

[家庭・技術家庭]

家族への気付きを通して食生活における実践力を高める指導

- 「まかせてね 今日の昼ごはん」の実践を通して -

野本 理*

1 はじめに

家族形態や生活時間帯の多様化、コンビニエンスストアや外食産業の台頭により、児童の食生活を取り巻く環境が大きく変化してきている。2005年に成立した食育基本法の前文には、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。』と述べられている。今や「食」は生きる力の要として位置づけられ、児童自身も生活者として、自己の家庭での食生活に積極的にかかわることが求められている。

K小学校2008年度6年生1クラスを対象に行った家庭に関するアンケート調査では、家庭科に対する児童の興味関心は非常に高く、ほぼ全員が製作したり、調理をしたりすることが好きであった。特に「食」に関しては、ほぼ全員が高い関心を示した。その理由は、「調理実習ができる。」「作った料理を食べられるから。」であった。また、家庭で食事に関する手伝い等を行っている児童は、学級の91%と高い数値であった。しかし、その内訳は、「食器運びや後片付け、テーブルふきなどをやる」がほとんどであり、実際に包丁等を使い、保護者と一緒に調理をした経験のある児童は、14%と2001年に日本家庭科教育学会実施の調査結果²⁾と比較してもかなり低い結果であった。このことから、児童は家庭科の学習で作ったり食べたりすることに興味関心が高いが、家庭においては、調理経験が少ないという実態が明らかになった。児童の家庭では、両親の共働きなどで、日々の食事の準備や食事自体にかかる時間を多くすることが難しい現状がある。また、多くの児童が学習や運動などの習い事をしており、児童自身も時間にゆとりのないことも調理経験の少なさにつながっていると考えられる。

また、児童アンケートでは、「日々の食事作りは、家の人がすることである。」と97%の児童が考えており、食事は家族が準備してくれるものとの認識が強く、自分が主体的に取り組むものであるという意識が低いことが分かった。さらに、「家によくある食材がどんなものであるかを知っているか。」は、学級の約70%の児童が知らないと回答しており、自己の家庭の食生活に関わろうとする意欲の低さが明らかになった。

このことから、児童の家庭における実践経験の少なさの理由として、児童の食生活への関心の低さが挙げられる。

さて、児童の家庭における実践力向上にかかわる先行研究は、市村(2006)「家庭実践へ向かう行動エネルギーを育む学習過程の工夫²⁾」を挙げることができる。市村(2006)は、動機付けのプロセスに沿った学習過程を組み、教師が子どもの心的状態に合わせて意図的、具体的な支援を行うことによって、子どもの「家でもやってみたい」「家族に喜んでもらいたい」という家庭実践への行動エネルギーを育むことができると主張している。家族との絆を深める指導を行うことが児童の実践力向上につながるかという点で、本稿は、市村(2006)と同様の立場に立つものである。さらに、教師の意図的で段階的な支援により、児童が家庭での食生活への関心を高め、自らが主体的に調理に取り組む実践的な態度をはぐくむことを主張するものである。

学習指導要領の改訂では、家庭科の教科の目標が改善され、「家庭生活を大切にすることを心がける」という一文が新たに加わった。「家庭生活を大切にすることを心がける」ということは、家庭生活への関心を高め、衣食住を中心とした生活の営みを大切にしようとする意欲や態度をはぐくむことである³⁾。このことから、今後、家庭科の学習において、家庭生活への関心を高めるとともに家族との絆を深めていくことは、より一層重要視されていくのであろう。

そこで、本研究では、児童が家庭とのかかわりを通して食生活への関心を高め、家庭における実践力を高めるための指導方法についての取組を報告する。

* 上越市立春日新田小学校

2 研究の目的

児童が家庭とのかかわりを通して食生活への関心を高め、家庭における実践力向上のための指導方法について、その有効性を児童の変容から臨床的に明らかにすることを目的とする。

3 研究の方法と内容

本研究は、K小学校6年生1クラス（男子18名、女子17名、合計35名）を対象に、2008年10月～1月に行った指導である。児童の家庭における食生活に関わる実践力向上を目指し、主に3つの手立てから題材を構想し、研究を行った。

