

群 教 セ	G11 - 03
	平17.227集

# 楽しみながら苦手な食材を克服する 食指導の工夫

— チャレンジ体験を通して —

特別研修員 萩原 幸江 (前橋市立若宮小学校)

## 《研究の概要》

本研究は、小学校4年生を対象に、学級活動において、楽しみながら苦手な食材にチャレンジできる児童の育成を目指した実践的研究である。具体的には、苦手な食材の体への有効な働きや調理上の特徴を知ること、そのイメージの転換を図る。さらに、苦手な食材を食べやすく工夫した料理を親を交えて楽しく調理し、その料理を冊子にまとめることで、今後、苦手な食材を克服する努力をしていけるよう食指導の工夫を行った。

**キーワード** 【学級活動 興味関心 調理実習 学業連携 チャレンジ】

## I 主題設定の理由

飽食の時代といわれる現代、好きな物を好きな時に好きなだけ食べることが容易になっている。

しかし、そんな食生活を続けていることが、以前は大人の病気といわれていた生活習慣病の若年化の要因のひとつになっていることを深刻に受け止めなければならない。

また、平成16年度に群馬県教育委員会が行った「群馬県児童生徒の食生活等実態調査」の結果からは「朝食摂取率が全国調査結果より低い」「おやつ摂取率が全国調査より高い」「嫌いな食べ物は野菜と答える割合が高い」という3点が浮き彫りにされた。まさに、今日社会問題となっている生活習慣病を引き起こしやすい食生活の傾向になっている。

本校でも、給食の残食は野菜料理が多く、4年生の食事に関するアンケートでも90%以上の児童が苦手な食材ベスト3に野菜の名前をあげていた。また、野菜に限らず98%の児童が苦手な食材を持っており、保護者にとつたアンケート結果から、苦手な食材を使った料理には手を出さないという児童の実態も見えてきた。苦手な食材が一つや二つでなく、野菜の中で食べられる物が一つや二つだけであるといった児童、いわゆる野菜嫌いが少ないことが問題である。児童に、食べられる野菜を少しでも多くする努力をしてほしいと思う。

また、ほとんどの家庭で苦手な食材も食べられ

るようになってもらいたいと願っていることもわかった。そこで、児童が苦手な食材に対して、良いイメージをもった上で、楽しみながら、それらを使った料理を作って食べるという体験をすることが、今後、苦手な食材を克服していくのに有意義であると考え本主題を設定した。

## II 研究のねらい

学級活動の時間において、苦手な食材と健康との関わりを学習し、良いイメージを持った上で、料理を考え、作って食べるという体験をすることで、苦手な食材を食べる努力の継続が図れることを実践を通して明らかにする。

