

平成16年度岩手県立総合教育センター

技術・家庭科における基礎的な知識と技術を
習得させる学習指導に関する研究
—食生活の学習手引書の作成と活用を通して—
(第1報)

研究協力校
花巻市立西南中学校

科学産業教育室
八重樫夫佐子

目次

| | | | |
|-----|---|-------|----|
| I | 研究目的 | ----- | 1 |
| II | 研究仮説 | ----- | 1 |
| III | 研究の年次計画 | ----- | 1 |
| IV | 本年度の研究内容与方法 | ----- | 1 |
| 1 | 研究の目標 | ----- | 1 |
| 2 | 研究の内容 | ----- | 1 |
| 3 | 方法 | ----- | 2 |
| 4 | 研究協力校 | ----- | 2 |
| V | 研究結果の分析と考察 | ----- | 2 |
| 1 | 技術・家庭科における基礎的な知識と技術を習得させる学習指導についての基本構想 | --- | 2 |
| (1) | 技術・家庭科食生活の学習における基礎的な知識と技術を習得させることについての 基本的な考え方 | ----- | 2 |
| (2) | 食生活の学習手引書を作成する意義 | ----- | 3 |
| (3) | 食生活の学習手引書の内容について | ----- | 4 |
| (4) | 食生活の学習手引書を活用した学習指導について | ----- | 6 |
| (5) | 技術・家庭科において基礎的な知識と技術を習得させるための学習指導についての 基本構想図 | ----- | 6 |
| 2 | 食生活の学習手引書の活用を位置付けた手だての試案 | ----- | 7 |
| (1) | 実習題材ごとの手だての試案 | ----- | 7 |
| (2) | 食生活の学習手引書における実習題材ごとの基礎的な知識と技術の内容 | ----- | 7 |
| VI | 研究のまとめと課題 | ----- | 11 |
| 1 | 研究のまとめ | ----- | 11 |
| 2 | 今後の課題 | ----- | 11 |
| | 【参考文献】 | ----- | 11 |

I 研究目的

中学校技術・家庭科家庭分野では、生活の自立に必要な衣食住に関する基礎的な知識と技術を習得することを目標としている。今日、個食や孤食で表されるように食生活の問題点が表面化し、食に対する学校教育の充実がより必要とされている。

生徒は試食の喜びを目的に調理実習には意欲的に取り組むが、食材と既習事項である栄養素のはたらきとを結び付けたり、調理実習と日常の食生活を関連付けて考えたりすることは多くはない。また、発展的な学習の時に学習した調理技術が身に付いていないことも多い。一方、教師は学習指導要領に示されている生徒の実態に合わせた基礎的な題材の選定を試みているが、基礎的な知識や技術に関する内容の把握が十分ではないため、食材の組み合わせや献立などの実習題材の選定に苦慮している。

このような状況を改善するためには、調理実習にあたり生徒が献立に応じた必要な知識と調理技術を繰り返し確認でき、生活でも実践できるような題材を取り上げた学習手引書の作成が必要である。見方を変えると、学習手引書が教師にとっては、指導過程に必要な知識と技術を示した教師用手引書ともなる。その活用を通じた学習を展開することで、実習題材と、基礎的な知識と技術との関連が一層明らかになると考えられる。

そこで、この研究は家庭分野における食生活の学習において、基礎的な知識と技術の内容を示した題材を取り上げた学習手引書を作成し、活用することによって、基礎的な知識と技術を習得できる学習指導の改善に役立てようとするものである。

II 研究仮説

技術・家庭科の食生活の学習において、調理実習の献立に応じた必要な知識と調理技術を繰り返し確認でき、生活でも実践できるような題材を取り上げた学習手引書を作成し、それを活用した学習を展開すれば、調理実習題材での基礎的な知識と技術を習得させることができるであろう。

III 研究の年次計画

この研究は、平成16年度から平成17年度にわたる2年次研究である。

第1年次（平成16年度）

基本構想の立案、学習手引書の活用を位置付けた手だての試案の作成

第2年次（平成17年度）

手だての試案に基づいた学習手引書の作成と授業実践計画及び検証計画の立案、授業実践とその分析・考察、研究のまとめ

IV 本年度の研究内容与方法

1 研究の目標

技術・家庭科の食生活に関する題材の基礎的な知識と技術を明確にする。基礎的な知識と技術の習得を図る学習指導の基本構想を立案し、学習手引書の活用を位置付けた手だての試案を作成する。