(1) 「授業⇄家庭」での実践をくり返す題材構成の展開

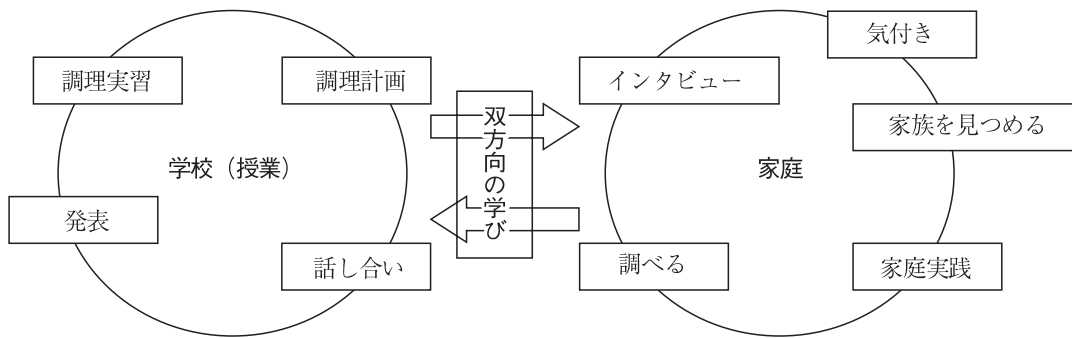


図1 授業と家庭における双方向の学び

家庭での学びを授業へ、授業での学びを家庭へと双方向の学びが成立するように、学校での授業と家庭生活を関連付けた学習を展開できる題材構成にする（図1）。また、題材の指導計画に長期休業中における児童の家庭実践を位置付け、時間的にゆとりのある状態で、家族とかかわりながら、確実に家庭実践に取り組めるようにする。

(2) 家族の好みや栄養を考えた調理実習

家族の誰のために作るのか、朝昼夜のいつの食事なのかなど、具体的な食事の場面を設定する。相手意識をもたせることにより、自己の家庭生活を具体的にイメージした調理実習を行うことをねらう。児童が願いや思いを込め、自己の計画する料理にこだわりをもち、意欲のかつ綿密な調理の計画や実習を行うことができると考える。

(3) 調理技能の向上につながるデジタルコンテンツや視聴覚機器の有効活用

調理の技能獲得場面において、視聴覚機器やデジタルコンテンツを活用し、一斉指導及び個別指導を行う。児童の調理技能の向上とともに意欲の喚起を促す。

4 研究の実際

(1) 題材名 まかせてね！ 今日の昼ごはん（6年）

(2) 題材のねらい

【家庭生活への関心意欲態度】

自分の食生活を振り返り、家族が喜ぶおかずを作ろうとしている。

【生活を創意工夫する能力】

食品を組み合わせ、家族が喜ぶおかずを工夫してつくる。

【生活の技能】

これまでの学習を生かして、調理実習計画を立て、安全に気を付けて調理することができる。

【家庭生活についての知識理解】

食品の選び方やいろいろな調理の仕方、栄養的な食品のとり方が分かる。

(3) 題材の指導計画（全11時間）

次	学習活動	備考
1	①食べ物の組み合わせを考えよう（計2時間） ・給食一食分の材料の分量や栄養素について知り、いろいろな食品を組み合わせ、食べて食べる意味を考える。「ゲストティーチャー 栄養教諭」（1時間） ・栄養的なバランスを考えた、一食分の献立を考える。（1時間）	・栄養教諭との連携 ・視聴覚機器の活用 ・栄養バランスシートの活用 ・家庭での食事の振り返り ・グループ内での献立発表

