

研究題目

健康的な食生活にするために

工夫し創造しようとする資質・能力を育む

地域食材を活用した「食生活」の学習

目次

- 1 研究テーマ
 - (1) 長野県技術・家庭科研究テーマ
 - (2) 梓川中学校全校研究テーマ
 - (3) 設定の理由
- 2 研究のねらい
- 3 研究過程
 - (1) 題材名
 - (2) 題材設定の理由
 - (3) 題材展開 全12時間
 - (4) 授業の実際
- 4 成果と課題
 - (1) 成果
 - (2) 課題

松本市技術・家庭科同好会

長野県松本市立梓川中学校技術・家庭科家庭分野担当 長保美也

1 研究テーマ

(1) 長野県技術・家庭科研究テーマ

共に拓く技術・家庭科の学習

《第6分科会（食生活分野）研究テーマ》

健康的な食生活にするために

**工夫し創造しようとする資質・能力を育む、
地域食材を活用した「食生活」の学習**

(2) 梓川中学校全校研究テーマ

想像力・創造力をはたらかせ、

主体的に取り組む生徒の育成はどうあったらよいか

《技術・家庭科校内研究テーマ》

友とかかわりながら、習得した技能を生かして

自分なりに工夫・創造しようとする生徒の育成はどう
あったらよいか

(3) 設定の理由

本校の生徒は明るく素直で、活動や実習に前向きに取り組むことができる生徒が多い。しかし、指示されたことには素直に取り組むが、なぜその活動を行うのかという理解が不十分であったり、物事の正解だけを求めることに満足してしまい、他者と協働することで得られる多彩な考えの良さを実感していなかったりする姿があり、自分なりに工夫・創造しようとする力にはまだまだ伸びしろがある。そのため、長野県技術・家庭科研究テーマと本校研究テーマを受け、「友とかかわりながら、習得した技能を生かして自分なりに工夫・創造しようとする生徒の育成はどうあったらよいか」という技術・家庭科校内研究テーマを設定した。

また、平成30年度より新指導要領の先行実施が始まることも受け、新指導要領の内容も意識しながらの実践を行った。新指導要領では「主体的・対話的で深い学び」というテーマが歌われている。指導要領改訂を意識しながら学習を進めていくために、上記研究テーマを設定した。

「主体的な学び」を「生徒が自ら考え自ら動く」、「対話的な学び」を「友や他者と対話する」、「深い学び」を「習得した技能を生かして、よりよい生活のために自分なりに工夫・創造することで考えが深まっていく」ととらえ、松本市内中学校の家庭科担当の先生方と協力して研究を進めた。

2 研究のねらい

《こんな生徒に》

- ・主体的に考え工夫することが苦手な生徒
- ・他者と関わり考えを深めることに意義を見いだせない生徒
- ・家庭実践につながる基本的な知識と技能が身につけていない生徒

《こんな手立てをとれば》

- ・今までに学んだことが生かせる題材展開
- ・知識や技能を補い合いながら調理・振り返りができるペア学習
- ・自分の学びが深まっていることを実感しやすい学習カードの工夫

《こうなるだろう》

- ・主体的に考えよりよい生活のために工夫・創造ができるようになる
- ・他者と関わり合い、多彩な考え方から学ぶことができる
- ・家庭で実践するための意欲と技能を身につける

