

平成20年度（第52回）
岩手県教育研究発表会発表資料

家庭 / 技術・家庭 / 食育

高等学校家庭科における 地域の食文化を伝える食育の在り方に関する研究

- 地域の食文化教材の作成と活用をととして -

平成 21 年 1 月 7 日
岩手県立総合教育センター
長期研修生（1年）
所属校 岩手県立西和賀高等学校
太 田 優 子

目 次

研究目的	1
研究の方向性	1
研究の内容と方法	1
1 研究内容と方法	1
2 授業実践の対象	1
研究結果の分析と考察	1
1 高等学校家庭科における地域の食文化を伝える食育の在り方に関する基本構想	1
(1) 高等学校家庭科における地域の食文化を伝える食育の在り方に関する基本的な考え方	2
(2) 地域の食文化教材	4
(3) 高等学校家庭科における地域の食文化を伝える食育の在り方に関する基本構想図	9
2 基本構想に基づく手だての試案と検証計画	9
(1) 地域の食文化教材の活用を位置付けた手だての試案	9
(2) 検証計画	10
3 地域の食文化教材を活用した授業実践及び実践結果の分析と考察	10
(1) 授業実践の概要	10
(2) 実践結果の分析と考察	16
4 高等学校家庭科における地域の食文化を伝える食育の在り方に関する研究のまとめ	19
研究のまとめ	20
1 研究の成果	20
2 今後の課題	20
おわりに	20
【引用文献】	20
【参考文献】	20
【参考Webページ】	21

研究目的

全国有数の食料生産県である本県にとって、地産地消や地域の食文化に関心を持ち、それを大切にし、伝えていこうとする意識を高校生の時期に高めることは、食育の大きな柱である。平成17年に「食育基本法」が策定されたことを受け、平成18年に岩手の風土や文化を生かしながら、望ましい食習慣を育てることを目指した「岩手県食育推進計画」が示された。これにより、地域の食文化や農林漁業にふれる小中学校での食育が推進され、実践事例が多数報告されている。

一方、高等学校における地域の食文化の指導は、家庭科を中心に行われてきたが、指導内容は郷土食の紹介にとどまりがちであり、生産や食文化の背景まで指導する場面や、生徒に関心をもたせる指導が十分とはいえない状況である。この要因は、地域の特色ある食文化の指導に活用できる資料がまとまっていないため、指導者が生産や食文化の背景を十分把握しないまま授業を行うことや、関心をもたせる教材や手だてが不十分であったためと考えられる。

このような状況を改善するためには、食と生産とのかかわりや歴史的・文化的背景、及び地域産物を活用した食の題材を示した教材を用い、地域の食文化の良さを実感させ、それを大切にし、伝えようとする意識を高める指導が必要である。

そこで、本研究は、高等学校家庭科の学習で使用する地域の食文化教材を作成し、その教材を活用した授業を展開することによって、地域の食文化を伝える食育の在り方を明らかにしその充実に役立てようとするものである。

研究の方向性

地域の食文化を伝える食育の推進に資するため、次の2点から成果と課題を明らかにする。

- 1 高等学校家庭科の学習で使用する地域の食文化教材を作成する。
- 2 地域の食文化教材を活用し、実践的・体験的な学習活動を取り入れた授業実践を行い、分析・考察する。

研究の内容と方法

1 研究内容と方法

- (1) 高等学校家庭科における地域の食文化を伝える食育の在り方に関する基本構想の立案（文献法）
- (2) 地域の食文化教材の作成（教材開発法、調査法）
- (3) 基本構想に基づく手だての試案の作成（文献法）
- (4) 地域の食文化教材を活用した授業実践計画および検証計画の立案（文献法）
- (5) 授業実践とその分析・考察（授業実践、質問紙法）
- (6) 高等学校家庭科における地域の食文化を伝える食育の在り方に関する研究のまとめ

2 授業実践の対象

岩手県立西和賀高等学校 第1学年 1学級

研究結果の分析と考察

高等学校家庭科において地域の食文化を伝える食育を推進するため、「食と生産のかかわり」、「歴史的・文化的背景」、「地域産物を活用した食」の視点で学べる教材「地域の食文化を学ぶ」を作成し、実践的・体験的な学習活動を取り入れた授業実践を行った。ここでは、研究の基本構想、教材の作成手順と概要、教材を活用した授業実践の概要と分析・考察の結果から、その成果と課題について述べる。

1 高等学校家庭科における地域の食文化を伝える食育の在り方に関する基本構想

地域の食文化を伝える食育には、各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心を育むことをねらいとした指導が必要である。これは、「食に関する指導の手引」及び「岩手県食育推進計画」において指導の方向性として示されている。そこで、地域の食文化を伝える食育の在り方に関する基本構想を、基本的な考え方、地域の食文化教材、基本構想図により示す。

(1) 高等学校家庭科における地域の食文化を伝える食育の在り方に関する基本的な考え方

これまでの地域の食文化の指導は、郷土食の紹介にとどまりがちであったが、全国有数の食料生産県としての特性と、豊かな伝統、食文化に恵まれた本県ならではの食育を推進するため、生産や歴史的・文化的背景の指導及び授業での地域産物の活用を図ることが必要である。そこで、本研究の基本的な考え方について、地域の食文化の指導、生徒の実態、本研究における地域の食文化の定義、地域の食文化を伝える食育の意義から述べる。

ア 高等学校家庭科における地域の食文化の指導

特色ある食文化の伝承をねらいとする食育の観点から、高等学校における地域の食文化の指導を検討する必要がある。そこで、学習指導要領の変遷とともに変化した地域の食文化指導の位置付けと変化の背景について述べる。

地域生活に密着した食の題材は、早くから授業で取りあげられていたが、地域の食文化の指導が、高等学校家庭科の必修科目の指導内容として位置付けられたのは、昭和53年告示（昭和57年施行）の学習指導要領である。「家庭一般」食生活の設計と調理の項目「家族の食事とその成り立ち」の指導事項には、食事を地域の特性や生産等と関連して取り扱うことが明示されている。現行学習指導要領（平成11年告示15年施行）では、「家庭総合」の内容「食生活の科学と文化」および「生活文化の伝承と創造」で、歴史や気候風土、地域の生活文化と関連付けた指導内容が示され、地域の食文化に関心をもたせ伝承につなげる指導の必要性がより明確になった。専門科目では、「食物」で「食生活の変遷と食文化」の指導が行われてきたが、現行学習指導要領では「食文化」が新設され、伝承された食文化をよりよく発展・創造する態度を育てるため、先人の知恵や食の文化的・歴史的側面および、食の地域性の理解を図る内容が示された。【表1】に、現行学習指導要領解説における地域の食文化に対応する指導内容と岩手県の履修状況を示す。

【表1】現行学習指導要領解説における地域の食文化に対応する指導内容（抜粋）と岩手県の履修状況

教科	科目 (単位数)	履修状況 H19年度	指導内容（抜粋）
普通教科・家庭（必修）	家庭基礎 (2)	履修生徒 (62.1%)	・食生活の管理と健康 現代の食生活の問題点、食事の役割
	家庭総合 (4)	履修生徒 (37.9%)	・食生活の科学と文化 食品、調理、食生活の文化、食生活の知恵、気候風土に合った保存・加工技術、人間と食べ物とのかかわり、食事の意義、我が国の食生活の変遷、現代の食生活 ・生活文化の伝承 (ア)生活文化の背景 気候・風土への適応、生活文化の背景、人々の願いや知恵、生活文化の変化、地域社会に伝わる冠婚葬祭、年中行事 (イ)生活文化の伝承と創造（実験実習） 生活文化への関心、伝承、創造、地域に伝わる郷土料理・行事食
専門教科・家庭	食文化 (2)	履修校 (8/75校)	・食生活の変遷と文化 時代ごとの食生活の特徴、気候風土、宗教、風俗、習慣、食習慣、食生活の在り方 ・日本の食文化 日常食、行事食、郷土料理、文化的・歴史的側面、先人の知恵、由来、意味、食の地域性、伝統的な料理様式の特徴と食事作法 ・世界の食文化 食材料の流通、食文化の交流、伝統的な食生活の変容と問題点 ・食文化の伝承と創造 食文化伝承の重要性、新たな食文化の創造

（履修状況は平成19年度岩手県高等学校教育研究会家庭部会研究集録による）

このように、文化や地域性の視点が学習指導要領に導入されてきたことは、栄養・調理に重きが置かれていた食に関する指導の新たな方向性を示すものであり、日本人の暮らしそのものを見つめ直す必要性に基づいたものと考えられる。しかし、岩手県の約6割の生徒が履修している「家庭基礎」は、地域の食文化の指導が明確に示されておらず単位数も少ない。このことが、指導内容が郷土食の紹介や調理実習にとどまっている一因と考えられ、地域の特色ある食文化の伝承をねらいとする食育の観点から、食文化の背景や生産とのつながり、地産地消を学べる題材を示した教材と、それを活用した学習指導の検討が必要である。

イ 生徒の実態

食習慣の変化,コンビニエンスストアや外食産業の普及,食情報の氾濫等で食の画一化が広がり,地域の生産物や伝統的な食物・食文化に対する生徒の関心や認識は希薄化している。平成19年度岩手県高等学校教育研究会家庭部会の調査によれば,居住地の郷土食を認識している生徒は58.0%,郷土食を食べる機会がないと回答している生徒が60.5%で,授業実践校1年生の調査でも同様の傾向が見られた。このように,家庭における食文化の伝承は危惧される状況にあり,学校教育で意図的・計画的に指導する必要がある。

ウ 地域の食文化の定義

本研究における「地域の食文化」を下記のように定義し,その理由を先行研究と学習指導要領の指導事項に基づき述べる。

地域の食文化	地域の気候風土,食料生産,歴史,生活文化を背景として,人間が長い年月にわたり形成してきた地域の食にかかわる物や事柄および行動と概念 地域…学校が立地する場所や生徒が居住する場所
--------	---