2	<p>②家族の喜ぶおかずをつくろう (計7時間)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・じゃがいも料理を調べよう。(1時間) ・家族が喜ぶおかずを考え、じゃがいもを使った調理実習計画を立てる。(1時間) ・じゃがいもの皮むき、切り方の練習をする。(2時間) ・食品の日付表示や加工食品について知り、調理実習の食材を購入する。(1時間) ・計画した休日の昼ごはんの調理実習をする。(1時間) ・調理実習を振り返る。(1時間) 	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭によくある食材調べ ・じゃがいも料理のレシピ調べ ・家族の好み調べ (インタビュー) ・視聴覚機器を活用した切り方の学習 (デジタルコンテンツの活用) ・家庭にある加工食品調べ ・作りたい相手を意識した調理実習 ・付箋を活用した相互評価
3	<p>③楽しい食事を工夫しよう (計2時間)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・楽しい食事にするための工夫について話し合い、休日の昼の食事を計画する。(1時間) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content; margin: 5px auto;">冬休みに家庭で実践する</div> <ul style="list-style-type: none"> ・家庭実践報告会をする。(1時間) 	<ul style="list-style-type: none"> ・家庭での工夫調べ ・グループ、全体での話し合い ・家庭での実践 ・報告会・視聴覚機器

(4) 授業の実際

① 授業⇄家庭双方向のかかわりを繰り返す題材構成の工夫

ア「家庭にある身近な食材調べ」

児童に自己の食生活に関心をもたせるために、児童の家庭によくある食材調べを課題として出した。また、なぜ、その食材が家庭によくあるのかを保護者にインタビューさせた。どの児童も意欲的に調べていた。授業では、発表し合い、自己の食生活を振り返ることができた。「そういえば、家によくあるじゃがいも、にんじん、たまねぎは、家のおかずによく使われているな。」「よくある野菜は、長持ちするものが多いなあ。」のように食生活にかかわる何気ない児童の気付きや「じゃがいもや玉ねぎは、冷蔵庫に入れずに保存をするんだよ。」という保護者に教えてもらったことを発表する児童の姿が見られた。児童が調べた結果をもとに、調理実習で全員が必ず使う野菜を学級の中で一番多かったじゃがいもに決定した。

イ「じゃがいも料理調べ」

じゃがいも料理は、インターネットや本を活用すれば数多くのレシピをすぐに調べることができる。しかし、自己の食生活に目を向けさせるため、もっとも身近な料理名人である家族にインタビューをしてレシピを調べた。

児童は、いつも母親はこんなふうに作っているのかと興味をもって、数多くのレシピを調べてきた。各家庭でそれぞれ個性ある料理などが紹介され、授業は盛り上がった。母親に言葉で説明してもらったが、よく分からなくて実際に作ってもらったり、説明を聞いて興味をもち一緒に調理をしたりした児童もいた。また、蒸かしたジャガイモ料理でも各家庭で、「塩コショウ」「塩」「ケチャップ」「バター醤油」などと味付けが違い、「絶対に自分の家庭の味がおいしいから。」と児童同士、味付けの紹介にも熱が入り、情報交換が活発にされた。数日後、「家でバター醤油を試してみたらおいしかったよ。」や「自分の味付けの方がよかった。」などと話している児童の姿が見られた。

ウ「家庭にある加工食品調べ」

自己の家庭にある加工食品探しをした。加工食品は、児童が予想した以上に食生活に深くかかわっていた。家庭から持ってきた加工食品の包装を見ながら、賞味期限と消費期限の違いを学習した。

エ「調理を作る家族の好み調べ」

作る相手の好みの味付けや好きなものなどをインタビューして、調べた。児童は、好みの味付けや好きな食べ物などを考慮してレシピを考えた。食材の分量は、栄養教諭と相談して決めた。レシピを決定した後、調理を作る家族に見せて、さらにアドバイスを受けた。家族から「とても楽しみだよ」、「期待しているね」などと声かけされたことで児童の意欲がさらに高まった。学校での調理実習前に、家族と一緒に実践した児童もいた。

オ「長期休業を活用した家庭実践」

学習したことを家庭で実践できるように、冬休みとその前後の休日に、事前に計画した昼ごはんを調理する課題を出し、実践させた。多くの児童が意欲的に課題に取り組んでいた。中には、食材の買い物から自分で行ったり、1回だけでなく何度も昼や夕食を作ったりした児童もいた。保護者の方々にも好評で一言コメントでは、励ましの言葉やアドバイス、感謝の言葉が書いてあり、児童にとって大変励みになった。冬休み後も継続して平日、休日を問わずに食事づくりをする児童もいた。