2 研究の内容

- (1) 技術・家庭科における基礎的な知識と技術を習得させる学習指導の基本構想の立案
- (2) 学習手引書の活用を位置付けた手だての試案の作成

3 方法

文献法

4 研究協力校

花巻市立西南中学校

V 研究結果の分析と考察

1 技術・家庭科における基礎的な知識と技術を習得させる学習指導についての基本構想

(1) 技術・家庭科食生活の学習における基礎的な知識と技術を習得させることについての基本的な考え方

ア 技術・家庭科における基礎的な知識と技術とは

技術・家庭科では、中学生段階で育てたい資質・能力として、生活の自立を図ることに重点がおかれており、生活を営む上で必要とされる知識と技術を身に付けさせるとともに、生活と技術とのかかわりについて理解を深め、進んで生活を工夫し創造する能力と実践的な態度を育てることを目標としている。そのためには、生徒が生活を営んでいく主体者としてどのように生活にかかわったらよいかを考え、実践していくことが生活の自立につながっていくと考える。そこで、技術・家庭科における基礎的な知識と技術とは、小学校家庭科での既習内容や日常生活での経験や体験を土台とし、自己の生活の自立を支えるために必要不可欠な認識と動作などにとらえる。本研究では、「生活の自立と衣食住」の中でも、健康な生活を営むという視点から学校教育での指導の充実が求められている「食」について取り上げる。その具体的な基礎的な知識と技術については、次のイで述べることとする。

