

# 環境に配慮した食に関する研究

## ～エコクッキングの取組～

### 1 実践事例について

学校設定科目である「農業と生活」において、「食材を生かす」「省エネ調理」「ごみ減量」をテーマにエコクッキングに取り組み、環境への関心を深めるとともに、日常的に環境に配慮した食生活を営もうとする態度の育成を図る。

### 2 学習活動の概要について

#### (1) 単元名

ライフスタイルと環境

#### (2) 単元の学習目標

- ア 消費生活と環境との関わりについて理解を深める。
- イ 環境負荷の少ない生活の取組を実践できるようにする。

#### (3) 評価規準

- 〈関心・意欲・態度〉 持続可能な社会や身近な環境問題に関心をもち、意欲をもって実践に取り組んでいる。
- 〈思考・判断・表現〉 地球温暖化など環境問題に配慮した製品やサービスの選択、使用方法や生活について課題を見だし、その解決を目指して環境負荷の少ない生活を工夫し、思考を深め、表現している。
- 〈技能〉 環境に配慮した材料の購入・調理・片付け・保存などの技術を身に付けている。
- 〈知識・理解〉 便利で快適な生活が、環境問題や資源・エネルギー問題に関連していることを理解し、環境負荷を低減させる実践方法を理解している。

#### (4) 単元の工夫

- ア 自ら栽培したサツマイモを使用して、環境に配慮した調理法を工夫させる。
- イ ガスの使用量やごみの量を各班で比較することで、環境負荷の「見える化」を図る。
- ウ 調理法やそのエコポイントをまとめ、発表させる。

#### (5) 学習活動

- ア 題材の指導計画（全6時間）

学習項目（時）	学習活動（時）	指導上の留意点
サツマイモの収穫（1）	サツマイモの収穫・保存（1）	・サツマイモを収穫し、適切な保存方法を知らせる。
エコクッキング ～MOTTAINAI～ （1）	エコクッキングについて （1） <a href="#">（別添資料1）</a>	・エコクッキングのポイントをについて学習し、エコクッキングの取組への意欲を高めさせる。

<p>エコクッキング実習 (2)</p> <p>クラス発表 (2)</p>	<p>調理法の考案 (1) <a href="#">(別添資料2)</a></p> <p>調理実習 (1)</p> <p>エコクッキングの取組の発表 (2) <a href="#">(別添資料3)</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チラシからごみ入れを作り，身近な物で環境に配慮した取組ができることを学ばせる。</li> <li>・自分自身の家庭での環境に配慮した取組を思い出させ，グループごとに発表し合い，エコクッキングにおいて，どんな取組をするか決定させる。</li> <li>・サツマイモを材料として，環境に配慮した調理法を考案させ，作り方をまとめ，グループメンバーと共有させる。</li> <li>・安全・衛生的に調理実習をさせる。</li> <li>・ガスの使用時間を計測させる。</li> <li>・生ごみの量を計量させる。</li> <li>・感想をまとめさせる。</li> <li>・各グループのエコクッキングのポイントや調理法をまとめ，発表し，相互評価をさせる。</li> </ul>
---	--	---

## イ 題材の学習

### (ア) 学習目標

- ① 環境に配慮した食生活を意識し，自ら実践できるようにする。
- ② エコクッキングを実施し，日常の食生活で活用できるようにする。
- ③ 実践内容を発表し，さまざまな取組に関心をもち，相互評価を行う。

### (イ) 題材の展開

- ① 自分たちで栽培したサツマイモの収穫をし，食物の大切さや収穫の喜び，生命の尊さを感じ，正しい保存方法について学ぶ (写真1，写真2)。



写真1 サツマイモの収穫



写真2 収穫したサツマイモ

- ② 生ごみにより排水を汚さない工夫として、チラシでゴミ入れを作る（写真3）。



写真3 チラシでゴミ入れを作っている様子

- ③ サツマイモを材料として、環境に配慮した調理法を考え、作り方や他の材料をまとめる。  
 ④ ガスの使用量やごみの量を計測しながら、調理実習を行う（写真4、写真5）。

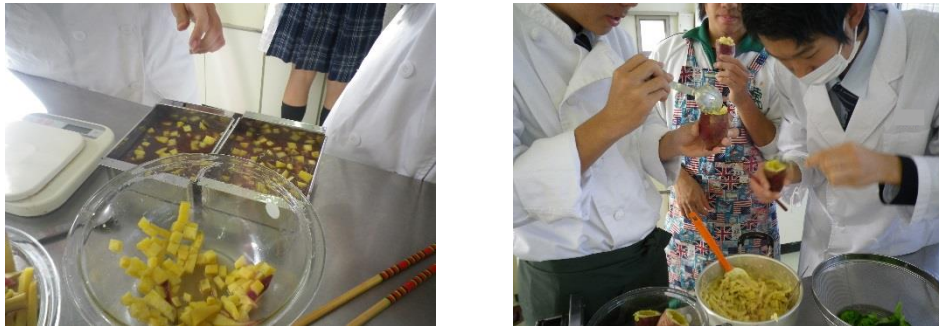


写真4 調理実習の様子



写真5 調理作品

- ⑤ グループごとにエコクッキングの取組を模造紙にまとめ、発表し、相互評価を行う（写真6、写真7）。



写真6 発表の様子

	ゴミ量	ガス使用
1.	28g	60分
2.	46g	21分
3.	6g	30分
4.	58g	22分

写真7 ごみの量とガス使用時間

(ウ) 言語活動を取り入れた学習活動

- ① グループでの発表，エコクッキングの実践内容決定  
グループごとに意見交換をさせ，それらをまとめて実践内容を決定させる。
- ② エコクッキング実習  
環境に配慮した調理法を考え，実践させる。
- ③ エコクッキングの発表及び相互評価  
実践内容を発表し合い，相互評価させる。

(エ) 評価の観点

- ① 環境に配慮した食生活について意識し，日常の食生活で活用しようとする意欲が高まっている。
- ② 実践内容について，グループごとに工夫を凝らしたまとめを行い，発表し，相互評価をすることで自他の取組に対する課題を見いだしている。
- ③ 実践を踏まえ，環境に配慮した食生活について理解を深めている。

(オ) ワークシートの評価

[別添資料4](#)のように，ワークシートにおける評価基準例を定めた。

### 3 授業実践の成果と今後の課題

理科，地歴・公民科といった他教科との連携を図ることで，家庭科のみの教科的な視野にとどまることなく，生物学的，歴史的な視点で農作物の栽培について学び，地産地消や食物の大切さを感じさせることができた。普段はスーパーマーケット等で簡単に食品が手に入る時代であるが，自らの手で畑の耕作から水やり，収穫などを暑い季節に行うことで，農業の大変さと食物を育てる大変さを実感したようである。生ごみやガス使用量を減らすための調理法を考案する時間がやや少なかったが，実際にでき上がった調理作品は，どれも工夫を凝らしたものであった。

今後は，他の作物の栽培を検討し，保存食の作り方などを含めた広い視野で教材開発を行ってきたい。

〈参考・引用資料〉

『高等学校学習指導要領解説家庭編』 文部科学省 平成 22 年 1 月

『高等学校学習指導要領解説総則編』 文部科学省 平成 21 年 7 月

『評価規準の作成，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」）』

国立教育政策研究所 教育課程研究センター 平成 24 年 7 月

『東邦ガス』：<http://www.tohogas.co.jp/learn/cooking/eco-cooking/>

『All About 暮らし』：<http://allabout.co.jp/>