食文化について,石毛(1995)は,「食べる営みは文化であり,自然条件の中でそこに生きる人が,どのようにしたら食べやすいか,よりおいしく食べられるかを考え,工夫し発達させてきた食物や調理法,食卓作法や食事に関する観念」と述べている。また,家庭科教育辞典(日本家庭科教育学会編,1992)によれば,「人間の集団のなかで後天的に習得された食生活に関わる行為や行動,そのために必要な道具,さらにこれらの背景にある思想や哲学を含む概念」とされる。

一方,学習指導要領の食文化にかかわる指導事項には,食生活の変遷,気候風土や歴史および生活文化との関連,日常食・行事食・郷土料理,食卓作法,食生活の工夫や知恵,人間と食べ物とのかかわりや意義などが示されている。「地域」が示す範囲は,学校が立地する場所や生徒が居住する場所,すなわち生活圏を想定していると考えられる。

以上をふまえ,本研究では,地域の食文化の背景を,気候風土,食料生産,歴史,生活文化ととらえ,郷土食とその加工・調理,食習慣などの行動,伝承の意義などの,人と食物のかかわりに関する概念に焦点化することが,指導者,生徒とも具体的に学習内容をイメージできると考え,上記のように定義した。

エ 地域の食文化を伝える食育の意義

地域の食文化を伝える食育の実践は,地域の食がもつ豊かさと創造性を学ぶことで,感謝の気持ちや伝承の意欲を高めるとともに,食生活の問題に気付く契機となる点で大きな意義がある。その理由を,関連法規,文部科学省「食に関する指導の手引」から述べる。

平成17年7月に施行された「食育基本法」は,食を大切にする心の欠如,肥満や生活習慣病の増加,食の安全上の問題や海外依存,伝統ある食文化の喪失など,食にかかわる問題改善に,社会全体で取り組んでいくことを趣旨に策定された。食や健康に関する問題は,これまでも農林水産省,厚生労働省,文部科学省で独自に改善策が講じられてきたが,問題解決に総合的に取り組むため法令化されたものが「食育基本法」である。「食育基本法」では,食育を「生きる上での基本であって,知育,徳育及び体育の基礎になるべきもの」と位置付け,「食」に関する知識と「食」を選択する力を様々な経験を通じて習得し,健全な食生活を実践できる人間の育成を目標に掲げている。また,国民運動として食育に取り組むことを,地方公共団体はじめ食に関わる関係者に求めている。中でも子どもたちに対する食育を重視し,学校における食育の推進が期待されている。

「食育推進基本計画」(平成18年3月内閣府)は,平成18年~22年の食育に関する施策を計画的に進めるための基本事項を「食育基本法」に基づき定めたものである。定量的な目標や具体的な取組方法,各都道府県での推進計画作成の促進などが示されている。

「岩手県食育推進計画」(平成18年2月岩手県)は、「岩手の風土や文化などの特性を生かしながら、食に関わる人々への感謝と思いやりの念を深めつつ、食べることの大切さを理解し、安全、安心な食べ物を選択する力や、望ましい食習慣を育てる」を基本理念に掲げ、全国有数の食料生産県としての特性を生かし、豊かな伝統、食文化に恵まれた、岩手ならではの食育を推進する計画と内容を発達段階ごとに示している。高等学校段階では、健康で自立した食生活を営める力の育成とともに、食料の生産や岩手の郷土食と行事食を伝える担い手の育成が期待されている。

一方、文部科学省は、小・中学校を対象とした「食に関する指導の手引」(平成19年3月)を示し、児童生徒が健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性を育ていけるよう、【表2】に示した食に関する指導の目標を設定し、学校教育での取り組みが進められている。食文化に関する目標は、「各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ」となっており、自分が住む地域の食についての学習が重視されている。さらに、食に関する指導の全体計画の作成や給食を中心とした特別活動での指導、技術・家庭、理科、社会などの教科や総合的な学習の時間における指導例が示されている。しかし、高等学校については現在提示がないため、この手引を参考に計画や指導内容、教材について検討し、食に関する指導をさらに充実させる必要がある。

【表2】食に関する指導の目標(文部科学省「食に関する指導の手引」より)

項 目	目 標
食 事 の 重 要 性	食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
心 身 の 健 康	心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
食品を選択する能力	正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
感 謝 の 心	食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。
社 会 性	食事マナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
食 文 化	各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。 < 地域にかかわる指導内容 > ・自分たちの住む地域には、昔から伝わる料理や季節、行事にちなんだ料理があること。 ・日常の食事は、地域の農林水産物と関係していること。 ・地域の伝統や気候風土と深く結びつき、先人によって培われてきた多様な食文化があること。

(2) 地域の食文化教材

地域の食文化を伝える食育の推進を図る教材として、授業実践校が所在する西和賀町の食文化を中心に構成した教材「地域の食文化を学ぶ」を作成した。この教材のねらいは、地域の特色ある食物と生産や生活とのつながりを理解させ価値を見いださせることにより、尊重と伝承の意識を高めることである。教材はテキスト形式で、地域の食文化を「食と生産のかかわり」、「歴史的・文化的背景」、「地域産物を活用した食」の視点から学べる内容とし、西和賀町の郷土食、産物、行事食を中心に、6つのテーマと資料集で構成した。教材作成の手順は、他地域において家庭科教師が参考となるよう項を独立させ記した。ここでは、この教材の作成の意義と学習内容の視点、作成手順、具体的な教材内容とその一部を紹介する。

ア 教材作成の意義と学習内容の視点

地域の食文化の学習のねらいは、地域の特色ある食物と生産や生活とのつながりを理解させ、価値を見い出させることにより、尊重と伝承の意識を高めることである。そのためには、郷土食の紹介や調理に加え、生産や歴史・生活文化とのかかわりなど、食文化が成立した背景や、地域の産物が食生活に生かされていることを学べる教材が必要である。この食物は、生産や生活とど

のようにかかわり伝えられてきたか，加工や調理にはどのような工夫がなされてきたか，その科学的根拠は何か，おいしく作るために必要な技術は何かなど，成立の背景や伝承の要因と生活に生かせる技術を学べる教材を用い授業を行うことで，地域の食文化に対する関心や伝えようとする意識が高まると考えられる。そこで，学習内容の視点を「食と生産のかかわり」，「歴史的・文化的背景」，「地域産物を活用した食」として教材を作成した。

イ 地域の食文化教材の作成手順

教材はテキスト形式で，地域の食文化を「食と生産のかかわり」，「歴史的・文化的背景」，「地域産物を活用した食」の視点から学べるテーマと資料集から成る。他地域の家庭科教師が，教材作成時の参考となるよう，題材構想，調査・資料収集，題材選定の基準及び作成のポイントをまとめた教材の作成手順を【図1】に示し詳細を以下に述べる。

1 地域の食文化学習の題材構想
学習内容の視点「食と生産のかかわり」，「歴史的・文化的背景」，「地域産物を活用した食」を学ぶことができるものを地域の郷土食，産物，行事食などから構想
2 調査・資料収集
(1) 題材としての妥当性を検討 文献調査，聞き取り調査（食の匠，食生活改善協議会員等） (2) 資料収集（食品，写真等）
3 検討・作成
(1) 題材選定
< 基準 > (A)地域の生産と結び付いているもの (B)歴史的・文化的背景をもつもの (C)加工，調理の工夫がなされ特徴があるもの (D)生活に根付き伝承されているもの (E)授業に取り入れやすいもの
(2) テーマ，ねらい，学習順序の検討
(3) 実践的・体験的な学習活動の検討 調理実習内容（献立，材料，分量，作り方等），提示する実物，試食する食品の検討
(4) 内容・構成の検討と作成
< ポイント > (a)地域の特色ある食や産物が分かる題材と実践的・体験的な学習活動の提示 (b)いわれや調理科学の解説を提示 (c)調理実習題材は地域や旬の食材を使い，栄養や調理の学習内容を提示 (d)地域の食文化資料の提示 (e)実物写真など興味・関心を喚起する内容と地域の食文化の理解を促す構成に配慮
4 修正・完成 内容の改善，校正

【図1】教材「地域の食文化を学ぶ」の作成手順

①地域の食文化学習の題材構想では，学習の視点を満たす題材を，地域の郷土食，産物，行事食などから構想する。②調査・資料収集では，題材としての妥当性を検討するための文献調査，地域の食の匠や食生活改善協議会員等から聞き取り調査を実施するとともに，食品，掲載写真などの資料収集を行う。なお，旬が短い山菜などの食材や料理は，時期をとらえて写真撮影する。③検討・作成では，学習内容の視点から検討した【図1】(A)～(E)の基準により，題材の選定を行う。これと並行して教材で取り上げるテーマを構想し，ねらい，学習順序，実践的・体験的な学習活動等の検討を行う。具体的な作成のポイントは【図1】に示した(a)～(e)の5点で，詳細は以下のとおりである。(a)地域の特色ある食や産物が分かる題材を取り上げ，調理実習をはじめとした実践的・体験的な学習活動を盛り込む。(b)いわれや調理科学の解説を提示し，歴史的背景や生活の中から生まれた知恵について学習できる内容とする。(c)調理実習題材は地域の食材や旬のものを生かす工夫を学習できる内容とし，日本型食生活の栄養面のバランスの良さや調理の基本についても提示する。調理実習では，基本的な調理技術（下処理・切る・加熱・調味・配膳等）が習得できる構成とし，既習事項を次の実習に生かせるようにする。(d)発展学習に活用できるよう地域の食文化資料を提示する。(e)実物写真など興味・関心を喚起する内容と，図表や説明文の分かりやすい表現に留意し，地域の食文化の理解を促す構成にする。④修正・完成で内容の改善，校正を行い完成させる。

ウ 教材「地域の食文化を学ぶ」の内容

本研究では、授業実践校が所在する西和賀町の食文化を中心に構成した教材「地域の食文化を学ぶ」を、前述の手順をもとに作成した。この教材のねらいは、地域の特色ある食物と生産や生活とのつながりを理解させ、価値を見い出させることにより、尊重と伝承の意識を高めることである。教材の学習内容の視点を「食と生産のかかわり」、「歴史的・文化的背景」、「地域産物を活用した食」として、6つのテーマと資料集から構成し作成した。以下、詳細について述べる。