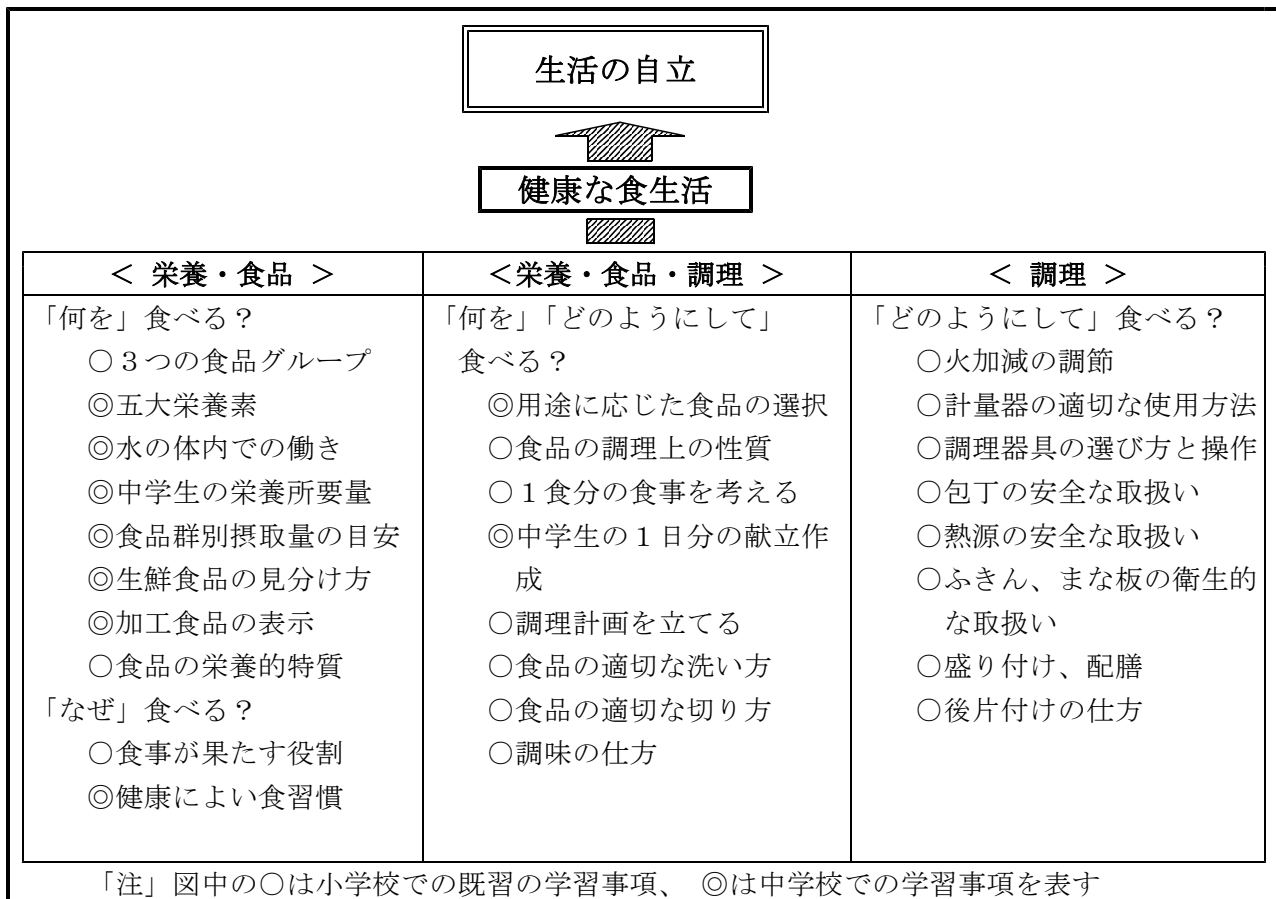
イ 食生活の学習における基礎的な知識と技術とは

食生活の学習における基礎的な知識と技術とは、生徒が自立して健康な食生活を主体的に営むために必要となり、家庭で実践するための応用力を身に付ける基礎となるものであると考える。しかし、現在行われている食生活の学習指導では、題材ごとの基礎的な知識と技術の系統性が十分になっているとは言いがたく、その習得を図るためには、食生活の学習における基礎的な知識と技術の内容を検討し、明らかにする必要があると考える。本研究を進めるにあたり、食生活の学習における基礎的な知識と技術についての定義を先行研究を参考にしながら【表1】のようにとらえる。

【表1】食生活の学習における基礎的な知識と技術

| | |
|--------|------------------------------|
| 基礎的な知識 | 食生活を営む上で必要不可欠な栄養、食品、調理に関する認識 |
| 基礎的な技術 | 調理をする上で必要不可欠な操作や動作 |

この定義から、中学生段階での食生活の学習における基礎的な知識と技術は、栄養・食品・調理にかかわる内容であるにとらえ、小学校家庭科と中学校技術・家庭科家庭分野の必修である学習内容の系統性をふまえた上で、次頁の【図1】のように考える。



【図1】食生活の学習における基礎的な知識と技術の内容（中学生段階）

ウ 食生活の学習における基礎的な知識と技術を習得させる意義

食生活の学習における基礎的な知識と技術の習得とは、栄養、食品、調理などの基礎的な知識と食事を整える調理の基礎的な技術を確実に身に付け、自分の生活に生かす力を得ることである。そのことが、生徒が自立して主体的な食生活を営むことにつながると考える。そして、家庭分野の目標である自らの生活をよりよくする能力と態度の育成は、基礎的な知識と技術の習得が根底となり、主体的に食生活にかかわろうとする意欲が伴ってこそ図られるものである。

中学生は家庭での調理経験が少ない現状にあり、学校で学習した基礎的な知識と技術は繰り返されずにいることが多いため、定着に結び付きにくい状況にある。食事の際、栄養よりも好きなものを好きなだけ摂るという食欲を優先してしまいがちな中学生にとって、健康を考えた食事を整えることができるようにするためには、栄養、食品、調理に関する基礎的な知識を日常の食生活と関連付けて理解させ、自分の力で調理する力を付けさせる必要がある。そこで、中学生段階での食生活の学習における基礎的な知識と技術を習得させる指導は、食に対して生徒が主体的に食品を選択し、調理できるように重要であると考えられる。

(2) 食生活の学習手引書を作成する意義

技術・家庭科の指導においては、実践的・体験的な学習活動を通して、調理の楽しさや完成の喜びを体得させながら、食生活の基礎的な知識と技術を習得させることが大切である。これまでの食生活の学習指導の現状は、栄養、食品、調理がそれぞれ独立した学習になりがちで相互の関連付けが弱い傾向にあった。また、調理実習では教師から提示された手順どおりの作業に終始し

てしまうことがほとんどであり、調理の仕組みを考えたり、既習の学習内容の応用や家庭での実践化を図ったりする場面設定が不十分であった。そこで、食生活の学習における栄養、食品、調理についての知識と、調理についての技術を調理実習の実習題材の中で関連付けた学習手引書を作成して活用すると、調理実習で既習の学習内容を繰り返しながら確認でき、日常生活と結び付けて考え工夫することができる。そのような内容構成を考えた学習手引書が必要であると考えた。また、調理実習題材の授業では、教科書で調理のポイントを確認させ、ノートやプリントなどに栄養、食品、調理に関する学習内容を記録させるなど、教師は複数の資料を用いる傾向にある。そこで、調理実習題材における一連の学習を一つの冊子にまとめると、学習の流れがわかりやすくなり、授業や家庭で調理を行う場合でも既習事項が確認しやすくなる。そして、手軽に持ち運びができる一冊の資料は、家庭において授業での既習内容を振り返りながら、一人で調理ができるので実践に結び付きやすくなるであろう。よって調理実習題材を取り上げた学習手引書を作成することは、食生活の学習における基礎的な知識と技術を習得させるために必要であると考えた。

