

食育を意識した指導法について

- マルチベーシック的手法も取り入れて -

〇〇〇立〇〇〇〇高等学校 〇〇 〇〇(家庭科)

1 はじめに

近年では、単独世帯、女性雇用者の増加など、社会情勢の変化にともない家庭のあり方も多様化しているなかで、「食育」の重要性が注目されている。

本校でも、様々な家庭状況が存在し、従来、家庭で教育されるべき食に関する基本的な知識やマナーについての理解が不十分な生徒が多く見られる現状である。

そこで、生徒達が食事を「空腹を満たすためのもの」ではなく、「これからの人生を健康で幸福に過ごすために必要なもの」であると捉え、現在の自分の食生活を見つめ、課題を見だし、解決できるような教材や実習の工夫を研究したいと考えた。

以前から、調理実習を行っていても、その時間だけの実習で終わってしまい、生徒の日常生活に活用できていないことが多いように感じていた。そこで、家庭でも簡単に取り入れられる実習についても研究したいと思い、このテーマを設定した。

2 研究計画

- (1) 本校生徒の状況
- (2) 指導内容の検討と計画
- (3) 指導実践と報告
- (4) 考察と今後の課題

3 研究内容

(1) 本校生徒の状況

本校は昭和53年に開校し、創立30周年を迎える男女共学校である。静かな住宅街の中に位置し、落ち着いた環境にある。クラス編成は学年各4クラスの計12クラスである。

以前は、学校生活や集団生活に対応できない問題行動を起こす生徒も多く、学業より生徒指導にかかる時間の多い学校であったが、平成16年度より自己啓発指導重点校の指定を受け、学ぶ意欲や喜びを持たせるため、学校設定教科「マルチベーシック」の設置、服装・頭髪・授業態度等についてのカードによる指導(カードの累積枚数で特別指導の対象とする)、キャリア教育推進などに取り組み、地域や家庭から信頼される学校を目指し、成果を上げている。

マルチベーシックとは学習意欲の少ない生徒に、意欲をもたせ、基礎学力を身に付けさせることを目標としている教科で、五教科の小・中学校の学習内容をもう一度学び直し、学習のつまづきをなくし、学ぶことの楽しさを感じられるように工夫されている。各学年4単位の科目で、3学年とも同じ時間帯に一斉に授業を行い、1クラスにつき教員が3名体制で実施する。A5版両面プリント3枚(ステップ1からステップ3)を順番に自分の能力に合わせて進めていく形態をとっている。生徒は、プリントを完成させる達成感と、学習に対する自信がもて、意欲的に取り組んでいる。

その成果が少しずつだが現れはじめ、年々落ち着いて学校生活を送ることができる生徒が増えた。低迷していた部活動も活発に活動できるようになり、18年度生は部活動加入率が74%、19年度生においては、65%を超えている現状である。

荒廃していた学校が、生徒と職員、保護者の協力によって、生まれ変わろうとしているところである。

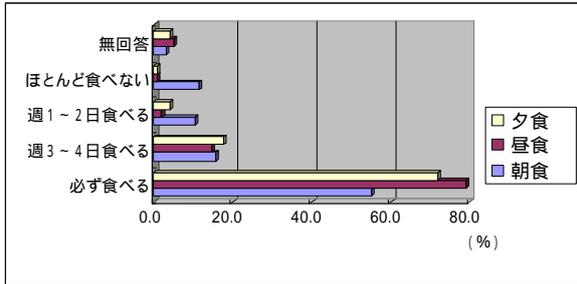
しかしながら、以前に比べて生徒の様子が変わってきたといっても、家庭生活の状況は、大きな変化があるというわけでもなく、様々な家庭の状況を抱えるものが多く、家庭での生活体験が少ない者がみられる。

(2) 指導内容の検討と計画

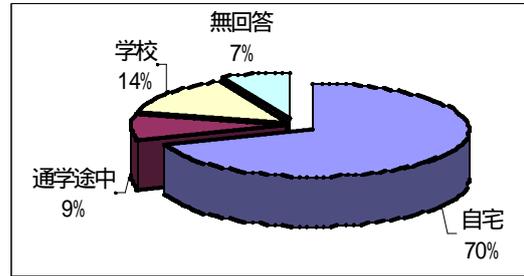
ア 生徒の実態把握：アンケート調査

2年生 在籍 名 回答 名 (男子 名, 女子 名)