西和賀町は、奥羽山系に位置し北上市、横手市に隣接する豪雪地帯である。地理的、気候的に厳しい条件にありながら、地域で生産される米や大豆、野菜などを、自然環境を生かして保存・加工、調理する技術を発展させてきた。山菜、きのこ、川魚等の山の幸にも恵まれ、地域の食材を生かした特色ある食文化が伝承されてきた地域である。

教材は、前述した3つの学習内容の視点が学べる題材を、西和賀の郷土食、産物、行事食を中心に検討し、授業で活用しやすいよう、学習の指針、ワークシート、調理実習シート、まとめ、資料を冊子にした。教材のテーマと学習内容の概要は次のとおりである。導入の「0 地域の食文化とは」で、学習の指針を把握する。「先人の知恵を学ぶ」では、西和賀町の食の匠の伝承やおやつ「たんきりあめ」を題材に、米の利用やでんぷんの調理科学、および伝承の背景から作り手の思いを学習する。「日常の食を学ぶ」では、地域の郷土食「納豆汁」を題材に、材料である雪納豆の加工、地域産物の利用、他地域の郷土の汁物について学習し調理実習を行う。「地産地消を学ぶ」では、岩手県や西和賀の生産と食文化のかかわりや、地域の食材を生かす地産地消について調理実習をとおり学習する。「大切に食べる工夫を学ぶ」では、西和賀の気候風土を生かした加工の工夫を学習する。「行事と食を学ぶ」では、行事食のいわれや地域による特徴、生活文化とのつながりを学ぶ。資料集は、西和賀編は特徴的な食材と加工食品、郷土食の例、岩手編は地域による食文化の違いと食の匠の伝統料理等を掲載した。【表3】に教材「地域の食文化を学ぶ」の学習内容の視点とテーマのかかわりを示す。

【表3】教材「地域の食文化を学ぶ」の学習内容の視点とテーマのかかわり

テーマ	学習内容の視点	食と生産のかかわり	歴史的・文化的背景	地域産物を活用した食
0 地域の食文化とは ～地域の食文化を知っていますか？～		地域の食文化学習の指針		
先人の知恵を学ぶ ～おやつに込めた技と思いやり～		・地域産物の利用(米)	・いわれ・歴史	・たんきりあめ ・麦芽糖、水あめ
日常の食を学ぶ ～地域の恵みを汁物に～		・地域産物の利用(大豆、小麦、野菜、山菜) ・気候風土	・いわれ・歴史	・納豆汁、ひつつみ ・雪納豆 ・他地域の汁物
地産地消を学ぶ ～地域の食材を食卓に～		・岩手の食文化と生産 ・西和賀の食文化と生産 ・気候風土 ・日本の食料事情 ・地域産物の利用(米、鮭、きのこ、山菜、野菜、大豆等)	・他地域との交流	・地産地消クッキング(みず汁、きのこの炊き込み飯、舞茸と鮭のホイール蒸し、旬野菜料理)
大切に食べる工夫を学ぶ ～加工の技と食～		・地域産物の利用(米、大豆、野菜、山菜、きのこ等) ・気候風土	・他地域との交流	・かゆっこもち、雪納豆、凍み豆腐、大根の一本漬け、すし漬け等
行事と食を学ぶ ～生活とのつながり～		・地域産物の利用(米)	・地域行事 ・生活文化 ・いわれ・歴史	・正月料理 ・地域のお盆料理
地域の食文化資料集 ～西和賀編～ ～岩手編～		・発展学習に活用		

エ 「地域の食文化を学ぶ」の実際

【資料1】～【資料5】に、教材「地域の食文化を学ぶ」の一部を抜粋して掲載する。なお、 内は、P5の【図1】作成手順に示した具体的な作成ポイント(a)～(e)の中の一層焦点化したポイントを表す。

【資料1】 先人の知恵を学ぶ (P3～4)

I 先人の知恵を学ぶ

～おやつに込めた技と思いやり～

■学習のねらい

- 地域に伝えられてきた食べ物に関心をもち、その歴史や文化について学ぶことができる。
- 生活の中から生まれた技や作り手の思いを知ることができる。

◆あなたは、どんなおやつをよく食べますか？

名前は何？ これは、西和賀に伝わるの？

材料は何？ いつ頃からあるの？

◆生産とのかかわり

食べてみよう！

作り方を見てみよう！

…VIRのふり返り…

◆伝えられた技

◆作り手の思い

◆この他にもある…郷土に伝わる食べ物（知っているものをあげてみよう）

たんきりあめ の作り方

麦（大麦）で **麦芽**を作る

- ① 暖かいところで発芽させ、麦もやしを作る
- ② 乾燥させ、たたいて粉にする。

米（もち米）で **おかゆ**を作る

- ① もち米を一晩水に浸ける
- ② 3倍くらいの水を加えておかゆを作る。
- ③ 指を入れられるぐらい（約60度）に冷ます。

おかゆに麦芽を入れて混ぜ、火にかけながら一晩おかせ、しぼり汁を取る。

麦芽糖

しぼり汁を鍋で煮詰めて、砂糖を加えて、火を8時間ほど煮詰めると、麦芽糖ができる。

麦芽糖を鍋に引つけて、何度も引く。麦芽糖が固まってきたら、棒状にのばして切る。

たんきりあめ

ポイント(a)

地域の特色ある食題材

実践的・体験的な学習活動

調理の科学 ～甘さの秘密～

なぜ、米（おかゆ）と麦芽を混ぜると甘くなるの？

米のでんぷんが、麦芽に含まれるアミラーゼ（でんぷん分解酵素）で分解され、甘みのある麦芽糖になるからです。

甘くない

A でんぷん

ぶどう糖が多数結合（多糖類）

分解

↑

麦芽に含まれるアミラーゼ

加熱

甘い

B 麦芽糖

ぶどう糖が2個結合（二糖類）

この酵素は、私たちの唾液の中にもある消化酵素です。ご飯をしばらくかんでみると、甘みを感じるようになるのはこのためです。麦芽糖の甘さは砂糖の1/3。ほんのり優しい甘さです。昔の人は、おかゆに麦芽を入れて甘くなることを体験から知り、次の世代に伝えてきました。生活の中から生まれた知恵です。

◆授業のまとめ

ポイント(b)

調理科学の解説

◆自己評価

① 地域に伝えられてきた食べ物に関心をもち、その歴史や文化について学ぶことができた。 …… A B C D

② 郷土の技や作り手の思いを知り、伝えることの大切さが理解できた。 …… A B C D

【資料2】 日常の食を学ぶ (P5)

II 日常の食を学ぶ

～地域の恵みを汁物に～

■学習のねらい

- 地域に伝えられてきた郷土食と食材に関心をもち、その歴史や文化について学ぶことができる。

◆あなたの住んでいる地域の郷土食には、どんな食材が使われている？

① 納豆汁

納豆（雪納豆）、大根の千切り、油揚げ、豆腐などが主な材料。とろみがあり、寒い冬、からだを暖めるみそ汁。納豆・豆腐からたんぱく質、野菜からビタミンA・Cなどがとれる。

② くじら汁

くじら（脂身）、な材料。新じゃが、た。くじらの脂肪分バランスも良く、お

③ ひつひ

昭和初期頃までは、貴重な収入源である米の代わりに、地味産の小麦粉を日常食に利用した。つまんで（つまみ取って）入れるところから、この名がついたと言われる。つまり、とってあげ、すいとんとも呼ばれる。岩手県各地で食べられ、お土産としても人気。

④ いもの汁

北上、山内、黒内各地の代表的な汁物。地域によって、具の違い、味付けの違い（しょうゆ味、みそ味）がある。

ポイント(a)

地域の特色ある食題材

実践的・体験的な学習活動

ポイント(c)

地域や旬の食材を生かした調理実習題材

ポイント(b)

郷土食のいわれ

【資料3】 地産地消クッキング (P11)

地産地消クッキング

～地域の食材で作ろう！食べよう！～

＜目標＞ ★西和賀や岩手県産の食材を知り調理をしよう

★地産地消の食材を活用しよう

★（炊飯・切り方・下処理・調味）を身につけよう

★良い食生活を送ろう

★良さは何か考えよう

デザート Menu <地域の食材>

ご飯 <米、きのこ、山菜>

みそ汁 <みそ、じゃがいも、みそ>

納豆汁 <納豆、豆腐>

旬野菜の（りんご）ヨーグルト <りんご、ヨーグルト>

家で栽培している野菜を持ち寄り、一品作ろう！

きのこ 山菜の炊き込みご飯

材料・分量	5人分	6人分
米	4合	5合
水	4合目まで大4杯	5合目まで大5杯
薄口しょうゆ	大4杯	大5杯
きのこ	40g	50g
山菜	120g	200g
各小1杯		

みず汁

材料・分量	5人分	6人分
みず	4本	5本
じゃがいも	2個	2と1/2個
厚揚げ	1/2枚	2/3枚
みそ	7.5g	9.0g

① 米を洗って、ざるにあけて水気を切ってから、炊飯器に入れて分量の水を入れる。（※炊飯）

② きんごはさつと洗い、おろしきを取り小分けにする。おろしき2mmの長さに切る。薄もも肉は薄切りにし、しょうゆ・酒をふりかけ下味をつけておく。にんじんはせん切りにする。

③ きんご、山菜、おろしき、薄口しょうゆを米に混ぜ炊飯する。

④ みず汁

① みずは5本

② じゃがいもは2個

③ 厚揚げは1/2枚

④ 鍋に水を入れ、じゃがいも・厚揚げを入れて煮る。

⑤ 煮えたら、みそを加えて煮る。

⑥ 煮えたら、おろしき・山菜を加えて煮る。

⑦ 煮えたら、おろしき・山菜を加えて煮る。

⑧ 煮えたら、おろしき・山菜を加えて煮る。

⑨ 煮えたら、おろしき・山菜を加えて煮る。

⑩ 煮えたら、おろしき・山菜を加えて煮る。

【資料4】 地産地消を学ぶ (P9～10)

