

教育点描

共食文化と 人間らしさの形成

新村 洋史

(中京女子大学健康科学部教授)



共食文化と共生する心身

食に関する学問は栄養学(自然科学)が中心であったが、1980年代以降、心に及ぼす影響に関心が開かれた。『講座・食の文化』(全6巻、農文協)は、これを伝えている。また、この頃、「共食」と反対の「孤食」や、「子どもの食卓」の様子が社会問題となった。その問題性は近年、病理的側面からも深刻度をましている。一家団欒の食卓(共食文化)が消えかかるなかで、共生する心や感性、身体感覚が衰退し、子ども世界に仲間とともに生きる力が減退している。命の軽視、生きがい、人間や人生に対するイメージも希薄化している。いじめなどの暴力も共食=共生の文化の衰弱にその温床があるとされるようになった。

自己肯定感を左右する「食」

21世紀になって、心の健康と食習慣との関係を探求する調査がおこなわれている。文部科学省は、「心の健康と生活習慣に関する調査」の結果を2002年3月に発表した。それは、朝食をとる、早寝・早起き、家族の会話などと心の健康に関する調査である。朝食をしっかりとるなどができていない生徒(中・高校生)のほうに心の不健康さが目立つという。例えば、「自分には価値がない、他人よりも劣っている」「将来やってみたいことがない」「私なんかいないほうがい

い」「私は何をやってももうまくいかないと思う」「私はいらいらしている」などの傾向が強い。

これらは、食生活など生活習慣の健全さが欠けると、自己肯定感、自己有効感が弱まり、心身の不調や他者への攻撃性が増すことを示唆している。これはすでに足立己幸とNHKとが制作した『子どもたちの食卓、なぜ一人で食べるの』(1981年)において示されていた。最も衝撃的なことは、孤食や子どもだけの食卓は、子どもから命・生命・生きることの輝きを奪い、ひいては夢や希望を萎縮させるという事実である。

原体験としての食生活・文化

共食は文化である。歴史的にみても、共食文化は人間と共同体を育ててきた。旧約聖書の時代にも、食事は人と人とのつながりを強め、神の啓示による愛と正義を生きるための共同体の作法であった。古代ギリシャの都市国家(スパルタ、アテネ)においては、共食は構成員の義務とされた。共食という非言語的体験を通して人類は、人間、集団生活、人生についてのイメージを体得し、人間性ゆたかな生き方を学んできた。それは今日でも同じである。『十代に何を食べたか』(御茶ノ水書房)には、その姿が生き生きと語られている。食は人が人となっていくための原体験である。今日の食育・食教育の原点もここにある。ここから出発する必要がある。

シンムラ ヒロシ

早稲田大学大学院法学研究科修士課程修了、東京大学大学院教育学研究科博士課程修了。1977年より学校給食の全国的な研究運動団体とともに、教育学の立場から、「食と人間形成」をテーマに現場の栄養職員・調理員・教員・父母などと交流・研究してきた。著書には、『食と人間形成』(青木書店)、『いま考える学校給食』(汐文社)、『食育・食教育と人間形成』(芽ばえ社)などがある。

【特集】 「食」にかかわる小家、 技・家の指導

土屋 英男

食—栽培—環境の 教育のあり方と 技術・家庭科の指導



ツチヤ ヒデオ

1952年広島県生まれ。京都大学大学院農学研究科卒、京都大学農学部附属農場助手・講師、文部省初等中等教育局教科書調査官、京都教育大学教育学部講師、同助教授を経て、現在、京都教育大学教育学部教授。著書に「学校の栽培便利帳」（農文協、編著）、「学校の観察実験便利帳」（農文協、編著）、「技術科教育総論」（日本産業技術教育学会、分担執筆）など。

1. 食と栽培の学習がめざすもの

昨年の教育に関する重大ニュースとして教育基本法の改正が挙げられよう。改正後においても、日本における教育の目的は、教育を受ける者の人格の完成にあることに変化はなく、技術・家庭科の究極の教育目的もこの範疇をはずれるものではない。技術分野や家庭分野での食や栽培の学習の目的も、子どもたちの人間性の向上を目指す教育の一環の中で指導されるべきものである。

2. 食と栽培との関係

学校現場で導入されつつある食育は、給食の指導などを通じ、人間にとっての食の意味を、児童生徒に理解させることに重点が置かれているようである。そこでは「食」の目的がたんに栄養補給や健康維持だけでなく、みんなで食することの楽しさや、美味しいものを食することの喜びを含めた学習であるべきであろう。こうした「食」の総合的な価値を理解するには、「食材」がどのようにしてつくられてきたかを知る必要がある。「食」を演出するプロである高級料亭の調理師が、食材の質を確認するために畑まで出向くことがあるのは、彼がこのことを知っているためであろう。安全で美味しく栄養に富んだ食事をするためには、食材づくりの場である畑の様子から知る必要がある。

3. 学校での食育指導の問題点

多くの学校で食育の指導に当たっているのは、担任の先生の他に給食担当の栄養士や栄養教諭などであろう。その指導の多くは恐らく、食材から調理、食事に至る、いわば「食材」以降の下流部分を中心なのではないだろうか。上述したような、上流部分の「食材」以前が語られないのでは、子ども達は「食」の意味を半端にしか理解できないのではないかと。「食育」は、「食と栽培（農）の教育」として捉えられるべきであろう。

食材が育つ畑の様子を知るためには、たんに畑の見学だけでなく、実際に畑で食材を育てる体験が重要となろう。作物を育て、収穫し、調理して食べるまでの一連の体験こそが、「食」の人間にとっての意味を真に理解する唯一の方法ではないか。ここで、作物を家畜に置き換えても同様のことが言える。

このように捉えると、食の問題は自然環境や社会・経済環境などと関わる複合的課題として扱うべき性格を持つ。学校での食育も、環境教育との関わりの中で指導すべき側面が大きいであろうが、これは恐らく満足になされているとは言えない状況ではないだろうか。

食と農（栽培）の教育実践には、中学校では技術分野（栽培）と家庭分野（食物）との連携が不可欠であるが、教師側の都合により実現が困難となっている場合が多い現実もあろう。

4. これからの食育の指導

「食と農」を一体化した食育学習の重要性の他にも、食育で考慮すべきことがある。まず、食育が給食での指導にとどまる限り、食の持つ他者との繋がりを得にくいことである。調理は、自分を含む対象者に食事をつくってあげる行為であり、他者がその対象である場合には、相手に喜んでもらいたい気持ちがないと良い食事はつukれない。食育においても食べる教育だけでなく調理する体験から、他人の気持ちを思う心を育みたい。

つぎに食育から、人格形成の根幹をなすものと言える「いのち」の教育につなげていくことの重要性に触れたい。「食」は他者の多数の「いのち」をいただく行為に他ならず、「食材」が持っていた「いのち」を無駄にすることなく食する心、さらには他人や自分の「いのち」も大切に思う心を「食」から子ども達に育ててあげたい。また、家庭ゴミの半分を占める「生ゴミ」の多くが食べ残しや調理くずであるが、これらももとは多数の「いのち」の一部であり、これらを少しでも減らすこと

