

群 教 ゼ	G07 - 02
	平 16 . 222 集

# 育てる・食べる・考える！ 望ましい食生活の力を育みます

主 題 食事を見直し、進んで調理しようとする  
態度を培う小学校家庭科の指導の工夫

特別研修員 樺澤 香里（館林市立第九小学校）



研究の概要 家庭科を学習するに当たり、小学校5年生の実態を調査したところ、食事の乱れや偏食の多いことが浮かび上がってきた。そこで、指導の工夫として、児童が育てた食材を用いた調理実習、給食センターの栄養士とのTTによる栄養指導、食事への関心を高め調理の基礎技能を身に付けさせるための実技検定を実施した。これにより、児童の食事への関心が高まり、実生活で調和のよい食事をしようとする態度がみられるようになった。

キーワード【小学校 家庭科 栄養指導 食生活 地域食材 実技検定】

## 育てた食材から食生活を見直す

児童を取り巻く食生活は豊かな反面、最近食事の乱れや偏食が大きな問題となっている。

5年生40名に行った食事のアンケート調査では、偏食があるという児童は30名おり、そのうち家庭で偏食指導を受けた児童は23名であった（図1）。

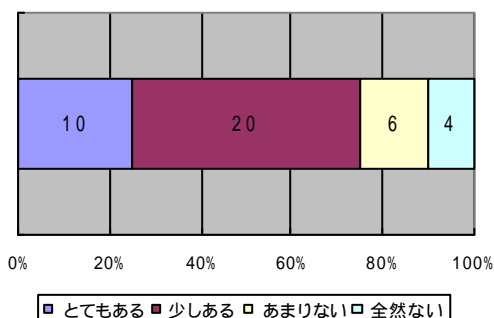


図1 児童の偏食の有無（本校H16.6調べ）

給食の時間では、偏食が多くいつも野菜を残してしまう児童や、好きな食べ物だけをお腹いっぱいになるまで食べてしまう児童など

が多いのに驚かされる。

また、家庭では、朝食代わりにスナック菓子を食べたり、ダイエットのため夕食を抜いたりしている児童がいる。好きな時間に食べたいだけ買い置きしてあるお菓子を食べたり、お小遣いを持って近くのお店でお菓子を好きなだけ買って食べたりしている児童も多い。

したがって、食生活の見直しを図り、主体的に栄養面を考えて食事をしたり、調理をしたりする力を培う必要がある。そのためには、自ら育てた食材から食生活を見直すことが効果的であり、この観点に立った指導の工夫を行うことが大切であると考え。

## 研究のねらい

食生活に関する指導において、育てた食材を用いて栄養指導や調理実習、実技検定を行うことにより、児童の食事への関心が高まり、調和のよい食事をしようとする態度が培われることを実践を通して明らかにする。

## 研究の見通し

- 1 児童が自分で育てた食材を用いて調理実習を行えば、食品や栄養への関心が高まり、食生活を見直すようになるであろう。
- 2 ゲストティーチャーとして給食センター栄養士を招いて、献立作成の観点や給食の摂取状況を聞いたり、児童が自分で育てた食材を用いた親子料理教室を開催したりすれば、栄養についての理解が深まるであろう。
- 3 調理の基礎技能である包丁の使い方について、児童が自分で育てた食材を用いて実技検定を行えば、調理することへの関心や技能が高まり、進んで調理しようとする態度が培われるであろう。

## 研究の内容と方法

- 1 基本的な考え  
児童に調和のよい食事の取り方を身に付けさせるためには、小学校家庭科においても、栽培・収穫・栄養・調理という一連の流れを指導に取り入れることが効果的であると考えられる。自分で食材を栽培し収穫することで食材に対する愛着がわき、大切に扱おうとする態度が育成されると思われる。さらに、栽培した食材を用いて栄養や調理を学習することで、食事や調理することへの関心の高まりや技能の向上が期待できると考える。  
そのため、食生活に関する指導を行うに当たり、児童が自分で育てた食材を題材の中核に据えて指導が展開できるよう工夫を図る。  
具体的な食材としては、育てやすく扱いやすいきゅうりやなすなどの野菜が適していると考えられる。栽培期間が比較的短く、調理実習の時期的な面も配慮できるため、教材としての効果的な活用が期待できる。研究の構想図を図2に示す。