III 地産地消を学ぶ ～地域の食材を食卓に～

■学習のねらい

- 地域の食文化と生産の関心に関心をもち、地産地消の意義を理解することができる。
- 地域の食材を活用した調理ができる。

◆あなたの住んでいる地域の生産物には、どんなものがあるか？

◆地産地消とは？
地域で生産された食材を、その地域で消費すること。

岩手の食文化と生産

県北（八幡平・二戸・葛巻）
高森野菜（レタス・とうもろこし）
そば・雑穀・蕎麦など

沿岸（久慈・宮古・釜石・大船渡）
鮭・わかめ・さんまなど

県央（盛岡・花巻・北上）
米・さといも・アスパラ
ねぎ・りんごなど

奥羽山系（西和賀）
米・山菜・きのこ、
牛乳など

地域	生産物・食文化の特徴	食文化
県北	雑穀（そば・あわ・ひえ）、大豆・高森野菜・牛乳など畑作や畜産が盛んな地域。	雑穀文化
県央	米を中心に野菜・果物などの生産が盛んな地域。米・麦を粉にして食べる粉食に特徴がある。	米粉文化
県南	水田が多く多彩なもち料理がある。米、野菜の栽培や畜産が盛んな地域。	もち文化
沿岸	鮭、さんまなど多くの海の幸に恵まれた地域。わかめ、アワビは漁獲量日本一。	沿岸文化
奥羽山系（西和賀）	山菜・きのこの豊富な山間地域。豪雪地帯ならではの食文化があり、秋田の食文化の影響も大きい。	山文化 すし文化

西和賀の食文化

雪深い奥羽山系に囲まれた豪雪地帯「西和賀」。厳しい冬を乗り切るため、食物の加工は大切な仕事です。雪納豆や凍み大根、大根の一本漬けなど、雪や寒さを利用して数多く工夫され、伝えられてきました。人と接するこの地域には、特色ある食文化が生まれています。その地域で採れる食物や、気候風土、他地域と大きな関係があります。「西和賀の食文化」の特徴を見てみましょう。

西和賀の食文化と生産のかかわり

食物	特 徴	郷土食・加工食品の例
米	沢内甚句（沢内三千石お米の出どころ）にも歌われるように、西和賀は米どころとして知られている。盆地で夏が暑く、米の生育条件に気候が合っている。米は大切に食べられ、加工の工夫もされた。	かゆっこもち、たんきりあめ、すし漬け
大豆	大豆はたんばく源として食事に欠かせない食物。いろいろな加工食品がある。	雪納豆、豆腐、みそ
じゅうね	エゴマのこと。古くから油を絞って利用していた。独特の風味がある。	じゅうね油、じゅうねみそ
山菜	春にはわらび、ぜんまい、みずなど多くの山菜が採れる。特に西わらび、ぜんまいが有名。	わらびのおひたし、山菜の煮つけ、ぜんまいの一本煮
きのこ	秋には舞茸、しいたけ、なめこ、さわかだしなど多くのきのこが採れる。	きのこの塩漬
野菜	大根、じゃがいも、にんじん、ごぼう、ねぎなど各家庭で作られている。	大根の一本漬け、凍み大根、干し菜、漬物
魚	清流が多く川魚（イナ・ヤマ）が豊富。海産物は、はたはた、ぼた（塩ます）、かすべ（えい）、いるか、くじら、ニシンなど、秋田の食文化の影響が大きい。	魚のすし漬け、かすべの煮つけ、くじら汁

ポイント(a)
地域の特色ある産物

ポイント(e)
興味・関心を喚起する内容
地域の食文化の理解を促す構成

【資料5】 資料集の一部 (P25～26)

VI 地域の食文化資料集

～西和賀編～

食文化の特徴

西和賀は、山菜、きのこをはじめとし、渓流の魚、米、漬物など、豊富な食材に恵まれています。豪雪地帯という厳しい自然環境を逆に利用して、雪納豆や大根の一本漬けなど地域独特の加工法が発達しました。また、地理上、秋田とのつながりが多く、横手方面から流通して来るはたはた、さけ、にしんなど、豊富な食材を生かした食の工夫が数多くあります。

食材・加工食品

米

豪雪地帯で春が遅い西和賀だが、盆地のため夏は気温が高く米どころとして知られている。米は炭水化物（糖質）が多く、エネルギー源となる。昭和初期頃までは、換金作物として貴重な米を大事に食べるため、少量の米に雑穀や大根、山菜などをいれて量を増やした「かて飯」を食べていた。白飯、きのこご飯、餅、赤飯、だんご、かゆっこもち、たんきりあめ、すし漬けなど、米は主食として、また、多くの調理や加工食品に利用されている。

豆

大豆は貴重なたんばく源で食事に欠かせない食材である。日常食として納豆（雪納豆）、豆腐、凍み豆腐などに加工されるほか、行事には青豆の天ぷら、寒天寄せ、さくらなます（ゆでた黒豆と大根おろしを混ぜたもの）などが作られる。小豆（あずき）は行事には欠かせない豆で、餅、だんご、赤飯、あずきがゆなどに調理される。

山 菜

山に囲まれ雪深いこの地域では、春めいてくると山菜が急に伸び出す。山菜は、やわらかく、香りがよく、種類も豊富で、乏しい青もので冬をしのいでいた人たちが待ちこがれていたものだ。雪どけのころ、南に面した陽がまりではじめて見つけたばっけ（ふきのとう）を横んで、酔味増で味わうと、春の始まり……。『聞き書き 岩手の食事』より

<わらび> 太く結りがある西わらびは西和賀の代表的な山菜。日当たりの良い草原に生える。お浸し、あえ物、煮物、みそ汁などにする。

わらびのお浸し

<ぜんまい> ほろ苦くぬめりがある。油との相性が良い。煮物、あえ物、汁の実などにする。一本煮は切らずに煮る。

ぜんまいの煮付け

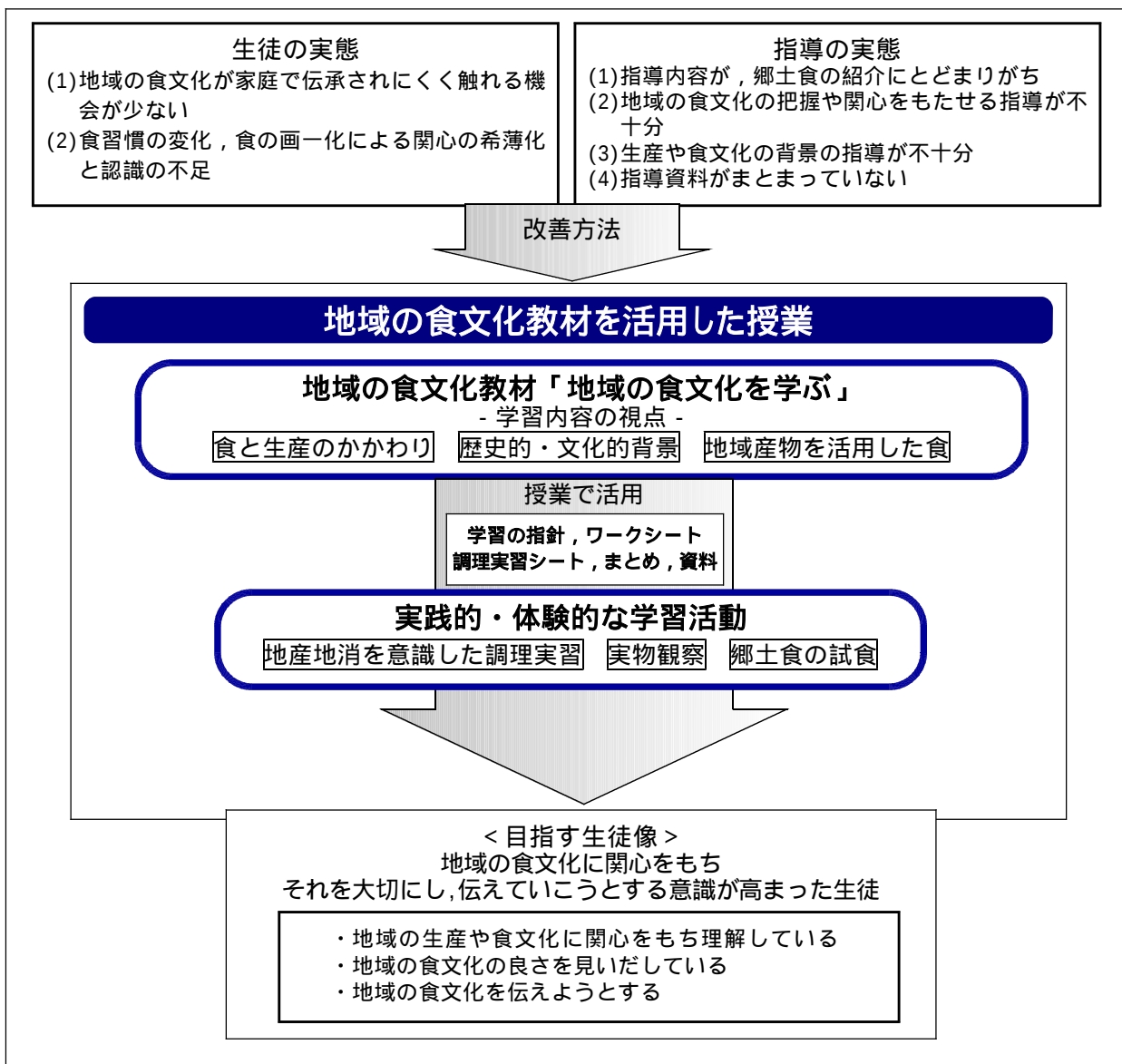
<みず> 名前のとおりみずみずしい味わいが特徴。くせが無く食べやすい。おひたし、煮物、炒め物、みそ汁、根はたたいてみずとろろにする。折りながら皮をむくと歯触りがよい。（別名：ウワバミソウ、ミズナ）