や、「いのち」が生まれ出た大地に「堆肥」として戻してやることの大切さも子ども達に理解させたい。自分も含めて「いのち」は物質の循環の中で生まれるのであり、ここから「循環型社会」構築の重要性への理解につなげることができるのではないだろうか。

人間は地球に生きる一構成員であり、他の生物の存在を窮地に追い込むことは、いずれ食料確保を困難にして自らの存在を危うくさせることにつながることを、食物連鎖や食と栽培を学習することで子ども達は理解することができよう。このことは地球の環境保全の重要性を根本から理解することにつながるだろう。

食育は環境教育、とくにエネルギー環境教育の視点からも捉えることができる。例えば京野菜は現在約40種類が栽培されており、野菜の有力ブランドとしての地位を確立している。ここでは伝統的な栽培方法を踏襲し、近隣への直販である「振り売り」など昔からの販売方法（地産地消）も採用し、購入した家庭では野菜本来の素材の味を引き出す調理がなされている。栽培や調理に手間暇はかかるものの、いずれも野菜の食味や安全性を高めるだけでなく省資源・省エネ的な方法でもある。便利さだけを追い求め、資材やエネルギーを大量に消費することを前提にしてきた近代的な「農」や「食」のあり方を見直すための、よい教材となろう。

5. まとめ

「農（栽培）」から出発する食育は、「食べる」をキーワードにした人間教育・人格教育としての価値を有するものであり、現代の子ども達にとくに失われかけた心を取り戻す指導ができる、技術・家庭科でしかなし得ない教育である。「食べる」ことに無頓着で、「いのち」を大切にしない風潮に流されている日本の子ども達を、技術・家庭科から変えていけることができれば、この教科の存在意義もまた高まるに違いない。

【特集】 「食」にかかわる小家、 技・家の指導

石井
克枝

食育の中心になる 家庭科の課題



イシイ カツエ

1950年山形県生まれ。お茶の水女子大学家政学部卒業、同大学院家政学研究科修士課程食物学専攻修了。博士(農学)、大妻女子大学家政学部、福島大学教育学部を経て、現在、千葉大学教育学部教授。著書『献立の授業』(分担)教育図書、『健康と豊かな心を育てる食生活』(分担)ニチブンなど。

はじめに

2005年4月より栄養教諭が誕生し、2005年7月には食育基本法が施行され、学校では「食育」が導入されてきた。家庭科では小学校、中学校、高等学校を通じてまさに「食育」を担当する教科として食に関する指導を担ってきた。今、学校全体で「食育」を行っていくとすると、家庭科での食領域の指導内容をどのように考えたらよいのだろうか。

1. 食育の重要性と有機的な連携の必要性

食育を学校で進めるうえで重要なことは、今日のように家庭科における食教育を個別に進めるのではなく、子どもの食生活の実態に根ざし、家庭科食領域や給食指導およびその他の教科、他領域の個々の食教育の有機的連携によって新たないわば総合的な食育を創りあげることが必要となっている。

学校教育における個々の食に関する教育を概観してみると①家庭科食領域、②給食指導、③社会科産業学習領域、④保健体育科保健領域、⑤総合的な学習の時間などとなっている。

連携のポイントは①家庭科食領域と給食指導の連携、②子どもの食生活の実態をベースとして家庭科食領域と給食指導を進めつつ、他教科、他領域における食教育と有機的に連携を図る、③併せて学校における食教育と家庭、地域との連携を図る。一方で家庭科食領域・給食指導とその他の教科・領域の食教育との有機的連携を図りつつ、他方でそれらの有機的な連携の土台には子どもの食生活の実態にいかんして根ざして展開するかということである。まさに、有機的連携の最大のポイントは子どもの食生活の実態をどう踏まえるかにあるといえる。

2. 子どもの食生活の実態をどのように捉え、どう踏まえるか

子どもに関わる食生活の実態は子ども自体の固有の問題の側面と同時に、単なる子ども

のみの問題というよりは社会全体の問題となっているものもある。したがって子どもの食生活の実態を捉え、踏まえる場合に、子ども自体の固有の問題の場合は子ども自身の学習課題としてまさに主体的に位置づけ、他方では社会全体の問題の場合には大人と社会がその問題への改善と解決のために努力している側面を家庭や地域との連携を踏まえて自らを含む社会全体の問題として学習するように位置づける必要がある。

まさにこのような子どもに関わる食生活の問題を子ども自身にどう自覚させ、自立した食生活を実行するような力をいかに育てていくかがポイントになる。

3. 有機的連携の中で中心的役割を果たす家庭科における食教育と給食指導

これまで、学校において食に関する教育は主には教科としての家庭科で担ってきたがその他に給食指導もあげられる。この二つは学校における食育の中心になると考えられる。家庭科の食領域の内容をみると小学校では食品の栄養的な特徴を踏まえて、調和のとれた食事を理解し、ご飯の炊き方や味噌汁の作り方を通して、基礎的な調理技能を身に付け、家庭における食を支える仕事を理解し、それを家族の一員として担う力をつけることなどである。

中学校では身体の発達にともなう必要な栄養を理解し、食品の栄養的な特徴や調理による変化を科学的に捉え、調理技術を習得し、食事を作る力をつけ、食品の生産や流通、食文化や食環境と自分の食生活のあり方との関わりを考える力をつけることなどである。

高等学校では小中学校での学習内容を踏まえ、さらに自分自身のみならず家族の食生活のあり方にも目を向けるようにし、食生活を主体的に運営できるように栄養の問題を理解し、健康な食事をとるために食品の選択、組み合わせ、調理技術を習得し、食文化や環境

に配慮することが位置づけられている。

次に、家庭科と並んで食育の中心になる給食指導の内容をみてみたい。

給食指導の目的は「児童および生徒の心身の健全な発達に資し、かつ国民の食生活の改善に寄与する」(学校給食法第1条目的)ことであるが、その具体的な内容は以下のとおりである。①日常生活における食事について、正しい理解と望ましい習慣を養うこと、②学校生活を豊かにし、明るい社交性を養うこと、③食生活の合理化、栄養の改善及び健康の増進を図ること、④食料の生産、配分及び消費について正しい理解に導くこと。

以上の内容は家庭科食領域とは大きな関連を持っているがとりわけ①、③は大きく内容が重なっている。

以上述べたような家庭科食領域と給食指導は食育の中心的な内容を構成しているが、この2領域は家庭科以外の他の教科すなわち社会科の食料の生産と消費の学習、保健体育科の保健領域の健康な生活と食生活、さらにたとえば学級活動での適宜行われる家庭における食生活に関する討論および総合的な学習の時間における食に関する健康・環境・国際などのテーマで行われる多角的多面的な学習と有機的な連携を持って進められるものである。

