

地域食材の活用と生物育成との関連を図る

一目指せ！野菜料理のマエストロ

学習指導要領の改訂では、食育の推進を図る視点から地域の食文化に関する学習活動の充実が示され、これまで選択履修であった「地域の食材を生かした調理」が必修内容として位置付けられました。ここでは野菜の調理において、地域食材を生かした学習課題、驚きや感動が生まれる実践的・体験的な学習活動、授業と家庭生活をつなぐ調査活動、そして技術分野との関連を図った授業展開を通して、豊かな生活を営むための実践力を育むことをねらいとした授業づくりの一試みを紹介いたします。

1. 研究の内容と方法

(1) 題材の指導計画

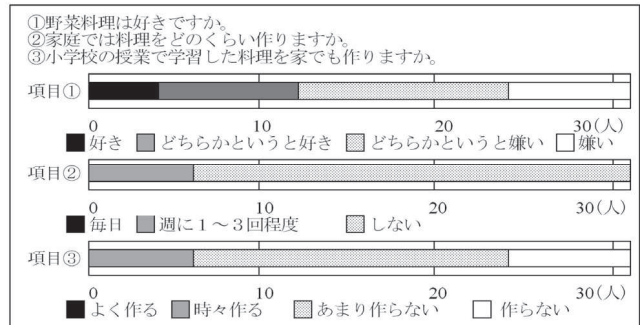
題材「食品の選択と調理」1.5時間扱い

小 題 材	時 数	時 間	指 導 内 容
1 豚汁づくりから調理のいろはを学ぼう	2	1	<input type="checkbox"/> 衛生的で安全な調理をするうえで注意すべきことを知らせ、心構えをもたせる。 <input type="checkbox"/> いろいろな食材の切り方を知らせ、豚汁の調理に適した野菜の切り方を工夫しながら実践させる。 <input type="checkbox"/> 環境に配慮した食生活について考えさせる。 <input type="checkbox"/> ゴミの分別の仕方を知らせる。
2 旬の果物を満喫！ジャム&パンづくり	2	1	<input type="checkbox"/> いろいろな果物の旬について理解させる。 <input type="checkbox"/> 計量器の正しい使い方を理解させ、ジャムとパンづくりの中で実践させる。 <input type="checkbox"/> ジャムづくりを振り返らせ、生鮮食品と加工食品の特徴や保存の原理に気付かせる。
5 まほろばの里さんま祭り	4	1	<input type="checkbox"/> 手開きの仕方を知らせ、一人一尾ずつ扱わせて「さんまの一夜干し」の調理をさせる。 <input type="checkbox"/> 魚の種類や旬、選び方、調理上の性質、魚のおろし方について理解させる。 <input type="checkbox"/> いろいろなさんま料理を調べさせ、班毎に三枚おろしが体験できる調理計画を立てさせる。 <input type="checkbox"/> 計画に従って、さんま料理の調理をさせる。
6 目指せ！野菜料理のマエストロ	2	1	<input type="checkbox"/> 班毎に、野菜を使った簡単な調理をさせる。 <input type="checkbox"/> 地域の特産を調理実習の食材に取り入れ、地域の食文化への関心を高める。 <input type="checkbox"/> 調理実習を振り返りながら野菜の栄養素とそのはたらきや、野菜の旬を確認することで、既習事項の理解を深めさせる。 <input type="checkbox"/> 調理実習での経験や家庭での調査活動をもとに野菜の調理法や調理例、特徴、調理上の性質について話し合いを行わせ、野菜の調理の知識・理解を深めさせる。

(2) 生徒の実態

以下の質問項目のアンケートを実施し実態把握を行ったところ、学習活動で習得した知識と技術が、生活を主体的に営む能力や態度に結び付いていないことがわかりました。野菜料理については、苦手な食材があるという理由から積極的に摂取しようとする

生徒は少なく、給食の残食も野菜料理に多く見られる現状です。



(3) 地域食材の活用及び技術分野との関連

近年、スローフードや地産地消を考える取り組みがあり、食への関心も高まりを見せています。このような環境に育つ生徒が地域の食材に興味をもち、そのよさについて十分理解して食文化を見つめ直すことが、豊かな食生活への第一歩になると考えます。そこで、野菜の調理では大和町特産の舞茸や椎茸を扱うことにしました。また、技術分野との関連を図り、生物育成の授業で栽培するもやしを食材の一つとして取り入れることで、野菜への親しみをもたせたいと考えました。