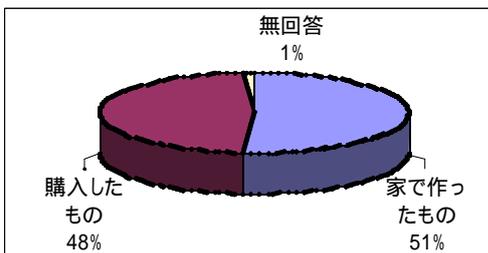
質問1 三食きちんと食べていますか。



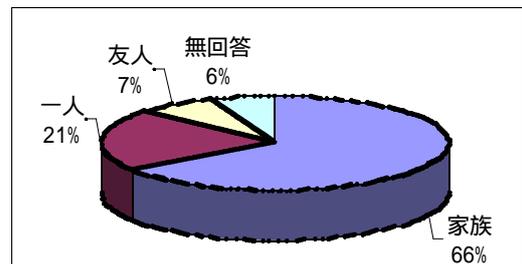
質問2 朝食をどこで食べますか。



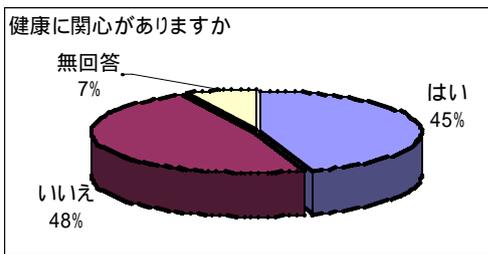
質問3 昼食は何を食べますか。



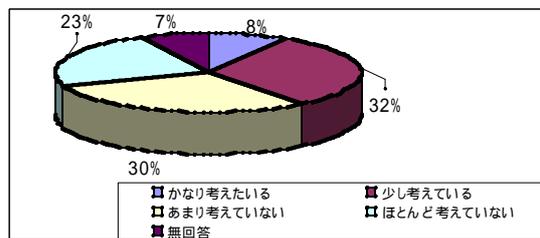
質問4 夕食は誰と食べますか。



質問5 健康や栄養について関心がありますか。



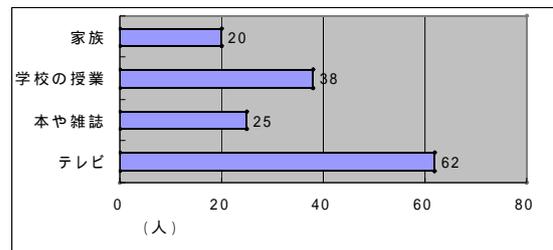
質問6 栄養のバランスを考えて食事をしていますか。



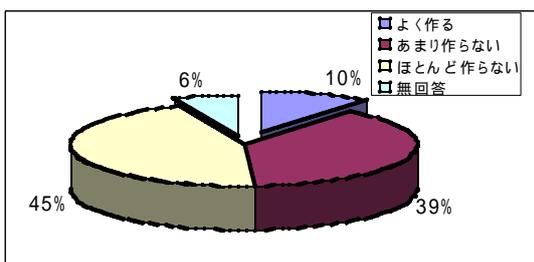
質問7 よく利用するものを答えて下さい。(多い順)

男子	女子
インスタント食品	冷凍食品
コンビニ弁当や総菜	インスタント食品
ファーストフード	ファーストフード
冷凍食品	コンビニ弁当や総菜
レトルト食品	レトルト食品

質問8 健康や栄養についての情報をどこで得ますか。(複数回答あり)



質問9 学校の調理実習の料理を家で実践したことがありますか？



質問9で答えた理由はなんですか。

- | | |
|--------|---|
| 作る理由 | <ul style="list-style-type: none"> ・料理が好き ・おいしかったから。 ・失敗したので再チャレンジ |
| 作らない理由 | <ul style="list-style-type: none"> ・めんどろである。 ・作る必要がない。 ・つまらない。 ・暇がない。 |

質問 10 授業ではどんなことを学習したいですか。

栄養やそのバランスについて (11 名) 何をどれだけ食べたらよいか (5 名)
 すぐに生活に生かせる知識や技術 (6 名) 食事のマナーについて (12 名)

イ アンケートの分析と指導内容の検討

アンケートから約 7 割の生徒が朝食をほぼ食べているが、そのうち 2 割の生徒が通学途中や学校で朝食を取っている。食事内容を見ると、自宅で取っている者も、パンやおにぎりなど主食のみで、昼食についても同様に、約半数の生徒が、コンビニや購買のパン、弁当を利用しており、栄養的に問題のある者が多い。夕食に関しては、家族と一緒に食卓を囲む生徒は 6 割で、アルバイトや部活等で食事時間帯が異なっており、家庭の事情で、寂しく一人で夕食を取る者が 2 割もいる。その結果、家庭での食事がただ空腹を満たすだけのものと捉え、食事をするのは「楽しいこと」「幸福感をえること」と感じられる生徒が少なくなっているように思われる。それが健康や栄養についての関心が希薄になることと関連しているのではないだろうか。