この学校における食教育の中心である家庭科食領域・給食指導と、他の教科・領域との有機的な連携を図る上で重要なことは、先に述べたように子どもの食生活の実態がそれぞれの教科・領域の有機的連携のいわば結び目ともいえるものになっていることである。

以上のように学校における食育においては家庭科食領域の学習と毎日の給食指導が中心に位置づくとともに、この二つはすべての教科・領域の連携を図っていく上で重要な役割をもっている。学校における食育の中心として家庭科の学習に大いに期待したい。

学校・人・地域から育つ「食育」の環

～稲から学ぶ食育・地域環境・循環型社会～

茨城県石岡市立石岡小学校 吉沼 育子

1. はじめに

「人」に「良」と書くと「食」という漢字になる。「食」は人間が生きていく上で、絶対に必要不可欠なものであることは言うまでもない。また人と人が一緒に「食」を楽しむことにより、情報を共有したり、相手のことをより一層理解したりするなど、「食」による豊かな恩恵と可能性は計り知れないものがある。その一方で、児童を取り巻く食生活においては、「孤食化」(一人での食事)や「個食化」(同じ食卓だが食べるものが別々)が増え続けているのが現状である。「欠食」(食事を摂らない)する児童も増加している。このような家庭の中では、飽食の時代は過ぎ、崩食の時代がやってきているといっても過言ではないだろう。今どのようにして子どもたちに「食」の大切さを学ばせるべきか。学校教育の中でも、「家庭科」で担う責任は大きいと考える。

2. 家庭科の重要性とさまざまな場面での総合性

現行の学習指導要領で「家庭科」の年間授業時数は、5年生で「60単位」、6年生においては「55単位」となっている。この時間の中だけでは、学ぶ内容も実習も限られてしまう。子どもたちに、「食」の重要性を学ばせるためには、教科でのポイントをしばった学習と、他教科や総合的な学習の時間、学校行事などを総合して「価値ある学び」を実施する必要があると考える。子どもたちにとって一番身近で学びやすい「食」の教材は何だろう。私たち日本人は大昔から主食として「米」をつくり、食べ続けてきた。家庭科においては「ごはんをたいてみよう」という題材がある。また、社会科では「日本の農業」を、理科においては、「植物の成長」を学ぶ。さらに、石岡の地は霞ヶ浦の豊かな水や肥沃な土地・水運交通の発展、地

下水の恵みがあり、米づくりの盛んな土地であった。また「関東の灘」と称される程、酒造りで栄えていた。そこで、石岡小学校(以下は本校)では、教科と総合的な学習の時間と学校行事において、私たち日本人が、昔から主食として食べてきた「米」をキーワードに内容を構想し、学びを展開することにした。

3. 実践例

(1) 稲から学ぼう！(総合的な学習の時間)

本校では以前から地域の農家に田んぼを借りて、餅米をつくるという体験実習を行っている。毎年5・6年生は、学校から1km離れた田に出向き、田植えと稲刈りを行ってきた。秋には地域のお年寄りや保護者を招いて、共に収穫を喜び、その米を使って餅つきを行うことが伝統になってきた。5年生の総合的な学習の時間では、この「米」に注目し、「稲から学ぼう！」という単元を構想し学習を展開している。以下にその活動内容を示す。

★ねらい……自分なりに計画を立てて課題を追究し、互いに学び合う子を育てる。

★活動の特色……1km離れた学校の田んぼの稲(餅米・うるち米)と身近にバケツで稲(うるち米)を育て成長を比較する。バケツに稲を植える利点は、各自の責任で稲を育てられること、作業の苦勞を体験できること、夏休みの観察が可能であることなどが挙げられる。特に稲の花をぜひ見せたいという教師側の願いもある。JAでいただけるバケツ稲のセットを利用した。また校内にミニ田んぼをつくって同時に観察した。《稲の観察、成長と気温の関係、グラフ化、メダカと稲の関係、稲の歴史、化学肥料・有機肥料の長所と短所、地元でアイガモ農法を実施している農家の方にインタビューや取材、田んぼにやってくる生物や雑草の観察、他国における農業の調査など》

★活動時期および内容……()の中はゲストティーチャーや関わってくれた人

○4～9月……[稲を育てる]育て方・田植え・成長の観察

記録・害虫・稲の分けつ・稲の花の神秘性・有機農法・無農薬にこだわるアイガモ農法・肥料・農薬・雑草の知恵・水温・気温と稲の成長との関係を観察・学校の田んぼの成長比較・石岡と稲の歴史・産業・人々との関わり・世界のお米事情(地域の農家の人、食糧事務所の職員、自然博物館の職員、保護者・祖父母、ナイロビ日本人学校の教諭)

○10月～11月……[稲を刈り取る]稲刈り・乾燥・脱穀・粟の活用方法・米ぬかの効用・昔の知恵のすばらしさ、たくさんの方の手と知恵を借りて収穫できた喜び・達成感(食糧事務所の職員・地域の農家の人・保護者・祖父母・地域のお年寄り・全校児童・大学生・大学院生)

★期待される成果……地域・人・自然の素晴らしさの発見、「食」の大切さ・豊かさ、マナーを守ることの必要性、大人への憧れ、環境への気づき、大人への啓発、自信・達成感・充実感の保持、街の活性化と有効利用方法の創造、他の地域・他国との対比、未来への展望



(2) お餅つきをしよう！(学校行事)

本年度も、収穫した餅米を使って、11月に餅つきを実施した。地域のお年寄りが先生となって、臼と杵を使用した本格的な餅つきを行った。お年寄りたちのパワフルな活動に子どもたちは驚いたり感動したり尊敬の念をもったりさまざまであった。また、10月末に6年生は、早稲田大学の大学院生たちが地元でつくった無農薬のお米で炊いた「おにぎり」をごちそうになる機会に恵まれた。その際、「このお米が今まで食べた米の中で最高に美味しい。自分たちが苦勞して育てた米であるから。」ということを強調して話してくれた。この言葉を受け、今回自分たちでつくった餅米でおいしい『お餅』をつこうという意欲が高まった。

たくさんの方々と一緒に餅つきを行い、みんなで車座になり、おいしく食べられたことは、子どもたちにとって一生の思い出になるだろう。



(3) ごはんをたいてみよう(家庭科)

総合的な学習の時間で育てた稲を精米し、家庭科の時間にごはんをたいてみるという実践を行った。当日はパイレックスの鍋を使用し、米からごはんに変化していく様子を観察した。自分たちが苦勞して作ったお米を調理実習に使用するということもあり、お米を大切に扱っている印象をうけた。また米のとき汁は流さず花壇にまいた。自分たちが炊いたごはんはおいしく、先生方にもぜひ試食してもらおうと職員室へ持参し、多くの先生に試食していただき賞賛をうけた。子どもたちは家族のために、家庭でもごはんを炊いてみようとはりきっていた。



