

# 将来にわたって健康的な食生活を

## すすんで営もうとする生徒を育てる

～内容B「食生活と自立」の指導方法の工夫を通して～

東京都技術・家庭科研究会

中野区立北中野中学校 主幹教諭 北島 陽子

### 1 はじめに

東京都中学校技術・家庭科研究会では、研究テーマを「持続可能なよりよい社会をめざし、自ら考え、行動しようとする生徒を育てる」とし、技術・家庭の各分野において研究を進めてきた。平成23年度の全国大会では、内容ごとに目指す生徒像に基づいた3年間の指導計画を提案した。そのことを踏まえ、家庭分野の分科会では、生徒が学習活動を通して身に付いた力を活用し、自らの生活に問題を見出し、解決しようとする実践力につなげるために内容の特性を生かした指導の工夫を展開するとともに、その充実を図ってきた。

しかし、指導に当たっている教員は、生徒の多くは基礎的・基本的な知識や技術は身に付けることができたが、経験が少ないために、身に付けた学習内容を実際の生活につなげて活用することができていないと感じている。

そこで、本研究では、1日分の献立作成を行うことで食生活に関する基礎的・基本的な知識及び技術を確実に習得させ、身に付けた知識や技術を活用させることができる。それにより、現在の自分の健康を考えるとともに将来にわたって健康的な食生活を営もうとする生徒を育成することができると考え、本主題を設定した。

### 2 研究のねらい

「中学生に必要な栄養量を満たす1日分の献立」の作成を内容Bのまとめとして配置した。生徒は基礎的・基本的な知識や技術は身に付けることができている。しかし、経験が不足しているために、

意図的に身に付けた知識や技術を活用させる題材を与えることによって、学習内容と生活体験が結びつくのではないかと考えた。

また、「中学生に必要な栄養量を満たす1日分の献立作成」の題材では、小学校での既習事項を活用することや献立作成の要素をそれぞれの題材の中で押さえることによって、実際の食品や調理の場面等を想定した献立を作成する力を身に付けさせることができる。それにより、将来にわたって自分の健康を考えながら生活する生徒を育成することができるのではないかと考えた。

### 3 生徒の実態

食生活と自立に関する生徒の実態を把握するために、研究対象の都内中学校6校計198名に意識調査を実施し、次のような結果を得た。

質問① あなたは家庭分野の授業が好きですか

質問② あなたは家庭で料理をすることがありますか

質問③ あなたは1食分の献立をたてることができますか

質問④ あなたは将来にわたって健康的な生活を送りたいと思いますか

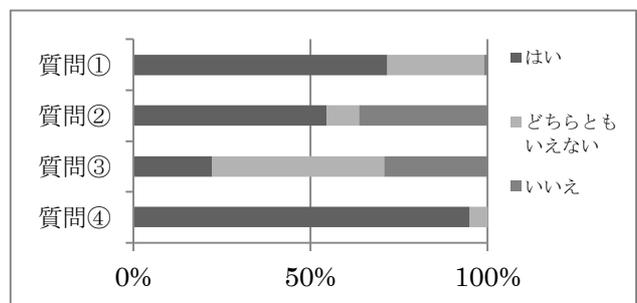


図1 意識調査の結果

(研究対象の都内中学校6校計198名)

質問①「技術・家庭科(家庭分野)の授業が好

きである」は71%、質問④「将来にわたって健康的な生活を送りたい」は95%の生徒が肯定的な回答をしており、生徒の家庭分野の学習に対する意欲的な態度を確認することができた。

一方、小学校の既習の定着に関する質問③「1食分の献立を作成ができる」は22%、学習したこと活用の質問②「家庭で料理をする」は54%の生徒のみが肯定的な回答をした。家庭での実践が十分でないことや知識・技能が確実に定着していないことが明らかになった。

#### 4 目指す生徒像

- 自分の食生活に関心をもち、学習を通して身に付けた知識や技術を活用してよりよい食生活を営むことができる生徒
- 中学生の1日分の献立の学習を通して、自ら健康的な食生活を工夫しようとする生徒
- 自分の食生活の課題を見付け、その解決を通して将来にわたって自分の健康について考えることができる生徒