(3) 食生活の学習手引書の内容について

ア 食生活の学習手引書の作成にあたっての留意点

学習手引書は、生徒にとって主体的な学習を支えるものである。授業で使う教材となり、家庭で実践するときの手がかりになるものである。また、教師にとっては授業を構成する上での手引書ともなりうると考える。そこで、学習手引書の作成にあたっての留意点を【表2】のようにまとめる。

【表2】学習手引書の作成にあたっての留意点

| | 基礎的な知識と技術とのかかわり | 授業の流れとのかかわり |
|----|--|---|
| 生徒 | <ul style="list-style-type: none"> ・既習事項を復習することができる ・調理実習において基礎的な知識と技術を体得することができる ・授業で記録をとりながら積み重ねができ認識が深まる ・家庭での実践において確認できる | <ul style="list-style-type: none"> ・学習活動の見通しがもてる ・調理ポイントがわかる ・日常生活と結び付ける |
| 教師 | <ul style="list-style-type: none"> ・実習題材ごとに内容が明らかになる | <ul style="list-style-type: none"> ・調理の仕組みを教える場面の設定 |

イ 食生活の学習手引書における実習題材について

現在使用している教科書の実習題材例の多くが50分調理であり、準備から後片付けまでを考えると2単位時間の調理実習を想定している。2単位時間の調理実習では、単品調理を組み合わせ、栄養バランスのとれた一食分の食事を調理することができる。しかし、実習内容をみると生徒にとって作業内容が煩雑であることや調理時間が長いため、家庭での実践に結び付きにくい状況にある。そこで、実習題材は1単位時間で準備から後片付けまでを行えるよう、調理時間が20分以内である単品調理が適当であると考えた。また、家庭で一人で調理を行う意欲がわくようにするためには、一般的に生徒の嗜好に合う調理や短時間で調理できる題材を取り上げることとした。以上のことから学習手引書における実習題材の取り上げ方の視点を次のようにした。

- (ア) 20分以内の単品調理
- (イ) 中学生に一般的に好まれている調理
- (ウ) 調理技術の難易度が低いものから高いものへ推移する題材構成
- (エ) 学習指導要領に示されている「食材」（魚や肉、野菜など）と「調理法」（煮る、焼く、炒める）

これらの視点をふまえ、小学校・中学校の学習内容の系統性を併せて考え、【表3】に実習題材とそれに関連する基礎的な知識と技術の内容をまとめる。その中で、特に、「炒める」調理に関しては、小学校・中学校ともに学習指導要領で取り上げられている調理法である。その取り上げ方の視点は、小学校では日常の食事に関心を持つこと、中学校では自分の食事を自分で整えられることである。また、「炒める」調理は、家庭では短時間でできることから日常の簡単な調理として頻繁に用いられている。学校での調理実習の後に、家庭で食材や調味の仕方を応用させて実践できる実習題材と考え、中学校の実習題材に取り上げた。

また、調理に関する内容においても小学校・中学校ともに共通したものであり、繰り返し行われ、習得が図られなければならない重要な内容であるにとらえる。

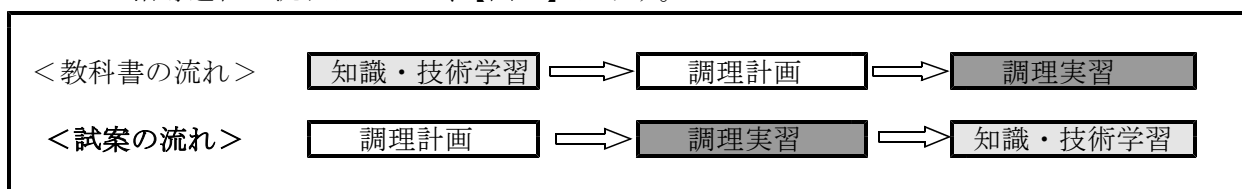
【表3】 中学校食生活の学習における実習題材例とそれに関する基礎的な知識と技術の内容