4. おわりに

「食」の学びを実施するにあたり、子どもたちは多くの人とかかわりを持ち、その人の苦勞を知り、優しさやあたたかさを実感することができた。今回の学びは人や地域から教えてもらったことが大きかったと思う。子どもたちが次々に引き継ぐ事もたくさんあるだろう。学びも循環しているのだ。子どもたちがさらに進歩していけるよう、これからの授業も指導計画をきちんと立て、価値ある学びを実践していきたい。

地域の人材・食材を活用し 家庭実践化を図る指導の工夫

～「島野菜を使って食事作りを考えよう」～

沖縄県名護市立大宮小学校 砂川 智恵

1. はじめに

本県は亜熱帯地域特有の自然環境に恵まれ、野菜や薬草など食材の豊富な土地柄である。また、沖縄の郷土料理は長寿食としてもよく知られている。しかし、今では全国に比べ肥満率が高く、長寿県も危ぶまれている。そのため、児童は成長期である今の時期に食生活の習慣を見直すことが重要であると考えます。

そこで、食生活に関する指導を通して自らの食生活を見直し、健康を考えたバランスのよい食事の摂り方を身につけさせ、実践できる態度を育てていきたい。

さらに、沖縄の食生活には「ぬちぐすい(命の薬)」という考えがあり、太陽の恵を豊富に受けた島野菜には栄養価も高く、それぞれに効能がある。その島野菜や地域の良さを発見させ、体に良い食事を進んで自らの生活に活用し、実践できる態度を育てていきたいと考える。

2. 本題材について

(1) 指導目標

毎日の食事と身近な食材に関心をもち、食事のはたらきを理解し栄養的なバランスを考えて、1食分の食事を工夫して調理計画を立て調理実習をすることができる。また、身につけた技能と知識を家庭で進んで実践しようとする態度を育てる。

(2) 具体的な手だて

① 地域人材の活用

外部講師等による指導は児童にとって新鮮で、専門的な知識が得られ、それぞれの立場からの話は重みがあ



図1 ゲスト・ティーチャーの説明

り、学習効果を上げることができる。

② 地域食材の活用

地域食材は、新鮮で手軽に手に入り、季節感もある。その食材を使うことで地産地消の良さや自らの地域の良さを知り、地域を大切にすることを育てることにもつながる。

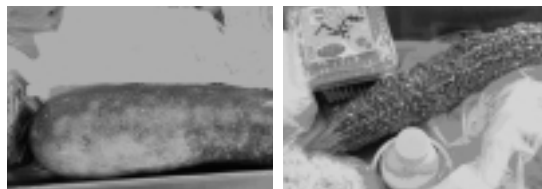


図2 児童が用意した島野菜(左:冬瓜 右:ニガウリ)

③ 教材開発

児童が地域の食材を手軽に扱えるように、その取り扱い方や調理例のデジタル教材を作成し、児童が関心を持って島野菜を活用できるようにする。また、献立作成の際に支援を必要とする児童への献立作りのヒントにする(図3)。



図3 島野菜料理の分量と作り方を示したデジタル教材のトップ画面

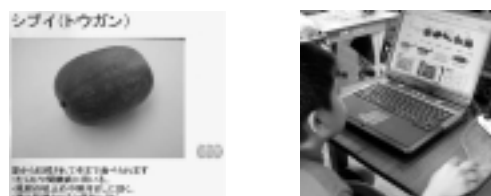


図4 島野菜の効能を示した画面 図5 献立づくりの様子

島野菜の効能を紹介する画面(図4)を設けることで、進んで食事に取り入れるようにさせる。また、それぞれの野菜の切り方や扱い方の画面を調理実習前に見ておくことで野菜の扱い方のイメージを持つことができる。

④ 家庭実践化への手だて

毎時間の授業の終末に行う「家庭での課題」を意図的に設定し、家族との関わり合いを持たせる。それにより児童は自らの課題解決のため、家庭で質問や観察、体験等を行い、それらをくり返していく過程で基礎的な知識と技能の定着が図られ、家庭での実践もスムーズにできるようにする。

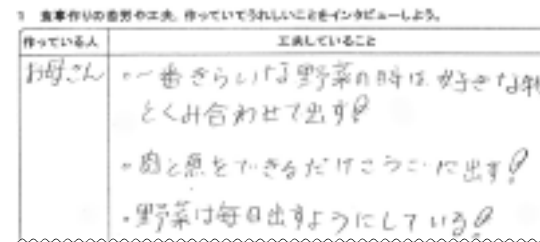


図6 家族への質問カード

(3) 指導計画(全12時間)

時	主な学習活動
1	・食事作りの視点に気づく。
2	・地域の野菜を知る。(直売所見学) [調査] 一日の食事調べ。
3	・一日の食事調べから食事の工夫に気づく。 [取材] 食事作りの工夫を聞く。
4	・食事作りに大切なことを話し合い、まとめる。
5	・島野菜を使った1食分の献立を考える。 GT: 食事作りの工夫 [助言] 考えた献立に家族からのアドバイスをもらう。
6	・調理実習計画
7	[助言] 試し調理や家族からのアドバイスをもらう。
8	・調理実習・反省
9	AT: 味や感想など(図7)
10	[実践] 家族のためにもう一度家庭で作ろう。
11	・家庭実践計画 [実践] 計画に沿って実践する。
12	・家庭実践発表会 ・これまでの学習を振り返る。 GT: 意欲づけ、授業参観

*家庭で行う課題を毎時間設定し、[調査][助言][取材][実践]で示す。

*GT(ゲスト・ティーチャー)・AT(アシスタント・ティーチャー): 地域人材



図7 アシスタント・ティーチャーとの試食

3. 家庭実践報告会の感想

(1) 児童の感想

栄養のバランスも分かり料理を作るのがとても楽しくなりました。家族のみんなに喜んでもらえ、「また作ってね」と言われて嬉しかったです。

(2) 保護者の感想

料理を作ることを通して一歩ずつ成長しているのがわかります。これからは独自の味や料理ができればこれ以上ない親孝行だと思います。これからは楽しみにしています。

4. 成果と課題

(1) 成果

児童は家族へ取材等を行うことにより、家族との触れ合いを持ち、自らの食生活を振り返ることができた。また、題材終了後には給食の残量がほとんどなく、栄養のバランスを考えた食事を心がけて摂るようになってきた。

さらに家庭での実践では島野菜や家庭菜園の野菜を使った食事作りをする児童が多く、意識して野菜を取るようになってきた。

(2) 課題

学習後の継続的な実践の把握と声かけが必要である。また、さまざまな家庭環境があるため、家庭での実践の協力依頼に工夫が必要である。

【参考文献】

「わたしたちの家庭科」学習指導書指導事例編 開隆堂/平成17年度国頭地区教育課程研究会(家庭科)集録「第36回九州地区小学校家庭科教育研究会沖縄大会紀要」

生産から消費までの技術・家庭科の授業

～「作物の栽培」と「食生活の課題」との融合～

鹿児島県霧島市立霧島中学校 重久 麻矢

はじめに

技術分野では栽培、家庭分野では食、これらが別々の領域、題材、授業として取り組まれているが、生産から消費まで一貫して授業ができないかと、前任校の家庭科の教諭と日頃から話していたことからこの実践がはじまった。

