

つきなじる 月菜汁を通して調理のこつを学ぶ

月菜汁は、丸亀市の市制施行 100 周年を記念して、歌手のさだまさしさんが作ったテーマソング「城のある町」にでてくる架空の料理である。平成 11 年に丸亀市民により「月にみてる丸いものと野菜が入っていれば月菜汁である」と決め、地域料理「月菜汁」が誕生した。以来、地域の祭りやイベントでは欠かせない料理となり、学校給食でもいろいろなレシピの月菜汁が作られている。本題材は、今まで学習した知識をもとに、オリジナル月菜汁を考え実習するものである。

1. 生徒の実態

生徒の約 7 割が核家族世帯であり、家庭では郷土料理はほとんど作らないという生徒が多い。月菜汁については、給食で毎月 1 回食べてはいるものの、その名前の由来を知っている生徒は 30% である。調理経験については、買い物や調理をほとんどしない生徒が多く、身近に食べている野菜の名前さえ分からない生徒もいる。実物を見せて名前を聞いたとき、ブロッコリー、キャベツは 90% 以上の生徒が正答できるが、三つ葉、ほうれん草などの葉野菜は正答率が 50% 以下である。調理経験が少ないことに加え、基礎的・基本的な知識及び技術の不足からくるものと思われるので、地域の食材を取り上げ、月菜汁を題材として取り上げた。

2. 学習指導計画と実践の概要

(1) マイ・レシピ・ブックの作成

ガイダンスにおいて、マイ・レシピ・ブック（オリジナル献立カード）を作成し、小学校で学習した野菜炒めやみそ汁などの作り方を復習する。この時「みそ汁の実は煮えにくいものから入れる」などのこつを記入させ、調理のこつを意識すれば他の調理にも応用でき、知識と技術が高まることを伝えた。その後も調理実習のたびに献立カードを増やしていき、＜生活の課題と実践＞では、「我が家の自慢料理」「私のオススメ料理」「香川の郷土料理」などのテーマで家庭実践を行い、献立カードをさらに増やした。そして、自ら発見したこつを話し合いや調理実習に活用していった。

(2) 野菜を栽培し、調理実習で使用

技術分野と連携して学校菜園で野菜を栽培し、野菜の育ちと旬を学ばせた。一人 1 本ずつ育てたミニトマトはムニエルのつけあわせに、一人 1 カップずつ育てたマッシュルームはホワイトシチューの具材として使用した。また、月菜汁を作る秋にむけて、白菜、ほうれん草、小松菜、さぬき菜、まんば、水菜、かぶ、大根などを育てておき、実習の前日に収穫させた。さぬき菜とまんばは香川県の野菜であるため、人気が高かった。

(3) 学習指導計画（2 2 時間）

学 習 内 容	時間
1. ガイダンス・食事のとり方	1
2. 食品と栄養	3
3. バランスのよい献立と食品の選び方	3
4. 食事作りに挑戦	
基本の切り方	2
ムニエル・粉ふきいも・野菜のソテー	3
すまし汁・青菜のおひたし	2
月菜汁	
・月菜汁をおいしく作るこつを知る（表 1 参照）	1
・月菜汁の実習計画を立てる	1
・オリジナル月菜汁に挑戦する	1
スパゲッティミートソース・コンソメスープ	2
ホワイトシチュー	2
5. よりよい食生活	1

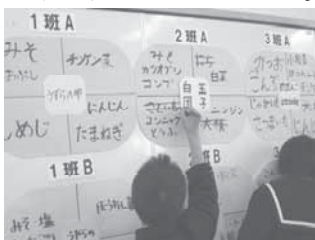
表1 学習指導過程

学習内容・学習活動	教師の指導・支援
<p>1 月菜汁の由来を知る。</p> <p>2 月菜汁の調理計画をたてる。 (1) 給食での工夫を振り返る。 (2) オリジナル月菜汁を考える。 ＜話し合う内容と条件＞</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・具材 ・だしのとり方 ・調味 ・色どり </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>条件</p> <ul style="list-style-type: none"> ・月に見立てるものを入れる ・葉菜を1つ以上入れる ・根菜を1つ以上入れる </div> <p>(3) 自分のグループの月菜汁をおいしく作るコツを話し合い発表する。 (4) 学習のまとめをする。</p> <p>3 次時の活動の見通しをもつ。</p>	<p>○歌を紹介し、どんな月菜汁が思い浮かぶか考えさせることで、生徒それぞれのイメージを大切にする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px auto; width: fit-content;"> 月菜汁をおいしく作るコツを知ろう </div> <p>○給食の月菜汁は、具たくさんで、中学生に不足しがちなカルシウム、ビタミンが豊富に含まれていることに気づかせるために、給食の写真を見せ、具材の種類・色・数を確認する。</p> <p>○月菜汁は架空の料理なので、材料や味付けは自由にできることを確認する。</p> <p>○具材の組み合わせ、味付け、見た目、栄養バランスなど、さまざまな観点からコツを見いだすことができるように、教科書、我が家の汁物調べ、マイ・レシピ・ブックを活用するように助言する。</p> <p>○学校で栽培している小松菜、ほうれん草、チンゲン菜、さぬき菜などの間引き菜も使えることを伝える。</p> <p>○グループごとに、汁腕の絵に、月、葉、根菜、だし、味つけ、コツを色付き絵カードで表現させ、黒板に貼らせることで、コツの視点を視覚的に整理しやすくする。</p> <p>○食材カードを貼ることにより、好きな食材ばかり入れると、色どりや栄養バランスに偏りができることを視覚で実感させる。</p> <p>○黒板でコツを確認した後、ワークシートに新しく見付けたコツや、今日の振り返りを書く。</p> <p>○次時は自分たちが考えた献立の実習計画をたてるため、家の人に「時間内」に「おいしく」作るコツを聞いてくることを伝える。</p>

(4) 月菜汁の実践と成果

- ・事前に「我が家の汁物調べ」をさせたことで、親から聞いた調理手順やコツを、授業での話し合いに生かすことができた。
- ・1班3人グループの少人数編成にすることにより、役割分担がはっきりし、課題意識をもって意欲的に取り組むことができた。

- ・讃岐うどんを入れたり、香川の特産物である金時にんじんをいれるなど、積極的に旬の食材や地域の食材を入れる班が多かった。



班ごとに具材を書く様子

月：かぼちゃ入り白玉団子
菜：大根、人参、ねぎ

マイ・レシピ・ブック
上段（主食・主菜）
中段（副菜）
下段（もう一品）
カードを組み合わせ、バランスのよい献立を作成することができる。



野菜の収穫の様子