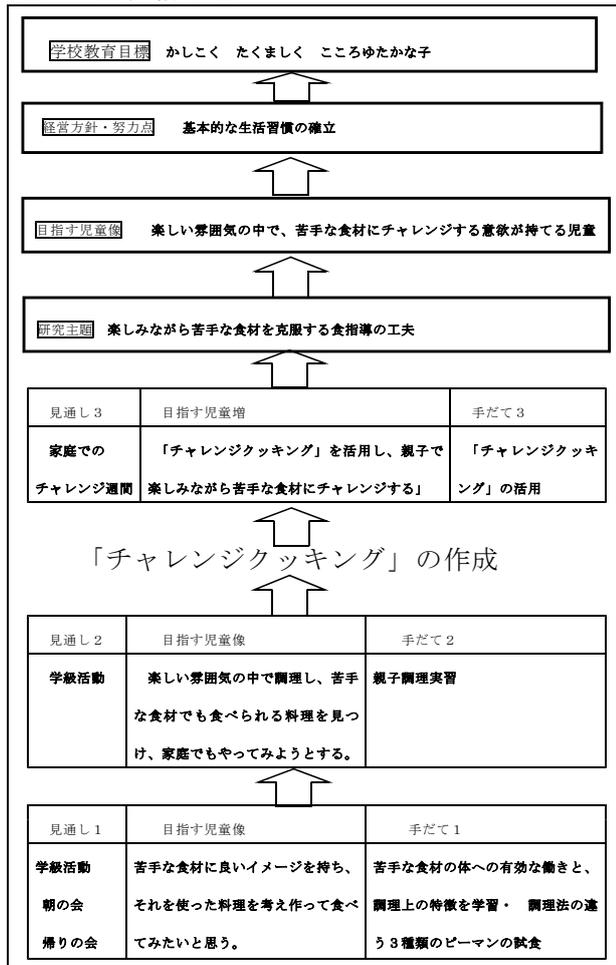
## III 研究の見通し

- 1 苦手な食材の健康との関わりを学習することで、体にとって有効な働きを知ったり、調理の工夫で味が変わる体験をすることで、意外なおいしさに気づいたりして、良いイメージへの転換が図れるであろう。その上でオリジナル料理を考え作って食べてみたいと思うであろう。
- 2 自分たちの考えたオリジナル料理を、親を交えて楽しく調理し食べ合うことによって、苦手な食材でも食べられるようになるであろう。また、食べられた喜びや、料理の楽しさを体験す

ることで、家でもやってみようという気持ちになるであろう。

3 調理実習した料理のレシピに、写真や感想などを入れて「チャレンジクッキング」と題して冊子にまとめ、料理の工夫で苦手な食材を克服することの楽しさを家庭でもう一度思い出すことで、これからも苦手な食材でも工夫して食べようとする気持ちが育つであろう。

図1 全体構想図



#### IV 研究の内容

##### 1 基本的な考え方

(1) 苦手な食材に対して良いイメージを持つとは  
今まで、味や臭み、食感などが嫌いで食べられなかった食材について、健康への有効性や自分たちの好きな物との相性が良いことなど調理上の特徴を知ることによって「健康にいいんだな。」「大好きな肉と料理するとおいしいなんていいな。」などと思うこと。また、調理法による味や臭み、食感

の変化を体験することで、今まで持っていたイメージと違う味や食感に気づき「意外とおいしいんだ。」と思うこと。具体的には、ピーマン・なす・トマトについて、ばい菌を寄せつけない強い体を作る働きがあり、病気にかかりにくく、お肌のトラブルも防いでくれることや余分な物を体から排泄し血液もサラサラにしてくれることなど健康への有効性を知る。さらに、調理上の特徴として自分たちの好きな肉や油との相性が良いことなどを知り、ピーマンを例に挙げて、調理法により味や臭みや食感が変わることを知ることで、今までの悪いイメージを良いイメージに転換することである。

##### (2) チャレンジ体験とは

ピーマン・なす・トマトの中から工夫して食べてみたいと思う食品別に班をつくり、その食材が苦手な人でも食べられるような料理を考え、親を交えて楽しい雰囲気の中で調理実習すること。

さらに、実習の結果を「チャレンジクッキング」にまとめることで、家庭で再度チャレンジをすること。

このようなチャレンジ体験は、今後苦手な食材を食べる努力を継続的に行っていく意欲付けになるであろう。

#### 2 実践の概要及び結果と考察

(1) 学級活動において、健康との関わりと調理上の特徴を学習することで、苦手な食材に対して良いイメージが持てたか。

さらに、苦手な食材にチャレンジする一つの方法を知ることによって、自分たちで料理を考え食べてみたいという気持ちが持てたか。 【見通し1】

抽出児A男・・・なすが嫌いで、嫌いな物は食べなくてもいいと思っている。

抽出児B子・・・ピーマンとなすが嫌いだが食べられるようになりたいと思っている。

##### ア 実践の概要

学級活動において、担任が、本時のねらいを説明し、食事調査の結果を報告しながらクラスの今の状況について確認し問題点に気づかせた。

次に、学校栄養職員が、このクラスの苦手な食材ベスト3にあがったピーマン・なす・トマトに対して良いイメージを持ってもらうため、それぞれの食材の体への有効な働きと調理上の特徴を説