実際に栽培の授業をする中で、収穫したものをどうしていいのかわからない生徒や、作った野菜を食べることに抵抗感を示す生徒が多く、収穫の喜びは感じてそれを食べることに結びつけることが困難であった。初めは収穫したものを使った調理のレポートを家庭科の宿題で提出させることだけの連携だったが、その年に週1回教科部会を開き、融合題材という名で年間指導計画を作成した。次年度には実践し、校内研究授業や地区の技術・家庭科の先生に年間指導計画の検討もしていただき、T・Tや授業の進め方についての意見や題材の選定、学習指導要領との関連についての意見をいただいた。翌年は私が異動であったため、研究を深めることができなかつた。融合題材ということでいろいろご意見をいただいたが、私は同じ教科として家庭分野への理解が深まり、自分自身の勉強にもなったと思っている。

1. 年間指導計画

(1) 作成にあたって

まず技術・家庭科の学習指導要領の洗い出しを行い、技・家の関連を調べた。その後、年間指導計画を作成した。

(2) 年間指導計画

題材名 「心身ともに楽しく豊かに生きる工夫を考えよう」
1. 食生活の移り変わり (1) 食材の生産技術の変化 (2) 食べ物と食べ物の変化 2. 楽しく豊かな食生活 (1) 食材の選択 ① 食材を育てる ② 鹿児島の食材 (2) 心を満たす食事 (3) 自分の食生活を振り返る 3. 身近な食材を栽培し、調理をする (1) ダイズの栽培と調理 ① ダイズの栽培 ② ダイズの栄養と調理 ③ きな粉に加工しておやつを作る ④ 味噌に加工し、郷土料理を作る (2) 二十日大根の栽培と調理 ① 二十日大根の栽培 ② 切り方や調理の工夫 4. 会食を楽しもう (1) 会食の計画 (2) 楽しい会食の準備 ① 寄せ植えの作成 ② 案内状の作成 ③ リサイクルコースター (3) 会食の実習 5. 豊かな生活を送るために

※技術分野が受け持つところは□で囲んである。

(3) 作物の選択

初めての実践に不安もあり、取り組みやすさや育てやすさに重点を置いた上で、家庭分野での加工や郷土料理の調理を考えて、一つ目の作物にダイズを選択した。また、校区を見ると庭や畑が少ない家庭が多いため、家庭でも簡単にできる栽培を知ること、家に帰っても興味を持って取り組めるのではと考え、二つ目の作物として二十日大根を選択した。

(4) 授業の進め方

毎時間、両方の準備をさせ、どちらの授業もできるようにしておいた。授業はT・Tで行い、一人が授業を進める間、一人は机間指導を行いノートのチェックやサポートを行った。栽培の実習の際、事前の打ち合わせをしておく、準備や作業、片付けの指導、見届けが一人でするよりスムーズであった。

1単位時間は、実習の場合は1時間使うが、教室での学習は25分ずつの授業を行ったりした。次時の授業について、教科部会を毎週設定し、計画をし、生徒がスムーズに活動できるよう準備した。この授業を行って生徒の理解や関心が特に深まったのは、技術分野で肥料について学習し、家庭分野で栄養素の学習をしたときである。作物と人間を関連させて理解する生徒や、肥料と作物の栄養

素には何か関係がないか疑問を持つ生徒が増えた。ここで、作物も人間もバランスのとれた栄養(肥料)が必要であることの理解を深めることができた。

2. ダイズの栽培について

畑にできる場所がなかったため、二人でひとつのプランターを利用して栽培した。写真1は種まきのようにあるが、土にさえも抵抗を示す生徒は少数で、多数の生徒が期待感を持って作業を行った。生徒はA5サイズのノートを準備しており、毎日の観察を行った(写真2)。できるだけ無農薬栽培を心がけたが、マルカメムシの被害には毎年困らされていた。初めは駆除することに抵抗を示していた生徒たちだったが、そのうち素手でつかみ駆除するようになった。毎日の駆除にも関わらず被害は増え、収穫自体もカメムシの被害のため収量としては少ないものであった。しかし、これを収穫して、炒ってきな粉にしたときの生徒の感動は大きいもので、普段きな粉を食べない生徒もおいし



写真1

いとって食べるほどであった。ダイズで根粒菌を学習し、家庭分野でダイズのたんぱく質について学習したとき、この二つの結びつきに関心を持つ生徒がいた。私たちも関連があるだろうと調べたが、結局分からなかった。



写真2

3. 二十日大根の栽培について

一度ダイズの栽培を行っていたため、種まきや観察はスムーズであった。4種類の二十日大根を準備し、好きなものを栽培させた。種を多くまきすぎた生徒も多く、間引きの作業が大変であったが、間引いた苗は味噌汁や漬物になるのだと聞く

と、その場で洗って食べる生徒や間引きした苗を持ち帰る生徒も増えた。自分で育てた作物と買って食べる野菜は同じであると結びついたようだった。「生で食べると苦いんだね」と言いつつうれしそうに食べる生徒が多かった。

害虫についてはアオムシが多く発生した。ダイズで害虫に触れることになれば、進んで駆除する生徒が増えた。写真3はアオムシを駆除している様子である。自分が食べる作物を害虫に食べられることがいやだという気持ちを持ったようだ。



写真3

4. おわりに

本実践は前任校での実践である。本校には家庭科の専任がおらず、今は実践していないが、機会があればこの題材について、深く研究していきたいと考えている。

1年間の実践であったが、T・Tで授業を進めることで、「油断できなかった」「分からないときにすぐに聞くことができた」という生徒の感想があった。実習や教室での生徒の活動や話をメモしてもらうことで、授業の評価が付けやすいという利点もあった。また、栽培から消費に関しても「自分で作ったものだから特別おいしかった」「きな粉は嫌いだけど、なぜかおいしかった」など前向きな感想であった。栽培したものとスーパーで売られている野菜のつながりを理解できたことは、これまでの技術分野の栽培のみの学習よりも深く食に対して意識付けできたと思う。

また、初めは栽培に抵抗を感じていた生徒たちが、自ら害虫を駆除し、その場で野菜をかじる姿を見たときは、生徒の変容を自分の目で確認できるすばらしい教科であると感じた。さらに、「家庭菜園の手伝いを自主的に行うようになった」、虫に食べられている野菜に抵抗感を示していた生徒が、「そっこのほうが安全でおいしいと理解し、積極的に食べるようになった」などと家庭での変容も聞くこともできた。

