さず、農薬と遺伝子組換え作物の輸入に頼る原因になってしまっている。</p> |
|---|--|

(エ) 成果

ビデオの内容は、食品を選ぶ上であまり気にしたことのない部分の映像が多く、生徒の中には、「もう外国産の食品を食べるのが怖い」と声をあげる者もいた。感想の多くには、安全が揺らいでいる現状を目の当たりにして、どうしたらよいのか途方に暮れる内容が多くみられた。また、日本のずさん

な食料に対する構え方，ここまで自給率を低下させてしまった政策に異議を唱える内容も多かった。ビデオや授業から得た知識を踏まえて自らの食料問題解決のための意見を持ち，他の生徒の意見を聞くことで，より輸入食品に関する認識を高めることができた。

エ 実践4 育てた野菜を収穫して料理を作ろう②（手だて④アウ）

(ア) 目標

- ・安全な野菜を作る。(心②)
- ・栽培した野菜を使い，季節に合った料理を考えて作る。(心①，体②)

(イ) 題材について

「家庭基礎」で得た知識を日常生活につなげていくために，家庭科の授業を行っていない学年も含まれる部活動（家庭部）で実践した。初夏から春にかけて，校内で野菜を栽培し，その野菜を使った料理を作り，食べることで，食材の扱い方を学び，料理の味わいが変わることを実感する。秋に収穫したさつまいも，春に収穫したキャベツを使って料理又はお菓子を作る。

(ウ) 学習活動の実際

- ① 校内の花壇を利用して，野菜を栽培する。
- ② 収穫したさつまいも，キャベツを使い料理を作る。



芋を傷つけないように



スイートポテト



ポタージュ



黒糖鬼まん



来年度の新生とおいしい料理を作るために大切に育てよう



収穫したキャベツ



キャベツの芯も無駄なく具に



ロールキャベツ

<生徒の感想>

- ・野菜を作るのは大変だけど、収穫しているときは楽しくて服が汚れるのも忘れてしまった。
- ・収穫した芋は、スーパーなどで売られているものより小さく、少し残念だったが、先生からこれまで何も栽培していなかった硬い土だから仕方がないことを聞いて、懸命に育った小さい芋に愛おしさを感じた。
- ・収穫したさつま芋は、筋が多かったので、食べた時に筋が気にならない料理を考えるのに苦労した。
- ・さつま芋は、お菓子にも料理にも合うから出来上がりには大満足でした。
- ・キャベツは、土に肥料を混ぜたりして少しでも大きく育つように、苗の植え付けから頑張りました。
- ・ロールキャベツは、できるだけ食材を使い切るため、キャベツの芯を玉ねぎの代わりに具材として入れたり、余った中心部分を一緒に煮て食べるなど工夫しました。工夫次第でおいしく無駄なく食べられることが分かり、今までもったいないことをしていたなと思いました。
- ・夏野菜に続いて、食材を大切に用えてよかった。

(エ) 成果

今回の実践は、夏季休業中の実践に続いて2回目だったため、収穫から調理までの流れはスムーズにできた。さつま芋に関しては、収穫方法の指導が必要だったため、野菜作りが堪能な本校の教諭に依頼した。生徒は指導に従い、非常に生き生きと作業していた。収穫したさつま芋は成長が悪く、小さいものであったが、逆にそのことが食べ物に対する感謝の気持ちにつながった。調理では、生徒の希望の多かったスイートポテト、ポタージュ、黒糖鬼まんを作った。繊維が多いという欠点がカバーされ、生徒も満足できたようである。

キャベツに関しては、よりよい野菜を育てる工夫と、無駄なく食材を使い切る目標を立てて取り組んだため、土作りやこれまで廃棄していた芯の部分の活用など、さらなる食材への感謝と応用技術を身に付けさせることができた。

オ 実践5 部活動を充実させるための活動を考えよう(手だて①イ, ④ア)

(ア) 目標

- ・家庭部の活動時に排出される生ごみの活用方法を知る。(心③)
- ・生ごみを堆肥化たいひさせることで、畑の土壌作りなどに生かし、野菜の栽培から消費までの循環システム作りを行う。(心②③)