みずのお浸し

ポイント(d)
地域の食文化資料の提示

(3) 高等学校家庭科における地域の食文化を伝える食育の在り方に関する基本構想図

高等学校家庭科における地域の食文化を伝える食育の在り方に関する基本構想図を【図2】に示す。生徒と教師の実態から，地域の食文化を伝え関心を高める教材を作成し，地産地消を意識した調理実習や，実物観察，郷土食の試食などの実践的・体験的な学習活動をととして教材を活用する学習過程を構想した。



【図2】高等学校家庭科における地域の食文化を伝える食育の在り方に関する基本構想図

2 基本構想に基づく手だての試案と検証計画

(1) 地域の食文化教材の活用を位置付けた手だての試案

生徒の意識の変容と教材の有用性を考察する目的で，教材を活用した授業実践を行った。地域の食文化の理解を深め伝承の意識を高めるためには，実践的・体験的な学習活動である実習が効果的である。実習には調理実習のほか実物観察なども含まれる。武藤(1991)は「事実や事物にふれて得た直感や体験から得た認識は，感動をもった理解につながる」と，家庭科における実習から得られる学びの効果について述べている。実習と理論学習を関連させた指導について検討し，教材の活用場面と実践的・体験的な学習活動を示した手だての試案を【表4】に示す。

【表4】地域の食文化教材「地域の食文化を学ぶ」を活用した手だての試案

「地域の食文化を学ぶ」 テーマ	教材の活用場面 (学習の指針、ワークシート、調理実習シート、まとめ、資料)	実践的・体験的 な学習活動
0 地域の食文化とは	・地域の食文化学習の目的把握	
先人の知恵を学ぶ	・地域に伝わる郷土食の歴史、伝承の技、作り手の思い、調理の科学についての学習	・実物観察 ・郷土食の試食
日常の食を学ぶ	・郷土の汁物の特徴についての学習 ・地域の食材の学習 ・地域の郷土食の学習と調理実習(汁物) ・基礎的な調理技術の学習	・実物観察 ・地産地消を意識した調理実習 ・郷土食の試食
地産地消を学ぶ	・西和賀や岩手の食文化と生産のかかわりの学習 ・地産地消、食料自給率、フードマイレージの学習 ・地域食材を使った献立学習と調理実習(一汁二菜) ・基礎的な調理技術の学習	・実物観察 ・地産地消を意識した調理実習 ・郷土食の試食
大切に食べる工夫を学ぶ	・地域に伝承されている食品の加工の学習	・実物観察 ・郷土食の試食
行事と食を学ぶ	・郷土食と行事、生活文化とのつながりの学習	・実物観察
地域の食文化資料集	・学習の資料	

(2) 検証計画

授業実践で得られた資料を基に、生徒の意識の変容および教材の有用性について、下記【表5】の計画で検証する。

【表5】検証計画

検証項目	検証内容	検証方法	処理・解釈の仕方
意識の変容	・地域の食文化を伝えようとする意識 ・地域の食文化に関する興味・関心	質問紙法 自由記述 イメージマップ	事前・事後に調査し考察する
教材の有用性	・教材を活用した学習に関する意識 ・教材の有用性に関する意識	質問紙法	事後に調査し考察する

3 地域の食文化教材を活用した授業実践及び実践結果の分析と考察

地域の食文化教材「地域の食文化を学ぶ」を活用し、郷土食及び地産地消を意識した調理実習、実物観察、郷土食の試食など、実践的・体験的な学習活動を取り入れた授業を行った結果、地域の食文化を伝えようとする意識及び興味・関心が高まり、伝える意義や言葉を具体的に思考できるようになった。ここでは、授業実践の概要及び実践結果の分析と考察について述べる。

(1) 授業実践の概要

授業実践は、岩手県立西和賀高等学校普通科1年B組32名(男子19名 女子13名)を対象に、平成20年8月22日(金)～9月22日(月)に7時間実施した。指導の位置付けを【表6】に、授業実施日と学習内容を【表7】に、授業実践の概要を【資料6】に示す。

【表6】指導の位置付け

科目	内 容	指 導 項 目	時
家庭基礎 (2単位)	「食生活の管理と健康」 (23時間)	1 人間と食べ物	2
		2 食品と栄養	5
		3 食品の管理と安全	2
		4 地域の食文化を学ぶ	7
		5 食事を作る	6
		6 食生活と環境	1

【表7】授業実施日と学習内容

時	実施日	学 習 内 容
1	8月22日	0 地域の食文化とは， 先人の知恵を学ぶ
2	8月25日	日常の食を学ぶ
3	8月29日	日常の食を学ぶ （調理実習 地域の食材を使って郷土の汁物を作ろう）
4	9月1日	地産地消を学ぶ
5・6	9月12日	地産地消を学ぶ （調理実習 地産地消クッキングー汁二菜献立）
7	9月22日	大切に食べる工夫を学ぶ， 行事と食を学ぶ

【資料6】授業実践の概要

時	教材「地域の食文化を学ぶ」を活用した学習活動
	(教材の活用場面) (実践的・体験的な活動場面) (生徒の様子・感想) (教師の支援)
1	0 地域の食文化とは ・地域の食文化学習の目的の把握，学習内容の記入 ① 食物の生産 ② 存在の理由 歴史 ③ 生活とのつながり 作り手の思い ④ 調理の知恵 栄養 ⑤ 生活に生かす 伝える 「地域の食文化」 地域で長い伝統が 大切に守られてきた 食文化 (教師の支援) 紙板書でポイントを伝える (教材の活用場面) 学習内容の記入 先人の知恵を学ぶ ・知っている郷土のおやつを考える ・地域に伝わる郷土食（たんきりあめ）を試食し材料を考える ・VTR「郷土で親しまれたおやつ」を視聴し，地域の生産物を生かす知恵，伝承の技，作り手の思いを学習する ・たんきりあめの甘さの理由について学習する (実践的・体験的な活動場面) たんきりあめ試食 調理の科学 ～甘さの秘密～ なぜ、米（おかゆ）と麦芽を混ぜると甘くなるの？ 米のでんぷんが、麦芽に含まれるアミラーゼ（でんぷん分解酵素）で分解され、甘みのある麦芽糖に変わるからです。 甘くない Aでんぷん → 分解 → B麦芽糖 ぶどう糖が多数結合（多糖類） → ぶどう糖が2個結合 麦芽に含まれるアミラーゼ 加熱 (教材の活用場面) ワークシートに記入 (生徒の様子) どんな味かな？甘い！意外とおいしい。歯にくっつく。材料は何？

生徒の感想

- ・かぎに引っかけて作るのが大変そうだった
- ・砂糖を使わずに米からあんなに甘いものが作れるとは思わなかった
- ・昔は甘いものが貴重だったと思った
- ・作り手が少なくなってきた残念
- ・一から作っていることが分かった
- ・昔の人の知恵が伝わってきたことがすごいと思った
- ・みんなに食べてもらいたい思いで作っていることが分かった

2

日常の食を学ぶ

- ・食べたことがある郷土の汁物を考える
- ・西和賀と各地域に伝わる汁物の特徴を記入する
- ・汁物が伝えられてきた背景（生産・風土・加工・流通・いわれ）を学習する
- ・雪納豆の加工法について学習する
- ・汁物実習の計画→材料，量，作り方，調理の基礎，持ち物を確認し記入する

（教師の支援）

- ・プレゼンテーションソフト（パワーポイント）で写真，記入内容を提示
- ・雪納豆の「わらつと」実物提示

◆あなたの住んでいる地域の郷土食には、どんな汁物がありますか？

なっとう汁

＜特徴を記入しよう＞

＜西和賀の郷土食＞
・地域の食材がたっぷり
・（納豆（雪納豆）きのこ、山菜、野菜）
・たんぱく質、ビタミンが豊富
・体が温まる雪国のみそ汁

① 納豆汁

＜西和賀の郷土食＞
・みずと新じゃがが採れる時期に作る
・脂肪が多く、おがずにもなる

② くじら汁

＜岩手の代表的な郷土食＞
・昔は米の代用食
・つまんで食べることからひつまみの名がついた
・つまみ、とってなげ、すいとんとも呼ばれる

③ ひつまみ

伝えられてきた汁物たち



納豆汁

（教材の活用場面）

ワークシートに郷土食の名前、特徴を記入



（実践的・体験的な活動場面）
「わらつと」実物観察

（生徒の感想）

- ・納豆から手作りしていたとは思わなかった
- ・知らない汁がたくさんあり食べてみたい
- ・納豆汁やくじら汁は日本中にあると思っていたが西和賀の郷土食と知って驚いた
- ・昔の人はその地域の食材をたくさん活用していたと感じた
- ・名前の由来が面白かった
- ・実習が楽しみ

3

- ・西和賀の汁物「納豆汁」と岩手の代表的な汁物「ひつまみ」を調理し，地域の郷土食，食材，調理の基礎を学習する
- ・1時間実習のため，納豆汁とひつまみを作る班を分けそれぞれ2班分作り交換して2つの汁を試食する
- ・安全面・衛生面に留意し協力して実習する

（実践的・体験的な活動場面）

納豆汁，ひつまみ実習



（生徒の様子）

納豆のつぶれ具合はどうか

A 納豆汁 (1, 2, 3班)

- 調理の基礎**
- ・すりこぎ、すりばちの使い方
 - ・油抜き
 - ・さいの目切り(角切り)
 - ・さががき
 - ・小口切り
 - ・煮干しだしの取り方

◆計量カップ・スプーン 覚えよう！

計量カップ (200ml)
 大きじ (15ml)
 小さじ (5ml)

材料・分量	2 班分		
系内豆	2パック	きのこ	100g
豆腐	1パック	ねぎ	1本
油揚げ	小2枚	みそ	100g
にんじん	1/2本	水	カップ8
あらび	6本	煮干し	6尾