| 実習題材例 | | 小学校 必修内容 | | | 中学校 実習題材例 | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|----------------|--------------------------|------|----|-----------|-----|--------|-------|----|-------|--------|----|------|------|-------|---|---|---|---|
| | | 調理 | 日常食の | 米飯 | みそ汁 | 汁物 | 野菜 | 野菜・汁物 | 肉 | | 魚 | | | 一食分 | | | | | |
| | | | | | | みそ汁 | お青ひ菜のし | 汁けんちん | 豚汁 | め肉野菜炒 | 焼しきょうが | 煮魚 | 照り焼き | ムニエル | ルーティナ | | | | |
| 栄養・食品 | 小 | 食事が果たす役割 | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 3つの食品グループ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 食品の栄養的特質 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | 中 | 健康によい食習慣づくり | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | |
| | | 五大栄養素 | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | |
| | | 水の体内での働き | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | |
| | | 中学生の栄養所要量 | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | |
| | | 食品群別摂取量の目安 | | | | | | ○ | ○ | | | | | | | | | ○ | |
| | | 生鮮食品の見分け方 | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | | 加工食品の表示 | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 栄養・食品・調理 | 小 | 食品の調理上の性質 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | | 1食分の食事を考える | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 調理計画を立てる | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | | 食品の適切な取扱い | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | | 食品の適切な洗い方 | ○ | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | | 食品の適切な切り方 | ○ | | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | | 調味の仕方 | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | | 「ゆでる」調理 | ○ | | | | ○ | | | | | | | | | | | | |
| | | 「炒める」調理 | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 米飯の炊き方 | | | ○ | | | | | | | | | | | | | ○ | |
| 調理 | 中 | 用途に応じた食品の選択 | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | | 中学生の1日分の献立作成 | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | |
| | | 魚や肉を用いた調理 | | | | | | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | | 野菜を用いた調理 | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | ○ | |
| | | その他の食品（卵、いも類など）を組み合わせた調理 | | | | | | | | | | | | | | | ○ | ○ | |
| | | 「煮る」調理 | | | | | | | ○ | ○ | | ○ | | | | | | ○ | |
| | | 「焼く」調理 | | | | | | | | | ○ | | ○ | ○ | | | | ○ | |
| | | 「炒める」調理 | | | | | | | ○ | ○ | | | | | | | | | ○ |
| | 小・中 | 火加減の調節 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | | 計量器の適切な使用方法 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 調理器具の選び方と操作 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | 盛り付け、配膳 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | 後片付けの仕方 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | ふきんやまな板の衛生的取扱い | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | 包丁の安全な取扱い | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | 熱源の安全な取扱い | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |

