

平成 19・20 年度

高校生の健全な食生活を目指して

～食育の視点から捉えた授業計画と実践～

山形県高等学校教育研究会家庭・福祉部会

目 次

研究にあたって	1
第 1 部 高校家庭科における食育	
1 「家庭総合」における食生活に関する学習内容	3
2 食をめぐる現状と課題	3
3 高校家庭科における食育のねらい	4
第 2 部 実践研究	
村山支部	
山形の郷土料理と特産品に注目した授業展開	6
実践 1 「年中行事に食べるもの」を展開して	8
実践 2 「山形県の食事にみる食文化」を展開して	9
実践 3 「食の安全・安心と食の生産」を展開して	10
実践 4 「食生活・食への意識」を展開して	11
最北支部	
「食文化の継承」と「食生活の自立」を目指した	
食育授業実践	12
実践 1 「郷土の正月料理の実習」を展開して	13
実践 2 「自立を促す食育	
～手軽にできる調理の工夫～」	16
庄内支部	
「バランスのとれた食生活を目指して」	
野菜摂取の工夫と知恵を通した食育の指導	18
実践 1 「日本型食生活を見直そう」を展開して	20
実践 2 「野菜を食べよう（生野菜サラダ）」を	
展開して	20
実践 3 「郷土料理を作ろう」を展開して	21
食育の啓蒙活動、郷土料理コンテスト	22
置賜支部	
教え合い・学び合い「親子料理教室を通した	
高校生への食育の指導」	24
「家庭総合」学習指導計画	25
実践 1 「早寝 早起き 朝ごはん」	27
実践 2 「すがたを変える大豆・牛乳」	28
実践 3 「行事食にチャレンジ	
～クリスマスケーキをつくろう～」	29
終わりに	30
山形県高等学校教育研究会家庭・福祉部会ホームページへの掲載内容（会員用）	
（山形県教育センターHP の「県内教育団体」からアクセスしてください http://www.yamagata-c.ed.jp/ ）	

研究にあたって

置賜支部常務理事 田中 宏美
(県立荒砥高等学校)

近年、ライフスタイルの多様化に伴って食生活が変化してきており、食を大切にする心の欠如、栄養バランスの崩れ、朝食欠食をはじめとする不規則な食事、肥満傾向と痩身志向などが問題視されている。このような中、平成 17 年の食育基本法(※1)の施行を受けて、山形県においても「夢未来やまがた食育計画」(※2)が策定され、「食育」は県民あがての取り組みとしてスタートした。

本県の高校家庭科では、これまでも地域の特色を取り入れた授業に力を入れ、地域の食材を掘り起こして「食の甲子園やまがた大会」に参加したり「うんまいやまがた研究」に取り組んだり、更にはホームプロジェクト・学校家庭クラブ活動を通して地域への普及・啓発活動などを行い、食に関する指導を積み上げてきた。今後一層「食」に関する理解を深め「食」を選択する力を育成していくことが重要な課題であり、県内の高校生が「食」に関する学習を通して「食」への興味・関心を高め、生活習慣病の予防や楽しく食卓を囲む機会の確保、食品の安全性の確保、食料自給率の向上、伝統ある食文化の継承など、食の大切さを実感しながら何をどう食べるか工夫し実践していく力を身につけることが求められている。このようなことから、高校家庭科においても積極的に食育を推進していく必要性が高まり、家庭科における食育のねらいを明確にしたよりよい授業を目指して、研究テーマ「食育」に取り組むことになった。

本研究委員会については、平成 19 年度に組織や規約が見直され、研究期間についても2ヵ年継続で進めることが決まった。また、電子媒体検討委員会を設置し(任期 19 年度のみ)、家庭・福祉部会のホームページ開設と電子ファイル化された資料の掲載が検討された。このことにより、詳細な研究内容や指導案はホームページより閲覧できるようになり、教科指導の上でも活用しやすくなるものと思われる。

本研究は、第1部で高校家庭科における食育の概要、第2部で県内4支部ごとの研究・実践のまとめを掲載している。これまで各学校で行われてきた食に関する指導内容を食育の視点から捉え直し、さらに工夫を加えながらまとめたものである。高校生が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけ、生涯にわたって健全な食生活を営む力を養うことが、今後の食育の推進につながるものと考えている。

参考文献：※1 食育基本法

<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/law/law01.html>

※2 夢未来やまがた食育計画

<http://www.pref.yamagata.jp/living/life/6140001shokuiku.html>

1 研究テーマ 「高校生の健全な食生活を目指して
～食育の視点から捉えた授業計画と実践～」

2 研究の進め方

(1) 平成 19 年度の経過

- ① 18 年度第 2 回役員会において、テーマ「食育」について協議され、19 年度第 1 回役員会で確認後、総会で決定された。
- ② 第 1 回研究委員会において、研究テーマ、研究領域（家庭総合）、方向性を協議した。
- ③ 研究は「夢未来やまがた食育計画」を基本に、「A 心身の健康づくり」「B 食文化の継承」「C 食の安全・安心と食の生産」「D 食生活・食への関心」を 4 つの柱とし、内容については、各支部の課題に応じて進めることとした。

(2) 平成 20 年度の経過

- ① 学習指導要領と「夢未来やまがた食育計画」とのかかわりを明確にしながら、家庭科教育のねらいの達成に向けて、各支部ごとに調査・実践研究を行った。
- ② 研究の概要をダイジェスト版として冊子にまとめ、ホームページ活用に役立つ内容とした。また、各種資料はホームページに掲載できるように整えた。