3 研究過程

(1) 題材名

「私にまかせて！あなたの健康梓川井」 中学2年生

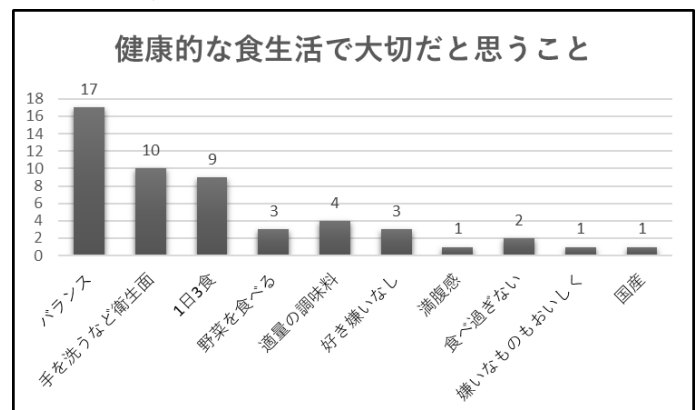
《指導項目（新指導要領より）》

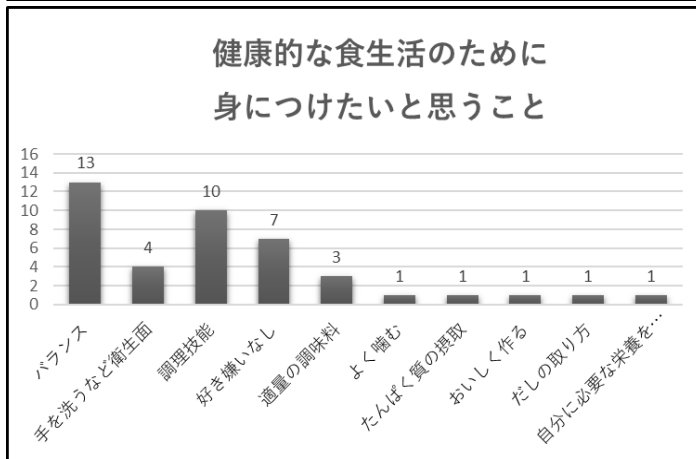
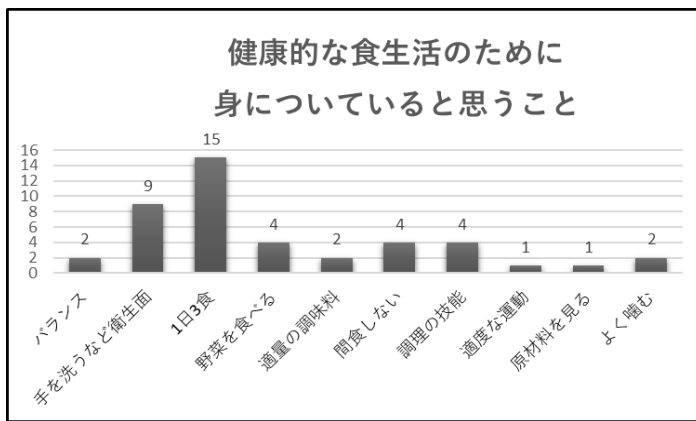
B衣食住の生活

(3) 日常食の調理と地域の食文化 ア(ア)(イ)(ウ)(エ) イ

(2) 題材設定の理由

食生活の学習を始める前の2年生のクラスでアンケート調査を行った(H30.9 中学2年生27名)。「健康的な食生活で大切だと思うこと」「健康的な食生活のために身につけていると思うこと」「健康的な食生活のために身につけたいこと」という項目について自由記述により回答した。以下は記述の内容をまとめて集計したものである(複数回答可、数字は回答人数)。





この結果より、「食べる前には手を洗う」や「1日3食食べる」などの生活習慣は身につけていると解答している生徒が半数以上いるのに対して、「食事の栄養バランス」や「調理技能」、「適量の調味の仕方」、「だしの取り方」など知識や技能に関わることは身につけたい＝まだ身につけていないという生徒の意識を確認することができた。また、「今の自分には何が足りないのかを知ってそれを食事で摂れるようにしたい」などと記述する生徒もおり、健康に対する意識はあるが、どのように調理をすればよいかわからないという生徒の実態が分かった。そのため、健康に対する知識を深め、日常食の調理ができる技能を身につけるため、本題材を考えた。

梓川中学校の生徒たちは、1年時の家庭科では「食事の役割」と「食品の選び方」、「栄養素」の内容を学習する。2年時に「肉・魚・野菜の調理」と「地域の食文化」の内容を学習する。新指導要領改訂に向けて、主体的で対話的で深い学びを実現させるために、肉・魚の調理と地域の食文化を取り入れた題材展開を考えた。