【注】「基礎的な知識と技術」欄の小は小学校、中は中学校段階の学習内容であることを表す。

(4) 食生活の学習手引書を活用した学習指導について

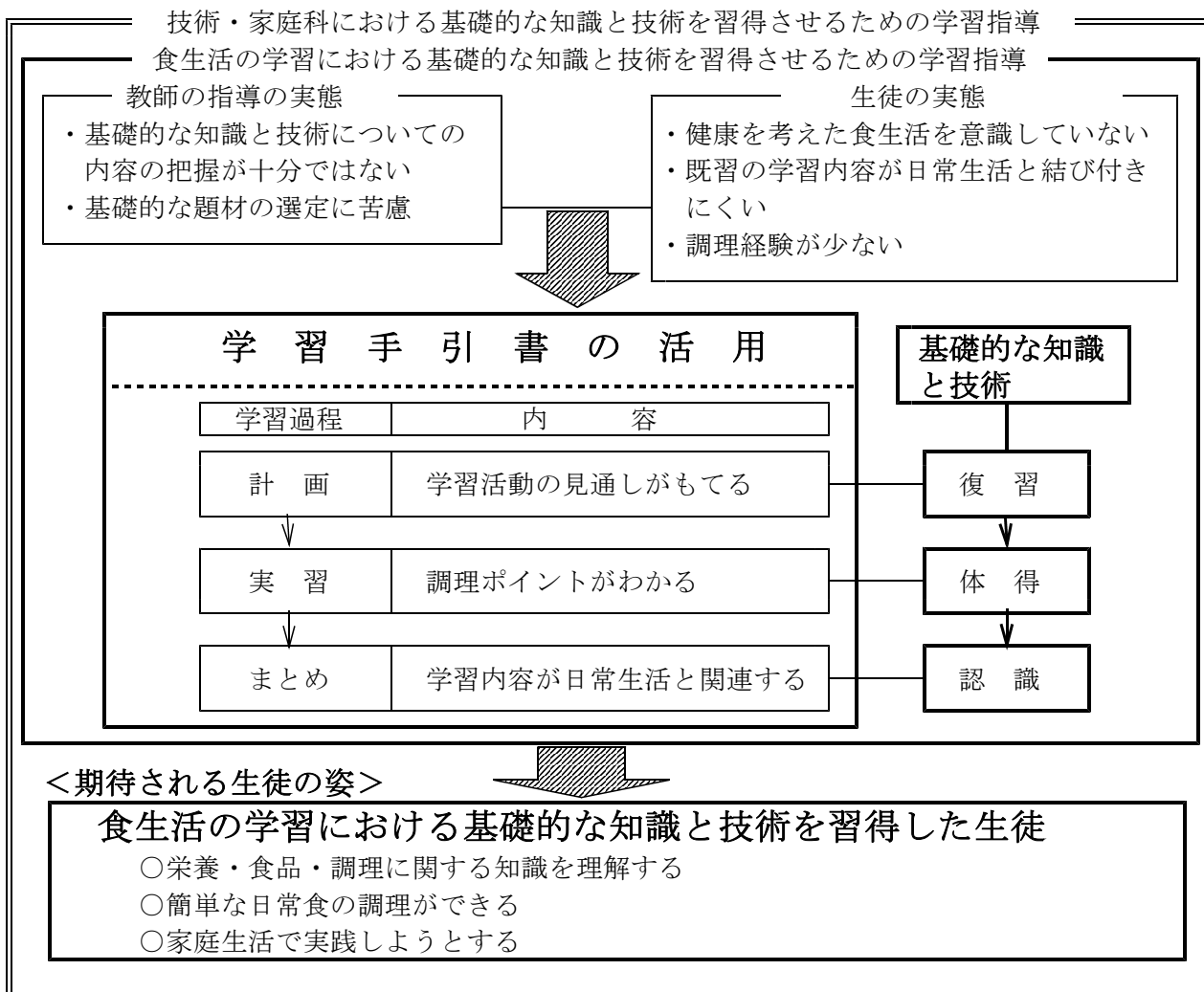
調理実習題材において、習得させたい基礎的な知識と技術を明らかにした学習手引書を活用した学習指導を行う。学習の流れは、調理実習を知識・技術学習より先に組み、調理実習後に前回の調理実習を振り返りながら基礎的な知識と技術を再度確認し、次回の調理実習の題材へと学習をつなげる。そのことで、調理実習題材における基礎的な知識と技術を繰り返し学ぶ回数を多くし、習得につなげさせたいと考える。また、食生活の学習に対する意欲を高めるために、調理の仕組みに気付かせたり、日常生活との関連に気付かせるような場面設定を行う。一つの実習題材ごとの指導過程の流れについて、【図2】に示す。



【図2】一つの調理実習題材ごとの指導過程

(5) 技術・家庭科において基礎的な知識と技術を習得させるための学習指導についての基本構想図

基本構想をもとに技術・家庭科における基礎的な知識と技術を習得させる学習指導についての基本構想図を【図3】に示す。



【図3】技術・家庭科における基礎的な知識と技術を習得させる学習指導についての基本構想図

2 食生活の学習手引書の活用を位置付けた手だての試案

(1) 実習題材ごとの手だての試案

学習手引書の活用を位置付けた手だての試案を【表4】に示す。実習題材の学習内容が連続性をもつことにより、基礎的な知識と技術が繰り返され、習得が図られるものとする。

【表4】実習題材ごとの手だての試案

| 学習過程 | 学 習 活 動 | 学習手引書の活用方法 | 基礎的な知識と技術のかかわり |
|------|--|--|----------------|
| 計 画 | <ul style="list-style-type: none"> 既習事項の確認 実習題材の把握 調理のポイント確認 調理計画の立案 本時のまとめと次時の確認 | <ul style="list-style-type: none"> 既習事項を復習する 学習活動の見通しをもつ 調理の仕組みを知る 栄養、食品、調理にかかわる必要最小限の知識と技術を記入する 調理手順、役割分担を記入する 本時の反省を記入する | |
| 実 習 | <ul style="list-style-type: none"> 本時の目標確認 調理のポイント確認 調理実習 試食 後片付け 本時のまとめ | <ul style="list-style-type: none"> 目標を記入する 前時の計画を確認する 本時の感想、評価を記入する | |
| まとめ | <ul style="list-style-type: none"> 前時の復習 日常生活との結び付け 次の題材への関連付け | <ul style="list-style-type: none"> 栄養、食品、調理にかかわる知識と技術について、調理実習を振り返りながら記入し、内容を深める 調理の仕組みを確認する 家庭での実践へつなげようとする 次の題材へと実習内容をつなげる | |

