

地元の食材を体感することで「食」を考える学習

— 総合的な学習の農業体験と関連させる一つの試み —

実体験も少なく、学習したことを生活の中で生かしていくことが難しい生徒たちに、「食」を考える学習として総合的な学習と関連させて、地域の食材を生かした調理実習を行った。

学習したことを生活の中でどう生かし、継続させられるか、生徒の意識を高めることを考えたい。

1. はじめに

新学習指導要領では「自己と家庭、家庭と社会とのつながり」「よりよい生活を送るための能力と実践的な態度の育成」が重要視されている。その実現に向けて「生活の課題と実践」が設定された。また、キーワードとして「食育の推進」「地域の食文化」「他教科との連携」などが挙げられている。そこで、本校の実態を踏まえ、総合的な学習と関連させながら、地域の食材を生かした調理の実践を試みることにした。

2. 農業体験で「食」「職業」「環境」を考える

本校の2学年の総合的な学習は、事前、事後の学習を社会科、家庭科、特活の進路学習と連携して行われている。5月の農業体験は一泊二日で行われ、農家の方々とのパネルディスカッション、生徒全員での田植え体験が主である。パネルディスカッションでは、「職業としての農業」「人や環境に優しい農業」などについて代表生徒と農家の方々が語り合い、田植えした稲は秋に餅米として届くことになる。生徒は、事前に米や農業を取り巻く状況に関して学習し、並行して家庭科での授業では、体と心を健康に保つ食習慣、地域の食材や郷土料理について学習する。

また、農家の方々から職業観を学んだことを受けて、7月から8月にかけて3日間の職場体験が行われる。事後学習は、口頭での発表、掲示物作成、事後集録という形式で行われ、家庭科では、地域の旬の食材を生かした餅米の調理を実践する。

3. 実践について

(1) 題材名

「旬の食材で炊き込みおこわを工夫しよう」

(2) ねらい

旬の食材を生かすことで、ビタミン、ミネラル、食物繊維と一緒に餅米をおいしく食べよう

(3) 指導計画

【食生活の課題と調理の応用】

6時間扱い

1 食習慣を見直そう

(1時間)

「腸きれい」な食習慣

ビタミン・ミネラル・食物繊維を意識する食習慣

2 宮城県・仙台産の食材

(2時間)

(1)フードマイレージと地産地消

(2)宮城・仙台の郷土料理

3 餅米を使った調理の計画・調理

(3時間)

(1) 調理計画

・炊き込みおこわの具の工夫

・郷土料理「おこずかけ」の作り方

(2) 調理実習

(4) 評価

・旬の食材をあげることができる。

(生活や技術についての知識・理解)

・食材に含まれる栄養素とそのはたらきが説明できる。(生活を工夫し創造する能力)

4. 授業の様子

(1) 実生活に結びつく

調理計画

「食生活の自立」に関して、これまで学習してきたことの総まとめをす

るにあたり、農業体験を通して実際に農作物に触れ、生産者の思いを聞いたことが確かに生かされていると



感じた。話し合いの様子や計画書の内容の深まりにそれが見て取れる。

(2) 実習後の生徒のまとめより

・今日の調理実習を通してわかったことは、協力して行うことの大切さです。また、効率よく作業するには緻密な計画も大切であることがわかりました。お母さんは、これを1日3回、一人で行っていると思うととても大変だと思いました。今回は「地産地消」と「体に優しい」がテーマだったので地域の食材や郷土料理を知ることができました。機会があれば、今日つくったおかずかけやおこわを家族に食べさせてあげたいと思います。

・もち米を初めて料理しました。まずわかったことは浸水時間が長いことと水加減が少ないということ



です。栄養価としては、仙台茶豆とかぼちゃ、仙台ゆき菜でビタミン、ミネラル、食物繊維を摂ろうと考えました。味や色

合いも良かったので、これからもいろいろ工夫しようと思います。

・計画通りの手順ではなかなか進まず苦戦しましたが、みんなで助け合ってなんとか出来あがりしました。ちぢみほうれん草を初めて見ました。美味しかったです。何より、自分たちで田植えしたもち米は香ばしくてモチモチして最高においしかったです。雨と寒さの中、苦労して植えた甲斐がありました。



5. おわりに

食材を選ぶことも調理することも、実体験がほとん

ど無く、学習したことを実生活の中ですぐに生かすこともなかなか難しいのが生徒たちの実態である。「食生活の自立」をさせるためには、授業時間だけでなく、事前の課題や事後のレポートなど、実生活に生かす工夫がさまざまに必要である。今年度は、総合的な学習の時間と関連させることで、体験の機会を増やすことが知識の深まりや技能の定着につながればと考えた。生徒たちは調理実習することや献立を工夫することには関心がある。

◆生活習慣病予防のための地産地消

- ・しそとにんじんはビタミンAのカロテンを多く含む。
- ・ひじきはミネラルを多く含む。
- ・ひじきの食物繊維とこんにゃくで腸をきれいにする。

- ・しいたけにしいしそは地産地消
- ・三浦あげで豆味噌をとろ。

ビタミンA(しそにんじん) → 皮膚・粘膜の強化
 炭水化物(米) + たんぱく質(脂質(三浦あげ) + ビタミン
 → エネルギー & 体温上昇

ビタミン & ミネラル(ひじき) → エネルギーを効率的に
 として... よく噛む!!

そこで、生徒自身が田植えした『もち米と地元の食材を工夫して食べる』ことを予め提示してこの活動が開始された。そのためか、農業についての調査の段階から取り組みへの意欲が感じられ、農業に関連する課題のとらえ方にも広がりがあった。家庭科と総合的な学習を関連させることが意義のあるものとなったようである。体験したことが、ただそれだけに終わらず、生活の中でいかに実践し、継続させるか。生徒の自立への意識を高められるよう、今後も授業づくりを工夫していきたいと考える。

参考文献・参考Webページなど

- ・文部科学省：「中学校学習指導要領解説 技術・家庭科編」