そこで、食事が健康だけでなく人間関係を築くコミュニケーション手段のひとつであることも伝えたいと思う。それには、食品や栄養、食事の仕方についての基礎的な知識をしっかりと身につけさせることが重要になってくる。少数ではあるが栄養バランスや食事マナーについて学びたいという意欲のある生徒もみられるので、小・中学校レベルに戻った内容からの段階的な内容を盛り込み、「栄養 = 難しくてわからない」とならないようなワークシートの工夫を考えたい。

また、授業の内容を情報源として考えている生徒が少ないことは、扱い次第で、生徒の興味関心度をより高めることにつながるため、できるだけ体験（五感を刺激するもの）を多く取り入れ、何かに気づく（発見する）ことやわかる（理解・認識する）ことのように感じられるような教材の工夫をしていきたい。

調理実習では、手作りの良さを伝え、調理の基礎・基本を習得させることはもちろんであるが、簡便化された食品のマイナス面を否定するだけでなく、きちんと伝えたいうえで、使い方や工夫次第によっては、上手に利用できることに気づかせ、実生活にすぐに生かせるような内容を取り入れていきたい。

ウ 年間指導計画：家庭総合 第 2 学年（2 単位）（第 3 学年 2 単位）
 使用教科書「新家庭総合」大修館書店

	指導内容	学習のねらい	評価方法
一学期	家庭科を学ぶにあたって 5 章 生活を営む 衣生活をみつめる 被服をつくる ・被服の素材 ・被服製作 <実習>三角巾とエプロン	・「家庭総合」を学ぶにあたって、学習の意義や評価を理解させる。 ・製作を通して、基礎的な縫製技術を習得させ、最後まで一人で完成させることで、「作る」ことの楽しさや喜びを体験できるようにする。	〔関心・意欲・態度〕 ・授業への参加態度 ・ワークシート ・ノート ・提出作品の状況 ・発表の様子
二学期	5 章 生活を営む 食生活をみつめる ・食生活の成り立ち 安全な食生活のために ・食品の衛生と安全 健康な食生活のために ・栄養素と食品 炭水化物 脂質 たんぱく質 食事をつくる 調理室の使い方・梨をむいてみよう（包丁の使い方） ・食品の廃棄率） 日常食の中国風献立	・自分の食生活を点検させ、食の学習への動機付けをはかる。 ・食品の腐敗や食中毒について、視聴覚教材などを用いてより具体的な理解を深められるようにする。 ・栄養素の種類と機能および、日常用いられている食品の栄養的特徴と調理上の性質について理解させる。 ・調理実習を通して、調理の基礎技術と、配膳や食事のマナーを修得させ、楽しく食事をする工夫ができるような能力を育てる。	〔思考・判断〕 ・定期考査 ・ワークシート ・ノート ・実習中の様子 ・発表の内容 〔技能・表現〕 ・定期考査 ・製作作品の内容 ・実習中の様子

三 学 期	日常食の和風献立 健康な食生活のために ・栄養素と食品 無機質 ビタミン ・栄養素と食事量 4. 食事をつくる 日常食の洋風献立	・実習題材については、食品の栄養的特徴と調理上の性質についてより深い理解ができ、家庭ですぐに実践できるものを選ぶ。 ・栄養素の種類と機能および、日常用いられている食品の栄養的特徴と調理上の性質について理解させる。 ・食事摂取基準を理解させ、何をどれだけ食べたらよいかを考えさせる。 ・自分の食生活を振り返り、現代食生活の問題点やあり方を考えさせる。 ・「ただ食べる・空腹を満たす」だけではなく、「考えて食べる」ことの大切さを意識させるようにする。 ・食事の様式別による特徴と調理法の違いを理解させる。	[知識・理解] ・定期考査 ・ワークシート ・発表の内容
-------------	---	---	---------------------------------------

