

技術・家庭科(家庭分野)授業案：
教科で育みたい人間像「生涯にわたって豊かな思考
に育まれた意思に基づいてよりよい生活を営む人」

メタデータ	言語: ja 出版者: 静岡大学教育学部附属静岡中学校 公開日: 2024-03-27 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 平林, 亜希子 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/10297/0002000492

技術・家庭科（家庭分野）授業案

教科で育みたい人間像 「生涯にわたって豊かな思考に育まれた意思に基づいてよりよい生活を営む人」

授業者 平 林 亜希子

1 日時 令和5年11月2日（木）第1時 10：20～11：10

2 学級 1年D組（1年D組教室）

3 題材名 「食」の大切さ 一日常と災害一

4 本題材で願う学び

災害食の活用や工夫について考えながら実習の計画を立てたり、実習を振り返りながら備蓄品の種類・栄養バランスについて考えたりする活動を通して、自分と食とのつながりを見直し、食の価値観を更新することができる。

（学習指導要領との関連：B衣食住の生活 (3)ア(ア)、イ）

5 これまでの子どもの学び

これまでに子どもたちは、二つの題材を通して、食生活の学びを展開してきた。一つめの題材「五大栄養素」では、五大栄養素を三大栄養素と微量栄養素に分類する活動を行った。子どもは、三大栄養素には、たんぱく質・ビタミン・炭水化物が入り、微量栄養素には、無機質・脂質が入ると考えた。赤・緑・黄がそれぞれバランスよく入っているの、このように分類すると考えていた（図1）。しかし、正しくはビタミンと脂質の分類が逆であることを知ると、納得することができずにもっと追求したいという思いにつながっていった。さらに、栄養素の分類をする中で栄養素が五つではなく、他にも栄養素があれば良いと考え、学習用端末を使用して五大栄養素以外を検索していた。他の栄養素があったとしても、五つの栄養素だけで栄養素ごとの働きにつながりがあることに気づくようすが見られた。ここから子どもたちは、食事には栄養バランスが大切なのだということを見いだしていた。

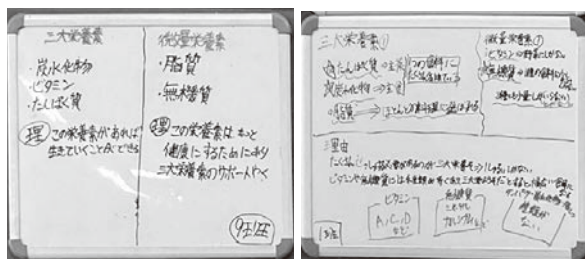


図1 三大栄養素と微量栄養素をわけたホワイトボード

二つめの題材「食生活を見直すために」では「こしょく」について調べ、全体共有を行った。共有後、どの「こしょく」が気になるのかを考えたときに、子どもはどの「こしょく」を見てもマイナスなイメージが強いことに着目していた。中には「孤食」は仕方ないと諦める子どももいた。しかし、何とか改善していきたいと実感したり、目をそらしている部分に気づけたりし

ていた。

家庭科として、自分の生活に戻すことを大事にしたいと考えている。二つの題材から、栄養バランスや食事について考え、自分の生活のあり方について変えようとしている姿が見られた。

以下は、子どもの追求の記録である。

- ・「こしょく」は「こしょく」でも、様々な「こしょく」があるということがわかった。中には自分に当てはまるものもあり（粉食、濃食など）、改めて直さなければいけないと実感するよい機会となった。これからも「こしょく」に対してしっかり気を使って、よりよい食生活をめざしたい。
 - ・「こしょく」には大量に種類があることに驚いた。自分でもしてしまっている部分もあるので（コ食など）、できるだけ直していきたいと思った。自分にも当てはまっていた目をそらしていた部分もあったので、これを機に直していきたいと思った。
 - ・今回の授業で、多くの「こしょく」について調べ、考えることができた。共有のときに出た、20個の「こしょく」は全て、私たちが生活する（食事を摂る）上で、気をつけなければいけないものだった。また、この中でも、自分に当てはまっているものもあったので、気をつけていこうと思った。
- （追求の記録より）

6 題材観

(1) 食について考える

私たちは、毎日、当たり前のように何かしらの食べ物を食べたり、飲んだりしている。それは、「食」が生きてするために必要であり、どのような場面においても欠かすことのできないものであるからだろう。栄養バランスが整っている食事やその摂り方まで気を配った方