(イ) 題材について

「家庭基礎」で学んだ、食に関する環境維持や資源活用のための知識を生かし、継続的に実践していくために、家庭部で排出される生ごみに注目する。生ごみの活用方法や特徴を知り、昨年度から取り組んでいる野菜の栽培に生かす。栽培から消費までの循環システムを試行することで、食べ物を大切にする心や態度を養う。

(ウ) 学習活動の実際

- ① 生ごみ排出量を踏まえ、生ごみの活用方法を調べる。
- ② 生ごみを堆肥化させる。
- ③ 液肥と個体肥それぞれの活用効果を考える。



生ごみの水切り



発酵用のバケツに入れる



EM菌をまんべんなく



一週間程度発酵させる



なか蓋で押さえる



EM菌と生ごみをよく混ぜて



液肥



固体肥

(エ) 成果

5月の部活動時より堆肥化を実施したが、最初は上手く堆肥化することができなかった。一番の原因は、EM菌の使用量が少なかつたためである。一度腐敗させてしまったために、部員が発酵バケツの管理を嫌がったが、何度かの失敗を通して工夫したことにより、上手く堆肥化できたときには、非常に喜んでた。特に、気温の高い時期はEM菌を多めに使用し、よく混ぜ発酵期間を短めにするとよいことが分かった。さらに、液肥をこまめに抜くことが大切であることも分かった。出来上がった液肥は、排水溝の洗浄剤として、個体肥は畑の堆肥として利用し、無駄なく活用できた。これまで食材に関しては、栽培と摂取方法に力を入れてきたが、排出方法に目を向けることで無駄のない活用を実感し、その難しさから残菜の排出を減らすことが大切であることを理解させることができた。

「家庭基礎」の調理実習においても、バケツの存在に気付き興味をもつ生徒も現れ、説明をすると、ごみの排出時に分別しようとする前向きな意欲が見られ、意識の広がりを感じる意義深い実践だったと言える。

カ 実践6 「MY ランチョンマット」の製作と活用（手だて①ア）

（ア）目標

- ・食事の際に必要な衛生面への配慮，楽しい雰囲気づくりを考える。（食文化②）

（イ）題材について

衣生活分野の実習で行っている基礎縫い練習で，「MY ランチョンマット」を製作する。「家庭基礎」を学んでいる生徒全員が製作し，今後の調理実習での試食時に活用する。ランチョンマットは標準サイズの約2倍の大きさで製作し，試食時以外では，エプロンを包む袋として活用する。ランチョンマットを自分で作り，常に活用することで，衛生面への心掛けや意識を高めることをねらいとしている。

（ウ）学習活動の実際

- ① 並縫い，まつり縫い，スナップ・ボタン付けの練習を通して，ランチョンマット製作を行う。
- ② 作品の自己評価とランチョンマット使用の効果を考える。
- ③ 製作後の調理実習で活用する。

（エ）成果

毎年「家庭基礎」の衣生活分野では，日常生活に必要な基礎縫いの実習を行っている。実習後，食生活に生かすものとして，ランチョンマットを製作することにした。仕上げまでに3時間を要したが，生徒は真剣に自分の作品と向き合い，製作することができた。ランチョンマットは，約60cm角で製作したため，ナプキン代わりとして，2学期最後のマナー実習に生かすことができた。紅茶，ケーキをマナーを守り美しく，楽しく食べる学習を通し，ランチョンマットやナプキンが実用性だけでなく，心でおいしさを感じるために必要なものと実感したようである。



ランチョンマットをナプキンに

見たてて折り，食卓の演出に

キ 実践7 夏季休業中の課題「ホームプロジェクト」の実施（手だて②）

（ア）目標

- ・各家庭における食生活の問題解決のために，授業で習得した知識と技術を生かす。

（心①，体①②）

- ・実生活の中で食育を推進するべき立場であることを実感する。（心①，体①，食文化②）

（イ）題材について

夏季休業中に，「家庭基礎」を学んでいる生徒全員に実施させる。「家庭基礎」で得た知識と技術を生かし，自らの食生活や家族の食生活をよりよいものに改善するための実践を行うことをねらいとしている。家庭で実践するためには，ある程度まとまった時間が必要であることから，夏季休業中に実践をさせることにした。クラス発表を2学期に行い，成果の共有化を図る。