エ 単元の指導計画

指導項目	時 配	目 標	学 習 活 動	具体的評価基準（評価方法）			
				関心・意欲・ 態度	思考・判断	技能・表現	知識・理解
食生活を見つめる	2	食生活の成り立ちについて理解する。	・食べることの意義を考える。 ・ふだんの食生活を振り返る。	食生活に関心をもつ。	自分の食生活について考える。		健康と食生活が関係深いことを知っている。
安全な食生活のために	4	安全で衛生的な食生活ができるようにする。	・食品の腐敗や食中毒について理解する。 ・衛生的な生活を理解する。	食品の表示等に関心がある。	食品の安全性について思考を深めている。	安全で衛生的な実習ができる。	食品衛生について理解している。
健康な食生活のために (栄養素と食品)	14	栄養素の種類と機能および、日常用いられている食品の栄養的特徴と調理上の性質について理解する。	・小中学校での食教育と関連させたプリントや反復学習を通して栄養素の種類と機能を理解する。 ・同様に、食品の栄養的特徴や調理上の性質についての知識を深める。	栄養素や食品に関心をもつ。 健康について関心をもつ。	栄養と健康な食生活のかかわりを考えている。	食品の成分を知るために、食品成分表を使うことができる。	五大栄養素の働きとその食品についての知識がある。
食事をつくる (日常食の献立)	9	調理の基礎技術と配膳や食事マナーを習得する。 楽しく食事をする工夫ができるようにする。	・充実した食生活を営むことができる調理技術を習得する。 ・食事の様式別(和・洋・中)による特徴と調理法やマナーの違いを理解する。	実習に積極的に参加し、班員と協力する態度が見られる。	能率良く実習を進めるための手順等を考えている。	能率良く実習ができる。 楽しく食事をするための工夫が見られる。 (盛り付等)	調理の基礎的な知識や様式別のマナーについて理解している。
健康な食生活のために (食事摂取基準と食事量)	5	何をどれだけ食べたらよいかを考えられるようにする。 自分の食生活を振り返り、問題点や家族を含めた食生活の在り方を考えられるようにする。	・食事摂取基準を理解し、食品群別摂取量について理解する。 ・自分や家族の食事についてバランスシートを活用して献立作成ができる。	自分や家族の食事摂取基準などに関心をもつ。 バランスシートに関心をもつ。	自分の食生活の問題点を把握し、改善方法について考えようとしている。	バランスシートを使って自分の食生活を診断する。	バランスシートの使い方や、献立作成の手順について理解している。

(3) 指導実践と報告

アンケートでは、全体の3割の生徒が夕食を1人で食べていたり、家族と食べていても市販の弁当や総菜が多いなど、家庭での食の意識の低さを感じたため、調理実習では、「すぐに家庭で実践できる内容のもの」を取り入れ、手作りの良さや、家族など誰かのために食事を作り、一緒に食することの楽しさやおいしさを感じられるようにした。

また、本校の生徒は、小・中学校での食教育の知識が定着されていない生徒が多く、高校での食領域の内容はなかなか難しい現状である。授業のノートも黒板の板書を写すことが精一杯で、後でノートを見ても内容がわからないという生徒が少なくない。そこで、小・中学校レベルの食育に関する問題などを取り入れながら、その時間のポイントをおさえられるようなワークシートを作成してみた。そして、学習した内容が理解できているかを確認できるように、本校独自の設定教科「マルチベーシック」の考え方である、「学び直し」を家庭科の授業に取り入れ、授業の始めや、授業の途中で前の時間の振り返りや、健康と食生活の関係について理解できるような問題(マルチベーシック型確認プリント)を提示し、反復学習できるようにした。

ア 家庭ですぐに実践できる調理実習例

本校は、カリキュラムの関係上、家庭科の授業を昼休み設定の形で設置できない状況にあり、また自己啓発重点校として指定を受けているため、生徒達は、授業遅刻3回でカード指導となるため、次の時間の遅刻は許されない。2時間で片づけまで完全に終了し、授業終了のチャイムで生徒が次の時間に移動できるような献立でなければならない。そこで、全ての班が授業時間中に実習を終了し、終了できるような実習献立を工夫してみた。

手作りシュウマイ 冷拌三糸 粟米湯

1回目の実習では、簡単にできる中華料理として、『電子レンジで作る手作りシュウマイ』を取り入れてみた。実習前の説明では、「シュウマイを手作りするのはめんどろ」だとか、「市販のシュウマイの方が絶対おいしい」と多くの生徒が不満の声を上げていたが、実際にやってみると、蒸し器ではなく電子レンジを使うために短時間で作れること、日常家で使う食材でも本格的なシュウマイができることに驚く生徒も多く、できればも好評であった。何人かの生徒は、すぐに家庭でも実践してみたと言う声を聞くことができた。