が、心や体の健康につながるということは誰もがわかっているが、習慣を変えていくことはとても難しい。しかし、立ち止まって自分の食を見直すことができたら、自分にとってよりよい食を進んで選択していけるようになるだろう。例えば、忙しさから弁当づくりをやめ、コンビニで軽食を購入し昼食を済ませることを選択した人があるとする。最初のうちは、効率的に食事を摂ることができ、時間の余裕が生まれたことに満足するだろう。しかし、日を重ねるうちに、心からの満足感や食事をする喜びが失われていくのではないだろうか。このときにふと立ち止まり、食が自分の心や体にどのように影響を与えているかを考えることができたら、効率だけを求める食から、心も体も満たす食に変えていこうと意思決定することができるだろう。

このように、自分の食を見直すことは、心や体、生き方をよりよくしていくことに直結する。そのため、立ち止まって食について考え、「栄養バランスを考えて食事を作ると彩りがでて、おいしさが増してくる」「誰かと食べると、幸せな気持ちになる」など自分の食の価値観を更新していくことが大切である。

(2) 災害食を作ること

身近に起きる災害に備えて、食品を備蓄しておけば大丈夫だと考えがちである。なぜなら、食品を備えることは、生きることに欠かせない食を備えることであり、備えておくことが心の余裕になるからだ。しかし、その備えは本当に自分や家族に合った備えとなっているだろうか。実際に、災害食を作ることによって、備蓄の内容を見直す必要性を感じることができる。

①自分に合った備蓄を考えることにつながる

災害食を実際に食べてみると、どのような味づけになっているかを知ることができる。備えているものが自分にとって美味しいと感じられるものなのか、なかなか喉を通らない味であるかは、実際に作って食べてみないとわからない。作って食べてみることで初めて、自分の味覚に合う災害食が欲しいと考えて探したり、災害食をもっと食べやすいように工夫できる災害食を探し、自分にあった備蓄を考えていこう。

②災害時をイメージして備蓄することにつながる

災害食を作って食べることで、日常の食との差を感じ、備えているだけでは実感がわかなかった災害時の状況を予想しながら、災害食について見直すことができると考える。災害時を具体的にイメージしたうえで備蓄することは大切である。例えば、災害時に備蓄しているものを食べる時、ライフラインが全滅していたら、何が食べられるだろうか。食べるものがあった

としても、箸やスプーンがなかったら、手でどのようなものでも食べなければならなくなる。また、同じものを食べ続けると、飽きが生じてくる。食事をするときの飽きが続いてしまうと、栄養の偏りがでて、体の不調につながったり、心が満たされなかったりする。このように、災害時に何ができて、何ができなくなるのかをイメージしながら備蓄を考えることは大切である。

③今の食を見直すことにつながる

災害時には、いつものように簡単に食べものを手に入れられなくなる。好き嫌いがあったとしても、災害時にそんなことは言っている余裕はなく、食べなければ、生きる力もわいてこない。今は食べるものに困ることがほとんどない。それは、いつでもどこでも食べるものを手に入れることができるからであろう。しかし災害食を作って食べ、災害食や備蓄品についてふれるところから、栄養バランスを考えたり、おいしさを考えたりすることで、日常の食を見直すことにもつながるだろう。当たり前となっている食について、一度立ち止まり、今の生活の豊かさに気づき、恵まれていることを見つめ直したい。

(3) 本題材で願う子どもの姿

本題材で願う子どもの姿は「災害への備えについて、仲間と追求することで、自分と食とのつながりを見直し、食に対する新たな視点や価値観を自分の生活に取り入れようとする姿」である。

仲間と追求する場面では、食そのものや災害食について考えたり、実習を繰り返したりすることによって、食の価値観が更新されていこう。例えば、計画・追求テーマ・改善点を考えながら、2回目の実習のために語り合う場面では、「栄養バランスを考えられるものにしたい」「器具を工夫して、時短をめざしたい」と考え、美味しいだけではなく、災害時の健康を支えようと考えたり、災害時に使える器具に目を向けたりする姿が見られるだろう。また、備蓄を計画する中で、好き嫌が多い自分の食をどのように工夫すれば、栄養バランスがよくなっていくのかを考えることで、自分と日常の食とのつながりを見直していき、食に対する価値観が更新されていこう。そのような子どもの姿は、家庭科で育みたい人間像である「生涯にわたって豊かな思考に育まれた意思に基づいてよりよい生活を営む人」の一つの姿であると言える。どこか自分には関係ないと考えている子どもが様々な場面で「食」の大切さに気づいてほしいと願っている。

7 題材構想（全11時間）

- ①災害食って何だろう（1時）
- ②災害食を作ってみよう（2～3時）
- ③災害食作りに挑戦1（4時）
- ④災害食を見つめ直す（5時：本時）
- ⑤もう一度災害食を作ってみよう（6～7時）
- ⑥災害食作りに挑戦2（8時）
- ⑦最高の備蓄プランを立てよう（9～11時）