「私にまかせて！あなたの健康梓川井」では、家庭での実践のしやすさを考えて、主食・主菜を同時に摂れ、短時間で調理ができる、かつ、なじみある丼物を共通題材として取り上げた。1回目の調理実習は親子丼で、だしの取り方や鶏肉の取り扱い方、卵の調理性などを扱っ

た。2回目の調理実習はかば焼き丼で、魚の取り扱い方や小麦粉の調理性、たれのつくり方などを扱った。

今までの2回の調理実習で学んだ知識と技能を生かし、3回目の調理実習はペア毎にオリジナル丼を考案した。地元食材である安曇野放牧豚の豚ばら肉と松本一本ねぎを共通食材とし、身近にとれる食材を使った梓川丼をペア毎考案し、調理した。家庭でも実践できることを考えて、作る対象者に合わせた丼になるように調理法や味付けの方法を工夫した。

さらに、3回の調理実習に共通して、1～5（6）群を含んだ丼になるように、+α（プラスアルファ）食材を用意し、自由に食材が加えられるようにして栄養バランスも意識するようにした。分量に関しては、中学校1年生時の家庭科で扱っているため、今回は詳細には触れなかった。できあがった丼を試食し合うことを通して、自分たちの技能の振り返りや食材の組み合わせ方などを振り返られるようにした。作って満足するだけでなく、他者が食べて（他者に食べてもらって）おいしいという客観性を持たせた。

また、中学校家庭科の食生活分野では、新しく「地域の食材を用いた和食の調理」ということが取り上げられており、「だしと地域又は季節の食材を用いた煮物又は汁物を取り上げ、適切に調理ができる」「だしの種類や料理に適しただしの取り方に気づくことができる」「指導に当たっては、地域との連携を図るよう配慮する」としている。地域の食材として、主に松本一本ねぎを取り上げ、調理実習の中で活用することとした。さらに、本校の技術の生物育成の分野では、学校敷地内の畑を使って地域の農業指導員と協力し、松本一本ねぎを育てている。技術科の授業で育てた作物で調理実習を試みた。松本一本ねぎの特徴を知るために、ねぎと豚をだしで煮るぼったり煮のレシピ（長野県農政部農業政策課 おいしい信州フードネット <https://www.oishii-shinshu.net> 掲載）で調理して、松本一本ねぎの特徴である「加熱すると甘くなり食感がやわらかくなる」「ねぎのおいが強くない」などを体感し、調理に生かせるようにした。そして、試食の振り返りの場面には地域の方をお呼びして、基本的な調理技能や松本一本ねぎの良さが生かしているのかなどの観点で評価をしていただいた。生徒同士の評価だけでなく、地域の食育アドバイザー等からも新たな知識や評価をもらうことで、地域の食文化への関心の高まりを狙っている。

(3) 題材展開 全12時間

学習前：健康的な食生活のために大切なこととは？

健康的な食生活のために 健康の見方・考え方を働かせる

自分の食生活を振り返る
おうちの人にインタビュー

1回目：親子丼の調理実習
だしの取り方，鶏肉の扱い方，卵の調理性

2回目：かば焼き丼の調理実習
生魚の取り扱い方，小麦粉の調理性，たれの味付けの仕方

松本一本ねぎのよさを知ろう
だしをとって味を比べる
豚とねぎのぽったり煮で松本一本ねぎの特徴を知る

3回目：梓川丼の調理実習
共通食材：豚と松本一本ねぎ
食材を生かして，食べる人に合わせた調理方法

1〜5（6）群を全てそろえる ペアでの調理実習
できたものを試食し合い，他ペアの工夫から学ぶ

学習後：健康的な食生活のために大切なこととは？
家庭実践

(4) 授業の実際

①ペアと様々なアイデアを出しあいながら工夫・創造し，丼を作り上げたY生

調理を行いながら，どのような大きさと食材を切るのかや味付け，盛り付けなどを話し合い考える姿があった。特に盛り付けでは，もやしでハートを書いたりケチャップで顔を描いたりするなど，楽しみながら工夫する姿があった。