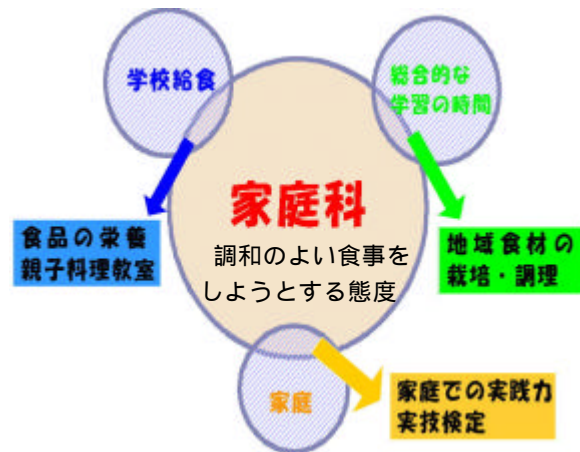


図2 研究の内容の構想図

- 2 育てた食材を用いた栄養指導と調理実習  
育てた食材は、栄養に関する知識面と調理に関する技能面のそれぞれの学習に活用することができる。  
栄養指導においては、食品と栄養を結び付けてとらえやすくするために、育てた食材の栄養を中心に指導を行う。食材として野菜を栽培し用いることにより、野菜に対して愛着を持ったり、身近に感じたりできるようになるとと思われる。  
5年生の家庭科で調理実習を行う場合、調理の技能には個人差が大きいので、2回の調理実習を効果的に行う必要がある。児童は、5年生の家庭科の授業で初めて栄養を学習するので、早い時期に栄養指導を行うことが、食生活の改善を实践できるようにするために効果的である。  
そのため、育てようとする食材の収穫時期と考え合わせ、1学期末と2学期中旬に調理実習を行うことが適切であると考えられる。

- 3 栄養士とのTTの授業と親子料理教室  
栄養という面から重要となってくるのが、給食指導である。給食は児童の食生活の中で三食のうちの一食であるという大切なものである。そこで、学校給食センター栄養士とのTTの授業を設定し、学校給食を作っている立場から、栄養的にバランスのとれた給食の献立や給食の残菜の現状などについて話をもらう。それにより、調和のよい食事やその取り方についての知識が深まり、実感を伴

った理解ができると考える。

さらに、家庭科で学習した知識と技能をより広く実生活に活用できるように、給食センター栄養士を講師に迎え親子料理教室を開催する。収穫した野菜を使って、児童にも簡単に作れる料理を親子で実習する。これにより、食材をより身近に感じ、自分で調理しようという意欲の高まりが期待できるとともに、技術の向上が図れるものと考え。

#### 4 基礎的な技術の向上を図る実技検定

小学校5年生では、基本的な調理用具といえる包丁の正しい使い方について、しっかり身に付させる必要がある。そのため、指導の工夫として、一人でも安全に調理ができるよう「めざせ！ほうちよう名人編」という実技検定を実施する。実技検定は難易度を2段階に分けて2回実施し、検定に対する意欲を高めるためにワークシートを作成して併用する。

第1段階では、包丁を正しく持ち、まな板の上でリズムよく枚数を多く切る練習を行う。具体的には、収穫したきゅうりを用いて、輪切りに挑戦する。検定の1週間前に図3のワ



図3 「めざせ！ほうちよう名人編」きゅうりの輪切り

ークシートを配布し、概要を知らるとともに、家庭での練習時間を確保する。

第2段階は、包丁を扱う技術を高めるために、大根を用いてかつらむきに挑戦する。まな板を使用しないで、手の中での包丁さばきを行うことにより、力の微妙な加減ができるようになる。むいた長さが一目で見てとれることから、児童が意欲を持ちやすく、技能の状況が把握しやすい。また、慎重な包丁運びが必要なことから、安全な包丁の扱いができるようになる。検定の1週間前に図4のワークシートを配布し、概要を知らるとともに、家庭での練習時間を確保する。