② 家族の好みや栄養を考えた調理実習

児童に家族と一緒に食事をする機会を学級で調べてみた。平日では、家族と一緒に食事をとることや児童が食事作りをすることが難しく、休日の昼であれば、児童が家族と一緒に食事をとることが比較的容易であることが分かった。そこで、児童の調理計画を休日の昼ごはんとして設定した。

その後、作る相手を家族の誰（父、母、祖父母、きょうだい）であるかを決めた。そして、家族の好みや好きなものなどをインタビューして調べた。インタビューで分かった家族の好みや好きな食材などが似ている児童同士でペアとなり、その後の調理の計画と調理実習を行った。家族の好みの味付けや食材をインタビューして自分たちで調べたり、栄養教諭や保護者に相談したりして、作りたい家族に喜んでもらうためにおかずで込めた自分の思いや調理の工夫を家庭科ノートやシートに書いていった。

どの児童も意欲的に自分たちの料理を工夫していった。学級の17ペアが考えたジャガイモ料理は、似ている料理はあるものの、味付けなどを含めると同じ料理は一つもなかった。また、調理方法も、「炒める」「焼く」「揚げる」「レンジを使う」「オーブンで焼く」「蒸す」「茹でる」と多様な方法に挑戦していた。

児童が計画した調理の工夫には、大きく分けると「家族の好みや好きな食材の活用」、「栄養」、「調理方法」、「配膳」、「児童の料理に込めた思い」の5つがあった。

工夫1 好みの味付け・好きな食材の活用

- ・お父さんはさっぱりしたものが好きなので酢を入れた。
- ・辛いものが好きなので、タバスコやこしょうで味付けをアレンジしてみた。
- ・おばあちゃんは、うす味が好きだから、調味料の分量を少なくする。
- ・弟は、玉ねぎが好きなので、ジャガイモと玉ねぎとたまごのケチャップいためを作る。

工夫2 栄養を考えた料理

- ・仕事をしているお母さんに元気になってもらうために、エネルギーになる食材をいっぱい入れる。
- ・野菜をあまり食べない弟に野菜を食べてほしいので、好きな玉ねぎを使って作る。
- ・野菜だけを使ってヘルシーなレシピを考えた。

工夫3 調理方法

- ・お父さんは大きいからでよく食べるので、食べ応えがあるように、少し大きめに切る。
- ・じゃがいもがやわらかくなり過ぎないようにゆでる時間に気をつける。
- ・調理時間が短く簡単だから、いつでも家で作れる料理にした。
- ・電子レンジでもできるけど、ほくほくにおいしく仕上げるために蒸し器を使って蒸す。

工夫4 配膳（見た目）

- ・形をきれいにして、見た目をよくする。
- ・おいしく食べてもらえるように見た目もきれいにする。
- ・パプリカやレタスで見た目をカラフルにする。

工夫5 家族への思い

- ・お母さんにはいつも食事を作ってもらっているから、今度は私が感謝の気持ちをこめて作る。
- ・おばあちゃんには、じゃがいもやねぎなど野菜をよくもらうので、その野菜で料理を作ってあげたい。
- ・つらいとき弟がいやしてくれたので、お礼に作る。

資料1 児童が行った調理の様々な工夫

ペアで行った調理実習では、どの児童も積極的に調理実習に取り組んでいた。実習中には、教え合ったり、助け合ったりする姿も見られた。

調理実習では、自己評価と他者評価を行うために試食会をした。試食会では、お母さんグループ、お父さんグループなどおかずを作った相手が同じペア同士で、試食し合い、それぞれが調理で工夫した点を踏まえて、互いの意見を交換した。そして、友達のよさや友達からもらったアドバイスを家庭実践に生かせるようにした。作る相手が同じグループとの試食だったため、自分の工夫と比べながら試食を行うことができた。「私もお母さんにチーズとじゃがいもの組み合わせで作ったけれど、友達のペアの試食をしたら、塩こしょうのシンプルな味付けもおいしかったので、