1回目：親子丼

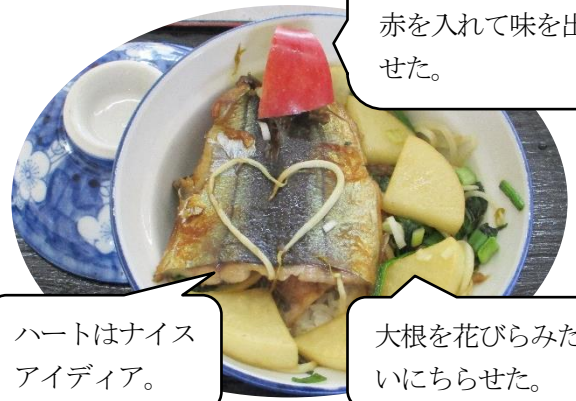


肉は一口サイズより少し小さく切って，味わって食べられるようにした。



肉と卵で分けて，カレーみたいに肉と卵を好きな割合で，一緒に食べられるようにした。

2回目：かば焼き丼



全体的に地味なので目立つりんごの赤を入れて味を出せた。

ハートはナイスアイデア。

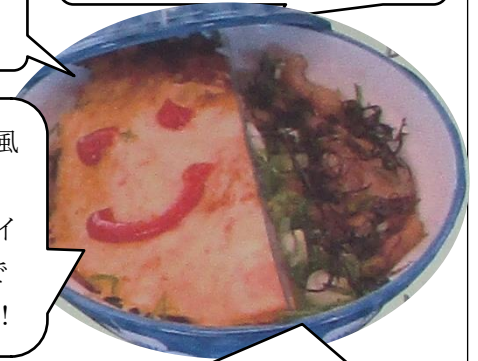
大根を花びらみたいにちらせた。

3回目：梓川丼

↓洋風 ちょっと和風↓

顔は即興で

オムライス風にしたので，丼とオムライスがMIXで食べられる！



卵の黄色 ねぎの青色 レンコンの茶色 の3色

《3回目：梓川丼 試食時にもらった感想》

友人A)
ねぎがしゃきしゃき，甘い
レンコンが味しみていいね

友人B)
ねぎに歯ごたえがあつていいね！レンコンの味付け

友人C)
レンコンがしゃきしゃき
ねぎの味がして香りが強い

地域の方)
小さい弟妹向けにお肉が一口サイズでよかった

試食後のY生の感想

小さい子どもたちは見た目も大事だけれど、固さとか中身も大事だと分かった。私たちの一口サイズがよかったと認められた。

《題材全体を通しての感想》

2人で食材を決めるとは思います。毎回そのプリント通りには動いていません。途中でアイデアが浮かんだり相方の意見を聞いたりしていると、色々な考えがひらめくので、授業をやっていく中で、頭が冴えていくような感じがしました。たんぱく質は今の私たちにはなくてはならないものなので、安全に楽しく食べたいです。

生徒同士の試食の他にも、地域の食育アドバイザーの方々にも試食をしていただいた。生徒同士であると伝えられる感想が調理の技能に流れがちであるが、「ねぎの食材のよさが生かしているか」や「食べる対象者に合わせた工夫ができたのか」の感想を言うていただくことで視点を多く持ち考えることができた。Y生も地域の方に認められたことが嬉しかったようだ。