明した。さらに、調理方法により味や臭み、食感などが変わること気づかせるため、3種類（ゆで・いため・生）のピーマンを少しずつ試食してもらった。

まとめとして、担任が、3つの食材に対するイメージの変化を児童に確認し、オリジナル料理の作成を提案し、レシピを考えるためのワークシートを配布した。

#### イ 結果と考察

体への有効な働きについては、ピーマンはビタミンC、なすはナスニン、トマトはカロテンというように特徴的な成分の一つだけ取り上げ説明した。初めて耳にするナスニンやカロテンなどの用語や、ピーマンのビタミンCは他の物のビタミンCに比べてなくなりにくいというところが特に興味を引き印象に残ったと言える。

また、働き別に絵を入れたパネルを使用しながら説明したことで、わかりやすく、楽しく聞くことができた。

学習後の感想として「こんなに栄養があるとは思わなかった」や、「食べた方がいいと思った」などが多く聞かれたことから、良いイメージが持てたとと言える。

また、「食べないこうなる」という学習で危機感を持たせるのではなく、「食べるとこんなにいいことがある」という学習内容にしたことで、良いイメージを持ちやすかったと考える。

ピーマンの試食では、少しも食べられない児童もいたが、まわりの友達の反応を気にしている様子であった。ほとんどの児童が「これ食べられる」「こっちの方がおいしい」「生がおいしい」などと大きな声で教師や友達に感想を言いながら食べている様子を見るとクラス全体が、苦手なピーマンにチャレンジしよう！という前向きな雰囲気が感じとれた。

授業後、「好きではなかったけれど、食べてみようと思った物がありましたか？」の問いに対し80%の児童が一つ以上の物に○をつけていた。中でもピーマンを食べてみたいと思った児童が多かった。これは、苦手な食材の体への有効な働きの学習後に、試食で調理法によって食べやすくなるという体験をさせたことが効果的であったからではないかと考える。

A男は、導入時に教師が全児童に「苦手な食材は食べなくていいのですか？」と問いかけると、「食べなくていいんだよ。他の物を食べれば」と

答えていたが、パネルを使用して体への有効な働きについての話に入ると「へー へー」と驚きながら聞いていた。特に、ナスニンの話のところでは、何度も「ナスニン」という言葉を得意気に繰り返していた。また、授業後のアンケートで、野菜の役目がわかった上で、なすを食べてみたいと思ったと答えている。授業開始時は、苦手な物にはまるで興味がないといった感じであったが授業を進める中で興味を示していく様子や授業後のアンケート結果を見ると苦手な食材に対するイメージは良くなったと考えられる。

#### 資料1 A男のアンケート

3. 今日、初めて知ったことはどんなことですか。  
野菜はこのトマトとピーマンは体の  
やとめがよかった

4. 好きではなかったけれど、食べてみようと思った野菜はありますか。  
(ある) トマト ピーマン (ナス)  
ない

B子は、比較的小となしく興味深げに授業を受けていたが、教師が「3種類のピーマンを、試食します」と言うと「エー」と一声発し、暗い表情をした。そんな様子を見て、教師は「無理して食べなくてもいいです。臭いだけでもかいてみてごらん」と、食べることを強制せず自然と手をのばしてみたくなるような雰囲気作りに努めながら机間巡視をした。そんな中、B子は積極的に食べる児童に促されながら自ら、炒めたピーマンに手を伸ばし、「あったかい」と言いながら、取った分は全部食べた。炒めたピーマンが意外においしかったことでピーマンに対するイメージが良くなったと考える。

#### 資料2 B子のアンケート

3. 今日、初めて知ったことはどんなことですか。  
ピーマンが体がいいとわかった。

4. 好きではなかったけれど、食べてみようと思った野菜はありますか。  
(ある) トマト (ピーマン) ナス  
ない

授業外での班活動では、家の人に料理を聞いてきたりして意欲的に取り組む姿が見られた。教師の示した参考レシピをそのまま写してくる班もあったが、話し合いの結果いくつかある中から「これならトマトが食べられそうだ！」と考えて選択したということなので、料理の工夫で苦手なトマトにチャレンジしようとする意欲は感じられた。