- 1 納豆はすり鉢に入れ、すりこぎですりつぶす。
(大根を使うと納豆がよくつぶれる)
- 2 油揚げは、湯に入れて油抜きし1cm角に切っておく。
- 3 豆腐…さいの目切り(角切り) にんじん…さががき
ねぎ…小口切り わらび…2cmぐらいの長さ
きのこ…さっと洗う
- 4 鍋に分量の水と煮干し(頭と腹わたをとって2つに裂いたもの)、にんじんを入れる。煮立ったら、油揚げ、豆腐、あらび、きのこを入れ、みそを溶き入れ味をみる。
- 5 再び煮立ったら納豆を入れ火を止める。

(教材の活用場面)
調理の手順確認



(生徒の様子)
ひつつみをのばすのはおもしろい

(教師の支援)
調理台を巡回して示範、アドバイス

(生徒の感想)

- ・先生に試食してもらい、おいしいと言われたときはかなりうれしかった
- ・最初はとてもおいしそうには見えず、みその固まりのようだったけど食べてみるとおいしかった
- ・初めて作った。おいしいので、もっと家でも作って食べるといいと思った
- ・作り方が勉強になった。家でも作りたい

4

地産地消を学ぶ

- ・岩手と西和賀の食文化と生産の特徴を記入する
- ・食料自給率，フードマイレージ，地産地消の意義を学習する

◆地産地消とは？
 地域で生産された食材を地域で消費すること

岩手の食文化と生産

県北 (八幡平・二戸・葛巻)
 そば、小麦、牛乳

沿岸 (久慈・宮古・釜石・大船渡)
 海のさち、おやめ、さけ

県央 (盛岡・花巻・北上)
 米、さといも、りんご

奥羽山系 (西和賀)
 山菜、きのこ、川魚

山菜、きのこ

岩手県 各地域の生産と食文化の特徴

県北	雑穀文化	畑作	そば、小麦、大豆、牛乳
県央	米作文化	水田、畑作	米、小麦
県南	もち文化	水田、畑作	米、もち
沿岸	沿岸文化	海のさち	おやめ、さけ
奥羽山系 (西和賀)	山菜文化	山菜、きのこ	川魚
	すし文化	すしげは秋田や	

食料自給率

消費される食料のうち、国内生産でまかなうことができる割合です。
 日本は先進国の中でも最低で、自給率の向上が課題です。食料生産や食生活の見直しが必要な時期にきています。

主要国の食料自給率 (2002)

オーストラリア	230%
フランス	130%
アメリカ	119%
イギリス	74%
日本	40%

食品別の食料自給率 (2006)

米	94%
小麦	13%
大豆	5%

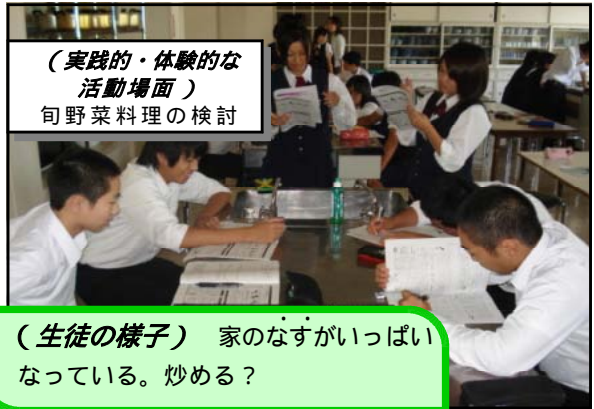
日本の食は大丈夫？

- ・一汁二菜献立の栄養的な特徴を学習する
- ・「地産地消クッキング（一汁二菜献立）」実習に向け旬野菜料理（自家製野菜持参）を班毎に検討する
- ・実習の計画→材料，分量，作り方，調理の基礎，持ち物を確認し記入する

（教師の支援）

パワーポイントで記入内容を提示
旬野菜料理のアドバイス

（実践的・体験的な活動場面）
旬野菜料理の検討



（生徒の様子） 家のなすがいっぱい
なっている。炒める？

旬野菜の （いため煮）	材料・分量	5人分	6人分
家で栽培している野菜で料理を作ってみましょう まずは、我が家のおすすめ料理の情報交換から。	ぜんまい		200g
	たけのこ		1缶
	こんにゃく		1袋
	しょうゆ		適量
	砂糖		適量
	油		適量

＜作り方＞

- ・ 食材を食べやすい大きさに切る。
- ・ いためて味付けをする。
- ・ 煮る（30分～40分）

（教材の活用場面）
旬野菜料理記入

5 地産地消を学ぶ （調理実習）

- 6
- ・ 食材，教材を見ながら特徴と調理法を確認する
 - ・ 安全面・衛生面に留意し協力して実習する
 - ・ 感想を発表する

（教師の支援）

示範の工夫
調理のポイント（山菜の下処理，切り方等）を確認
ビデオ映像で示範の手元を提示
何人かの生徒に前で実践させ，意欲を喚起する

（教材の活用場面）
調理の手順確認



（生徒の様子）

みずの皮をむいて，舞
茸を小分けにしよう



（実践的・体験的な活動場面）
材料準備，調理実習



◆授業のまとめ（分かったことや疑問に思ったこと、もっと知りたいこと、感じたことを書きましょう）
 今回の実習は、前回の実習を生かして、テキパキ作ることができたので良かったです。今回は、前回よりも作る料理が少なかったです。でも、西和賀産の物を沢山使い、地産地消の大切さが分かったので良かったです。
 今まで作った事がないような品だったけど、皆で協力して作りあげる事ができたので良かったです。バランスの良い献立の立て方が分かったような気がします。
 今回の実習を生かして、何かの機会に役立てていきたいです。

（生徒の感想）

- ・みずの皮むきは簡単そうだったけど意外と難しかった
- ・炊き込みご飯やホイル蒸しは難しいイメージがあったけど、以外に簡単だった。今度家で作ってみたい
- ・班で考えた野菜炒めは、最初野菜の量が多すぎたが炒めているうちにかさも減って味もよかった
- ・Tさんの持ってきてくれたトマトが良い味だった
- ・地域の野菜にもいろいろあることに驚いた
- ・地域の食材の良さがありがたみが分かった
- ・米をといで親の苦労が分かった
- ・品数が多く大変だったけど先生に美味しいと言われ、作ったかいがあったと思った
- ・僕達で作ったぜんまいの炒め煮は、思ったより評判が良くびっくりした。もっと煮れば良かったと祖母に言われた。今度自分の家でも作ってみたい

7

大切に食べる工夫を学ぶ

- ・実物を見たり試食しながら、食品の名前，材料を考える
- ・米，大豆，野菜，山菜，きのこ，魚の加工食品について，気候・風土を生かし食物を大切にする工夫を学習する

（教師の支援）

パワーポイントで写真、記入内容を提示
加工食品の実物提示

（教材の活用場面）

ワークシートの記入・資料の活用



（実践的・体験的な活動場面）
実物観察，試食

◆授業のまとめ（分かったことや疑問に思ったこと、もっと知りたいこと、感じたことを書きましょう）
 かゆ、こもちはじめで食べた。たぶん揚げたほうがおいしいと思いました。凍み大根はうちのと全然ちがってびっくりしました。うちのはでかくて、いろいろおいしいです。そしておはあちがんが料理するとおいしいになります。この加工食品をこれからも受け継いでいきたいです。

◆自己評価

		はい ←			→ いいえ
① 地域に伝えられてきた加工食品に関心をもちことができた	-----	(A)	B	C	D
② 食べ物を大切にする工夫が分かった	-----	(A)	B	C	D

行事と食を学ぶ

- ・自分の家でどんな行事食が食べられているか考える
- ・事前アンケートの結果，食べられていることが多い行事食を知る（もち，雑煮，年越そば）
- ・行事食の意味，生活とのつながりを記入する
- ・西和賀と他地域の行事食を比較する
- ・我が家の行事食を記入する

(2) 実践結果の分析と考察

検証内容は「地域の食文化を伝えようとする意識」、「地域の食文化学習に対する興味・関心」、「教材の有用性」の3点である。検証は、事前・事後調査、感想の記述の分析による。その結果、それぞれについてプラス変容が見られ、教材を活用した授業実践は効果があったと考えられる。以下に詳細を示す。

ア 地域の食文化を伝えようとする意識について

地域の食文化を伝えようとする意識の事前・事後調査結果を【図3】に、伝える意義、方法の記述例を【資料7】に示す。

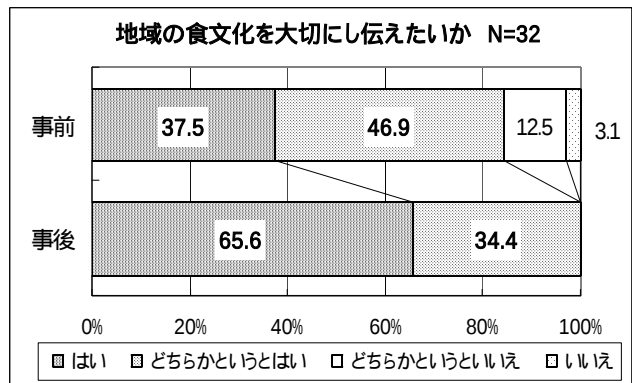
「地域の食文化を大切にしたいか」の質問に肯定的に回答した生徒は、事前84.4%、事後100%であり、ほとんどの生徒が地域の食文化の重要性を認識し、伝えようとする意識をもっていた。

一方、伝える意義や方法についての質問に記述できた生徒は、授業前が6割であったが、授業後はほぼ全員が記述し、「知恵や思いが込められているから」など、内容が具体的になった。

西和賀の食の特徴を、他の地域の人に伝える言葉を書く質問においては、授業後は郷土食、加工、気候風土の紹介など、学んだことを生かした記述ができるようになり、伝えようとする意識の高まりと思考の広がりが見られた。記述の例を【資料8】に示す。

これらの変容の理由は、地域の食文化の背景である生産や歴史を学び、実際に地域の食材に触れ、調理し、味わう実践的・体験的な学習活動をとおり、これまで漠然と大切だ感じていたことが、なぜ大切か意識できるようになり、地域の食文化の良さに気付き、伝えることの必要性を実感するに至ったためと考えられる。