#### 5 研究の内容

##### (1) 内容Bガイダンスの工夫

内容Bの「食生活と自立」の学習を全33時間として指導計画を作成し、学習の最初にガイダンスを行った。その中で、すべての題材において「献立作成」を意識した学習を行うことを伝えた。小学校で学習した「1食分の献立作成」を活用し、すべての学習内容に献立作成の要素を組み入れて学習の振り返りを行っていくように計画した。そして、内容Bの最後に「1日分の献立作成」の学習を通して、身に付けた知識や技術を活用し自分の生活と関連させて考えることができるようになることを意識させた。

##### (2) 題材構成及び配列の工夫

内容Bの題材は、「栄養→食品→献立→調理」の順番に構成し、調理に関する題材を学習のまとめとしている指導事例が多く見られる。しかし、本研究においては、調理を題材の先頭にして「調理→食品・栄養→献立」の順番に題

材を構成するとともに配列の工夫を行った。

すべての題材において、献立作成の要素を踏まえて学習内容を配置した。本研究においては献立作成の要素を次の3点と考え授業を行った。

- 栄養
- 技能
- 食品の性質

これらの要素を押さえて学習を進めることにより、身に付けた知識や技術を生活と関連させて活用させることができる。

##### (3) 学習教材の活用の工夫

「実習内容を確認し知識や技術を学ぶ場面」では、実習内容をデジタルカメラで撮影し、データを活用して学習したことを共有したり、得た結果を分析したりした。

また、栄養計算のPCソフトの活用により、食品に含まれる栄養素の特徴や実習で用いた食品の栄養素の充足率を視覚的に理解させた。

#### 6 実践事例

##### (1) 事例1「内容Bガイダンス」

内容Bの指導の最初にガイダンスを行った。小学校で学習した「1食分の献立作成」を踏まえて、各題材において「献立作成の要素」を押さえながら学習を進めることを確認して授業を進めることができた。

##### (2) 事例2「野菜っておもしろい」

ガイダンス後の最初の授業において、日常食の調理に関する学習として調理実習を通して野菜についての学習を行った。生徒にとって小学校での既習事項である野菜を扱うことで、生徒にとってはスムーズに実習を進めることができていた。生徒は短時間で加熱によるかさやかたさが変化すること、加塩によって野菜から水分が出ることやかさが減ったり柔らかくなったりすることを学ぶことができた。

また、題材の最初に実習を配置することで生徒の意欲が高まり、第2時の学習のまとめの授業では実習で学んだことを生かしながら、積極

的に発言する生徒が多くみられた。

表1 「野菜って面白い」の学習内容

時間	学習内容	献立の要素
第1時	<ul style="list-style-type: none"> <li>○安全で衛生的な調理の仕方を知る</li> <li>○野菜の調理上の性質を知る キャベツ・にんじん・青菜・きゅうりの加塩、加熱調理による「かさ・色・硬さ」の変化を実習からまとめる</li> </ul>	技能 食品の性質
第2時	<ul style="list-style-type: none"> <li>○3・4群の食品の栄養素の特徴を知る 実習で使った食品の、中学生の栄養所要量や食品群別摂取量のめやすにおける充足率を知る</li> <li>○加塩・加熱調理による食品の変化を知る</li> <li>○1食分の食品の摂取量を通して、自分の食生活を振り返る</li> </ul>	栄養 食品の性質

図2 班での野菜の調理実習



図3 加塩、加熱調理による変化を班で共有



(3) 事例3 「1日分の献立を立ててみよう」

表2 「1日分の献立をたててみよう」の学習内容

時間	学習内容（4時間扱い）
第1時	1日分の献立の作成① ○PCソフトを利用した作成 ○献立作成に必要な知識・技術の確認 ○班で話し合いをし、班で献立を作成
第2時	1日分の献立の作成② ○班で作成した献立の発表（ICT機器の活用） ○学級全体での意見交換を生かして再度、班で検討
第3時	1日分の献立の作成③ ○再度検討した班で作成した献立を発表（ICT機器の活用） ○自分の献立を考える
第4時	これからの自分の食生活を描く