ほとんどの班が、参考レシピに何らかの工夫を凝らし、ネーミングにも工夫を凝らしたりして、オリジナルの料理を完成させた。

例えば、ピーマン班は、参考レシピでは、肉と玉葱を混ぜてピーマンに詰めて焼くだけの物であったピーマンの肉詰めを、玉葱をバターで炒め溶き卵も加えてピーマンの中身に工夫を凝らし、ピーマンの臭みや辛みをさらに消せるよう考えた。なす班は、味のいなすをチーズの味で食べやすくして、ナスフルトーストとオリジナルの料理名をつけた。

料理決定後も、自分で作ったことのない料理を作って食べることを、とても楽しみにしている様子がうかがえたことから、苦手な食材にチャレンジする意欲が持てたと考えられる。

**(2) 学級活動において、自分たちが考えた料理を親を交えて楽しく調理実習することで、苦手な食材を食べられるようになったか。また、家でもやってみようという気持ちになったか。 【見通し2】**

#### ア 実践の概要

児童が7班に分かれて考えた料理レシピを基に、試食に適した量を算出し、それぞれの料理の材料を事前準備した。調理台に用意された材料を全て使って親の指示のもとで調理をした。終了後自分たちの班の料理を他の6つの班にも分けて全員が7つの料理を試食した。

#### イ 結果と考察

調理実習に慣れていない学年なので、効率よく進むか心配であったが、事前に保護者と授業の流れや調理手順などを打ち合わせたため、スムーズにできた。子供たちは自分の役割を見つけて楽しそうに調理に取り組んでいた。

授業後のアンケートでは、全児童が楽しかったと答えていた。「こんなに料理が楽しいとは思わなかった」と感想を持つ児童もいた。

試食では、7品の料理を少しずつ食べながら「これはおいしい」「これは食べられる」「あまりトマトの味がしない」「こっちの方がいい」など口々に感想を言いながら一つ一つ味わって食べていた。また、周りの大人の、「これおいしいね」と言う言葉を聞いて、あまり気の進まない料理に対しても食べてみようとしている児童の姿も見られた。食事を共にする人たちがおいしそうに食べることも、好き嫌いを減らすために大切なことであると考えられる。

また、料理ごとの感想を見ると、どの料理も90

%以上の児童が、「おいしく食べられた」あるいは「食べられた」と答えていた。特になすの料理にはほとんどの児童が「おいしく食べられた」と答えていた。また、嫌いだった食材が料理によって食べられた児童は93%いた。「ピーマンが嫌いだったけどピーマンの肉づめがおいしかったので次からはおいしく食べられそうです。」や「きらいななすをナスフルトーストでおいしく食べられて良かったです。」などのような感想を書いていた。自分たちで工夫して一生懸命作った料理だからこそ苦手な食材が入っていても「食べてみよう」という気持ちになり、食べられた喜びを体験できたと言える。

そして、全クラスの97%以上の児童が、家でも料理を工夫して苦手な食材にチャレンジしてみようと思ったと答えていた。自分たちのチャレンジが成功した喜びを感じたことで、次への希望が持てたのだと考える。

また、たまたま当日の給食と同じ名前の料理があったため、その料理について「給食よりおいしかった！」と書く児童が何人かいた。材料が多少違っていただけや、出来上がってすぐ食べたことなどが関係していると思うが、自分たちで作ったという心理的な要因が大きいのではないかと考えられる。

ナスフルトースト班のA男は、なすを炒める担当をしていた。なすが油を吸って色や形を変えていく様子を友達と楽しみながら炒めていた。焼き上がったナスフルトーストを自慢げに各班に配っている様子が印象的であった。作る楽しさを感じ、ナスフルトーストの意外なおいしさを発見したことで苦手な食材も食べてみようという気持ちになったと言える。

#### 資料3 A男のアンケート

今日のじゆ業のかんそう ()がいとナスフルトーストが美味しかった
聞かせてください!
家でも料理を工夫してがてな物にチャレンジしてみようと思いましたが?
<input checked="" type="checkbox"/> やってみようと思った。 <input type="checkbox"/> やってみようと思わない