②技能の高まりとともに家庭実践の意欲を持つことができたH生

《学習課題に関わって》

①親子丼

- ・やわらかく焼く
- ・だしの旨味を感じる

②かば焼き丼

- ・安全にやわらかく焼く
- ・野菜を食べやすくする工夫をする
- ・味付け・盛り付け

③梓川丼

《振り返り》

- ・卵の色がよくなった(しっかり混ぜたからか?)。

- ・魚に味がしみていた
- ・魚がやわらかく焼けた
- ・キャベツはあまりおいしくない。

- ・生かしたいねぎの良さ
- 食感
- ・家族みんなのため
- 祖父母向け



- ・(しゃくしゃくとした食感の)ねぎとチーズを混ぜたら、チーズの味がしっかりと感じられました。

- ・肉に付いている味が濃かったのもう少し食べやすいように薄味にしたかった。

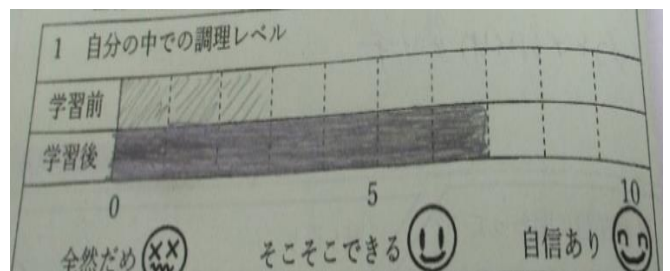
- ・1~5群すべて入れられたし、ねぎは(チーズと混ぜると)高カロリーだから少しの食事でもカロリーがたくさん摂れるということが分かりました。

《題材全体を通しての感想》

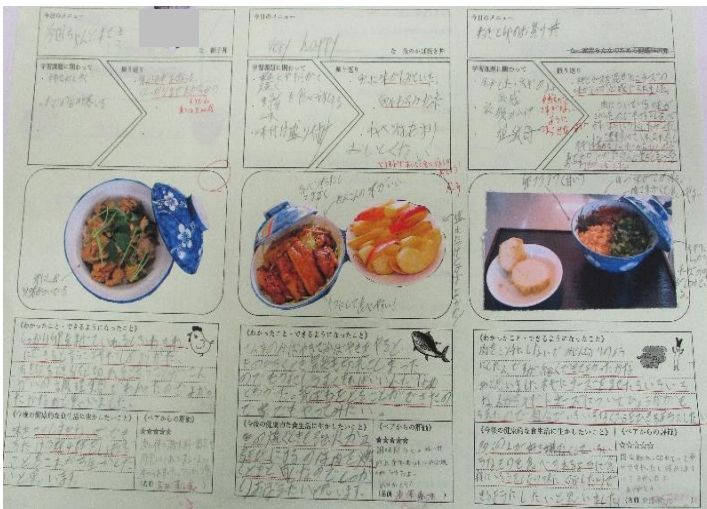
最初の親子丼は、丼をつくったことがなくて上手にできるか心配だったのですが、しっかり作れてよかったです。さんまのかば焼き丼は自分たちで色々な工夫ができてよかったです。最後にそぼろ丼をつくったのですが、食べてもらったひと全員に「おいしい！」と言われてとても嬉しかったので、またいろいろ作りたいなあと思いました。

「学習課題に関わって」とは、その調理実習で学んでほしい・学びたい技能や考え方を示している。それに対する振り返りを書いた。H生は最初の親子丼のときには、卵の色についてしか振り返りが書けていなかったが、2回目のかば焼き丼のときには、魚を焼くことができ、3回目の梓川丼のときにはねぎとチーズの工夫や肉の味付け、栄養バランスについて考えを深めることができた。記述の様子を見ると、知識が段々と増える様子やできることが増えてきた様子が分かる。

さらに、H生の「自分の中での調理レベル」の学習前後(下図)を比べてみると、学習前は「3」であったのに対して、学習後には「7」まで上昇している。自己評価でも技能の高まりを感じる事ができていた。



H生の学習カード



3回目の調理実習（プリント右側）になるにつれ、記述も多くなっている。

③ 3回の調理実習を通して、健康に対して考えを深めたN生

<p>《分かったこと・できるようになったこと》</p> <p>①親子丼 肉を切るのがなかなか切れなくて難しかった。も少し、包丁を斜めに優しく動かせばきれいに早く切れるということが分かった。また、肉を軟らかくする火の通し方を覚えることができた。これからの料理を作るときにも役立つと思うので、強火→中火を活用していきたいと思った。</p> <p>②かば焼き丼 魚の裁き方を知ることができた。今回は2人での協力だったので、1人でできるようになりたいと思った。大体やり方が分かったのでさばいて他の料理もつくってみたいと</p>	<p>《今後の健康的な食生活に生かしたいこと》</p> <p>今回は野菜が少なかったもので、家で作ってみるときには、<u>人参などの他の野菜も積極的につかってつくってみよう</u>と思った。<u>だしの取り方も、素からではなく最初からやってみたい。</u></p> <p>骨があつてなかなか食べたいと思わない魚も、<u>さばいて骨がとってあったので食べやすかった。骨を食べやすくなりたいときに自分でさばいて調理してみよう</u>と思った。</p>
---	---