体

験的・実践的な活動を通して身に付けた基礎的・基本的な栄養や食品に関する知識を生かし、内容Bの学習内容のまとめとして「1日分の献立の作成」について4時間扱いとしての題材構成し、学習させた。

題材を効果的に進める際の工夫としては、以下の点を行った。

- ① PCソフトやICT機器を活用する
- ② 実験や実習で学習した栄養や食品の調理上の特性を生かした献立を作成させる
- ③ 班活動において、考えの交流を設定することにより、生徒の思考の拡大を図ったり整理したりすることを促す
- ④ 課題を自ら見出し、改善するというサイクルを身に付けさせることにより、継続的な実践につなげさせる

生徒が献立の作成をする際、1日分の栄養所要量や食品群別摂取量のめやすに対して数字のみに捉われて、実際の食品や調理方法等と関連させて考えない場面が多く見られた。本実践では、日常食に適した食品を用いた調理を通して習得した「献立作成の要素」の学習内容を活用し、実際の調理場面を想定し、献立を作成させた。

図3 献立作成の様子



#### (4) 実践事例のまとめ

本実践の前に生徒に「料理ができるようになることにより、どんな力が身に付くと思うか」を質問したところ、以下の意見が多かった。

- 一人暮らしができるようになる
- 一人で多くの料理ができるようになる
- 自分の栄養を管理することができる
- 将来の生活に役立つ

食生活の学習に関する関心が見られるものの、具体的によりよい食生活を営むために自分ができるように関わっていくかが、明らかになっていない意見が多かった。

本実践後、食生活に関する知識や技術の習得を工夫することにより、生徒の意見にも変化が見られた。

- 健康的な生活を営むためには、1日分の献立を自分なりに作成し、好きなものだけでなく嫌いなものも取り入れていきたい。
- 普通に摂っている食事だったが、家族のことをよく考えて作られていることが分かった。自分が作る時も栄養のことを考えたい。
- 将来は「好きなものだけを自分で勝手に作って食べられる」と思っていました。栄養に関する学習を通して、好きなものだけを食べていることは、健康につながらないと気付きました。
- 社会に出ると生活がルーズになることがあると聞きます。どんな時でも健康を考えた食事をするように、今、学習できてよかったです。

授業のワークシートの記入状況からも同様な

意見を確認することができた。学習の自己評価をする場面においても、次時の学習への期待を示す生徒が増加した。体験から学んだ内容と習得させたい基礎的・基本的な知識や技能を関連させ、題材構成や配列を工夫することは、学習内容を確実に定着させるために重要であることが分かった。また、日常生活の中で、調理や栄養に関する内容を実際に体験することが少ない生徒にとっては、体験する場面を設定し、意図的・計画的に身に付けた知識や技術を活用させながら学習を進めさせることは、健康的な食生活をすすんで営もうとする生徒を育てるために有効であることが分かった。

#### 7 成果と課題

33時間の「食生活と自立」の学習を通して、生徒は基礎的・基本的な知識や技術を身に付けることができた。さらに、すべての学習内容において「献立作成の要素」を押さえながら指導を行い体験やまとめを行わせることにより、生徒は健康的な食生活について、身に付けた知識や技術を活用しながら、自分自身の生活と関連付けて考えることができた。実習等の結果を整理し考察する、そして共有する活動の工夫を行うことで、言語活動の充実にもつながった。また、授業を進める際に、ICT機器を適切に取り入れたことで、生徒が視覚から理解することで内容をイメージしやすくなり、知識の定着につながった。

課題としては、本研究を内容B「食生活と自立」で学習させるだけでなく、「課題と実践」の内容と関連させていくことにより、自分の食生活の課題を見つけその課題解決を図りながら、将来に渡って健康的な食生活を営むことができる力を身に付けさせていきたい。

今後は、家庭分野の4内容において指導方法を共有し、継続的な指導を行っていきたい。