(2) 食生活の学習手引書における実習題材例ごとの基礎的な知識と技術の内容

学習手引書の内容は、実習題材ごとの基礎的な知識と技術を網羅したものとして次頁の【表5】のように作成した。なお、表で使用する記号についての説明を次に示す。

- 1 「基礎的な知識と技術の内容」の欄の*の記号は、その実習題材におけるキーワードを表す。
- 2 「項目」の欄の※の記号は、A, B, Cの調理の中から教師が季節や地域の実態に応じて選択するものとする。

【表5】食生活の学習手引書における実習題材例ごとの基礎的な知識と技術の内容

| 実習 題材 | 学習 過程 | 学 習 手 引 書 の 内 容 | |
|---------------------------------|-------------|---|--|
| | | 項 目 | 基礎的な知識と技術の内容 |
| み そ 汁 | 計 画 | 1 小学校での既習内容を想起 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 食事の果たす役割 ・ 調理実習の献立の種類と調理方法 ・ みそ汁の材料の種類と材料に含まれる栄養、作り方 |
| | | 2 中学校の導入学習 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 健康によい食習慣づくり ・ 五大栄養素と体内での水のはたらき |
| | | 3 調理ポイントの確認 | <ul style="list-style-type: none"> * だしのとり方 みその入れ方 |
| 4 調理実習の注意事項の確認 | | <ul style="list-style-type: none"> ・ 具に用いる加工食品の扱い方 ・ 安全上、衛生面での注意事項 (服装、熱源の扱い方、食器の扱い方) | |
| 汁 | 実 習 | 1 調理ポイントの確認 | <ul style="list-style-type: none"> * だしのとり方 みその入れ方 |
| | ま と め | 1 前時の復習 | <ul style="list-style-type: none"> * だしのとり方 みその入れ方 |
| | | 2 生活への実践化 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 家庭でみそ汁を作ることを想定し、具を考える |
| | | 3 次の実習題材へのつながり | <ul style="list-style-type: none"> ・ 前時と違うみそ汁の具を考える → 野菜等 ・ 野菜の種類 → 「緑黄色野菜」、「その他の野菜」 ・ 次の実習題材の食材は「緑黄色野菜」を取り上げ、調理法は小学校での既習内容「ゆでる」の調理 |
| 青 菜 の お ひ た し | 計 画 | 1 小学校での既習内容を想起 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 「ゆでる」の調理について ・ 野菜の種類と栄養的特質 |
| | | 2 調理ポイントの確認 | <ul style="list-style-type: none"> * 緑色を保つ ・ ゆでる時の鍋のふたの使い方 ・ 緑黄色野菜の加熱による変色を防ぐ方法 ・ 各班で味付けを考案 |
| | 実 習 | 1 調理ポイントの確認 | <ul style="list-style-type: none"> * 緑色を保つ |
| | ま と め | 1 前時の復習 | <ul style="list-style-type: none"> * 緑色を保つ |
| | | 2 生活への実践化 | <ul style="list-style-type: none"> ・ 各班の味付けについて学習内容を共有化 ・ 野菜をゆでる調理と緑黄色野菜を使った調理法について考案 |
| | | 3 次の実習題材へのつながり | <ul style="list-style-type: none"> ・ 前回までの応用編「野菜」の種類をたくさん使った「汁物」を実習する |

| | | | |
|------------------|-----|---|--|
| 野菜の 入った 汁物 | 計画 | 1 既習事項の確認 2 実習題材の確認 (AかB) ※ A 豚汁 B けんちん汁 3 調理ポイントの確認 | <ul style="list-style-type: none"> 野菜の栄養的特質、緑黄色野菜のゆで方 * 大きさをそろえた切り方 材料の煮る順番 材料の洗い方、切り方 煮る順番と火加減 調味の仕方 |
| | 実習 | 1 調理ポイントの確認 | <ul style="list-style-type: none"> * 大きさをそろえた切り方 材料の煮る順番 |
| | まとめ | 1 前時の復習 2 生活への実践化 3 次の題材へのつながり | <ul style="list-style-type: none"> * 大きさをそろえた切り方 材料の煮る順番 切り方名称 食品の適切な取扱い 生鮮食品の見分け方 加工食品の表示 味付けや材料の応用 家庭での実践を考え、野菜の種類の見分け方と味付け (みそ、しょうゆ) を考案 献立の主菜について栄養所要量、食品群別摂取量の目安から考える (肉を使った調理) |
| 肉と 野菜の 調理 | 計画 | 1 既習事項の確認 2 実習題材の確認 (AかB) ※ A 肉野菜炒め B 豚肉のしょうが焼き 3 調理ポイントの確認 | <ul style="list-style-type: none"> 献立の主菜 (肉を使った調理) について 「炒める」の調理について 材料の煮る順番 * 強火、短時間加熱 上手なフライパン操作 ポイント A 「炒める順番」「攪拌」 B 「調味の仕方」 肉の栄養的特質、調理上の性質について フライパンの扱い方と火加減 |
| | 実習 | 1 調理ポイントの確認 | <ul style="list-style-type: none"> * 強火、短時間加熱 上手なフライパン操作 |
| | まとめ | 1 前時の復習 2 生活への実践化 3 次の実習題材へのつながり | <ul style="list-style-type: none"> * 強火、短時間加熱 上手なフライパン操作 主菜となる肉を使った調理について考案 主菜となるたんぱく質源である魚の調理について |

