

「生きる力」をはぐくむ家庭科教育

県立青翔高等学校 教諭 岡本理恵

Okamoto Rie

要 旨

「生きる力」を育成するための家庭科の指導には、基礎的・基本的な知識の習得だけでなく、よりよく生活を営むための技術や家庭、地域の生活を創造する能力と実践的態度を育てることが求められている。本研究は、食生活と環境とのかかわりについて知り、今後の自らの食生活をどのように改善していけばよいかを考えさせるために、班活動による献立作成、調理実習等における指導と評価の工夫改善を試みた。

キーワード： 高等学校家庭科、食生活と環境

1 はじめに

今日の日本は大変豊かで、食生活においても身近に食品があふれ、欲しいときに欲しいものを必要なだけ手に入れることができるようになっている。しかし、食べるということに対しては関心も高いが、衛生面や安全性、栄養面に関しては関心が低いように感じられる。また、あまりにも簡単に食品を手に入れることができるため、食べものを大切にする気持ちが希薄になっているようにも感じる。そこで、自らの食生活を守るために安全な食べものを手に入れ、その食べものを大切にするための知識と技術を身に付け、食生活と環境とのかかわりを考えて行動できる力を育てたいと考え、この研究に取り組んだ。

2 研究目的

食生活と環境とのかかわりを学習する中で、自分の考えを表現し、人の意見も取り入れながら互いに協力して調理実習に取り組み、今後自らの食生活を営む上で必要な力を身に付けることができる指導と評価の在り方について研究する。

3 研究方法

- (1) 食生活と環境のかかわりを通じて「生きる力」をはぐくむ指導と評価の計画
- (2) 効果的な調理実習の在り方及び評価方法の研究
- (3) 研究授業の検証と分析

4 研究内容

- (1) 食生活と環境のかかわりを通じて「生きる力」をはぐくむ指導と評価の計画

ア 単元 「食生活と環境」

イ 単元の趣旨

現代社会では、環境問題が大きな課題となっている。環境問題と食生活とは深いつながりがあり、食生活の安全を考える上で環境問題は避けて通れないものである。生徒は食べることに関心や興味はあるが、それは好きなものを好きなときに好きなだけ食べることができればよいという考えで、衛生面や安

全性、栄養面に関しては、あまり関心がないようである。これからの生活では、ただ食べるということだけでなく、どのように食べるのか、安全な食べ物をどのように手に入れるのかということに対しても考えていく必要がある。

そこで、自分の食生活と環境とのかかわりについて知り、今後の食生活の在り方について考えさせることとした。

ウ 年間指導計画

月	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3
1 年	家庭 基礎 ・家庭	1章 共に生きる 人の一生と家族	2章 豊かな生涯へ 保育と高齢者福祉		3章 消費を考える 消費生活と環境	4章 食べる 食生活と家族の健康			5章 装う 衣生活と家 族の健康	6章 住まう 住生活と家族の健康	

・4月の第1限目にホームプロジェクトと学校家庭クラブ

エ 「食生活と環境」指導計画（全6時間）

- 1 食生活の衛生と安全性 1時間
- 2 食生活と環境 4時間
 - ・環境と食生活
 - ・環境にやさしい消費行動（本時2時間目研究授業）
 - ・エコクッキング
 - ・私たちにできる食生活での環境を守る取組
- 3 食生活を見直す 1時間

オ 指導と評価の計画（2 食生活と環境 全4時間）

時間	◎ねらい ○学習活動	関・意・態	思・判	技・表	知・理	評価方法等
1	◎食生活が環境問題と深く結び付いていることについて考える。 ○環境と食生活のかかわりについて考える。 ○「食生活を通じて環境を守る方法」についてグループで協議し、発表する。		○	○	○	・ワークシートの記入内容等。 ・ペーパーテストで確認。 ・グループでの意見交換、発表状況等の観察・記録。
2	◎環境に負荷をかけない調理について考える。 ○エコクッキングについて調べる。 →家庭学習 ○エコクッキングの具体的な方法についてグループで協議し、調理実習の献立を考える。		○		○	・ワークシートの記入内容等。 ・意見交換の様子を観察。 ・調理実習記録プリントへの記入内容。
3	◎調理実習を通して食材を大切にする方法を考える。 ○調理実習をする。 ○食材を無駄にしない方法を工夫する。		○	○	○	・実習の行動観察。 ・調理実習記録プリントへの記入内容。

4	◎今後の自分の食生活について考える。					
	○調理実習の自己評価をする。 ○食生活において今後の自分の行動について考える。	○	○			・ワークシートの記入内容等。 ・ペーパーテスト。

カ 本時案

主題「環境に負荷をかけない調理について考える」

(ア) 本時の目標

- ・エコクッキングの方法について考え、意見交換をしながら調理実習の献立を考える。
- ・食材を無駄にしない方法を理解する。

(イ) 本時の評価規準等

観 点	「おおむね満足できる」と判断される状況	「十分満足できる」と判断する際の具体的な例	努力を要すると判断された生徒への具体的な手立て
ア 関心・意欲 ・態度	・エコクッキングについて調べ、自分の意見を発表しようとしている。	・エコクッキングについて調べ、自分の意見を述べるだけでなく、人の意見も取り入れようとしている。	・前日の残りの料理をリメイクすることもエコクッキングであることを知らせる。
イ 思考・判断	・食材を無駄にしない調理実習の献立を考えている。	・調理実習の献立だけでなく役割分担や食材の準備等についても、班員と協力して考えようとしている。	・机間指導により、個人的に指導する。
エ 知識・理解	・エコクッキングについて理解している。	・食材の有効な利用法を理解し、エコクッキングと環境のかかわりを理解している。	・エコクッキングについての資料を準備しておき、それを参考に考えさせる。