B子は、トマト班で、言われた仕事をこつこつとこなしていた。試食では、嫌いなピーマンを使ったじゃこの炒めものには何度も箸がのびていたが、ピーマンの肉づめは食べられないようであった。ピーマンは小さく切れば食べられることに気

づいたことで今後工夫して食べる意欲が持てたと考える。

#### 資料4 B子のアンケート

料理名	どれか一つに○をしましょう	どうしたら食べられそうですか？
1. ナスフルトースト	◎ ○ △	このまま
2. ジャこのいため物	◎ ○ △	ピーマンも小さく切る
3. ピーマンの肉づめ	◎ ○ △	?

聞かせてください！  
家でも料理を工夫してにがてな物にチャレンジしてみようと思いませんか？

やってみようと思った      やってみようと思わない

実習時の児童の様子やアンケート結果を見ると作ることの楽しさと、自分たちで作った物を食べる時の達成感を体験し、苦手な食材が食べられた喜びを感じられたと言える。

また、ナスフルトーストやピーマンとじゃこのいためものといった今まで食べたことのない珍しい料理がおいしかったことで、料理の工夫をする気持ちがさらに高まったのではないかと考える。

そして、保護者と一緒に実習したことで、楽しさや達成感を共有でき、お互いに「また家で一緒に作りたい」という気持ちが持てたと考える。

#### (3) 家庭において、「チャレンジクッキング」を活用して親子で苦手な食材に挑戦できたか。【見通し3】

##### ア 実践の概要

調理実習した料理のレシピに出来上がりの写真と児童の感想を加え、「チャレンジクッキング」と題して教師がまとめた冊子を配布した。

なお、冊子には実習した料理の他に、家庭から寄せられた苦手な食材を使った料理も掲載して再チャレンジを促した。

##### イ 結果と考察

「チャレンジクッキング」を家庭に配布し数日後と2ヶ月後の2回アンケート調査を行った。

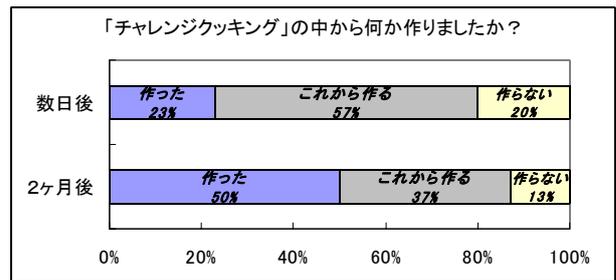
数日後のアンケートの保護者の回答の中には、「トマト入りスクランブルエッグをさっそく作っていました」「家でもトマトサラダやピーマン入り焼きそばも食べるようになった。今、ナスフルトーストをリクエストされている」など、児童が積極的にチャレンジしている様子うかがえる回答があった。また、「これからも時々子供と一緒に作ってみようと思いました」という保護者の前向きな感想もあった。

さらに、給食時の様子を見てみると、以前より給食の料理や味についての話題が多くなったことや、残量の多かった「青菜のごまあえ」をほぼ完

食するなどの変化が見られた。また、ぱさついて嫌なので残していた煮卵（ゆで卵をしょうゆ味で煮たもの）を、「こうして食べると食べられるんだよ」といいながら半分に分けて汁の中に入れて食べて見せる児童の姿もあった。

2ヶ月後のアンケートの結果を見ると、配布直後「チャレンジクッキング」の中から何か作ってみた、あるいは、作ってみたいと答えていた児童が、冬休みが入った2ヶ月の間に実践していたことがわかる。

#### グラフ1



配布直後の実践意欲が2ヶ月後も継続されていたことは、「チャレンジクッキング」が、単なる料理レシピでなく、自分たちが実習したことを基に作られたものであったため、実践に結びつけやすかったからだと言える。