| | | | |
|--------|----------------|---|---|
| 魚の調理 | 計 画 1.5h | <p>1 既習事項の確認</p> <p>2 実習題材の確認(AかBかC)</p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">A 煮魚</p> <p>※ B 照り焼き</p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">C ムニエル</p> <p>3 調理ポイントの確認</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・たんぱく質の加熱による調理上の性質 <p>* 魚のうまみを生かす加熱の仕方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚の栄養的特質、調理上の性質について ・ポイント A 「魚の煮方と煮汁」「落としぶたの効用」 B 「調味の仕方」「焼き方」 C 「焼き方」「小麦粉の役割」 |
| | 実習 1h | 1 調理ポイントの確認 | <p>* 魚のうまみを生かす加熱の仕方</p> |
| | まとめ 0.5h | <p>1 前時の復習</p> <p>2 家庭での実践化</p> <p>3 次の題材へのつながり</p> | <p>* 魚のうまみを生かす加熱の仕方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・主菜の種類 ・主菜となる魚を使った調理を考案 ・中学生の1日の献立立案 |
| 一食分の調理 | 計 画 2.5h | <p>1 一食分の調理</p> <p>2 調理ポイントの確認</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・テーマを「オリジナルカレー」とし、班ごとに一食分の献立作成 ・食品群別摂取量の目安 <p>* バランスのとれた食事</p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">能率よい調理</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食品の調理上の性質 |
| | 実習 1h | 1 調理ポイントの確認 | <p>* バランスのとれた食事</p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">能率よい調理</p> |
| | まとめ 1h | <p>1 前時の復習</p> <p>2 自己の食生活を見つめる</p> | <p>* バランスのとれた食事</p> <p style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">能率よい調理</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各班のメニューを紹介し合い、学習内容を共有化 ・既習内容を自己の食生活と結び付け、家庭での実践化へつなげる |

VI 研究のまとめと課題

1 研究のまとめ

この研究は、家庭分野における食生活の学習の基礎的な知識と技術の内容を示した題材を取り上げた学習手引書を作成し、活用することにより、基礎的な知識と技術を習得できる学習指導の改善に役立てようとするものである。

そのために、2年次計画での取り組みの第1年次にあたる本年度は、食生活の学習における基礎的な知識と技術の習得を図る学習指導の基本構想の立案と実習題材の検討を行った。

その結果、食生活の学習における基礎的な知識と技術の内容と実習題材における基礎的な知識と技術の内容を明らかにすることができた。

2 今後の課題

今後は、手だての試案に基づいた学習手引書の作成を行う。その学習手引書を活用した授業実践をし、研究仮説について検証する。

【参考文献】

- 高野尚好 (2001), 『中学校 基礎・基本の指導No.4』, 教育開発研究所
藤原久雄 (1999), 『中学校家庭科教育の実践No.10』, 明治図書
安東茂樹 (2004), 『技術・家庭科研究授業 家庭分野』, 明治図書
高部和子他 (1989), 『実践家庭科教育大系 日常食の調理』, 開隆堂
内藤道子他 (2003), 『生活の自立と創造を育む 家庭科教育』, 家政教育社
中屋紀子他 (2003), 『1人・1品・3まわり 新しい調理実習の試み』, 教育図書
武藤八重子 (1998), 『家庭科教育再考』, 家政教育社
武藤八重子 (2003), 『テキスト家庭科教育』, 家政教育社
日本家庭科教育学会 (1998), 『家庭科の21世紀プラン』, 家庭教育社
河野公子 (1999), 『改訂中学校学習指導要領の展開 技術・家庭科家庭分野編』, 明治図書
橋本 都 (1999), 『改訂小学校学習指導要領の展開 家庭科編』, 明治図書
水野香代子 (2004), 『確かな学力を身に付ける 小学校家庭科の授業』, 明治図書