(ウ) 本時の指導と評価の計画

学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点	評価規準	評 価 方 法 等
・エコクッキングとはどのようなものであるのかを確認する。	・前時にエコクッキングについて調べておくように課題を出しておく、それに基づいて発表させる。	知・理	・ワークシートの記入内容や発表の内容で確認する。
・エコクッキングについて班で話し合う。		関・意・態	・話し合いへの参加の様子を観察する。
・班で調理実習の献立を話し合っ決めて。 ①献立を決める。 ②必要な材料を確認する	・話し合った内容を調理実習記録プリントに記入させる。 ・2品以上の献立を考えさせる。	関・意・態 思・判	・話し合いへの参加の様子を観察する。 ・調理実習記録プリント

③材料の調達について考える。	・各班 1 人分の材料費を200円以内になるように考えさせる。	の記入内容で確認する。
④調理方法を確認し、役割分担する。	・班別の実習計画を提出させ、内容を確認する。	

(2) 研究授業

平成16年11月25日（木）第4時間目 第1学年1組において上記の本時案に基づいて研究授業を行った。

前時の課題であるエコクッキングについてのまとめと、献立作成のための資料収集はほとんどの生徒が準備できていた。しかし、実際に献立を作成することについては、エコクッキングというだけでは範囲が広すぎて、具体的な調理についてイメージするのが難しかったのと、実生活での調理経験が乏しい生徒がほとんどであるため、献立を決定するのに大変時間がかかり、時間内に作業を終えることができた班はほとんどなかった。作業が終えられなかった班は、放課後等を利用して残りの作業を行い、各班とも調理実習の目的を理解し、献立を完成させた。ほかのクラスで、この研究授業での反省を基に事前の説明に時間をとり、エコクッキングの中でも「素材まるごと料理」や「残った食材の利用」を中心に考えるように指導したところ、献立の作成が少しスムーズに進むようになった。

授業を終えての生徒の感想は、「献立の作成は難しかった」「どうしたら食品を無駄なく使えるか、工夫を考えるのは難しかったが楽しくもあった」「班のほかの人がいろいろアイデアを出してくれて参考になった」など献立の作成には苦労したものの、班で協力し授業に取り組んだ様子が伺えた。

献立作成を終えての調理実習では、各班が協力して実習を行い（写真1）、それぞれが工夫した料理を作り上げ、実習後の感想も「思ったよりおいしいものができた」「最初考えていたよりずっと簡単にできた」「普段捨てているところも、工夫次第でおいしく食べられることが分かった」「ゴミの少なさにびっくりした」「班で協力しておいしいものができてよかった」などエコクッキングの大切さ、手軽さを実感できたものが多かった。



5 研究結果と今後の課題

食生活と環境とのかかわりを考えながら、今後、食生活を営む上で必要となる力を身に付けることを目的に今回の研究を進めてきた。しかし、生徒たちは各家庭における食生活の調理経験の差が大きく、また中学校における学習経験の差があり、献立作成や調理実習において個人差が目立った。そのため、とまどう場面や実習においては失敗する場面も見られた。しかし、食生活の中で改善できる点を身近なところで考えたり、自分では気付かなかったことをグループ討議の中で見付けたり、自分の意見だけでなく人の意見も取り入れ、グループの意見として発表したりすることには積極的な取組が見られた。また、調理実習においてもグループで協力して実習に取り組み、それぞれが自分の役割を果たそうと努力する姿が見られた。

家庭基礎2単位の1年生での授業であったので、生徒の家庭科への意識の低さや基礎的な知識や技術が

資料 2

家庭基礎 ワークシート①

食生活と環境

◎日常生活と環境問題との関わりを考えてみよう。
 ◎教科書p.49図15を基に、寝ぐさや食べ残しについてどのような傾向がみられるか、気づいたことを書き出してみよう。⇒関心・意欲・態度①

◎昨日一日の自分の食生活を振り返って、どのような気づきが出たか考えてみよう。
 ⇒関心・意欲・態度①

◎食べ残しや調理くず、プラスチック製の容器や包装材を燃焼するとどうなるのだろうか。
 ⇒関心・意欲・態度①

◎環境浄化に必要な水の量を思い出してみよう。⇒
 【()内の量を捨てた時、水が保てる水質にするために必要な水の量(風呂おけ)】

しょうゆ	みそ汁	牛・乳	使用済みのでんぷら油	米のとぎ汁	ラーメンの汁
(15ml)	(300ml)	(30ml)	(50ml)	(2l)	(30ml)
秤分	秤分	秤分	秤分	秤分	秤分

(教科書p.75)

1年()組()番氏名()

◎食生活を通して環境を守る方法を考えてみよう。⇒思考・判断①

◎紙での話し合いをまとめよう。⇒思考・判断①

資料 3

家庭基礎 ワークシート②

食生活と環境

◎エコクッキングについて調べてみよう。
 ◎エコクッキングとは？

◎エコクッキングの方法(自分で調べてみよう)⇒思考・判断①

1年()組()番氏名()

◎エコクッキングについて紙で話し合ったことをまとめよう。⇒思考・判断①

◎今後、自分の食生活をどのように改善していけばよいかを考えてみよう。
 ⇒思考・判断①
 (自分の行動の中でできること、食生活で気をつけること、周りの人と協力できる事等)