第1回 調理実習		実習日 月 日	
献立<< 焼売 涼拌三糸 粟米湯 >> 簡単中華料理の献立			
ねらい			
・電子レンジ調理の仕方 ・中国風サラダの作り方 ・片栗粉の使い方 ・中国料理の特徴と特殊材料			
《焼売》			
材料	(1人分)	班分量	下ごしらえ
しゅうまいの皮	6枚		①えびは竹ぐしで背わたをとり包丁の背でつぶす。
むき身えび	14g		②たまねぎはみじん切りにし、片栗粉をまぶす。
豚ひき肉	40g		成形する
しょうが汁	0.6ml(小 1/10)		③①②と④をボールに入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
しょうゆ	2.9ml(小 1/2)		④③を1人6つになるように等分する。
④酒	2.9ml(小 2/5)		⑤左の親指と人差し指で円をつくり、皮をおき④をのせて包む。
片栗粉	2g		蒸す
ごま油	1.3ml(小 3/5)		⑥耐熱容器の底にキッチンペーパーを敷き、間隔をあけて並べ、しゅうまいの上から霧吹きで水をかける。ラップをして、電子レンジで6～10分加熱する。
たまねぎ	30g		
片栗粉	0.6g(小 1/5)		

グラタン フルーツサラダ ベーコンとキャベツのスープ

手作りの良さとおいしさを伝えるために、基本のホワイトソースを取り入れてみた。生徒達は、特別な材料を使わず、小麦粉、バター、牛乳といった日常の材料から作られることを知る驚きと、市販(冷凍食品)の物との味の違いを感じることができたようである。中には、基本のホワイトソースを作ることが面倒だと考える生徒もいるため、デモンストレーションとしてホワイトソースの缶詰を使い、そのまま使うだけでなく、牛乳や具材の工夫で栄養価が高まることも知らせ、まず、実践してみることを意識づけさせてみた。

簡単弁当(ショウガ焼き 卵焼き もやしソテー インゲンのおかか和え ウサギリンゴ)

炊飯の実習を取り入れると、どうしても時間が足りない班が出てくるので、弁当箱に詰めて教室に持ち帰って食べるように指示した。教室では、他のクラスの生徒と食事を摂り、実習のことを話題にしながらかommunicationsがはかれているようにうかがえた。材料の切り方や盛りつけ方などについて、回を重ねる毎に生徒間で情報が交換され、できればも良くなる状況であった。



<生徒の感想>

シューマイ

- ・手作りシューマイなんて面倒で、おいしくないと思ったけど、結構イケた。
- ・電子レンジで料理できるとは思わなかった。
- ・家にある材料で本格的シューマイができるなんて感動!
- ・うまかった!俺って料理の才能あるかも・・・!
- ・早速、夕飯に作ってみました。家族みんなに好評でした。

グラタン

- ・グラタン嫌いだったけどこれなら食べられるかも・・・。
- ・バターと牛乳と小麦粉でできるなんて思わなかった。けど、缶詰使った方が簡単だね。
- ・冷凍食品じゃなくてもできるんだ・・・。

簡単弁当

- ・生姜焼き嫌いだったけど、みんなと作ったから案外おいしかった。
- ・とても上手にできたので、隣のクラスの子に見せて自慢しました。私達の班のが、一番でしょう。
- ・お父さんのお弁当を作ってみました。「おいしかったよ。」って言ってもらいました。