今度、ぜひ家で挑戦してみたい。」「今回はうまくいかなかったけれど、家で本当に家族に作る時は失敗しないように、分量や火加減に気を付けたい。」など家庭での実践を意識した感想も見られた。中には、「電子レンジを使い、その後炒めていたのは、とても効率的でよいと思った。」と調理方法の工夫を見ていて、付箋に記入し、賞賛していた児童もいた。

調理実習を行ったその日に、同じ料理をそのまま家族に実践した児童もいて、次の日に連絡帳で保護者から感想をもらった。また、週末に家庭実践した児童もいた。(資料2)

試食し合った意見交換では、単に「おいしい」ではなく、「じゃがいもを大きめに切って食べ応えをだすという工夫通り、本当に食べ応えがあっておいしいし、お父さんも喜ぶと思うよ。」や「味付けがとてもよかったから、ぜひ、自分も家でやってみる時にまねしたい。」など友達のよさを自分に生かそうとする姿勢や学びあう姿が見られた。

児童が、作りたい家族を自分で決め、調理の計画をするために家族にインタビューなどを繰り返したことや自己の家庭実践を明確にイメージし、家族においしく食べてもらおうと意欲をもち綿密な計画を立てたことで主体的に調理実習に取り組むことができた。

③ 調理技能の向上につながるデジタルコンテンツや視聴覚機器の有効活用

家庭科の特質は、体験的・実践的な活動を通じた学びである。しかし、実際の授業時間は限られている。全てにおいて実習や観察などの体験をさせることは不可能である。選択と集中が必要であり、体験に変わる疑似体験から調理技能の向上を目指した。

まず、「包丁のもち方」や「姿勢」を全体で学習した。動画は、一斉指導時にはスクリーンで拡大して提示した。その後、「輪切り」「半月切り」「短冊切り」「いちょう切り」など様々な切り方の動画を提示し、「エア包丁」動画を見ながら学習を進めた。その後、携帯動画再生機は調理ペアに1台ずつ配布し、ペアで調理する際に必要な切り方を重点的に包丁と食材を仮想して練習させた。(写真1) 児童はみな、楽しんで切り方の学習をしていた。携帯動画再生機を見ながらペアで教え合う姿が見られた。どの児童も携帯動画再生機を見ながら、意欲的に学習に取り組んでいた。

大変おいしかったです。じゃがいもでもち?というのが完成するまで楽しみにしていました。学校で作ってきたので、家では全部一人で作ってくれました。焼き色のついた表面が香ばしく甘いたれとからめておいしくいただきました。のりで巻いておやつにもアレンジでチーズやケチャップを使用してもおいしいのでは?ぜひまた作ってみたいです。

資料2 保護者からのコメント



写真1 携帯動画再生機を活用した学習

5 研究の成果と考察

(1) 「授業⇄家庭」での実践をくり返す題材構成の展開について

家庭科と家庭生活を関連させながら学習を進める中で、「家によくある野菜って長持ちする野菜が多いな。」「そういえば、家によくある野菜のじゃがいも、人参、玉ねぎは、よく家のおかずに使われているよ。」などの自己の食生活についての気づきがたくさんあった。これまではあまり意識していなかった食材にも目をむけるようになり、自分の食生活を見つめ直す機会となった。また、「母さんって、包丁を扱うのがすごく上手だね。」「そうそう、タンタンって速いよね。」など家族に関わる児童の話題も増え、家族のよさに気付くことができる児童も多くなった。

(2) 家族の好みや栄養を考えた調理実習について

家族の好みや栄養などを考えた調理の計画・実習を通して、児童に2つの思いをもたせることができた。1つは、「家族に喜んでほしい。」「感謝を伝えたい。」などの家族への思いである。もう1つは、料理に対しての思い(こだわり)である。家族への思いや自己が計画した料理へのこだわりが、より綿密な調理の計画や実習につながり、自己の家族や家庭生活を見つめ直す機会になったとともに家庭実践に向けた意欲を高めることができた。