「地域の食文化や食材を食生活に生かしたいか」の調査結果を【図4】に示す。肯定的な回答が事前78.1%、事後93.7%



【図3】地域の食文化を伝えようとする意識

【資料7】伝える意義、方法の記述例

- ・知恵や思いが食文化には込められているから
- ・その地域でしか食べられないものがあるから
- ・こんなおいしいものがあったなんて知らなかったので伝えていきたい
- ・この文化のおかげで成長できたので伝えていきたい
- ・地域行事、親子行事、調理実習、家庭で子どもと一緒に作り伝える

【資料8】他の地域の人に伝える言葉の記述例

<質問> 修学旅行先で聞かれました。「今度西和賀に行こうと思っています。西和賀の食の特徴を教えてください。」

<回答>

生徒A（事前）わらびがおいしいですよ。

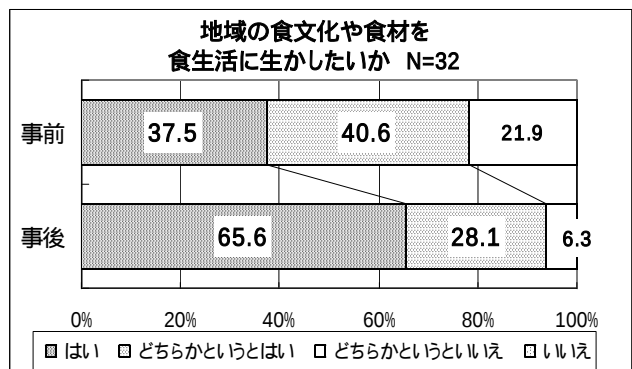
↓

（事後）厳しい冬という気候を逆に利用した食べ物や保存法があり、山菜などがとても豊富でおいしいです。

生徒B（事前）記述なし

↓

（事後）山菜がたくさんあってとても新鮮なものばかりです。私のおすすめは「みず汁」です。とてもおいしくて、凍み豆腐を入れればもっとおいしくなるとおもいます。



【図4】食生活に生かそうとする意識

であった。生かしたい理由は、地産地消は大切だから、地域の食材はおいしいから、食文化が伝えられるから、などの記述が見られ、学習したことを食生活に生かそうとする意識の高まりが認められた。事後「どちらかというといいいえ」と回答した6.3%（2名）の生徒の理由は、「日常の食生活では、普通の食材（注：山菜やきのこ以外のこと）を食べたいから」であり、嗜好の面からマイナスの回答になったと考えられる。食文化を伝えることには肯定的な意識をもっているので、地域の食材のおいしさを、より実感させる指導の工夫が必要である。

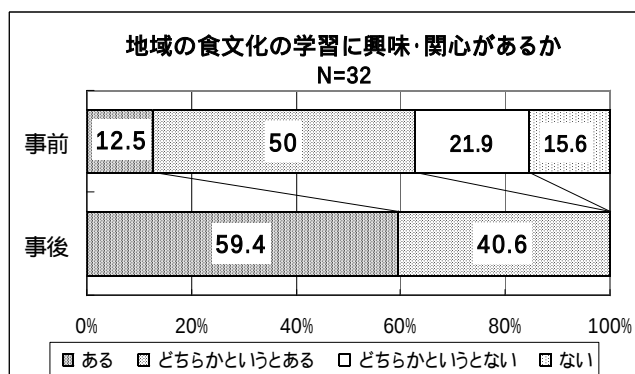
授業後の感想からは、多くの生徒が地域に根ざした食の重要性和、家庭や地域で伝承する必要性に気付いたことが読み取れた。その一方、「大人になったら伝えたい」という記述も見られ、地域の食文化を伝えるために今できることに気付かせ、その方法を考えさせる学習展開の必要性が示唆された。本研究の「地域の食文化を伝える意識を高める」を目標にした学習を、ホームプロジェクトや学校家庭クラブ活動等の問題解決的な学習に発展させ、地域の食文化を伝えるために、食生活に生かす工夫を考え、取組んだことを地域に発信するなど、具体的な実践につなげることが今後の課題である。授業後の感想の例を【資料9】に示す。

【資料9】授業後の感想例

- ・私はこの授業を受けるまで、食文化とか郷土料理についてまったくと言っていいほど興味がありませんでした。ですが、何回か授業を受けたり、自分たちで料理を作ったりしてみると、食の大切さがわかってきたかなあという気がします。沢内にはいろんな料理があってそれを知らないのは損だと思いました。今からおばあちゃんやお母さんに作り方を教えてもらって、自分で作ってみたりして、大人になったら自分の子どもや孫に伝えていけたらいいなあと思いました。
- ・今の時代は、手軽で簡単に食品を作ることができるし、自分で料理を作らなくとも、安くておいしいものを食べることが出来ます。だからこそ、地域の食文化を伝えてゆくことは大切なことではないかと私は思いました。一つの料理にかかる時間と労力、食べる人への思いや願いがとてたくさんかけられているのだということ、今のように簡単に食べ物が手に入らないからこそ、食材にかかる人一倍の愛情があることを授業で知ることができました。実際に作ってみて、作る人の気持ちもわかりました。地域の食文化には、食物を大切に作る気持ちや食べる人への愛情、食べられることへの感謝がたくさんつまっているのだから、これを伝えるためにもこの食文化を残していくことは、とても大事だと思います。

イ 地域の食文化学習に対する興味・関心について

「地域の食文化の学習に対する興味・関心」の事前・事後調査結果を【図5】に示す。「ある」、「どちらかというところ」と回答した生徒は、事前調査62.5%、事後調査100%で、特に、「ある」と回答した生徒が12.5%（4名）から59.4%（19名）になり増加が大きかった。19名のうち、事前で「どちらかというところない」、「ない」とマイナス回答した生徒は7名で、他の設問項目においても事前のマイナス回答

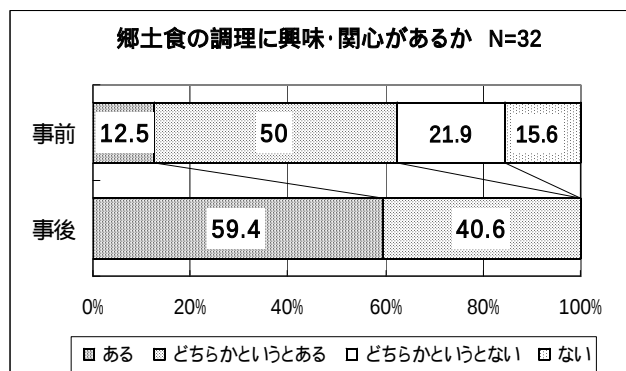


【図5】地域の食文化学習に対する興味・関心

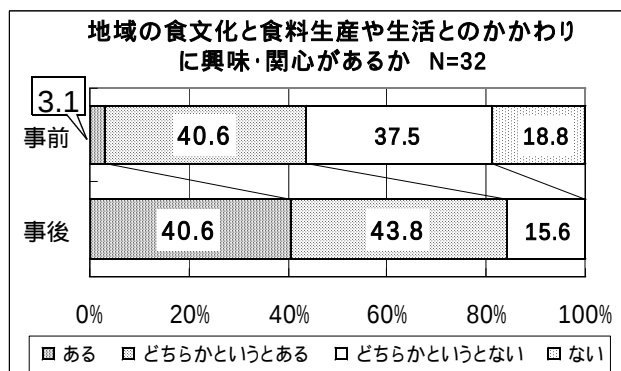
が多かったが、事後にはその8割がプラスに変容しており、興味・関心の高まりが認められた。

【図6】～【図9】は、授業で取り上げた「郷土食の調理」、「食料生産や生活とのかかわり」、「知恵や技」、「いわれや歴史」に対する興味・関心の事前・事後調査結果である。いずれの質問項目についてもプラス変容が認められ、特に、【図6】「郷土食の調理に対する興味・関心」、【図7】「食料生産や生活とのかかわりに対する興味・関心」のプラス変容が大きかった。これは、地産地消の観点から、地域の食材を生かした調理実習を行ったためと考えられる。これまでは、郷土食の

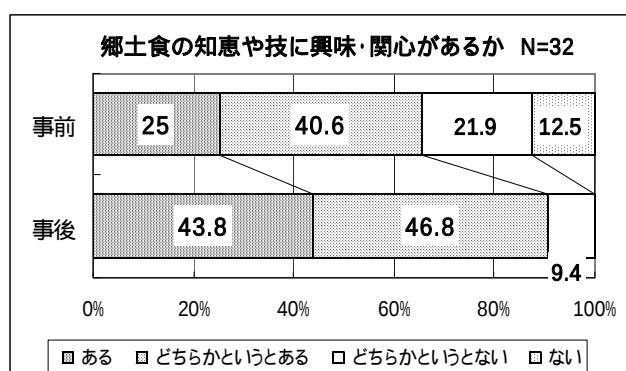
調理実習を行う際，地域の食材を意識的に活用したり生徒に伝える視点が不足していた。高等学校は給食がほとんど実施されていないため，家庭科の調理実習で地域の食材を積極的に活用することが，地産地消の取り組みを生徒に認識させ，関心を高める上で効果的であると考えられる。