環境や資源にやさしい調理の工夫

～体験的,実践的な学習を取り入れた授業の研究～

東京都墨田区立立花中学校 新井 香澄, 篠原 美穂(学校栄養職員)

1. 「環境教育の充実」への取り組みの中で

立花中学校では今年度、環境教育の充実に力を入れている。学校の取り組みとして節電、給食の残量調査、雨水の利用、ゴミの削減、古紙の再利用、紙のリサイクル、プリントの両面印刷、冷房の設定温度を27℃にするなどを行っている。

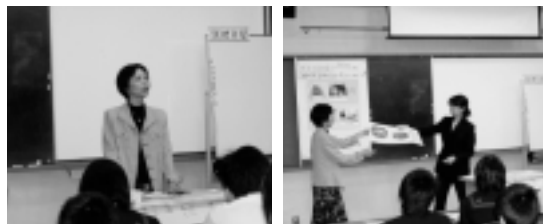
技術家庭科で環境を考える場合、あらゆる場面でこれに関連づけることができる。特に食事や調理に関する部分では直接的、かつ具体的な学習が可能と考えた。

食品の選択と調理 A(2)と組み合わせ、実践的・体験的な学習を充実させることに配慮し指導計画を立てた。また、調理実習において環境や資源に配慮した工夫をすることによって、問題解決的な学習を進めていくことができるように考えた。

つまり、実践的・体験的な学習を生徒の興味、関心が高い体験学習として学習の中心に据えて、学習内容への意欲を高め、実生活へ反映させたいと考え、設定した。

2. 栄養職員との連携

調理実習を実施するときにはいつも、家庭科教諭と栄養職員とのTTで行っていて、指導面や安全面で大きな成果を上げることができている。今回、教育現場で叫ばれている「食育」「環境」の観点を明確にし、充実した内容の授業にできるように、



栄養職員との連携で本時の確認を行った。T-Tのよい点は、単調になりがちな説明にメリハリが付き、指導に眼が行き届くところ。

栄養を考えた調理実習の献立作成については専門的な知識・技能を持つ栄養職員が、環境に配慮した調理実習の内容を家庭科教諭が行う連携の授業を考えた。

3. 指導計画

学習内容		時数
健康と食生活	①毎日の食事について考えてみよう	1
	②栄養素のはたらきについて知ろう	2
	③いろいろな食品の栄養素を調べよう	1
	④中学生に必要な栄養の特徴を知ろう	1
	⑤食事の計画を立てよう ゲストティーチャー(栄養職員)	2
わたしたちの食品の選択と調理・わたしたちの消費生活と環境	①食品の選び方について考えよう	2
	②食品の表示を知ろう	2
	③食品の保存を考えよう	1
	④調理の計画をしよう	2
	⑤よりよい食生活をめざして	1
	⑥いろいろな視点から調理方法を考え、エコ・クッキングについて知ろう ゲストティーチャー(東京ガス)	3
	⑦いろいろな視点から調理方法を考え発表をしよう(本時)	1
	⑧エコを考慮しながら計画と実習をしよう ・肉を調理しよう ・魚を調理しよう ・野菜を調理しよう	10
これからの食生活	①自分の食生活を改善しよう	2

4. 本時の学習

時数	学習内容と活動	教師の支援
導入 10分	本時の確認 ・調理実習の献立作成とエコ・クッキングについて確認する。	・調理実習の献立を作成する上で、栄養のバランス、食事構成、味のバランス、労力、費用などの面から料理の組み合わせを考えることの必要性を確認する。(T2)

		・調理実習で、環境を配慮した調理(買い物から調理, 食事片付け, ゴミ処理, リサイクルまでのすべての過程)を考えて実施することを確認する。(T1)
	・発表のための確認。	・献立と調理法のエコ・ポイントを明確にし発表することを確認する。
展開 35分	・自分たちが考えた調理実習の献立と調理法のエコ・ポイントをパソコンを用いて発表する。	・はっきり、ゆっくり発表するように促す。
	・感想や質問をワークシートに書く ・自己・相互評価をする。	・発表を聞きながら大切であると思う部分を書き込んだりしながら聞くように指示する。
	・発表を聞いて、わかったこと気づいたことを書く。 ・気づいたことを発表する。	・自分たちの調理法と比較しながら他班の良さを書くように支援する。
まとめ 5分	・次時の学習内容を確認する。	・自分たちが考えた調理実習の献立とエコを考えて調理実習に生かしていくことを伝える。

5. 授業の中で工夫した点

生徒が栄養を考えた調理実習の献立作成と環境を考えた調理実習のやり方、片付け方をパソコンで作成し、パワーポイントを使って発表させることによって、「食」と「環境」について深く考えさせることができ、理解させることができると考えた。また、全員が発表することにより自発性を身につけさせることができ、発表を聞いて自分たちが行う調理実習の献立と環境に配慮した調理実習の内容を確認させることができたと感じた。これらの経験を、これからの実習に生かさせたい。

6. 成果と課題

栄養職員とのT-Tの授業ということで、目の行き届く授業ができてとても良かった。

栄養職員の授業ということで、栄養と食材について専門的に考えさせることができ、理解が深められ、生徒たちの興味・関心を持って取り組む姿勢がみられた。

調理実習のための献立作成と実習手順を、環境(エコ・ポイント)の観点を取り入れて考えさせ、意欲的にパソコン(パワーポイント)で作成させることができた。

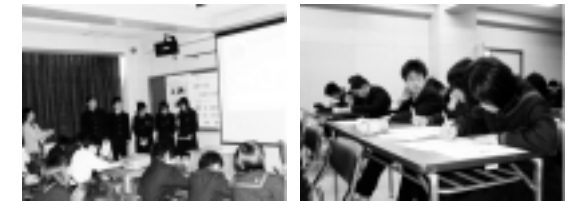
今回はその作成した物を各班で積極的に発表することができ、発表を聞きながら、実習内容の理解も深められた。

これからも環境を考えた授業を、実習体験を多く取り入れて、実践していきたいと考えている。

1班 豚肉のしょうが焼き に合う「秋」の調理実演献立



(左)パワーポイントで作成した発表用資料。
(右)班員のひとりがパソコンを操作する。



(左)発表風景。(右)ワークシートに感想や質問を書き込む。

発表者	発表のポイント	質問のポイント	感想・意見
1 豚肉のしょうが焼き の秋の献立	豚肉のしょうが焼きは、秋の味覚である。しょうがは体を温める効果がある。秋は乾燥しやすいので、しょうがは乾燥を防ぐ効果がある。	しょうがは体を温める効果がある。秋は乾燥しやすいので、しょうがは乾燥を防ぐ効果がある。	しょうがは体を温める効果がある。秋は乾燥しやすいので、しょうがは乾燥を防ぐ効果がある。
2 アロワサン の秋の献立	アロワサンは、秋の味覚である。アロワサンは体を温める効果がある。秋は乾燥しやすいので、アロワサンは乾燥を防ぐ効果がある。	アロワサンは体を温める効果がある。秋は乾燥しやすいので、アロワサンは乾燥を防ぐ効果がある。	アロワサンは体を温める効果がある。秋は乾燥しやすいので、アロワサンは乾燥を防ぐ効果がある。

