

お弁当づくりに挑戦

「食生活の自立」の学習において、調理実習は欠かすことができない。生徒がとても楽しみにしている調理実習は、生活に結びつき生きる力となる学びでもある。本校では、近いうちに『弁当の日』を学校行事として実施する予定である。岡山県内の他校でも既に実践されており、価値ある教材としてとらえている。生徒全員が、本題材での学びを後の学校生活で必ず実践でき、生きた力となるという点からも魅力ある題材ではないだろうか。

1. はじめに

学校では、給食を残さずしっかり食べる生徒がいる一方で、家庭では、作ってもらえないときはいつもコンビニ弁当で間に合わせるという生徒もいる。普段の食事では、なかなか緑黄色野菜や淡色野菜等を摂取しにくい。本題材により、栄養のバランスを考えながら献立をたて、自分の弁当箱に詰めることにより、何をどれくらい食べたらよいのかを視覚的にとらえることが可能となる。

今後の自分の食生活をしっかり見直し、「食」についての関心を深め、生活者としての自立を目指してほしいという願いをもって本題材を設定した。

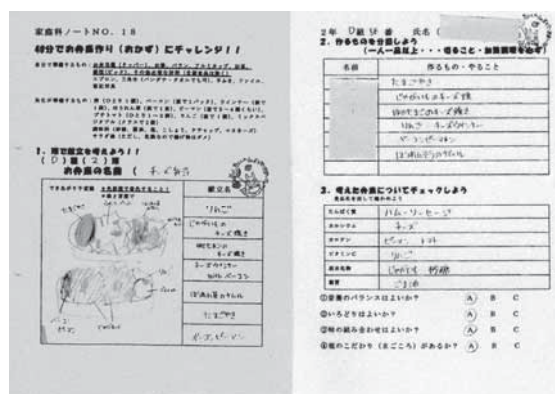
2. 実践について

(1) ねらい

炊飯については、小学校で履修済みである。そこで、今回の調理実習では、主菜・副菜のみの調理をすることにした。献立は、生徒が班ごとに相談して決める。授業者が準備した食材を使いつつ、各班で相談し、無理のない範囲で別の食材をプラスしてもよいこととした。ただし、肉・魚については、加工食品を利用することを条件とした。班によって、献立が異なり、また同じおかずでも詰め方の工夫で見栄えが違ってくることから、生徒それぞれが個性を「お弁当」という形で表現することができる。

(2) 指導計画

- 1 お弁当づくりのポイント（1時間）
- 2 班ごとに献立作成・調理計画（2時間）
（図書室で資料を見ながら計画を立てる）
- 3 調理実習（2時間）
- 4 まとめ発表（1時間）



(3) 指導内容

この題材で、生徒は今まで学んだことを生かし、班で協力して前向きに取り組んでいた。実習後の生徒の感想に「班によっておかずが全然違うし、自分達で献立などを立てて作ったので、楽しかったです。前の調理実習で学んだことをいろいろな場面で生かしたと思います。」(女子)「次に部活の試合などで弁当が必要になったら自分で作ろうと思う。」(男子)などがあつた。



まとめ発表では、調理実習のとき撮影した写真と献立を色画用紙にまとめ、改善点について話し合った。そこで作成したものを学年の廊下に掲示しており、他のクラスの取り組みを見ることができる。

また、本題材は2年生で扱っているが、次の段階として、3年生の夏期休業中の課題『家族のためのお弁当づくり』に取り組んでいる。この課題では、小さい妹のためにかわいらしいキャラ弁を作っている生徒もいた。意欲的に取り組み、家族にも喜ばれ、自信をつけている。

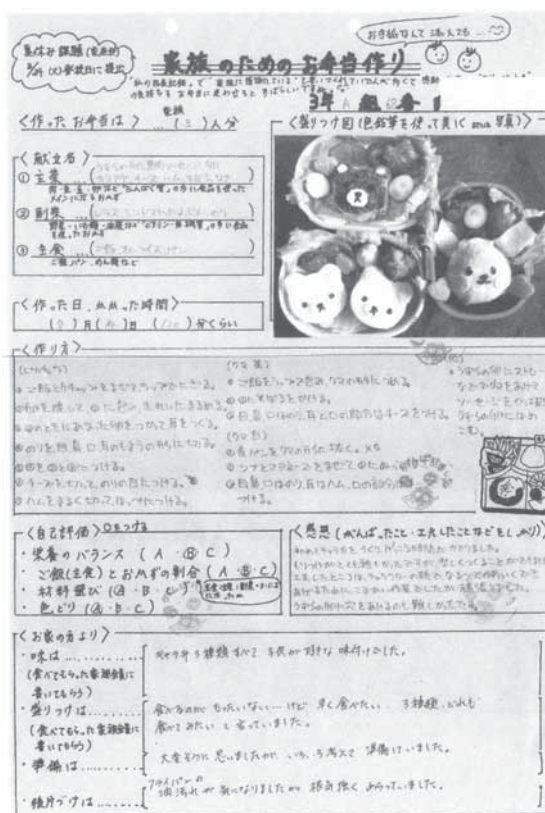
地域の食材として、れんこん、黄ニラ、マッシュルームを「使ってもよい食材」として準備したところ、とくに、れんこんは隣の学区で栽培されていることもあってか、多くの班が利用していた。

3. おわりに

今回の学習では、ほとんどの生徒がとても前向きに取り組むことができた。また、日頃、時間をやりくりし、家族の食事の準備をしてくれている人への尊敬や感謝の気持ちを表し、「自分も家でやってみよう」とい

う生徒がおり、授業者としても嬉しい気持ちになった。

前述のように、本校では、近年度中に『弁当の日』（材料の調達・調理・後片付けまで生徒が自分で行い、家の人には手伝ってもらわない）を実施予定である。今回の実習では、授業者が食材を準備したが、『弁当の日』では、各自、材料を選ぶところからのスタートである。材料選びでは、「お弁当」に入れるものであること、栄養、価格、彩りなどの諸条件を考え、今回の学習を生かしながら実践してほしい。そして、「生きる力」を着実につけていってくれることを期待している。



参考文献・参考Webページなど

- ・新学習指導要領対応 「新しい題材・指導事例集」開隆堂
- ・竹下和男 「“弁当の日”がやってきた」自然食通信社