

家族に食事を作ってみよう

～高齢者に配慮した献立作成（ホームプロジェクトの取組）～

1 実践事例について

超高齢社会において健康に配慮して生活をしていくためには、食生活を充実させることが重要な要素となってくる。そこで、科目「家庭基礎」（2単位，1年生）において、高齢者に配慮した献立を作成し、調理することで高齢期の栄養に関する知識を深め、実践的な態度を育てることを目的とした。併せて、「家庭基礎」で展開する際の工夫として、ホームプロジェクトにおける取組とした。

2 学習活動の概要について

(1) 単元名

高齢者とかかわる

(2) 単元の学習目標

ア 高齢期における身体的特徴と心理的特徴について理解を深める。

イ 特に高齢者の「食べる」行為における老化現象，食事作りにおける配慮事項を理解する。

ウ 生涯を通して充実した食生活を営むことの重要さに気付く。

(3) 評価規準

〈関心・意欲・態度〉 高齢期の栄養に関心をもち，主体的・意欲的に実践に取り組んでいる。

〈思考・判断・表現〉 高齢者になった自分を想像して課題を見つけ，考えを深めようとしている。また，普段の食事作りにおいて少しの工夫を加えることにより，高齢者に配慮できることについて考えを深め，表現している。

〈技能〉 指示どおりにワークシートを作成し，高齢者の食生活について理解を深めた内容になっている。

〈知識・理解〉 高齢期の栄養について理解し，基礎的・基本的な知識を身に付けている。

(4) 単元の工夫

ア 高齢者の「食べる」行為における老化現象について，献立作成の工夫を通して理解させる。

イ 課題提出後の発表を通して，お互いの工夫や取組などの情報を共有し，理解を深める。

(5) 主な学習活動

ア 題材の指導計画（全2時間）

学習項目（時）	学習活動（時）	指導上の留意点
高齢者の老化現象 (1)	高齢者になるとは (1) (別添資料1) (別添資料2)	・ 日常の生活や体験の中で感じ取ったことを通して，高齢者の現状を知る。 ・ 老化現象は個人差や食事との関わりが大きいことを伝える。
発表 (1)	高齢者に配慮した献立 に関する発表 (1) (別添資料3)	・ 1時間の授業時間内に40人を発表させるために，事前に発表内容をまとめることを課題とし，次の発表者は発表中に発表場所の横で待機させる。 ・ ワークシートは各自が黒板に掲示する。

		<ul style="list-style-type: none"> ・ワークシートは見やすいように2か所用意させる。 ・他の生徒の発表を聞き、相互評価をさせる。
--	--	---

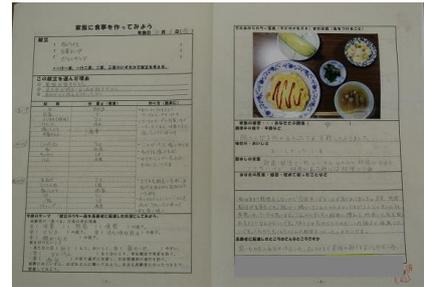
イ 題材の学習

(ア) 学習目標

- ① 高齢者の特徴に配慮し、一汁三菜を基本とした献立を作成することができる。
- ② 調理に関する基本的な知識と技術を身に付ける。
- ③ 家族に感想などを記入してもらうことで、よりよい食生活の実践に向けて意識を高める。
- ④ お互いの発表を聞き、相互評価することを通して、さまざまな献立や調理法に関する工夫の観点について理解を深める。

(イ) 題材の展開

- ① 高齢期の特徴・栄養について理解し、ワークシート
(別添資料1) に記入する。
- ② ホームプロジェクトに関する説明を行う。
- ③ 夏季休業中にホームプロジェクトを実施し、ワークシートにまとめる **(別添資料1)** (写真1, 写真2)。
- ④ 献立内容、献立を選んだ理由、家族の感想、高齢者へ配慮した点、感想・反省を発表する。また、他の生徒の発表を聞き、相互評価を行う **(別添資料3)**。



【写真1 生徒が作成したワークシート】

(ウ) 評価の観点

別添資料2のように、ワークシートにおける評価基準例を作成した。



【写真2 出来上がり料理】

3 生徒の変容

高齢者に配慮する内容は個人でよく考えられており、取組は良好であった。また、少人数ではあるが、ふだんは調理しない魚をさばいた生徒もおり、新鮮な魚が手に入る地域ならではの取組が見られた。

発表の評価についても事前に加点することを伝えることで、よりよい献立にしようという意欲につながった。また、事前に発表内容をまとめる作業を通して自分の伝えたいことが明確になり、短い文章で伝える工夫をすることで言語活動の充実にもつながったと感じる。そして、クラスメイトの発表を聞き、調理法や献立について新たな気付きもあった。

【高齢者に配慮した点】

- 食材の工夫：軟らかい食材（豆腐・ひき肉）や旬の食材（夏野菜）を使う。
- 調理の工夫：軟らかくなるまで煮込む。トマトを湯むきする。とろみをつける。小さく切る。繊維を分断する。塩分を控える。
- 栄養の工夫：消化をよくする（リゾット）。カルシウムがとれるようにする（牛乳）。ビタミンがとれるようにする。カロリーが高くないようにする。
- その他：和食にする。本人が好きなメニュー（カレーライス）にする。

【感想・反省】

- ・私は普段あまり料理をしないので、きゅうりの薄い輪切りに苦戦しました。これからはきちんと家で料理しておかないといけないと反省しました。
- ・こんなに本格的に一人で作ったことはなかったので、分からなかったこともたくさんあったけれど、お母さんに教えてもらったりアドバイスをもらってやったらけっこう上手くできたと思います。
- ・フライは初挑戦だったので、油は怖かった。「小麦粉を付けないと卵が付かないんだよ」と教えてもらってそのことを初めて知りました。
- ・高齢者のために食べやすい大きさに切ることをテーマにしたけど、意外に手間がかかりました。
- ・3品も作るとなると時間配分がとても難しいことに気付きました。

5 授業実践の成果と今後の課題

授業時間確保のため、ホームプロジェクトとして実践を進めたが、課題の取組に個人差が見られた。学習目標に近づくためには、よりいっそうの事前指導の充実と夏季休業中の出校日に再度取組を促す必要がある。

また、家庭実践であるため、ワークシートには家族の感想欄を設けた。家族からの感想には生徒の励みになる記入が多く、各家庭で充実した食生活を送っていることを改めて認識することができた。

ワークシートに関して、出来上がりの料理が分かるように「写真を添付するか手書きの図を描く、どちらでもよい」と指示したところ、約半数の生徒が手書きの図を描いて提出した。家庭の状況に配慮した上での指示であったが、発表の際には写真添付に統一した方がより正確な視覚的情報が得られると感じた。本校では『実物投影機』が整備されていないため、今回はワークシートを掲示しながら発表を行ったが、『実物投影機』が使用できるとよりスムーズで効果的な発表を行うことができたであろう。

発表時の評価項目として、「声の大きさ」「高齢者への配慮内容」などを設定したところ、課題内容の評価と発表内容の評価では成績上位者が異なる結果となった。さまざまな観点からの評価が大切であることが再確認できた。

〈参考文献〉

- 『高等学校学習指導要領解説家庭編』 文部科学省 2010年5月
『評価基準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料（高等学校 共通教科 「家庭」』 文部科学省 国立教育政策研究所 2012年7月
『家庭科ワークシート集－新学習指導要領の実施に向けて－』 愛知県高等学校家庭科研究会 2010年