（ウ）学習活動の実際

- ① 1学期の最後の授業でホームプロジェクトの進め方の説明を行う。
- ② 食事バランスガイドを参考に食生活の内容を調査し，問題点を把握する。
- ③ 問題点を解決するための献立を，食品群別摂取量の目安を満たすことも条件に加え，1日分作成する。

- ④ 実際に作った料理を家族に食べてもらい、評価してもらう。
- ⑤ 結果をプリントにまとめる。
- ⑥ クラス発表を行う。



私の食生活では野菜が不足していました



野菜不足を補った献立

＜生徒の感想＞

自分の食生活が、あまりにも理想から離れていて、副菜の少なさ、主食の少なさは、家族全体の問題にもつながっていることが分かった。せつかく、祖父母が野菜を作ってくれているのに、今まであまり食べていなかったのので、これを機にたくさんの野菜料理を作ってみた。食事バランスのためだけでなく、祖父母の笑顔も増え、体と心にとってもよい実践ができた。

(エ) 成果

1学期の「家庭基礎」の授業で家族の食生活をまとめ、「保健」との連携授業で健康の維持には食生活の管理が大切であることを理解したせいも、説明時から、前向きに取り組みたいという雰囲気がかがえた。各食品群の摂取量を献立作成時に配慮するなど、それぞれが自分なりの実践をし、努力することができた。

クラス発表を実施したことで、自分や家族の食生活の傾向と問題点、改善のための献立の工夫も一人一人様々であることが分かったようである。さらに、理想の食生活の難しさ、改善の大切さを実感し、食に対する意識の高揚につながった。

ク 実践8 食育推進講話の実施（手だて④イ）

(ア) 目標

- ・専門知識をもつ栄養教諭から食育の目的や大切さを学ぶ。(心①②③)
- ・「栄養教諭」の仕事内容を知る。(心①②③, 体①, 食文化①)

(イ) 題材について

11月に栄養教諭を本校に招き、食育に関する講話を1時間で実施する。対象は、現在「家庭基礎」を学んでおり、卒業後社会で働く者の割合が高い2年生商業科40名とした。話題となっている食育を最先端で実施している栄養教諭から学ぶことで、生徒の関心、実践意欲を高揚させることをねらいとしている。さらに、新しい職業である「栄養教諭」の仕事を知ることができるよききっかけとなる。

(ウ) 学習活動の実際

- ① 講話の前に、栄養教諭への質問事項を考える。
- ② 講話を聞き、感想を書く。



画像を使って分かりやすく教えてくれました

<生徒のプリントより>

- ・お話の中に出てきた「私たちは、動物や植物に生かされている」という言葉が一番印象に残りました。
- ・食べ物が豊富にあるだけでも幸せなのに、残してしまっている事を、何とも思わずにいることはいけないと思いました。感謝の気持ちを常にもち続けることが大切だと思う。
- ・私の家族は個食が多く、食育とはけっこうかけ離れていた。これからは、家族で食卓を囲み、食育を考えながら食事をしていきたいです。
- ・食べ物を食べなければ、自分の体は作られないのに、勝手に食事を抜いてしまい、将来の自分をだめにしていたことを反省しました。

(エ) 成果

栄養教諭という食の指導のエキスパートから話を聞くことにより、改めて食の大切さを感じたようである。年度当初「食育という言葉を知っているか」という質問に対して、「知っている」と答えた生徒も、栄養のバランスと体のためだけでなく、食を通して心を育てることが食育の重要な点であることを認識できた。高校の授業においては、クラス数が多く、外部講師を招いて授業を行うことが難しいが、いつもと違う人から話してもらっただけで、非常に興味・関心が高まることを感じた。講話後の質疑応答についても、次々と質問が出たため、時間が足りずに栄養教諭を困らせるほど盛り上がった。