イ ワークシートと確認プリントの活用例（ワークシート）

題材 健康な食生活のために 栄養と食品「たんぱく質」

目標 たんぱく質の働きについて理解する。

必須アミノ酸について理解する。

たんぱく質の栄養価とその取り方について知る。

たんぱく質を多く含む食品の特徴について理解する。

本時の学習展開（2時間）

段階	学習内容	学習活動	指導上の留意点	評価	時間
導入	出欠確認 反復学習 本時の学習内容の確認	プリントで五大栄養素についての理解度の確認をする。<資料2確認プリントNo1> たんぱく質について学習することを知る。	栄養素の基礎的知識が大切であることを知らせ、知識の定着ができるよう繰り返し学習することを伝える。	教材・教具の準備ができているか。 (関心・意欲・態度) 五大栄養素の働きについて理解しているか (知識・理解)	10分
展開	たんぱく質の働き たんぱく質の構成 たんぱく質の栄養価 たんぱく質を多く含む食品の特徴について理解する。	たんぱく質の働きについて考え、発表する。 アミノ酸で構成されていること必須アミノ酸について理解する。 アミノ酸価について理解し、たんぱく質の摂取の仕方について学ぶ。 卵類の特徴について学習する。	既に学習した内容を思い出させて、具体的なたんぱく質の働きについて考えられるようにする。 ワークシートの空欄に書き込むことを指示、記入されているかを確認する。<資料1ワークシート例表> たんぱく質は、20種類のアミノ酸の様々な組合せで作られていることを知らせる。 必須アミノ酸は、体内合成できないことを知らせ、食品で取ることが必要であることを知らせる。 身近な卵料理から調理特性について考えさせ、発表させる。	たんぱく質の働きについて理解できているか。(知識・理解) 必須アミノ酸とその取り方について理解できたか。 (思考・判断) 自主的に発言できたか。 (関心・意欲・態度)	33分
まとめ	本時のまとめと次回の予告	ワークシートを完成させる。 <資料1ワークシート例表>	生徒の取り組み状況进行评估する。 卵以外の食品は次の時間に学習することを知らせる。 (ワークシートを提出させる)	たんぱく質の働きとアミノ酸について理解し、ワークシートが完成できたか。 (関心・意欲・態度)	7分
導入	出欠確認 本時の学習内容の確認	たんぱく質について学習することを知る。	前時の続きを学習することを知らせる。	教材・教具の準備ができているか。	5分
展開	たんぱく質を多く含む食品の特徴について理解する。	肉類の特徴について学習する。 魚介類の特徴について学習する。 豆・豆製品の特徴について学習する。	食育を意識して魚の旬について知らせ、日常食している魚についての知識を深めさせる。	白身と赤身、旬の時期について考え、分類できているか。 (思考・判断) 大豆の加工品について理解できているか。 (知識・理解)	38分
まとめ	本時のまとめと次回の予告	ワークシートを完成させる。 <資料1ワークシート例裏>	生徒の取り組み状況进行评估する。 (ワークシートを提出させる)	たんぱく質食品について理解し、ワークシートが完成できたか。(関心・意欲・態度)	7分

資料4 (A5版)
(確認プリントNo2)

確認プリントno2

2年 組 番 氏名 _____

炭水化物とその食品

1. 五大栄養素の働きを答えてみよう

炭水化物 _____ になる
たんぱく質 _____ となる
脂質 _____ となる
ビタミン _____ をする
無機質 _____ をする

2. 炭水化物について次の空欄に語句を入れてみよう。

炭水化物は、エネルギーとなる(①)とエネルギーにならない(②)に分けることができる。①は、穀類・いも類・砂糖類に多い。②は、栄養にならないが、(③)を低下させたり、便の量を増加させ、排便を促進し、(④)ガンを予防する働きがある。③は野菜類、海藻類、いも類に多い。

(確認プリントNo4)

確認プリントno4

2年 組 番 氏名 _____

脂質・たんぱく質とその食品

1. 空欄に適語を入れてみよう。

たんぱく質は筋肉や血液、ホルモンなどの体の構成成分であり、エネルギーにもなる。たんぱく質は約(①)種類の(②)が結合してできたもので、そのうちの、(③)種類は体内合成できないので、必ず食品から摂取しなければならない。このアミノ酸を(④)性食品と呼ぶ。性食品は必須アミノ酸の含有量が多く、(⑤)性食品は含有量が低いが、組み合わせることで、食事全体の必須アミノ酸量を高めることができる。これを(⑥)という。

2. 次の魚の旬を答えなさい。

ア 鮪 () イ 鯛 () ウ 秋刀魚 () エ 鰹 () オ 鱈 () カ あさり ()

3. アやオの魚油に含まれる脂肪酸はコレステロールを下げる働きがある。それぞれの脂肪酸名を答えてみよう。

(ア) () (イ) ()

(確認プリント7)

確認プリントno7

2年 組 番 氏名 _____

食事のマナー

1. 次の献立を正しく配膳してみよう。(○の中に記号を入れよう)

献立
ア ご飯
イ 豆腐とわかめのみそ汁
ウ 焼き魚
エ かぼちゃの煮物
オ 漬け物

2. 次の料理を右の皿に盛りつけてみよう。(簡単な絵を描いてみよう)

・トンカツ
・せん切りキャベツ
・トマト(くし形切り)

(確認プリントNo3)

確認プリントno3

2年 組 番 氏名 _____

脂質とその食品

1. 空欄に語群から適語を選んで入れてみよう。

日常の食品では大部分が中性脂肪の形で存在し、脂肪酸の形によって飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分けることができる。飽和脂肪酸は常温で(①)のものも多く、血中コレステロールを(②)させる。不飽和脂肪酸は(③)のものも多く、血中コレステロールを(④)させる。

コレステロールは、70%が人間の肝臓で合成され、30%が食物から摂取される。多すぎると血管壁などに付着し、(⑤)や胆石になりやすい。また、少なすぎると血管壁がもろくなり、(⑥)になりやすかったりする。