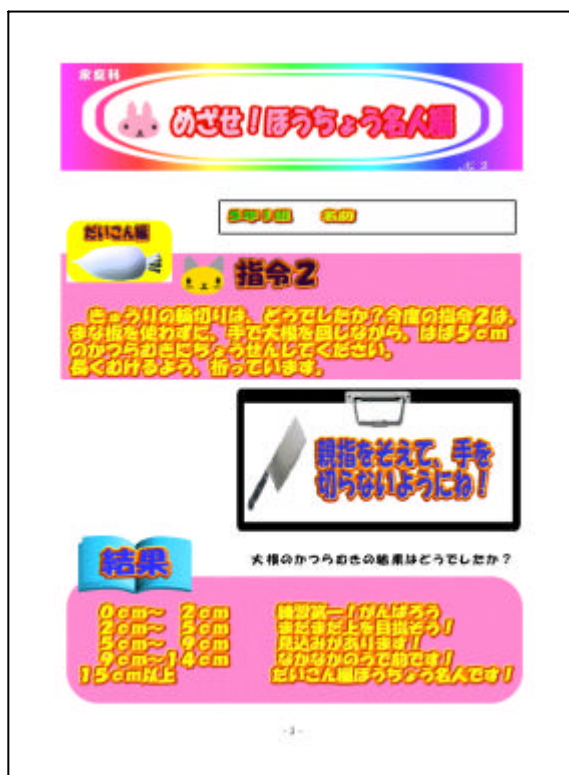


図4 「めざせ！ほうちよう名人編」大根のかつらむき

これらの実技検定を段階を踏んで行うことにより、基礎的な技術が身に付き、家庭生活での実践化も図れると考える。

## 検証計画

	検証の観点	検証の方法
見通し1	児童が自分で育てた食材を用いて調理実習を行ったことが、食品や栄養への関心が高まり、食生活を見直すことにつながったか。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事前事後のアンケート調査</li> <li>・食事点検カード</li> <li>・ワークシートの内容分析</li> </ul>
見通し2	ゲストティーチャーとして給食センター栄養士を招いて、献立作成の観点や給食の摂取状況を聞いたり、児童が自分で育てた食材を用いた親子料理教室を開催したりしたことは、栄養についての理解を深めることに有効であったか。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事前事後のアンケート調査</li> <li>・栄養点検カード</li> <li>・授業後の感想</li> <li>・保護者へのアンケートと感想</li> </ul>
見通し3	調理の基礎技能である包丁の使い方について、児童が自分で育てた食材を用いて実技検定を行なったことは、調理することへの関心や技能が高まり、進んで調理しようとする意欲付けにつながったか。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・事前事後のアンケート調査</li> <li>・夏休みお手伝いカード</li> <li>・ワークシートの内容分析</li> </ul>

## 指導の実際

本校では、総合的な学習の時間を用いて米の栽培を全校児童で行っている。さらに家庭科の授業との関連で、新たにきゅうりとなすの栽培を行った。5年生の家庭科の授業の中で栄養的な指導を行いながら、2回の調理実習の材料として使用するためである。総合的な学習の時間【栽培】の7時間と家庭科の授業の時期と学習内容を組み合わせることで、一層効果的になると考えた。きゅうりとなすの日常的な水やりや草取りなどの栽培は、課外として、クラスの児童が順番に休み時間等を利用して当たった。

1学期の題材である【野菜のサラダを作ってみよう】では、児童が育てたきゅうりを用いた。きゅうりの輪切りの実技検定を行い、その後、野菜サラダの材料として用いることとした。

夏休みは、家庭において実践をするよい機会である。そこで夏休みの課題として「ほうちょうを使っているいろいろな食品を切ってみよ

う」とし、包丁を使う場面を数多く設定した。ほとんどの児童が、5回以上包丁を使っているいろいろな食材を切ることができた。

2学期の題材である【ごはんのみそしるを作ってみよう】では、給食センター栄養士を招いて、栄養的にバランスのとれた給食の献立や給食の残菜の現状などについて話をしてもらった。調理実習では、収穫した米を炊飯し、なすのみそしるの実の一つとして用いた。大根のかつらむきの実技検定も調理実習を合わせて行った。その後、大根はみそしるの実の一つとして用いた。

最後に、育てた米やきゅうり及びなすの食材を用いた親子料理教室を、給食センター栄養士を招いて行った。栄養士がおいしくて栄養のある4種類の献立を考案してくれた。児童は思ったより簡単に料理ができることが分かり、実生活での実践化への意欲付けとなった。また、なすが嫌いで今まで食べられなかった児童が数名参加していたが、「なすのグラタン」がおいしくて、食べることができた。