今回の講話を通して、これまで注意を向けていなかったことに気付き、更に個人だけでなく、家族・家庭を視野に入れた食育実践の意識高揚につながったと思われる。

ケ 実践9 「郷土料理講習会」の実施（手だて①アイ、④アイウ）

(ア) 目標

- ・地域に伝わる郷土料理（語弊もち、金山寺みそ）を知る。（食文化①）
- ・地域で普及活動に携わっている外部講師を招き、食文化の伝承の在り方を考える。

（心③，体②，食文化①②）

(イ) 題材について

夏季休業中の部活動に食育推進ボランティアの方を招き、郷土料理に関する講習会を約3時間で実施する。対象は、1・2年生の家庭部員と有志の生徒、教員の約30名とした。保護者アンケートからもうかがえるように、家庭で作ることがほとんどなくなってしまった郷土料理を、地域で積極的に普及活動をしているボランティアの方から学ぶことで、生徒の関心を高め、実践意欲を高揚させるとともに、食文化の伝承を担う次世代の育成を図る。

(ウ) 学習活動の実際

- ① 事前に、郷土料理のレシピで手順を確認する。

- ② 作り方の要点を聞き、実際に料理を作る。
- ③ 文化祭に講習会の資料を掲示し、報告する。



御幣もちの形作り



香ばしい香りがしてきました



金山寺みその材料をひたすら切る

<生徒の感想>

- ・講師の方は、作り方は簡単と言っていましたが、慣れない作業が多く、しかも意外と力の必要な作業も多かったので大変でした。家庭で作らなくなってきた理由が分かったような気がしました。
- ・お米、杉の香りなど、素朴で自然を感じさせる食べ物が、おなかも心も一番満たしてくれるものと感じた。
- ・お母さんみたいに優しく教えてくれ、家庭でこんな風に郷土料理が作れたら次の世代にも必ず伝わると思うので、伝え方を大切にすべきだと思います。
- ・作り方がおもしろかったので、常に会話をしながら楽しく作業ができた。家族で作ると盛り上がりそう。

(エ) 成果

ボランティアの方は、普段は主婦ということもあり、家庭的な雰囲気の中で生徒に教えてくれたため、非常に楽しく取り組めたようである。親子で料理を作る機会の少ないことが、食文化を伝承していくことの大きな妨げであり、生徒の感想の下線部のように、食文化はただ伝えるのではなく、いかに伝えるかが大切であることに気が付いたことは、食を担う次世代の育成のためには効果的な実践になったと言える。年度当初「郷土料理」を知っているかという質問に対して、「知っている」と答えた生徒は、23%であった。郷土料理には、その土地にまつわるいわれがあることが多く、作り方以外に伝えることがたくさんある。郷土料理は正に心を育て、地域を結び付けるものであることを認識できた。

4 研究の成果と課題 (事後アンケートについては、P. 24 資料4 参照)

(1) 成果

ア 「家庭基礎」における実践的・体験的学習の重視 (仮説①)

調理実習では、基礎・基本の調理技術の定着だけでなく、仲間との会話や交流を通して「食」が人間の心を豊かにすることを学ぶことができた。さらに、ホームプロジェクトを通して、主体的に家族の食生活にかかわり、改善のための実践につなげることができた。

イ 家庭における実践意欲高揚のための工夫 (仮説②)

調理実習において、和・洋・中の様々な家庭料理の基本的知識や技術を取り入れながらも、使用する器具類を最小限に抑える工夫(煮る、焼く、いためるなどの調理すべてをテフロン加工したフライパンで行う)を実施したことにより、手引きどおりの器具類が無くても様々な料理を臨機応変に作る知識、技術を身に付けることができた。また、学校の実習で作ったものを家で「毎回又はほとんど毎回作る」「たまに作る」生徒は、事前・事後のアンケートの比較(45%→56%)から、増加したことが分かる。このことから、調理実習の工夫が家庭における実践意欲を高めたと言える。保護者の「調理済みの食品やインスタント食品等の使用頻度」を事前・事後アンケートで比較(週4