(4) 知的好奇心を喚起させる学習課題の工夫

短時間で簡単にできる野菜の調理に取り組みせ、「自分にもできる」という実感をもたせることで野菜料理への興味・関心を高め、実践しようとする意欲や態度を育てたいと考えました。また、野菜の調理上の性質に関する気づきを促すため、調理方法を工夫することで野菜の調理に関する基礎的な知識や技能を身に付けるきっかけとしたいと考えました。

(5) 知識や技術の定着を図らせる授業展開の工夫

野菜に含まれる栄養素とはたらきや、野菜の旬などの既習事項を授業展開の中で繰り返し取り上げることと量でも摂取しやすくなることを感じ取らせました。

(6) 実践的な態度を育てるための調査活動

授業での学習内容を踏まえ、各家庭でさまざまな野菜料理の調理法や調理例、特徴、調理上の性質について調査活動を行わせます。そのことが授業での学習事項と家庭生活を結び付けるための手だての一つとなり、生活への実践力を生むものと考えました。

2. 授業実践

(1) 目指せ！野菜料理のマエストロ

今回の調理実習は「野菜たっぷり豚しゃぶサラダ」。野菜の調理上の性質に関する気づきと、野菜料理への親しみをもたせることにねらいをしぼり、あえて包丁を使わない実習としました。作り方も、①野菜を洗い食べやすい大きさにちぎる。②耐熱皿に食材をのせ、ラップをかける。③電子レンジで6分間加熱。簡単に短時間でできるものになりました。また、生徒が主体的に実習に取り組み、学び合いが深められるよう、調理法や留意点をまとめた「ミッションカード」を配布しました。口頭での説明は行わず、実習中も教師からの助言は極力控えて生徒たちの活動を見守りました。

制限時間は15分間と設定しました。生徒たちは活発に話し合いながら能率のよい作業を工夫し、すべての班が時間内に完成させることができました。

電子レンジでの加熱時間中は、野菜の栄養や旬について再度取り上げ、既習事項の確認を行いました。また、実習で取り入れた地域の食材を紹介しながら、地産地消の意味やメリットにも触れました。

一日に摂取したい野菜の量を実感できるよう、豚しゃぶサラダの分量は3群100g、4群400gとしました。そして、試食後は調理実習を振り返らせたり、改めて加熱前と加熱後の実物を示し比較させたりすることによって、野菜は加熱することでかさが減り、多く

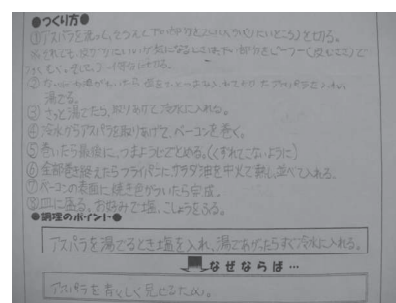


の量でも摂取しやすくなることを感じ取らせました。

まとめの段階では、次時は「我が家の野菜料理No.1決定戦」を行うことを予告しました。各家庭の一押し野菜料理とその調理方法、調理のポイントなどを調べ、レポートにまとめてくるよう伝えました。

(2) 我が家の野菜料理 No. 1 決定戦

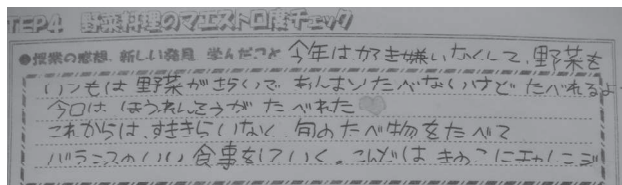
生徒がまとめたレポートは事前に教室に掲示し、まずは誌面発表の形をとりました。その中から、気付かせたい調理上の性質に結びつく内容のものを意図的に選び、授業では



「我が家の一押し野菜料理発表会」を行いました。発表後は、それぞれの調理のポイントをまとめながら野菜の調理上の性質に気付かせ、知識・理解を深めさせました。

3. 成果と課題

野菜を嫌う傾向のある生徒たちにとって、これまで野菜料理は決して魅力的なものではなかったと思います。しかし、今回、自分たちが生まれ育つ地域で生産された野菜への理解を深めたり、自分が育てた野菜を調理して食べるという経験をしたりすることで、生徒の気持ちに変化が見られました。実習では、「舞茸っていい香り」「簡単でおいしい」などの感想が聞かれ、後日、「家族にごちそうして大好評でした」という声も多く聞かれるなど、今回の実践では予想以上の高い効果を得ることができました。



今後は、実生活への行動力や活用する力を育てるために、地域や家庭との連携、他教科との関連、題材配列の工夫などを課題として、魅力ある指導計画の立案や授業づくりを目指したいと思います