感想	アロワサンは、秋の味覚である。アロワサンは体を温める効果がある。秋は乾燥しやすいので、アロワサンは乾燥を防ぐ効果がある。
質問	アロワサンは、秋の味覚である。アロワサンは体を温める効果がある。秋は乾燥しやすいので、アロワサンは乾燥を防ぐ効果がある。

ワークシート。各班の発表を聞いた感想、片付けのエコ・ポイント、気づいたこと、自己評価の欄がある。

身近な食材を見直した食の学習と調理

～知らなかった神戸産の生鮮食品～

神戸地区中学校技術・家庭科研究会

1. はじめに

神戸市は海に面して、間近に六甲山系が迫り、市街地では耕作する田畑の面積も狭い。しかし、自然が残る所もあり、農業に従事する家庭もある。

技術の進歩と共に多種多様な加工食品が市場にあふれ、本来生鮮食品で摂取することが望ましい栄養素でさえ、加工食品やサプリメントで摂る傾向が見られる。

また、生鮮食品は出盛り期がわからないほど市場に出回り、食卓の季節感がうすれてきている。輸入食品の占める割合も多くなり、BSE牛などの新たな問題も発生している。これらのことは、消費者が食品の品質を見分け、用途に応じて適切に選択することを非常に難しくしている。

2. 研究のねらい

最近では生鮮食品にもその産地や生産者の氏名、時には生産者の写真までもが表示され、店頭に並べられているものも多くなった。

それらの栄養成分や消費期限などは消費者の判断に委ねられている。私たちはその基準として、いわゆる「旬」や「出盛り期」を活用してきた。

生産や流通のしくみが複雑になることによって、軽視されてきた従来の方法に目を向けさせ、安全で栄養価が高く、しかも廉価に摂取するための選択能力を養いたい。

昨今、生鮮食品の「地産地消」が注目されている。神戸市で、どのような生鮮食品が生産されているかを調べ、学習することを動機付けとしたい。また、身近な食材を見直し、生活に活かすことができる実践力を培わせたい。

さらに、簡単な調理器具を技術分野で製作し、互いの特性を活かして「ものづくり」を実践していきたい。

3. 研究の内容

(1) アンケートによる実態調査

神戸市内5区(西区・垂水区・須磨区・北区・兵庫区)の中学生(1,197人)を対象に、以下のようなアンケートを行った(一部抜粋)。

- ①神戸でとれる生鮮食品を知っていますか。
- ②ア. 家で野菜、果物を作っていますか。
イ. 何を作っていますか。

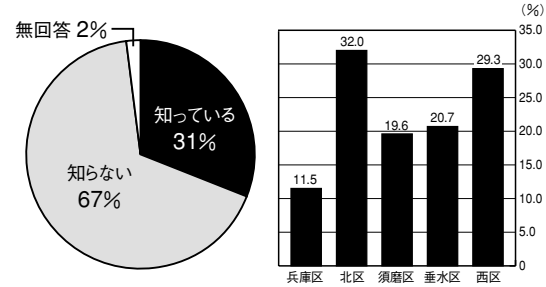


図1 野菜の認知度

図2 野菜を作っている割合

	西区	垂水区	須磨区	北区	兵庫区
1位	トマト	ねぎ	トマト	トマト	トマト
2位	キュウリ	キュウリ	ねぎ	キュウリ	ねぎ

表1 作られている野菜

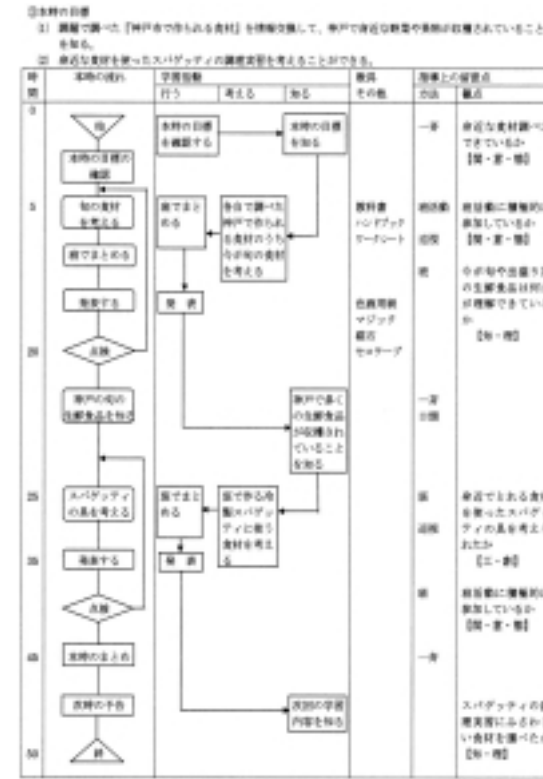
(2) 指導計画(全22時間)

	主な学習活動	時間
①わたしたちの食生活	食事のとり方を考えよう	2
	栄養素のはたらきを知ろう	2
	食品にふくまれる栄養素を知ろう	2
	バランスのとれた食生活を考えよう	2
②わたしたちの食品の選択と調理	食品の選び方を考えよう(本時3/3)	3
	食事作りに挑戦しよう ・スパゲッティ・ハンバーグステーキ ・魚のホイル焼き	9
③よりよい食生活をめざして		2

(3) 具体的目標

【関心・意欲・態度】自分の食生活に関心を持ち、より良くしようとする意欲を持って日常生活に生かせる。
【工夫・創造】自分の食生活をふり返り、課題をみつめ、家庭生活をよりよくするために工夫・創造する。
【技能】生活の自立に必要な食生活に関する基礎的な技術を身につける。
【知識・理解】生活の自立に必要な基礎的な知識を身につける。

(4) 指導展開例



(5) 身近な食材を使った調理実習発展例

技術分野で作った「麺すくい」を利用しさらに、「こうべ旬菜」として出回っているトマト、キュウリ、レタスなどを使用し1時間でできる調理実習発展例を考えてみた。

野菜の冷製スパゲッティ

材料 4人分
 スパゲッティ……………400g
 ツナ缶……………1缶
 ミニトマト……………14~15個
 枝豆……………10房
 レタス……………3枚
 キュウリ……………1本

A {
 オリーブ油……………大スプーン 4
 酢……………大スプーン 4
 塩……………小スプーン1/2
 こしょう……………適量

作り方

- ・スパゲッティをゆでる。
- ・スパゲッティがゆであがったら、氷水で手早く冷やす。
- ・ツナはスパゲッティにまぶし、油は材料Aに加える。
- ・まぜあわせた材料Aをスパゲッティにからめる。

- ・レタスは水で洗って一口大に手でちぎる。
- ・キュウリは、せん切りにする。
- ・枝豆はゆでて、豆を取り出しておく。
- ・ミニトマトは、半分に切る。
- ・もりつけをする。

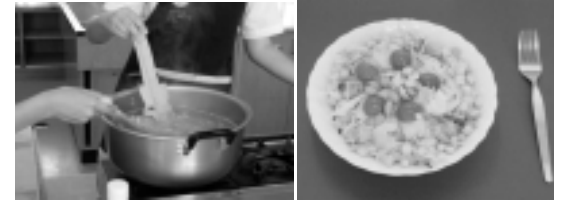


写真1(左) 自家製麺すくい、ゆで加減を確認
写真2(右) もりつけもGOOD!