日以上及び1～3日程度59%→50%)したところ、数値の上では大きな改善は認められなかった。しかし、「事前アンケート時よりも使用回数を減らそうとしたわけではないが、忙しくて利用したいと思ったときに、子供が食事作りを手伝ってくれて、利用しないで済んだ」という意見が寄せられたことから、調理実習の積極的な実践が、家庭における主体的な取組に生かされていることを実感できた。

ウ 自らの食生活の理解と、問題点の把握（仮説③）

生徒全員と一部の保護者にアンケートを行うことで、現在の食生活の状況を理解することができた。さらに、朝食、夕食において3色食べた生徒は、事前・事後アンケートの比較（朝食：44%→56%、夕食：57%→92%）から、増加したことが分かり、「家庭基礎」における食の指導を通して、生徒が自主的に健康を考えて食べ物を選択し、実践しようとする態度が身に付いてきた。

エ 他教科、部活動、保健部との連携（仮説④）

「保健」との連携授業では、「家庭基礎」で行った食事調査結果を基にしながら、健康の維持には食事・運動・休養のバランスが大切であることを病気予防の視点から理解できた。健康の維持と日常生活との関連を実感し、ホームプロジェクトの実施につなげることで、「家庭基礎」で学ぶ知識や技術が健康のために必要不可欠であることを認識し、更なる食生活改善への意欲につなげることができた。さらに、改めて「保健」が自己の生活を管理するための身近な科目であることに気づき、「保健」の授業への取組も意欲的になった。

部活動での実践は、「家庭基礎」を学ばない学年を巻き込んだ活動ができた。野菜の栽培など授業ではできない、長期継続型の体験から、食に対する感謝の心と与えられた条件を最大限に生かしながら料理を作る応用力をはぐくむことができた。さらに、生ごみの活用を考えることによって、食を多角的にとらえ、理想的な食のサイクルに関する望ましい価値観を育てることができた。また、外部団体による講習会を通して、地産地消、食文化の継承の大切さを学び、他の生徒に広めようとする意識が芽生えた。

保健部との関連では、保健だより等を活用して食事のバランスと健康との関連を全校生徒に呼び掛け、食に対する興味・関心を高めることができた。

オ 全体を通して

今回の実践から、学習活動で得られたホームプロジェクト等の資料が、食育指導の啓発活動に生かせることが分かった。

(2) 今後の課題

ア 家庭との連携

実態調査から明確になった問題点を改善するために、家庭科の授業を中心に学校での様々な生活場面において、食に関する実践的、体験的学習に取り組んできたが、ホームプロジェクト以外の機会に習得したことを自主的に家庭で実践する生徒はまだ少ない。学校の実習で作ったものを家で作る生徒の割合は増えたが、更に家庭での実践機会を増やす必要がある。食生活に関する実態調査をまめに取り入れ、食への関心の高さを家族にも理解してもらい、家庭で実践しやすい環境作りを目指すことが大切である。同時に、現状より少し高いレベルの技術を実技テストに取り入れ、家庭での練習意欲を高め実践を促す工夫を検討したい。

イ 他教科との連携

今年度は「保健」との連携を図り、病気予防の視点から食との関連をもたせた。事前に「家庭基礎」で資料となる調査を行い、実施に向けた授業進度も教科間で合わせることもできたため、準備から授業まで、スムーズに進めることができた。しかし、連携を組む教科によっては、決められた指導計画