思った。また、味付けも濃すぎず薄すぎずちょうどいい味付けができ、キャベツやレンコンなどの食感も楽しんで食べられた。

③梓川井
中学生・大人の食事は、少し野菜を大きめに切ると歯ごたえがよくなり食べ応えがある料理になることが分かった。でも、祖父母の食事になると、濃いめの味付けでなく、薄めの味付けの方が食べたときおいしいと感じることが分かった。それなので、中学生や大人と祖父母の味付けは変えることが必要。



今回の調理では、井の汁が多すぎてご飯の食感がなくなり、噛むことをせず食べられる井になってしまったので、汁の量は少なめにしたいと思った。野菜の食感はそのままで他の調理にも生かせると思った。

《題材全体を通しての感想》
今までに作ったことのないような丼をグループで協力して作ることで、楽しく多くの技能を身につけられたと思う。1つの料理を作るのに、その料理の食材1つ1つの生かしたいことを考え、調理するのは難しいことだったが、それが健康へとつながっていくことを実感することができた。肉や魚を初めて調理実習でつかったので不安だったが、魚の裁き方や肉のそれぞれの種類に適した調理法など実際に作ってみたことで覚えられたのでよかった。

野菜や魚の扱い方に加えて、3回目の調理実習では、中学生・大人向けの食事を考えたので、噛むことなどにも着目しながら丼を考えることができた。題材全体を通しての感想では、食材をどうおいしく調理するか考えることはそれぞれの健康につながっていくのだと実感することができた。

4 成果と課題
(1) 成果

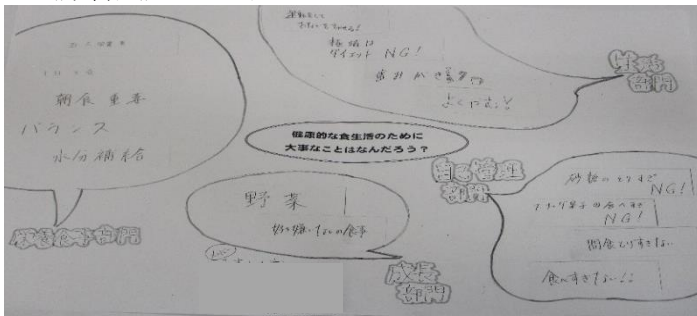
①健康について考えが深まっていた生徒
題材の学習前と学習後と同じ設問について考える時間をとり、健康的な食生活についての知識・理解の比較を行った。3～4人でグループを作り「健康的な食生活の

ために大切なことはなにか」という質問に対して思い付く限りの事柄を付箋に書き、まとめた。グループ内で健康的な食生活のために大切なことと考える項目数の平均を比較すると以下ようになった。

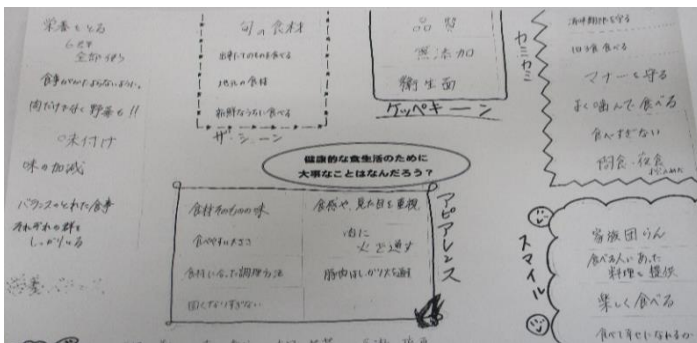
学習前	学習後
13.1	25.1

学習後に増えていた事柄として「旬の食材」「食感」「見た目」「肉と野菜でまな板を分ける」「火加減」「年齢に合わせた食事」などがあつた。学習前後で共通して出てきた項目は「1日3食食べる」「栄養のバランス」「家族団らん」などであつた。学習前は「1日3食」や「よく噛む」など食事を食べる際に気をつけたいことが多いのに対して、学習後は、食事を作る際にも気をつけたい項目が増えた。実際に調理実習を経て、自ら食事を作る立場を体感したからだと考えられる。食生活の自立に向けて、健康的な食生活への知識や考えが深まったといえる。

