

# 食育を重視した調理実習

## 1 実践事例について

健全な食生活の実践と食文化を継承する態度を育成し、食卓を囲んだコミュニケーションの大切さ、食習慣や食にまつわる知識、しつづけを伝える場としての食卓の重要性を認識させる。

## 2 学習活動の概要について

### (1) 単元名

食事の計画と調理

### (2) 単元の学習目標

栄養・食品の知識を基に、食事摂取基準、食品群別摂取量などを用いて、バランスのとれた家族の食事計画（献立作成）ができるようにする。また、調理に関する基礎的な技術を身に付け、食事作法を知り、楽しく食事ができるようにする。

### (3) 評価規準

〈関心・意欲・態度〉 食生活について関心をもち、意欲をもって主体的に調理実習・実験等に科学的な視点から取り組もうとしている。

〈思考・判断・表現〉 食事を管理・運営することや食事をともにすることについて、考え工夫している。

食事摂取基準や食品群別摂取量の目安を活用し、経済、効率、嗜好を踏まえた献立を考え工夫している。

〈技能〉 食生活の自立に必要な基礎的な調理ができる。

〈知識・理解〉 食事摂取基準や食品摂取量について理解している。

調理法の特徴について理解している。

日常の食事における料理の盛り付け方や配膳の仕方、食器の種類や特徴などについて理解している。

### (4) 単元の工夫について

ア 健康な食生活を営むため、食事摂取基準、食品摂取量の目安についての理解を深めさせる。

イ 調理法の要点を踏まえ、目的を明確にした調理実習を通して基礎的・基本的な知識技術を身に付けさせる。

ウ 配膳や食卓作法にも気を配り、心も体も健康になる質の高い食生活を送る態度を育成する。

エ 題材は食生活の自立につながる日常食とし、実践への意欲を高めさせる。

(5) 主な学習活動

ア 題材の指導計画 (全 10 時間)

学習項目・時	学習活動	言語活動に関する指導上の留意点
食事の計画と調理(10)	1 食事摂取基準と食品摂取量のめやす (1) 2 家族の食事計画 (1) 調理実習 ぶりのなべ照り焼き みそ汁 ほうれん草 のごまあえ さつま いもの甘煮 ご飯 (3, 4/8 本時)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食卓や食事作法について話し合い, 日本の食文化や各家庭の文化を理解し合うとともに, よりよい食生活について工夫させる。(別添資料1)</li> <li>・実習を通して気付いたことを, 実感をもって言葉で表現させる。</li> <li>・意図や感想, 反省を文章でまとめさせる。(別添資料2)</li> </ul>

イ 本時の学習 (3, 4/8時間)

(ア) 学習目標

一汁三菜の調理を分担して行い, 盛り付けから後片付けまでの一連の作業を円滑に実習するとともに, 食事(食卓作法)を通して, 日本食文化の理解を深める。

(イ) 本時の展開

- ① 一汁三菜の調理の方法を理解する。
- ② 各班で分担した料理の調理を行い, 盛り付ける。(写真1, 写真2)
- ③ 一汁三菜の配膳を行う。(写真4, 写真7)
- ④ 食卓作法について理解する。
- ⑤ 食卓作法を実践し, 日本食の特徴, 調理や配膳, 作法について話しながら, 食事をする。(写真3)
- ⑥ 後片付けを行う。
- ⑦ まとめを行う。



写真1 調理実習(ぶりのなべ照り焼き)



写真2 調理の実習(サツマイモの甘煮)



写真3 試食



写真4 ランチョンマットで配膳の確認



写真5 絞り染めの実習

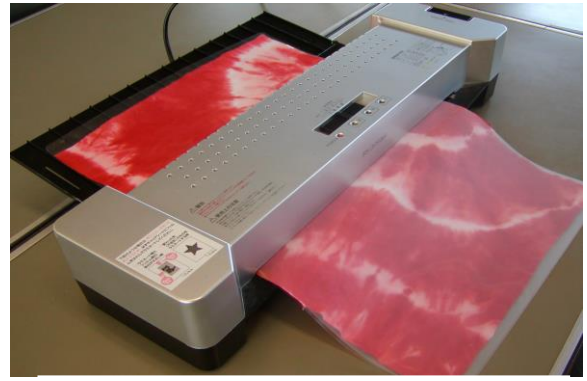


写真6 ランチョンマットにリメイク

(ウ) 言語活動を通して思考力・判断力・表現力を育成するための手だて

① 食卓作りの工夫

日常生活や体験的な学習の中で感じ取ったことを言葉や絵等を用いて表現させる。

② 食卓におけるコミュニケーションの工夫

日本食の特徴や食卓作法について、互いの考えを伝え合い、自分の考えや集団の考えを発展させる。



写真7 配膳

(エ) 評価の観点（思考力・判断力・表現力）

① 日常生活や体験的な学習の中で感じ取ったことを言葉や絵などを用いて表現している。

② 日本食の特徴や食卓作法について、互いの考えを伝え合い、自分の考えや集団の考えを発展させている。

(オ) 評価方法

**別添資料4**のように評価基準例を定めた。

ウ 授業実践を終えての生徒の変容

日本食の特徴などについての学習，調理実習（調理や食卓作法の実践）を行う前と後においてアンケートを実施した（**別添資料3**）。

日本食文化の世界無形文化遺産登録については、ほとんどが知らなかったが今回知ることができた。日本食文化の特徴については、学習したことにより、理解することができた。日本食文化の個々の特徴については、全てにおいて理解が深まっている。特にうまみや一汁三菜、挨拶、郷土料理、行事食について関心を高めることができた。日本食文化を伝承することについても、9割近くの生徒が、必要であると感じ、毎日の生活に生かしていきたいと答えた生徒が5割から8割に増えた（図1）。