<語群> 液体 固体 上昇 低下 動脈硬化 大腸ガン 脳卒中

2. 常温で固体の油脂と液体の油脂を2つずつ答えてみよう。

固体 ()
液体 ()

(確認プリントNo5)

確認プリントno5

2年 組 番 氏名 _____

たんぱく質・無機質とその食品

1. 日本人に不足しがちな無機質を答えよう。

() ()

2. 次の加工品の名称を答えてみよう。

(1) 生乳に乳酸菌を加えて発酵させたもの ()
(2) 生乳に凝乳酵素(レンネット)を加えて乳酸発酵させたもの ()
(3) 大豆をいって粉にしたもの ()
(4) 豆腐を薄く切って油で揚げたもの ()

3. 正しいものに○をつけよう。

(1) 塩が最も含まれているものは?
インスタントラーメン1杯 みそ汁1杯 食パン6枚切り1枚 餅1枚(プラス1袋)

(2) カルシウムを効率よく摂取できるのは?
牛乳(コップ1杯) しらす干し(大さじ1杯) ほうれん草(小鉢1杯)

(確認プリント8)

確認プリントno8

2年 組 番 氏名 _____

調理の基本

1. 調味料の重量のめやすを記入してみよう。

食品名	小さじ1 (ml)	大さじ1 (ml)
食塩	g	g
砂糖	g	g
片栗粉	g	g

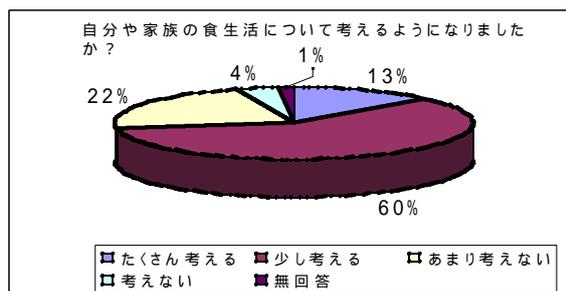
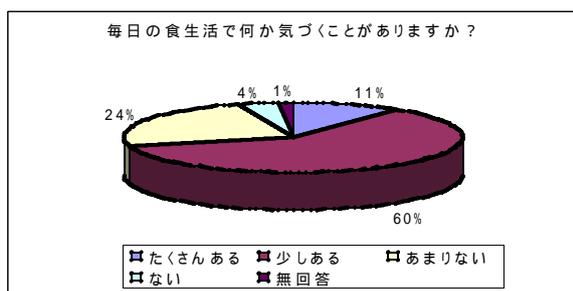
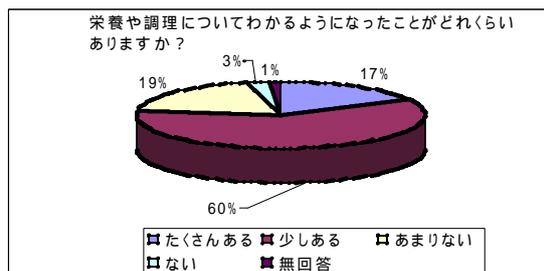
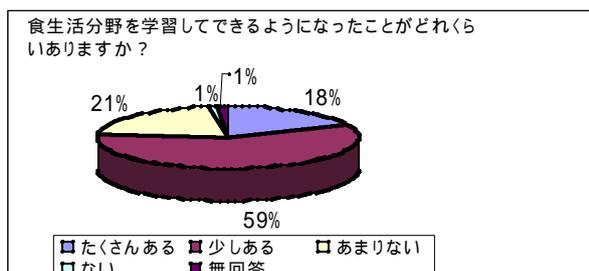
2. 調味料の「サ・シ・ス・セ・ソ」を答えてみよう。

サ・・・ ()
シ・・・ ()
ス・・・ ()
セ・・・ ()
ソ・・・ ()

(4) 考察

ア 学習後の意識調査

2 学年 109 名



イ 考察と今後の課題

マルチベーシック型確認プリント（以下確認プリントという）は、知識定着の確認のために実施したのであるが、わからないところは既に学習したワークシートを振り返って学習するという形をとることになるため、ワークシートがしっかりと完成されていないと、確認プリントを完成できないことになり、本来の目的であった知識の定着の確認だけではなく、毎回の授業のワークシートへの取り組みにもよい方向へ大きく影響することとなった。確認プリントの活用は、食生活分野だけでなく、その他の分野でもかなり有効に活用できると感じた。