A男は、なすが大嫌いだったが、ナスフルトーストを食べた後、家でもなすの味が気にならずに食べられるようになったという。

B子は、ピーマンを好きな食材と合わせた料理を親と一緒に何か作ってみようと言っている。

これらのことから、「チャレンジクッキング」は、親子で実習を思いだし、継続的なチャレンジ意欲を高めるために有効であり、家庭への啓発にもつながったと言える。

#### V 研究のまとめと今後の課題

##### 1 研究のまとめ

学級活動において、苦手な食材にチャレンジするための食指導の工夫として、まず、苦手な食材の体への有効な働きを学習し、調理法による味の違いを経験したことは、その食材に対して良いイメージを持つために有効であった。同時に、苦手な食材の料理を工夫して考え、作って食べてみようとする気持ちを持つことができた。

次に、チャレンジ体験として、自分たちで考えた料理を親子で調理実習したことは、料理の楽し

さや達成感、苦手な食材が食べられた喜びを感じ、チャレンジする意欲が高められた。さらに、それを「チャレンジクッキング」として冊子にまとめ、家庭で調理実習を思い出すことで、これからもチャレンジしていこうとする意欲が持てたと考える。

## 2 今後の課題

今回、87%の児童はチャレンジ体験を家庭でも継続しているが、残りの13%の児童は継続していないという結果になった。児童の意欲は高められたが家庭での継続がみられないということを考えると、児童の食生活を管理している保護者の考え方や家庭の事情が大きく影響しているように思う。食育を進めていく中で、家庭との関わりがどれほど大きいかを痛感した。

今後も、児童が正しい食習慣を身につけるため、家庭との連携を図った指導の工夫に努めたい。

### <参考文献>

- ・大塚 滋 著『元気のでる野菜』健学社
- ・板木義利隆(他5名)共著『野菜のひみつ』野菜供給安定基金

## 資料5 チャレンジクッキング例

### チャレンジクッキング

若宮小学校4年1組オリジナル料理集





名前

料理名	ナスフルトースト	
材料名	分量	作り方
なす	4人で1/2こ	①なすは薄く切っていためておく
ピーマン	4人で1こ	②ピーマンは細く切る
食パン	4人で4枚	③ベーコンは2cm位に切る
ベーコン	4人で2枚	④パンにケチャップを塗りベーコン
とろけるチーズ	4人で4枚	・ピーマン・なす・チーズをのせて
あぶら	適量	やく
ケチャップ	適量	



<コメント>

- ・すごくおいしくて家でも食べたい
- ・チーズがとけてすごくおいしかった
- ・なすが好きになりました
- ・嫌いがすきになった
- ・なすを切るのがたいへんだったけどおいしかった

料理名	ピーマンのにくづめ	
材料名	分量	作り方
ピーマン	8こ	①ピーマンはたて半分切り種とへたをとっておく。
コンビーフ	200g	②たまねぎはみじん切りにしバター小さじ1でしんなりするまで炒めさましておく。
たまねぎ	少々	③パン粉は牛乳でしとらせておく。
片栗粉	1/3こ	④コンビーフ、溶き卵、塩、こしょう、ナツメグをあわせて手でねりませる。
バター	適量	⑤切ったピーマンの内側に片栗粉をぬる。
パン粉	大きじ3	⑥ピーマンの中に⑤をつめ、表面に片栗粉をぬる。
牛乳	大きじ2	⑦なべにバターを大きじ1とかしピーマンをやく。
溶き卵	1/2こ	
塩	小さじ1/2	
こしょう	適量	
ナツメグ	適量	



<コメント>

- ・ピーマンにコンビーフがつめてあっておいしかった。
- ・コンビーフがフライパンについたけどすごくおいしかった。家でもつくりたいです。
- ・肉をこがさなければおいしかった。
- ・ピーマンの中で一番おいしかったです。
- ・ピーマンと肉がマッチしてうまかった！ピーマンがきらいだけど、おいしく食べられた。
- ・ピーマンがきらいだったけどおいしかったので次からはおいしくたべられそうです。
- ・少し大変だったけどすごくたのしかったです！家でもつくりたいです。

(担当指導主事 荻原 一郎)