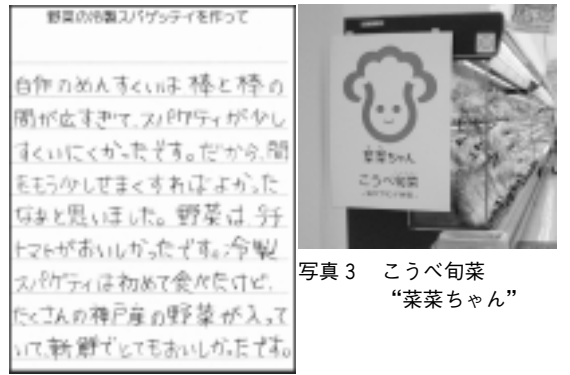


写真3 こうべ旬菜 “菜菜ちゃん”

4. おわりに

「神戸」といえば港町、都会、異人館などおしゃれなイメージが強い。しかし、一歩市街地を離れると田園地帯が広がり、生産したものを出荷している農家もある。それらの生産物は「こうべ旬菜」として市場に出回っているものもあるが、特に市街地に住む中学生にはあまり知られていないのが現状である。

今回生徒たちは、神戸でとれる生鮮食品調べから取り組み、日頃よく口にしている食材が、身近な所でも栽培されていることに気づいたようだ。

地元で生産されるものを知り、上手に利用できる力を養うことは、昨今いわれている「地産地消」の取り組みにつながる学習になると思われる。

また、自分で作った「麺すくい」を使って調理をしたことは、実習により興味を持ち、使えるものを作った喜びを味わうこともできたようである。

このように「ものづくり」と「食育」を体験的に学ぶことで「実践する力」が養えるように、今後も研究を深めていきたい。



図書紹介

五感と食の絵本 1

め・みみ・はな・くち・ゆび
で感じる食べものの絵本

坂本 廣子 著
偕成社／2,100円(税込)

食べものを身体全体を使って理解し、料理を楽しみ、味わいそして感謝して食べるという、子どもの頃からの経験の積み重ねが、食への関心や感性ひいては人間関係をも育てることになる。五感を通した食育が今必要とされている理由はそこにある。本書はこうした著者の思いに溢れている。

「みる」「きく」「におう」「さわる」「あじわう」という五感に沿ってまとめている。中でも、食べものを「み

み」「ゆび」「くち」で感じるという発想が面白い。

食べものには、食材そのものの音、食べる時の音、そして料理をする時の音がある。厚焼きせんべいを「頭蓋骨」に響かせて食べる音、そばを吸い込むようにすする日本の食文化の音など、それぞれの食べる時の音を意識して捉えている。また、米をとぐ音、ご飯が炊ける音、包丁で切る音など料理をする時の音にも耳を傾けることを勧めている。子どもたちが料理の音に気づくということは、単なる生活音が「我が家の台所の音」として意識化されていくことになる。

食べものの感触・重み・温度などは、実際に触ったり口に入れたりしてみなければ分からないものである。著者はその感触や食感を「もそっ」「ほくっ」「ぶちっぶちっ」というようなオノマトペで表現している。食べものに親しみ、違いや特徴に気づ

いて、自分なりの感じ方を育てていくことも大切であるという著者の想いが窺われる。

「あじわう」については、五基本味はもとより、子どもにあまり馴染みのない刺激味についても分かりやすく紹介している。また、五基本味の組み合わせで複雑な味が作られることを具体例を挙げて述べている。子どもたちは、成長し自分の嗜好が決まってくると、食べものを「うまい」「まずい」と単純で乱暴に表現してしまうこともある。じっくりと食べものの本来の味を味わい表現することで、味覚を研ぎ澄まし、味の記憶を増やすことにもなる。

著者は食育は「豊かに感じる心」と「考える力」を育てることにあると言う。

鈴木 智子

(東京都八王子市立石川中学校)



図書紹介

食育・食農教育のための 実践テキスト 「食べもの」から学ぶ

野田 知子 著
明治図書／2,520円(税込)

「総合的な学習の時間」に老舗の味噌屋のご主人から生徒たちにお話をしていただいたことがある。その中に「食べずに捨てられる食料ロスがいかに膨大か」という話があった。その時の生徒たちは、本当に食料ロスの膨大さに驚き、唾然としていた。感想の中に「こんなに食べ物が捨てられていることにびっくりした。何も考えずに捨てていた自分に少しがっかりした。私たちはまずどのくらいの材料を使い、何を作るかを計画的にすることや、苦労して食べ物を作っている人たちがいることなどを

考えることも必要だと思った。これからは食べ物を大切にしたいと思った。」と書かれていた。

現在中学生だけでなく、さまざまな年齢の人たちが、日々の生活に追われて、自分の食生活を自分自身で再確認し修正していく機会や家庭の中で幼いころから食べ物の大切さを教えてくれる人が少なくなってきている。私は家庭科教諭として責任の一端を強く感じた。

本書は食教育の基礎に農業の体験と学びが必要であること、つまり食べ物はどのように生産されているか労働を通して学び、今食べているものが、多くの人の知恵と努力で生産技術・加工法・調理方法の技術が開発され、自然のものを人間の食べ物としてつくりあげ、文化を築いてきた、ということを経験と学びを通して認識する。そして、各人が自分なりの「食べ物とは何か」という考え、そのことを基礎にいか食べるべきかが書かれており、特に食品ごとに分類されわかりやすく解説されてい

る。

このような身近な食品からの学びは、子どもたちの興味をそそり、意欲をかきたてるのではないだろうか。その上で、自分から進んで学び、体験すれば、食生活のさまざまなひずみや問題を自ら解決できるのではないかと考えた。

現在、中学校の家庭科の食生活の授業では、栄養、食品、献立作成、調理計画を学び、調理実習で、魚・肉・野菜などを中心に1時間という短い時間で実習している。本書で記されているように、一つ一つの食べ物についてさまざまな角度から学び、農業体験などを行うことで、食べ物について深く知ることができると思う。さらに家庭科の授業で食品を選択し、調理計画を立て、調理実習という体験的な学習の中から、問題を発見し、自分の生活を振り返ったり、社会のシステムを理解したりしながら、学ばせたいと考える。

湯通堂 由加里

(東京都墨田区立竪川中学校)