図1 日本食文化に関するアンケート結果

- ・自分たちの作ったものをみんなに食べてもらうので、気を配った。
- ・日本食にも日本人の自分も知らないいろいろなことがあるのだと思った。いつも知らずに間違った作法をしていたと感じた。
- ・箸の持ち方に気を付けたい。
- ・いただきます，ごちそうさまをきちんと言いたい。
- ・正しい作法で食事をしたいし，それを伝えていきたい。
- ・どの料理もおいしくて，調理も楽しかったです。家でも料理を試してみたいと思いました。
- ・箸の作法や食事前後の挨拶は大切だと思いました。
- ・日本食の背景として，礼儀作法があることを知った。これから大切にしていきたい。
- ・普段の食事では，食事作法など全然意識していないので，調理実習で実習できてよかったです。最初は意識してできていたけれども，途中からできていなかった。これからは意識していきたい。
- ・料理を食べる順番に気を付けた。

### 3 授業実践のまとめ

日本食の基本である一汁三菜を題材とし，調理法の要点を踏まえた実習を通して基礎的・基本的な調理技術を身に付けさせるとともに，配膳や食卓作法にも気を配り，心も体も健康になる質の高い食生活を送る態度を育成することを目標に実践を行った。健全な食生活を実践し，日本食について，その食習慣や知識，しつけまでも含んで継承する態度の育成や，食卓を囲んだコミュニケーションの重要性も認識させることをねらいとした。

普段の調理実習では，調理することが主になりがちで，「きちんと作って，できたらさっさと食べて，きちんと片づける」ことが多い。昨年度，日本食文化に関する授業実践を行った際には，生徒たちが意外と挨拶や食卓作法に興味・関心を示し，もっと知りたいという感想が目立った。「食す」ことをもっと大切にした実習の必要性を認識し，今回の授業実践を行った。

日本食文化についても，多くの生徒が興味・関心をもち，伝承したいと考えている。食料自給率の点からも，米飯を中心とした優れた日本食を実習で教えていくことは大切なことであると考えられる。

調理時間については，班ごとに分担して調理を行う方法により，10分ほど短縮できた。班内の役割分担を工夫できれば，もう少し短縮できたと感じる。調理に要する最低限の時間があるので，調理時間短縮には限界があるが，効率については，研究の余地がある。そして，調理時間短縮により生まれた分の時間を，配膳や食卓作法の充実に使うことができる。

ランチョンマットは，以前製作した絞り染めのTシャツをリメイクしたもの（写真5・写真6）と，一汁三菜のイラストを印刷したものを2種類用意した。リメイクは，他の実習授業の隙間時間に行った。絞り染めの柄のものは和テイストで食卓が引き立ち，一汁三菜のイラストを印刷したものは，配膳の位置がよく分かるので効果的であった。

ランチョンマットを活用し，きちんと配膳することや箸置きを使って箸の上げ下ろしなどにまで気を遣うという食事は，普段から行っている生徒ばかりではないので，「めんどうだな」という感否めなかった。食事作法に気を配ることへの重要性の認識も弱い傾向にある。しかし，会話をしながら楽しく食事することも大切であると考えられるため，普段から心がけ，習慣化できることが望ましい。今後，いっそう豊かな食生活を送る上での一助となったと感じている。

#### 4 今後の課題

調理実習における時間配分や生徒の役割分担の効率化について更に研究を深めることにより、効果的な実習を行う必要がある。また、食卓作法などは日頃の食事が大きく関わってくるものであり、幼い頃から身に付けるものであるため、家庭及び幼稚園や小・中学校との連携も必要である。

そして、ホームプロジェクトや課題において実践活動ができるよう指導計画を立てることにより、指導の充実を図ることが大切である。

#### 〈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

『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」)』

平成 24 年 7 月 文部科学省国立教育政策研究所

『日本食文化理解促進のための学習ツール 「私たちの食文化ってどんなもの？」』 農林水産省

『家庭基礎 パートナースhipでつくる未来』 宮本みち子他 実教出版

『家庭基礎 明日の生活を築く』 大竹美登利他 開隆堂

『食 Do!』 NPO 法人日本成人病予防協会 <http://www.shoku-do.jp/>

『All about 暮らしの歳時記/日本のしきたり・作法』 三浦康子 <http://allabout.co.jp/>