1 授業実践

対象	館林市立第九小学校 5年1組 40名	期間	平成16年4月～11月
題材名	栄養を考えて食生活を見直そう	時数	23時間

2 授業実践の記録

教科	時間	指導内容	主な学習活動と児童の反応
総合的な学習の時間	1時間+課外	<p><b>きゅうりとナスの苗植え</b></p> <p>館林の地域食材について 野菜の育て方 野菜を調理実習で使う事</p>  <p>図5 収穫したナス</p>	<p>土を耕し、肥料を入れる きゅうりの苗20本とナス苗10本を学校の畑に全員で植える。</p>  <p>図6 5年生が植えたきゅうりとナス苗</p> 
総合的な学習の時間	6時間	<p><b>米作り活動</b></p> <p>地域の方やPTAの方の協力 もみまき・肥料まき・田植え・田すり・稲刈り・脱穀</p>	<p>1反の田圃に米作りを行う。(4月～11月)</p>  <p>図7 もみまきの様子</p>  <p>図8 稲刈りの様子</p>
家庭科	4時間	<p><b>野菜のサラダを作ってみよう</b></p> <p>栽培・収穫したきゅうりを使って実技検定1「めざせ!ほうちょう名人編」と検定後の輪切りのきゅうりを使ってのサラダ作り</p>	<p>調理器具や用具の使い方について学習する。 きゅうりの輪切りの師範を見て、家庭で実技検定1の練習をする。 きゅうりと何種類かの野菜を使っての実技検定とサラダ作りの実習。 家庭で相談して、できそうな包丁を使ったお手伝いをする。</p>  
夏休みの課題	課外	<p><b>包丁を上手に使う練習をしよう</b></p> <p>夏休み中の課題として包丁の安全な取扱い方や技能の向上を図る。</p>	<p>【児童の感想】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ねぎを細かく切るのがむずかしかった。</li> <li>・きゅうりの輪切りは太すぎて量が少なくなってしまった。</li> <li>・キャベツをせんぎりにして、お好み焼きに入れた。楽しくできた。</li> <li>・パラギキャンプへ行く前に、じゃがいもとにんじんを使ってカレー作りの練習をした。むずかしかった。</li> <li>・すいかは、大きすぎて包丁が入らなかった。</li> <li>・にんじんは固いので、ちょっとむずかしかった。</li> <li>・ピーマンを切って野菜炒めに入れた。回りはかたくて、中は空になっているので、切りにくかった。</li> </ul>
家庭科	9時間	<p><b>作っておいしく食べよう</b></p>	<p>当日食べた給食のメニューにそって、食品の体内でのおもなはたらきによるグループ分けから、いろいろな食品の組み合わせが必要な事を理解する。</p>

栄養について理解させる  
 栄養士とのTTの授業  
 栽培・収穫した米となす  
 を使ってのごはんとみそ  
 汁作り  
 大根を使って実技検定2  
 「めざせ！ほうちよう名人  
 編」と検定後の大根のか  
 つらむきをみそしるの実  
 として利用。



図9 栄養士さんとのTTの授業



図10 献立表を使った授業



課外  
 3時間

### 親子料理教室

栄養士に、地域食材である米・きゅうり・なすを使った簡単メニューを考えてもらい、親子料理教室を開催し、家庭で生かそうとする意欲を高める。  
 参加した保護者にこの研究の趣旨を説明し、今後家庭における実践の協

- 力をお願いをする。  
 《メニュー》
- ・エビと野菜のピラフ
  - ・じゃがいもとなすのマーボー丼
  - ・きゅうりのクリームマヨネーズ和え
  - ・なすのグラタン



親子2名でペアになり、4種類の料理を作り試食を行う。



図11 レシピの説明を聞く親子



図12 親子で協力しての調理



図13 児童に切り方を教える母親



図14 作った料理の試食

- 【保護者の感想】
- ・家では、ほとんど手伝いをしないのですが、当日は積極的に参加していたので驚きました。
  - ・思ったより、子供たちが手際よくできました。子供がなすを好んで食べることはありませんでしたが、今回のように料理すると食べられることが分かりました。勉強になりました。
  - ・親子でとても楽しい時間を過ごすことができました。家でも一緒にやってみたいと思いました。
  - ・家庭では、つきっきりで一緒に調理する機会がありませんでした。本人がとても喜んでいました。
  - ・クリームチーズの新しい使い方が分かりました。簡単にできておいしかったです。