8 題材構想における授業者の考え

本題材においては、災害食についての知識を構築していくことを題材の中心においていない。一番大事にしたいのは、自分と食とのつながりを見直して、食に対する新たな視点や価値観を更新しながら、生活に取り入れていこうとする子どもの姿である。そのため、災害食のことを自分ごととして考えたり、仲間と話すことで視点を増やしたりしながら、価値観を更新していけるように題材を構想した。題材の最後に自分にとっての最高の備蓄プランを考える時間を設定することで、自分と食とのつながりを見直しながら、新たな視点や価値観を生活の中に取り入れていけるように構想した。

(1) 災害食を身近なものにするために（1時）

ここでは、災害食への興味を引き出すために、附中キャンプの食事にフォーカスしながら話をしていく。6月に行われた全校行事のキャンプであるため、子どもにとって身近で自分ごととしてとらえやすいだろう。キャンプの食事について振り返ることは、立ち止まって自分ごととして食についての課題を考えることにつながるだろう。自分ごととして食の課題を考えた子どもたちが、災害食についても自分ごととしてとらえながら考え始めることを期待する。

(2) テーマをもって実習すること（2～3時）

日常の食についても考えながら、災害食を作っほしいため、各グループで追求テーマを設定し、実習計画を立てる。例えば、「時短で美味しい災害食をつくる」や「災害食でも、栄養バランスを考えたものとなるように工夫する」などが考えられるだろう。災害食を作るにあたって、一見すると適切に思えないものを考えるグループもあるかもしれない。しかし、作ったうえで、子どもたちが自分たちで改善点に気づいたり、よ

りよくする方法を考えたりすることに価値があると考え、この段階では、授業者は修正を加えないようにする。そして、その気づきや反省を生かした実践ができるように2回の実習を設定しておく。

(3) 災害食作りに挑戦しよう1（4時）

グループでの追求テーマに沿った実習を行ってほしいと考えている。実習後に様々な気づきが生まれ、作った災害食を見直すことができるように、災害時に近い環境設定で実習を行う。

(4) 新たな視点で再度実習を行う（5～8時）

1回目の実習を振り返り、災害食を作って、上手くできた、成功した、美味しかったという思いだけで終わってほしくない。調理だけでなく、片付けの際の不便さを経験したからこそ見いだせる改善点もあり、食べたからこそ感じる、いつもの食事とは異なる味気なさもあるだろう。自分たちが考えた災害食を様々な側面から見直し、新たな視点をもって計画を改善する必要があるだろう。そこから、もう一度追求テーマを変えずに実習計画を行う。視点が増えることによって視野が広がり、より価値観が更新されたところで、グループでの追求テーマに沿った実習を行う。

(5) 食の価値観を更新するために（9～11時）

前時までに食の価値観は更新されている。そこで、自分で最高の備蓄プランを考えることで、日常を見直すことにつなげていきたい。

最高の備蓄プランを考えるためには、日常での食習慣や食に対する思いを振り返りながら計画を立てる必要がある。そのため、子どもたちは、自分と食とのつながりを見直しながら備蓄プランを考えていこう。

9 予想される子どものあらわれ

時数	活動、問い	子どものあらわれ
1	<p><u>災害食って何だろう</u> 【実感を伴って、災害食について考えるようにする】</p> <p>○キャンプの食事の振り返りをしながら、災害食の話へとつなげ、共有する</p> <p>○共有した中で、災害のこと、気づいた災害食への課題について考える</p>	<p>・今日の家庭科なんだろう</p> <p><キャンプ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・制限のあったメニュー作りで、工夫の必要さを感じた ・キャンプの食事は材料を買ったときに、こんなに多いんだと感じた ・キャンプの食事は、結構残してしまったと思う <p><災害食></p> <ul style="list-style-type: none"> ・災害時に食事のことをどうしようと考えても遅いと思う ・災害のときに、いつも使えるものが使えないと、結構食事内容も限られてきてしまいそうな気がする ・災害食は一人当たりの量がどれだけ必要であるのかを知りたい <ul style="list-style-type: none"> ・電気とかガスとかのライフラインがなかったら、困る ・ライフラインがなければ、災害食はそのまま食べられるものの方がいいと思う ・災害食には、美味しいというイメージがしない
2～3	<p><u>災害食を作ってみよう</u> 【災害時の食をどのようなものにしたいかと想像し、追求テーマを設定し、災害食を作るために計画を立てる】</p> <p>○実際に災害が起きたと想定して、災害食を作りたいとなげかける</p> <p>○グループで追求テーマを決定する</p> <p>○追求テーマが決定したら、災害食の実習計画を立てよう</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・前回は、災害食とかの話をしてきたような気がする ・道具や食材は何が使えるのだろう ・災害食を作るのか ・どういう災害食を作ればいいのか、想像がつかない ・ライフラインは使えるのだろうか ・災害食は、美味しさを追求すればいいのではないか ・おいしさだけを追求しても、日常でもできなければ意味がない ・見た目が重要な気がする ・災害時においしさや見た目って必要なのだろうか ・使える器具が少ないから、災害食を作るのにも一苦労しそうだ ・水はどのように用意したらいいだろうか ・災害食って、簡単に料理できるはずだよ