《学習前》 15項目



《学習後》 32項目



②地域食材への意識が高まった生徒

松本一本ねぎを扱うに当たって、ねぎのよさが分かるように、ぽったり煮を試食してから丼に使用した。松本一本ねぎの歴史を知るために、松本一本ねぎの絵本の読み聞かせなども行った。地元食材のよさを感じ、普段の生活の中に取り入れていってほしい。以下は、学習カードの中に出てきた地域食材に関する感想である。

- 地元でとれた食材を使って調理をすることで、地元でこういう食材がとれているんだなと思いました。
- 地域の食材の生かし方やよさを再確認することができた。今後は地域の食材をなるべく使い、それぞれの食材のよさを生かした料理を作りたいです。
- ねぎはたんに細かくするだけではなくて、5cm という長さで切ってみてもすごく食べ応えがあつていいと思いました。今の絵本をきいてねぎの素晴らしさなどを知つたので、家ではすごくいっぱい食べていこうと思いました。

松本一本ねぎに関する絵本の読み聞かせ



また、「食材のよさを生かす」という考え方は、とても高度な物のように感じていたが、試食し、調理の方法を振り返る手段としては分かりやすかつたと感じた。また、ねぎ以外の食材に対してもどのように扱えば美味しさを引き出せるのかなど考える姿があり、食材の扱い方を考えることは食事全般に対してより意識を高めることに貢献していたと思われる。

(2) 課題

①試食の有効性

今回は調理実習後の試食・振り返りの場面を確保するために、主食・主菜の丼物のみの実習であつた。試食・振り返りの時間をしっかりと確保することで、でき上がっただけの達成感ではなく、でき上がったものが本当に妥当な作り方で作れたのか、他の人が食べても味付けに問題はないか振り返ることができた。また、よさを褒めてもらうことで次の実習への意欲につながつたと考えられる。一食分の献立を作る技能をどう身につけていくかはさらなる研究が必要である。また、試食の有効性は今後研究の余地があると考えられる。

②中学生の1食分の献立

「中学生の一食分の献立を立てる」ことが指導要領では目標となっているため、丼物が一品だけではなく、汁物や付け合わせがあるべきであると思う。上記にある通り、振り返りの時間を確保するための、丼一品調理である。どのように題材展開を考えていくのか今後の課題である。また、梓川丼考案の際には、中学生だけでなく、家族全員に作ることを考えて、「小さい弟妹」「中学生・大人」「祖父母」向けの料理をそれぞれ考えた。違う年代の食事をつくることで、味付けや切り方、調理の仕方などを考える手立てになったと考えられるが、中学校の学習過程では中学生の一食分の食事となるので、家族のために食事を作るといってもどこまで技術を勉強するかは高校家庭科との連携等、考えていく必要があると感じた。

③りんごを教材化する

梓川中学校の生徒に「梓川の特産物といえば」と問うと「りんご」と答える割合は97%（H29.10本校2年生147名中）である。りんごの調理法としては、加熱したりすりおろしてソースとしたりということが考えられるが、日常の食事の中に活用するには限界を感じたため、取り上げなかった。しかし、食材の一部として用意しておく、デザートとして添えるだけでなく、火を通して丼に乗せたりすりおろして煮汁の味付けに使ったりと生徒たちの工夫する姿に驚かされた。

地元のなじみのあるものに改めてふれあい、色々な視点から良さを発見することが、育った地域を肯定的に感じるにつながったり、大人になったときに自分の育った地域のよさを胸を張って他者に語るようなことにつながったりするのではないかと考えている。地元の食材や地域の人材をうまくからめて調理を考えていきたいと思う。