食育を取り入れたワークシートの工夫では、「栄養については難しいからよく解らないので、無理。」と初めから拒否反応を表す生徒も、すでにわかっているだろうと思われるやさしい小・中学校での食育の内容を取り入れてみたところ、家族とのコミュニケーションの希薄な本校生徒にとっては、「食育」の内容が新鮮で興味深いものとして受け入れてもらえたようで、毎回の授業の反応がとてもよく、難しいと感じていた栄養分野でも積極的な姿勢がみられるようになった。

家庭ですぐに実践できる調理実習については、事後の感想を見ると、少しずつであるが、回を重ねる毎に「調理すること」「食べること」のおもしろさや楽しさを気づき始めた生徒が増えてきたように感じられた。冷凍食品や缶詰など調理済み食品もそのまま使うのではなく、工夫次第で栄養価や風味がよくなることを知らせ、家庭で実践しやすい内容にしてみたが、実際に実践してみたという声はほんの一握りの生徒であったのは残念であった。

だが、家族のためというように、自分だけではなく誰かのために食事を作ることで、感謝の言葉や喜びの声をかけてもらい、心が豊かになる経験ができた者もいたのは、嬉しいことである。事後意識アンケートでも、毎日の食生活について以前より何らかの気づきや関心が得られた生徒が多くなっている。しかし、その気づきを自分自身の生活に繁栄させ、家庭で実践させることはなかなか難しく容易なことではない。様々な家庭環境や食習慣を根本から変えることは難しい。まずは「気づくこと」からそして、その意識を持続させながら、家庭生活で実践できる能力を身に付けられるような内容をこれからも取り上げていきたいと思う。

2年間の研究をする中で、本校は学校が大きく変わっていく過渡期であり、退学者の減少のため、この研究を始めた1年目は1クラスの人数が30人平均であったが、2年目は40人平均のクラスとなった。1年目に実施して不十分な点を2年目にもっとよい形で行おうと考えていたのだが、クラス当たりの人数が増えたことがネックとなり、改良するどころか、1年目にできていたことも満足にできないというような状態である。指導者1人で40人の生

徒に体験的な授業を行うことは、本当に難しいことであると感じている。生徒一人一人を動かして、きめ細かな指導をするには、やはり少人数で行ったり、チームティーチングで行う必要性を強く感じる日々である。

4. 終わりに

「栄養＝難しい。」「とりあえずおなかいっぱいになればいい。」という考えを何とか変えてみたい、同じ「食べる」ことでも「考えて食べる」ということに気づかせたい、ということを目指して今回の研究に取り組んでみたが、食生活は、生徒が今までおかれていた生活環境や食習慣が大きく影響するため、すぐに改善させることは難しい。

本校の生徒の状況をみると、野菜や果物の旬を答えさせる問題では、「タケノコは秋、イチゴは冬」と答える生徒が少なくない。理由を聞くと、「タケノコは茶色だから。ファミレスのイチゴフェアは1月から始まるよ。1月は冬じゃん」という答が返ってくる。

年中行事や郷土料理を扱った授業では、正月料理の問いにすぐに答えられない生徒が半数いる。ある生徒は、「正月は家族みんなそれぞれに過ごすから、小4以来雑煮なんて食べてねーよ。どんなのだったっけ？」というショッキングな一言をつぶやくもいた。私が考えていた以上に家庭での食に関する教育力の低さを知ることとなった。このような食体験や食意識の少ない生徒が、卒業して近い将来親となり、食育をする立場となることを考えると、高校での家庭科の役割は大きいものであると強く感じる。そのためには、できるだけ自分で体験し、何かを感じ、何かには気づくことができる授業が行えるよう今後も研究していきたいと思う。

そして、生徒達に、自分達が食育を受ける立場だけではなく、新しい家族をもち、自分の食生活だけでなく、家族のための食生活を考え、食育をする立場であることを意識付けさせ、「食」の学習をとおして心が豊かになること、そして家族間はもちろん家族以外の人間関係も円滑にすることができることを伝えていきたい。

また、今まで生きてきた過去を変えることはできないが、今後の生活は自分の努力次第でいかようにも変えることができることにも気づかせたいと思う。

最後に、このような貴重な機会を与えて下さり、ご指導いただきました先生方に、心から感謝申し上げます。

参考文献

「家庭総合」教科書 開隆堂出版

「家庭総合21」教科書 実教出版

高校家庭総合 ワークブック 大修館書店

家庭総合ワークノート 啓隆社

「食育基本法」学校で取り組むQA事典 明治図書

図説 私達のマナーとエチケット 一橋出版

いきいきちばっ子 千葉県教育委員会

大阪教育大学 食生活・食物・食教育などのポータルサイト「Laboratory of Food Sciences」食事の文化