## 結果と考察

### 1 研究の見通し1 育てた食材の栽培・収穫・調理 について

事前の児童に対するアンケート調査では、野菜嫌いの児童が多く、トップがピーマンの17名で、続いてなすが12名、ゴーヤが9名であった。地域食材ということで、米ときゅうりとなすを5年生の総合的な学習の時間【栽培】を7時間使って栽培・収穫を行ってきた。学校の周囲を田んぼや畑で囲まれ、恵まれた環境にありながらも、家庭で野菜を育てている児童は少なく、きゅうりとなす苗の区別ができない児童もいた。

図15より事前のアンケートでは、きゅうりが好きな児童は50%強であったが、事後のアンケートでは、70%に増加した。

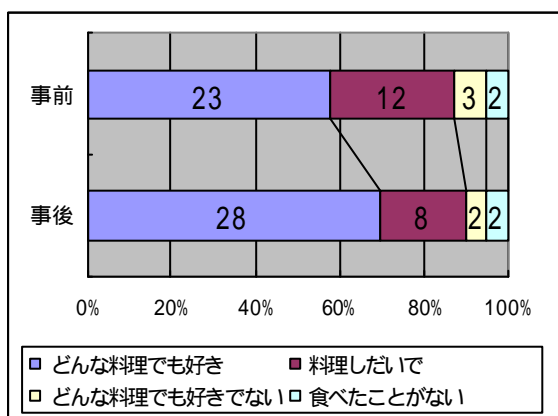


図15 きゅうりに関する事前事後のアンケート

1学期の家庭科の題材「わたしにできることは」で、収穫したきゅうりを材料としてサラダ作りと「めざせ！ほうちょう名人編」では、実技検定できゅうりの輪切りとして使用した。家庭で実技検定の練習を行い、毎日きゅうりを食べていた児童も数名いた。

なすに関しても同じような結果となった。図16の事前のアンケートでは、なすが好き・料理の仕方で好きな児童は60%強であったが、事後のアンケートでは、70%強に増加した。

なすは、2学期の家庭科の題材「作っておいしく食べよう」で、収穫したなすをみそ汁の実として使用した。また、親子料理教室で

のなすのグラタンはとても好評で「今まで食べられなかったなすが食べられた。」「なすがおいしいと思った。」という感想がとても多かった。

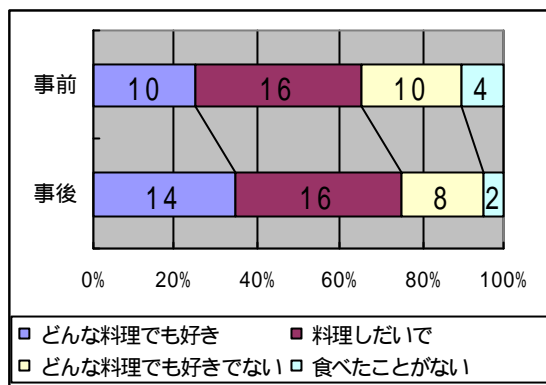


図16 なすに関する事前事後アンケート

きゅうりとなすに限ることなく、野菜嫌いの児童が多く、事前のアンケートでは偏食を自覚している児童が80%弱いたが、事後のアンケートでは、50%強に減少した。

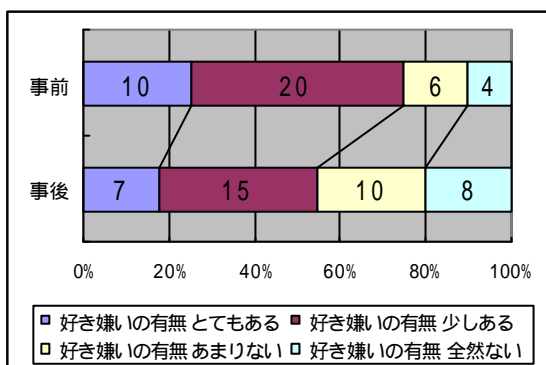


図17 好き嫌いの事前事後のアンケート

このことから家庭科と総合的な学習の時間を関連させ、地域食材を自分たちで栽培・調理したことが、実生活での実践につながったり、興味を持って栄養について考えたり、食生活を見直すことに有効であったと考える。