(3) 調理技能の向上につながるデジタルコンテンツや視聴覚機器の有効活用について

携帯動画再生機を活用した切り方の学習(エア包丁)をした後、何人もの児童が実際に家で実践してきた。なぜ、家庭で実践したのか理由を聞いてみると、どの児童も「エア包丁をやっていたら、実際にやってみたくなった。」と答えた。児童の家庭実践につながった理由は2つ挙げられる。

- ① 静止画でなく、動画を見ながら学習したことで、包丁の切り方を児童がしっかりと理解できた。
- ② 切り方の練習を実際の実物を使わずに行うことで、疑似体験による児童に軽いストレス（実際にやってみた気持ち）をあたえることによって、家庭での実践意欲を高めることができた。

家庭科の実践は、児童それぞれの家庭がスタートでありゴールである。学校での学習体験で「楽しかった。」だけで完結してしまうのであれば、授業では疑似体験に留めておき、家庭で実践をした方がよいと考える。しかし、実践的・体験的な活動を通じた学習が家庭科の特質であり、疑似体験だけでは児童の実践意欲の向上は望めない。体験場面と疑似体験場面を指導計画と照らし合わせて、しっかりと事前に計画しておくことが大切である。

授業以前は、家庭で実際に調理をした経験のある児童は、約14%であったが、授業後、再度アンケートで実際に調理をした経験の有無を聞くと自主的に家庭で調理をした児童（長期休業中の課題である実践は除く）は、約68%と大幅に増えていた。（図2）

今まで家で調理をした経験がなかったが、じゃがいもの皮むきをして、母親とフライドポテトを作ったり、レシピをインターネットで調べ、家族に夕食を作ったりする児童などが出てきた。

児童が進んで自己の家庭生活で実践した姿が見られた。

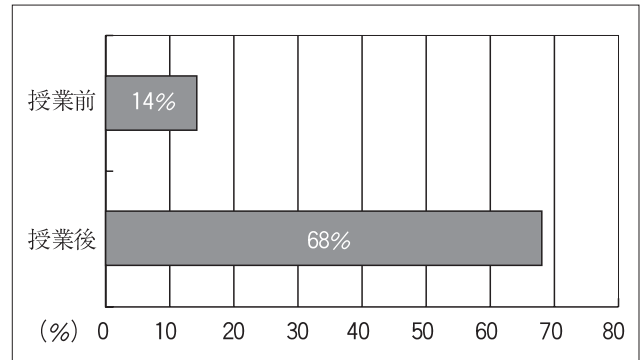


図2 児童の家庭実践の有無

6 おわりに

家庭科は、それぞれの児童の家庭生活を背景として学習を展開していくため、家庭との連携が必要不可欠である。本実践では、学習参観に家庭科を公開することや学校での児童の様子を便り等で情報提供をした。また、保護者からも家庭での児童の様子を教えてもらった。今後も個々の家庭環境に十分配慮して、学習を進めていくことが必要である。

家庭実践後、どの児童も「おいしいね。」「がんばったね。」「また作ってね。」など家族からの声かけがとてもうれしかったと言っていた。やはり、どの児童も「家族に喜んでもらいたい。」という思いや、料理を作って「おいしいね。」「がんばったね。」などと声をかけてもらいたいという思いをもっている。家庭科の学習では、その児童の思いを実生活に生かし、実践につなげるきっかけづくりが大切であると考えます。実践することができれば、→「家族から褒められたり、認められたりする。」→「自己有用感が高まる」→「もっとやってみようとする意欲の向上」→「実践（生活をよりよくしていこうとする）」とスパイラル的な実践力の向上が生まれてくる。今後も児童の進んで実践する態度をはぐくむことができるように指導方法を工夫していきたい。

参考文献

- 1) 平沼直人 『ガイドブック 食の安全 知識と法律』 法学書院 2008年 p.188
- 2) 日本家庭科教育学会編 家庭科で子どもが育つ子どもたちの力 家庭生活についての全国調査から 明治図書 2004年 p.21
- 3) 文部科学省 『小学校学習指導要領解説 家庭科編』 東洋館出版社 2008年
- 4) 市村菜穂子 「家庭実践へ向かう行動エネルギーを育む学習過程の工夫」『教育実践研究』第16集 上越教育大学学校教育センター 2006年 p.101