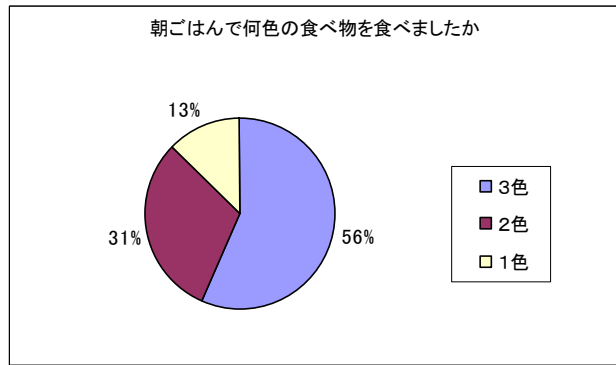
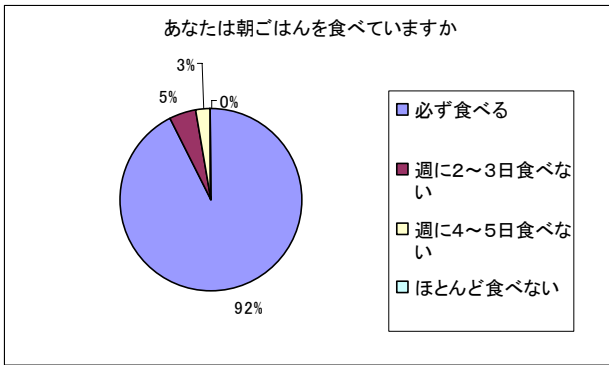
の中で実施時期を合わせるのは非常に難しい。他教科との連携授業を実施する際には、幾つかの連携パターンを考えておき、教科主任と前年度に提案、相談していく工夫を目指したい。

本校は家庭科の専門学科ではないため、授業以外の活動についてはすべての生徒に同じことを体験させることはできなかった。しかし、家庭科の授業として習得させるべき力を教師が明確に把握した上であれば、教育活動において幅広く食育を実践すべきである。たとえ部活動のように対象が一部の生徒であっても、生徒の意識が高まれば、生徒から生徒へ人を介して効果が広がっていくこともある。そうした生徒の力を信じて、教師は食育の種を蒔き、生徒自らの手で食育の実践が広がることを期待したい。

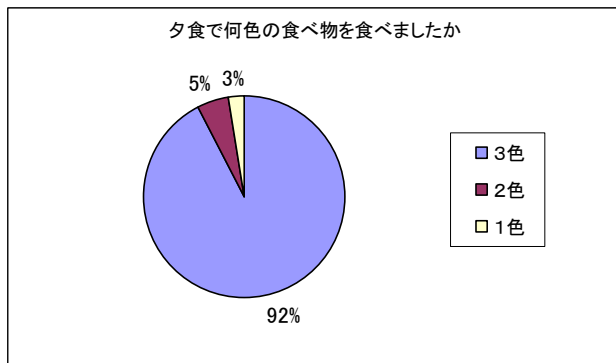
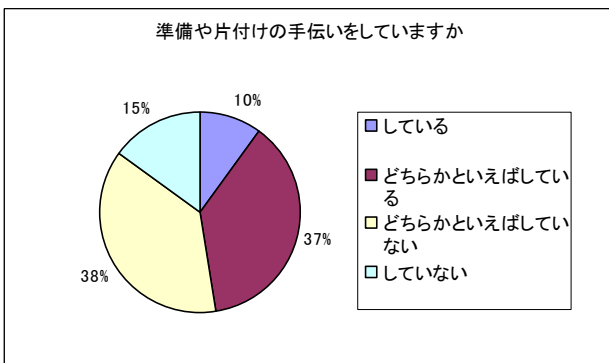
【資料4 事後アンケート（平成19年9月実施）】

<生徒>

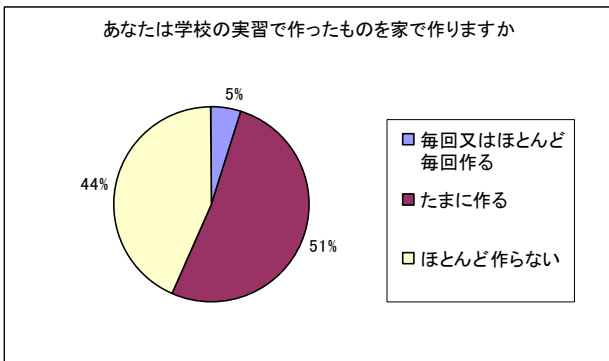
1 朝食について



2 夕食について



3 家庭での調理について



<保護者>