### 2 研究の見通し2 給食センター栄養士 について

家庭科の題材「作っておいしく食べよう」では、児童全員が毎日食べている学校給食を取り上げた。給食センターの栄養士が給食の献

立を立てる時に気をつけている点や児童に対する願いという観点の授業であった。児童は、毎日何気なく食べている学校給食が様々な栄養や彩りや季節感などを考慮して作られていることに驚き感心をしていた。また、栄養士の願いや調理場の方の苦労なども理解することができた。「これからは、好き嫌いをしないようにします。」という授業後の感想がとて多かった。発展的な学習として栄養素の学習を行ったが、図18からもわかるように、知っている栄養素も授業の前後では人数が増え、知識の定着も図ることができた。

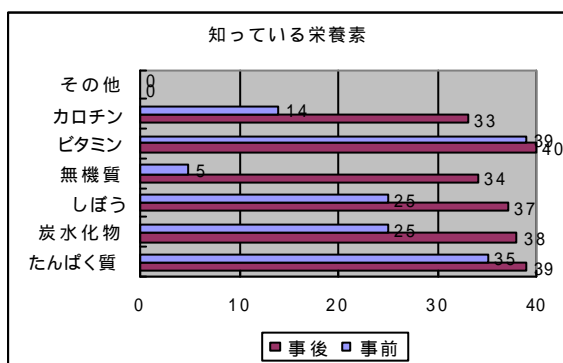


図18 知っている栄養素の事前事後アンケート

栄養についての理解ができたため、給食に対する意識も変わってきた。以前は、給食を栄養のことを考えて食べている児童は、少なかったが、授業後は60%の児童が栄養について考えながら給食を食べるようになった。

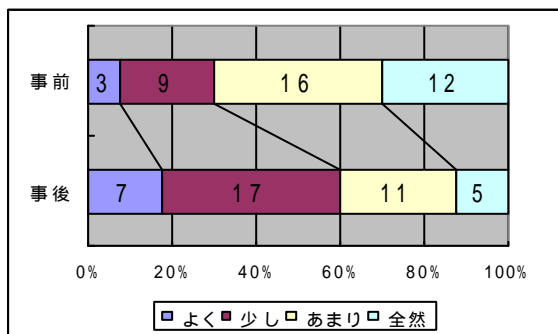


図19 栄養のバランスに関する事前事後アンケート

給食中の児童の会話の中にも、「牛乳飲んで無機質を増やして背を伸ばそう。」とか「パンは嫌いで食べなかったけれど、運動するために少し食べよう。」と、栄養について

関心をもっている言葉が出るようになった。

親子料理教室を土曜日の午前中に実施した。クラスの25%の参加ではあった。家庭における食生活の現状と栄養のバランスのとれた食事の重要性について趣旨の説明を行った。その結果、参加した100%の保護者の方が、学校で行っている栄養指導や家庭で実生活に生かしていくことについて理解を示した。



図20 親子で協力して料理している様子

図20のように、親子ペアで地域食材を使った4種類のメニューの料理を行った。児童の技能も2度の包丁名人のテストを合格しているため上達し、母親も安心して分担をして作業を行っていた。

以上のことから、給食センターの栄養士を外務講師として招いたことは、児童と保護者の両方に対して、栄養についての理解を深めることに有効であったと考える。

### 3 研究の見通し3 「めざせ！ほうちょう名人編」の実技検定について

家庭での実践で必要になってくるのは、技能面である。実生活に役立てるようになるためには、包丁の扱い方が重要となって来る。

1学期に「めざせ！ほうちょう名人編」の第1段階としてのきゅうりの輪切りの実技検定を行った。最初の練習の時は、左手の指から遠い所を切っていたため厚さもまちまちであったが、家庭で練習を重ね、図21のように、リズムよく薄い厚さで切れるようになった児童が多かった。