	<p>※環境設定を伝えることを忘れない 水 ガスコンロ 季節 値段</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・きちんと計画しないと困る。でも、災害時はそんなこと言えない気がする ・環境設定のことを頭に入れて計画をしていかないと ならないのではないか
4	<p>災害食作りに挑戦1 【制限のある中で安全第一に調理し、テーマに沿った災害食を追求する】</p> <p>○グループで検討・計画した災害食を作ろう</p> <p>※安全に怪我なく行う</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・実際に災害食を作る場所は、どのような場所でも料理ができるように準備をしていきたい ・給水車から運んだ水には限りがあるから大切に使用しないといけない ・調理の工程が多いと、こんなに時間がかかってしまうのか
5	<p>災害食を見つめ直す 【災害食を見つめ直し、新たな視点や考えをもって、改善していく】</p> <p>○実習について、追求テーマを振り返る</p> <p>○全体で共有し、改善点からみえてくる、新たな視点を見つけていく</p> <p>○次時の実習の計画を立てていこうとなげかける</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・追求テーマでは「美味しさ」を考えていたのに、見た目にこだわっていた ・災害を意識した追求テーマにするべきだったと思う ・今回は、協力できてすぐに終わったけれど、これを一人で全てやるのは難しい ・前回の調理実習では、見えていなかった部分を考えながら計画をしないと意味がない気がする ・新たな視点として、調理の工夫をとり入れたい。前回は考えられていなかったので、実際の災害時の状況をもっとイメージした方がよさそうだ
6～7	<p>もう一度災害食を作ってみよう 【共有で見いだした新たな視点を基に、よりよい実習計画を立てる】</p> <p>○もう一度追求テーマに沿って計画を立てていく</p> <p>※追求テーマは1回目と同じものとする</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・前時に出てきた改善点を頭に入れて考えたい ・前回作った災害食のおかげで、イメージが少し変わったような気がする ・調理の工夫をもっと追求したいと思うから、どのようにすれば、時間を短くしたり、調理器具を使わずに調理したりしてできるのかを考えていきたい
8	<p>災害食作りに挑戦2 【制限のある中で安全第一に調理し、1回目の実習を経て考え直したことを実践する】</p>	

	<p>○グループで検討・計画した災害食を作ろう</p> <p>※安全に怪我なく行う</p>	<p>・前回よりも、改善された災害食ができたから、その手順をしっかりと覚えておいて、本当にその場面になった場合に、できるようにしたい</p>
<p>9～11</p>	<p>最高の備蓄プランを立てよう 【自分と食とのつながりを見直し、多様な備蓄プランを作っていく】</p> <p>○追求のテーマから考えた実習はどうであったか振り返る</p> <p>○自分の備蓄プランを立てる</p> <p>○まとめ</p>	<p>・実習がどうであったのかをよく思い出しておきたい</p> <p>・追求テーマに沿った災害食の実習ができたと思う</p> <p>・時間を考えながら行う大切さも感じた</p> <p>・備蓄しているものだけで作る料理は、災害のときだけではなく、いつでもできるようにしておきたい</p> <p>・家には備蓄がしっかりとある。しかし、今回栄養バランスを追求していたときに、家の備蓄では不十分だと思うところがあった</p> <p>・全く家での備蓄がないと知ったため、今回の授業でしっかりとプランを立てたい</p> <p>・備蓄を考えると、自分の食の好みについて今一度考えることができる</p> <p>・食について改めて見直すことで、当たり前だと自分が思うことも、人によってとらえ方が違っていた</p> <p>・災害のときだけではなく、日頃から食について考え、無駄のないように心がけるべきだろう。そういった意識でこれからも料理を手伝っていきたい</p>

参考文献：石川伸一・今泉マユ子（2015）『「もしも」に備える食』 清流出版株式会社
 今泉マユ子（2019）『「もしも」のときに役に立つ！防災クッキング』 株式会社フレーベル館
 小林裕子・永田智子（2017）『中学校家庭科における「災害時の食」の授業開発と有効性の評価』
 日本家庭科教育学会誌第60巻第2号
 中学校学習指導要領（平成29年告示）解説（技術・家庭編）開隆堂出版
 農林水産省（令和元年12月）中学校家庭科向け学習指導案「災害時の食」