

食生活を自分の手で

～1時間で行う調理実習～

「プレゼンテーションソフトを使った実習授業」を実践した。ポイントをおさえた限られた時間の効果的な活用を考え、説明ができ、実習中に画像を流しておくことで、生徒がいつでも手順を確認することができた。

1. はじめに

私たちの周りには、季節や地域を問わず様々な食品・食材が溢れている。そのため食事による季節感は希薄になり、調理済み食品やファストフードなど数多く出回る現実の中で、食生活はかえって単調になり調理する経験も少なくなっている。しかし、家庭科の授業では食物学習に関する興味・関心は高く、実習にも積極的に取り組む姿が見られる。また男女で技術的な差はほとんど感じられない。そこで、授業の中でなるべく実技・実習を多く取り入れ経験を重ねることで、実践的な技術の習得と生活への広がりをもたせるようにした。

2. 食に関する実習について

本校では、「食生活を自分の手で」をキーワードとして、食に関する学習内容を各学年に配置している。1年生では、簡単な調理作業を通して授業の約束や調理用具の安全で正しい使い方を学ばせることを優先し、2年生ではその経験をふまえ、食品の調理上の特徴や様々な調理法など、実生活に役立つ技術を学ばせたい。そして3年生では、地域の食材や伝統的な行事食また、幼児の学習と関連させておやつの実習を取り入れている。1単位時間（50分）の授業で、準備・実習・試食・片付け・反省までの活動が可能な実習ということで1回に1品、調理時間にも制限はあるが、実習ごとに課題を設け回数を増やして食に関する知識や経験を多くすることができる。また半加工食品や便利な調理用具等を利用したり教師の示範を工夫するなど、楽しく能率的に作業ができるよう配慮している。

3. 各学年の題材

(1) 1年生

① 包丁の扱いに慣れよう

技能テスト①「きゅうりの輪切り」

② 技能テスト②「きゅうりの蛇腹切り」

③ 技能テスト③

「うさぎりんご・木の葉りんご」

④ フライパンを使って料理しよう

「簡単ロールピザ・パリパリせんべい」

⑤ 簡単おやつに挑戦 「フルーツゼリー」

⑥ 合わせ出汁に挑戦 「関西風うどん」

⑦ 野菜を調理をしよう 「かぼちゃ煮」

⑧ 肉料理を作ろう 「野菜巻きポーク」

(2) 2年生

① 野菜の切り方 「きんぴらごぼう」

② 加工食品を利用しよう

「トマトソースのパスタ」「コーンスープ」

③ 調理実験 小麦粉のグルテンを知ろう

④ 小麦粉の性質を利用して作ろう

「クリスピータイプのピッツァ」

⑤ オープンを利用しよう「カップケーキ」

⑥ 季節の食材を調理しよう「芋ケンピ」

「新じゃがいもの煮物」

⑦ 魚を調理しよう 「鰯の蒲焼」

4. スライドを使った示範・説明

授業の説明や教室掲示として、写真を利用することが多かったが、今年はプレゼンテーションソフトを利用して、実習の説明をスライドで示す授業を行った。

(1) デジタルデータの利用

① プリントアウトして掲示物を作る。

② プレゼンテーションソフトを作る。

③ 画像の編集ができる。

(2) プレゼンテーションソフトの利点

- ① 短い時間でポイントをおさえた説明ができる。→生徒の視線が集中した。
- ② 実習中、スライドショーで画像を流しておくことができる。
→ 手順を生徒がいつでも見る事ができた。

- ③ 同じ画像を印刷して、掲示物を作ることができる。
- ④ アニメーションを使って動きのある説明ができる。
→ポイントや手順が分かりやすい。
- ⑤ 文字が見やすい

5. 実習で使ったスライド (一部)

実習II-②
加工食品を上手に利用しよう

トマトソースの スパゲティ

トマトソースを作る 1

材料の切り方

ベーコンは
1cm

玉ねぎ・
ニンニク
みじん切り



スパゲティをゆでる 1

鍋に、
めん重さの
10倍の水！
今回は
1.5~2リットル

ふっとうするまで
待とう！



参考：塩の量



小さじ1杯
とくと...
キャップ22/3
くらい
手計りでは
...

今日の課題

- 乾麺のゆで方を知り、作ってみる。
※ 今日のスパゲティは、ゆで時間7分
- ソースの味つけを工夫する。
トマトの味を生かして、塩・こしょうでシンプルに！
パルメザンチーズと乾燥パセリをお好みで！！

☆ポイントは・・・
麺をゆでることとソース作りを同時進行で！！

トマトソースを作る 3

玉ねぎと
ベーコンを
入れる

こがさないよう
に炒めよう

そして...




スパゲティをゆでる 2

ふっとうしたら
塩を入れて、
めんを
バラバラと
回しながら
入れよう

そして...
7分ゆでます



参考：玉ねぎのみじん切り 2



はしから
切って
いけます

材料



トマトソースを作る 5

固形スープ
とローリエ
を入れて
煮詰めます

約10分

あ、そうだ！
どうぞ
食器の用意です



スパゲティをゆでる 3

アルデンテに
ゆでたら
ざるにとり、
すぐに皿に
盛り付ける

めんをソースの
中に入れて
混ぜてもOK



盛りつけよう(◊)

めんの上にソース
をかける



めんをソースを
混ぜる
どちらでもOK
(◊)/

6. 実践の成果と今後の課題

スライドを使った説明は、机上示範に比べて死角が少なく見やすいので、生徒個々の理解に大きな差が出なかった。また、盛り付けや作業の手元など生

徒の実際を撮った写真を使うとより親しみが持て集中できる。他の題材だけでなく被服実習などにも取り入れていくことが今後の課題である。