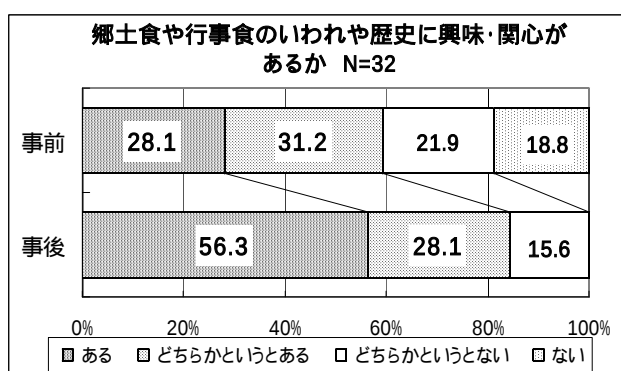
【図6】郷土食の調理に対する興味・関心



【図7】食料生産や生活とのかかわりに対する興味・関心



【図8】知恵や技に対する興味・関心

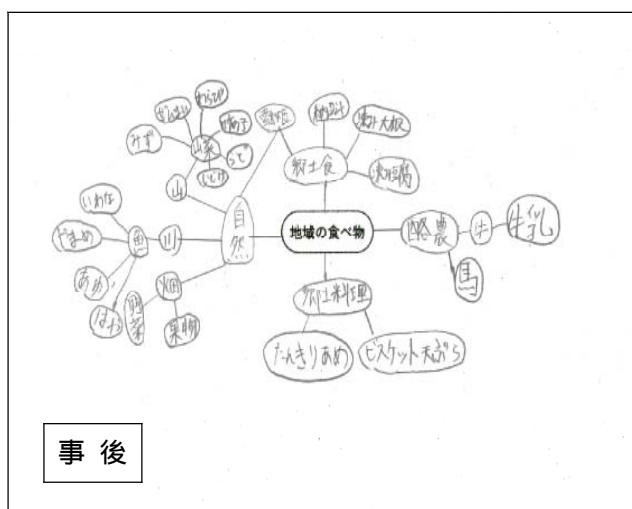
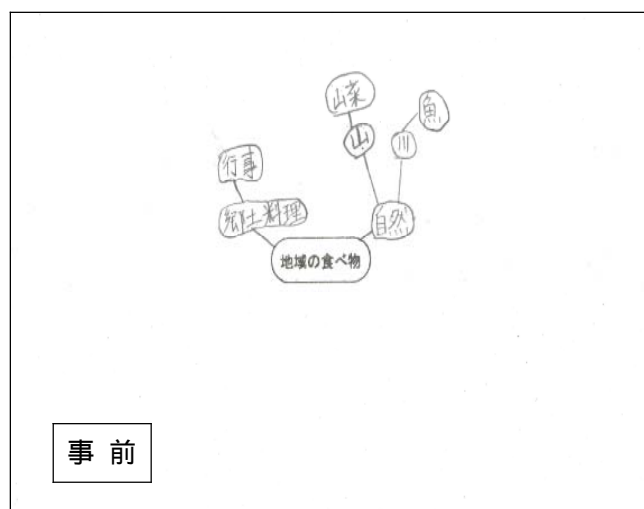


【図9】いわれや歴史に対する興味・関心

興味・関心の広がりを見取るため，「地域の食べ物」から思い浮かぶ言葉を事前・事後に書かせたイメージマップの調査では，8割の生徒が事前の個数を上回る言葉を記述し，記述数の平均は事前5個から事後11個に増加した。事後の記述内容は，郷土食や地域の食材に関する記述が特に増加したほか，事前には見られなかった地産地消や工夫，保存といった言葉が記述されており，関心の広がりが見られた。生徒の記述例を【資料12】に示す。

以上から，教材を活用した学習で地域の食文化に対する興味・関心が高まったことが，地域の食文化の重要性の認識と伝えようとする意識の向上につながったと考えられる。

【資料12】イメージマップの事前・事後調査の変化例



ウ 教材の有用性について

【図10】に「教材は地域の食文化が伝わる内容か」の調査結果を示す。100%の生徒が肯定的な回答をしている。教材の分かりやすさ、内容への興味・関心を問う質問においても、全員が肯定的な回答をしている。その理由として、カラー写真が多く実物をイメージできたこと、図や説明が見やすいこと、テーマごとに記載されていることや自分の知らない郷土食、作り方、いわれ、行事食、地域の産物などの新たな知識を教材から得たことがあげられた。「教材を使った授業は地域の食文化を伝えることに生かせるか」の質問は、全ての生徒が肯定的な回答をしており、教材を活用した授業は有効であったと考えられる。

【資料3】は、高校家庭専門講座を研修した教師の教材に対する感想である。食の

画一化が進んでいる地域で指導している教師からは、「地域の食文化を、地産地消の観点で指導できることが分かった」という感想が寄せられた。このほか、救荒食や季節の視点、他地域との比較を加えた方がよいなどのアドバイスがあり、今後改善の参考にしたい。

4 高等学校家庭科における地域の食文化を伝える食育の在り方に関する研究のまとめ

地域の食文化を伝える食育を推進するため、地域の食文化教材を作成し、それを活用した授業実践を行った結果、明らかになった成果と課題は以下のとおりである。

(1) 成果

ア 高等学校家庭科における地域の食文化を伝える食育の推進に役立てるため、地域の食文化教材「地域の食文化を学ぶ」を作成することができた。この教材のねらいは、地域の特色ある食物と生産や生活とのつながりを理解させ、価値を見い出させることにより、尊重と伝承の意識を高めることである。教材の学習内容の視点を「食と生産のかかわり」、「歴史的・文化的背景」、「地域産物を活用した食」として、授業実践校地域の食文化を中心に6つのテーマと資料集から構成し作成した。

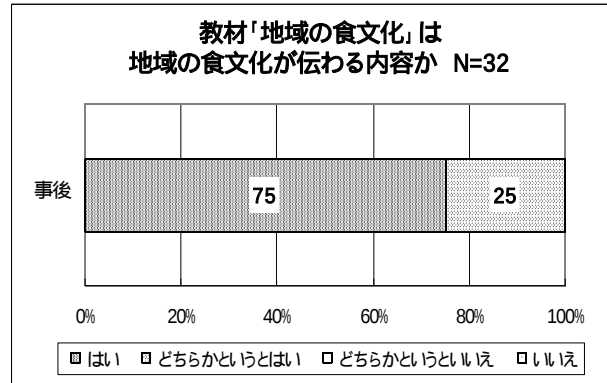
イ 他地域の家庭科教師が、教材作成時の参考となるよう、題材構想、調査・資料収集、題材選定の基準及び作成のポイントをまとめた教材の作成手順を示すことができた。

ウ 教材を活用し、地産地消を意識した調理実習、実物観察、郷土食の試食など、実践的・体験的な学習活動を取り入れた授業を行った結果、地域の食文化を伝えようとする意識及び興味・関心の高まりが確認でき、伝える意義や言葉を具体的に思考できるようになった。さらに、教材の有用性についても確認できた。

(2) 課題

ア 地域の食文化を伝えようとする意識を実践につなげるため、ホームプロジェクトや家庭クラブ活動等の問題解決的な学習や地域連携に発展させる必要があること。

イ 生徒や地域の実態に合わせながら、より効果的に活用できる教材の改良とともに、他地域の



【図10】教材の有用性

【資料3】家庭科教師の感想

- ・家庭内の食が画一化されてきている地域でも、地域の食文化を地産地消の観点で指導できることが分かった
- ・地域の食文化は救荒食であるという視点も入れた方がよい
- ・食材と季節の関係を記述した方がよい
- ・他地域の食文化も比較として入れた方がよい
- ・発展学習に記述欄を設けた方がよい

題材検討のための調査を行い、郷土食集や写真など汎用性のある教材や資料づくりが必要なこと。

研究のまとめ

本研究は、高等学校家庭科における地域の食文化を伝える食育の推進に資するため、地域の食文化教材の作成と授業での活用をとおして、地域の食文化を伝える食育の在り方を明らかにし、その充実に役立てようとするものである。

1 研究の成果

- (1) 地域の食文化を伝える食育の在り方に関する基本構想を基に、高等学校家庭科の食に関する学習で使用する教材「地域の食文化を学ぶ」を作成することができた。
- (2) 基本構想に基づく手だての試案により、教材を活用し実践的・体験的な学習活動を取り入れた指導を行った結果、地域の食文化を伝えようとする意識の向上が確認できた。
- (3) 地域の食文化を伝える食育の推進には、「食と生産のかかわり」、「歴史的・文化的背景」、「地域産物を活用した食」を示した地域の食文化教材を活用し、実践的・体験的な学習活動を行うことが有効であることを確認できた。

2 今後の課題

教材の改良をさらに行うとともに、汎用性を高めるため他地域の題材を検討、教材化し、問題解決的な学習や地域連携に発展させること。

<おわりに>

長期研修の機会を与えてくださいました関係諸機関の各位並びに、所属校の諸先生方と生徒のみなさんに心から感謝申し上げ、結びの言葉といたします。

【引用文献】

- 石毛直道・鄭大馨(1995),『食文化入門』,講談社,p.1
日本家庭科教育学会編(1992),『家庭科教育辞典』,実教出版,p.370
武藤八重子(1991),『食物の授業』,家政教育社,p.158
文部科学省(2007),『食に関する指導の手引』

【参考文献】

- 石川寛子編(1999),『地域と食文化』,放送大学教育振興会
石毛直道ほか(1998),『講座 食の文化』第1巻 第2巻 第3巻,農山漁村文化協会
岩手県(2005),『岩手県食育推進計画』
岩手県高等学校教育研究会家庭部会(2007),『平成19年度研究集録第44集』
太田優子・菅原悦子(2004),「岩手県の高等学校家庭科における地域の食文化の授業開発と課題(第1報)-食文化教育の実態調査-」,『東北家庭科教育研究第3号』,日本家庭科教育学会東北地区会
太田優子・菅原悦子(2005),「岩手県の高等学校家庭科における地域の食文化の授業開発と課題(第2報)-地域教材の調査と授業実践-」,『東北家庭科教育研究第4号』,日本家庭科教育学会東北地区会
金子佳代子ほか(2005),『Let's食育ここがポイント』,アイ・ケイコーポレーション
北俊夫編ほか(2007),『今必要な食育プログラムと教材開発』,明治図書
桑畑美沙子(2007),「地域の食文化に視点をあてた授業の成果(第1報)」,『日本家庭科教育学会誌 第50巻1号』,日本家庭科教育学会

中間美砂子ほか(2004),『家庭科教育法 - 中・高等学校の授業づくり - 』, 建帛社
奈須正裕ほか(2007),『学びを深める食育ハンドブック』, 学習研究社
日本家庭科教育学会編(2005),『家庭科から広がる食の学び』, ドメス出版
武藤八重子(1998),『家庭科教育再考』, 家政教育社

【参考Webページ】

食育担当ホームページ, 内閣府, <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/index.html>