2学期には、第2段階としての大根のかつらむきの実技検定を行った。示範を見せただけで、家庭での練習のみとなってしまったが、



クラスの60%以上の児童が名人である15cm以上の長さでむくことができた。図22の児童は60cmと一番長かつらむきができた。



図21 きゅうりの輪切りに挑戦している児童



図22 上手にかつらむきをしている児童

実技検定に加え、夏休み中の課題でも「ほうちょうを使っているいろいろな食品を切ってみよう」とし、包丁を使う場面を数多く設定した。その結果、図23からもわかるようにりんごの皮むきは半数の児童から、実技検定後は80%近い児童がむけるようになった。

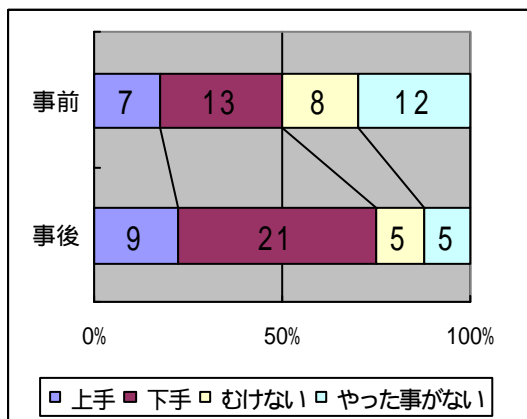


図23 りんごの皮むきの事前事後アンケート

実技検定への取組から、90%を超える児童が包丁の扱い方に自信がついてきた。実技検定の練習のためと自信にともなって家庭で料理をする回数も増えてきている。図24から見てわかるように多くの児童が家庭で料理をするようになってきている。

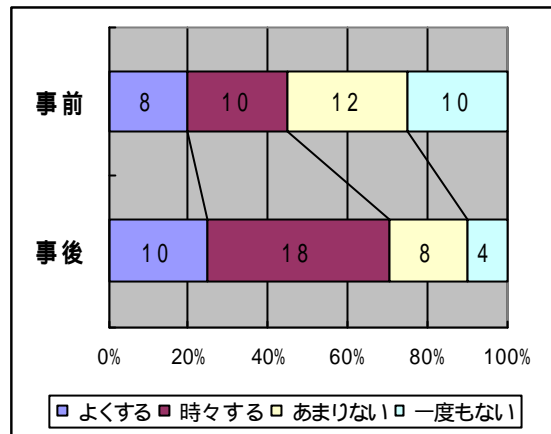


図24 家庭での料理経験の事前事後アンケート

このことから、基礎技能である包丁の使い方について、「めざせ！ほうちょう名人編」という実技検定行ったことは、家庭生活において実践する技能を高めるのに有効であったと考える。

## 研究の成果と今後の課題

### 1 成果

児童の食生活の乱れという実態にそった課題であったため、その後の児童の変容がわかりやすく、児童がやる気をもって取組むことができた。

地域食材を使用したため、気候・気温等の条件に問題がなかった。栽培経験者が多いため地域の方やPTAの方の指導や協力や得やすかった。また、児童が家庭で実践を行う際、手に入りやすく安価な食材であった。

家庭科と総合的な学習の時間等を関連させたことにより、食材を大切に扱おうとする心情面、食材の栄養をより深く理解する知識面、育てた食材を調理するという技能

面において、自分で育てた食材をよりよく理解し、おいしく料理して食べるという実践力につながったものと思われる。

給食センター栄養士とのTTの授業は、児童にとって毎日食べている給食を深く考えさせ、偏食をなくそうとするよい意欲付けとなった。

実技検定「めざせ！ほうちょう名人編」を意識的・段階的に調理実習の中に取り入れたことで、児童の技能は約半年の間に格段に向上した。技能の向上に伴って家庭での実践にもつながっていった。

## 2 課題

地域食材の生長具合によって、家庭科の授業の進度を調節や入れ替えをしなければならなかった。

実技テストや夏休みの課題は、家庭の協力態勢によってやや差がみられた。

### 《参考文献》

水野香代子・橋本都編著

『小学校家庭科 基礎基本と学習指導の実際 - 計画・実践・評価のポイント - 』

東洋館出版社(2002年)

北尾倫彦・林瑠美子編集

『観点別学習状況の新評価基準表 題材の評価規準とABC判定基準』

図書文化社(平成14年版)