3 各支部の研究小テーマ

村山支部 山形の郷土料理と特産品に注目した授業展開

最北支部 「食文化の継承」と「食生活の自立」を目指した食育授業実践

庄内支部 「バランスのとれた食生活を目指して」
野菜摂取の工夫と知恵を通した食育の指導

置賜支部 教え合い・学び合い「親子料理教室を通した高校生への食育の指導」

4 研究経過

- | | | |
|---------------|----------|--|
| (1) 県研究委員会 | 平成 19 年度 | 6/22、8/3、12/18 |
| | 平成 20 年度 | 6/2、1/9 |
| (2) 村山支部研究委員会 | 平成 19 年度 | 8/3、11/18、 |
| | 平成 20 年度 | 6/2、12/24、1/9 |
| (3) 最北支部研究委員会 | 平成 19 年度 | 8/2、8/29、9/12、10/24、11/20、
11/28、12/13、1/30 |
| | 平成 20 年度 | 7/29、8/19、10/6、11/27、12/12、12/26、
2/20 |
| (4) 庄内支部研究委員会 | 平成 19 年度 | 8/20、12/7 |
| | 平成 20 年度 | 8/1、9/16、11/13、12/4 |
| (5) 置賜支部研究委員会 | 平成 19 年度 | 5/2、6/6、7/30、8/9、11/29、12/26、2/7 |
| | 平成 20 年度 | 4/15、12/9、12/13、12/25、1/19 |

第 1 部 高校家庭科における食育

高校家庭科における食育

1 「家庭総合」における食生活に関する学習内容

「家庭総合」は、人の一生と家族、子どもの発達と保育、高齢者の生活と福祉、衣食住、消費生活などについて総合的に学習し、家庭生活の充実向上を図る力を身につけることを目標とした科目である。特に、食生活に関する学習では 栄養、食品、調理などについて科学的に理解し、食生活に関する先人の知恵や文化に関心をもち、必要な技術を習得して充実した食生活を営むことができるようになることがねらいであり、次のような内容で授業が進められている。食に関してさまざまな問題が見えてきた近年は、健康と栄養、食の安全・安心、基本の調理技術、環境への配慮、食料自給などを意識して授業が行われている。

学習項目	具体的な学習内容
人間と食べ物	・ 人間と食べ物のかかわり ・ 食事の意義 ・ 食生活の工夫や知恵 ・ 気候風土に合った保存や加工技術
栄養と食事	・ 栄養素の種類と機能 ・ 摂取基準、食品群別摂取量のめやす ・ 一日の献立作成 ・ 食事の栄養価計算
食品と調理	・ 食品の栄養的特質 ・ 調理上の性質と調理 ・ 調理の基礎技術・資源・エネルギーに配慮した購入や調理 ・ 配膳、食事のマナー ・ 楽しく食事する工夫
食生活の管理	・ 食品の腐敗、変敗、食中毒 ・ 生活の多様化や食環境の変化 ・ 食生活と健康との関連 ・ 食品添加物、輸入食品の問題点

2 食をめぐる現状と課題

山形県は、全国的に見ても共働き家庭が多く男女共同参画社会が進展しつつあるが、このような中で、社会および家庭の構造が大きく変化してきている。食生活においても「外食」あるいは調理済み食品や惣菜、弁当などの「中食」の利用割合は増加傾向にあり、家庭における調理時間や食事時間の減少とともに、食の大切さを知る機会が失われつつある。また、朝食欠食、孤食や個食も増え、家族の団らんの機会の減少とともに食を通じた教育力の低下が危惧されている。

知育・徳育・体育の土台となる食育について、健康の維持・向上、人と人とのつながりをつくる観点から、食育の視点で高校家庭科の食に関する学習内容を捉え直し、授業につなげる必要性がある。

3 高校家庭科における食育のねらい

平成 18 年 3 月に山形県教育委員会が示した「食育体系指導書（第 1 部：総論）」および翌年 2 月の「食育体系指導書（第 2 部：実践事例集）」、18 年 12 月に山形県が作成した「夢未来やまがた食育計画」を参考に、食育と家庭科の食生活に関する学習内容とを関連づけようと試みてきた。

「夢未来やまがた食育計画」では、本県の食の課題に「食生活」「健康づくり」「食の安全・安心」「食の生産」「食文化」「食への意識」をあげ、

- 食育で健やかな心身と地域をつくろう「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう
- 規則正しい食生活をしよう
- 家族そろって楽しく食事しよう
- やまがたの食を知ろう

をスローガンに「食」がさかえ、「食」が働く夢未来やまがたの実現を目標にしている。5 教振の目標や食育の推進により育てたい子ども像も視野に入れ、高校家庭科では、本県食育のどの部分を担い授業で展開していけばいいのか検討を重ねた結果、次の 4 つの項目を柱に、系統立てて学習を組み立て食生活の土台を築いていくことを、家庭科の役割と考えた。

- A 心身の健康づくり
- B 食文化の継承
- C 食生活の安全・安心と食の生産
- D 食生活・食への意識

これらのことを基にして、高校家庭科における食育の具体的な方針を次のようにまとめ研究を進めた。

<具体的方針>

食に関する知識や技術を身につけ、自立した社会人として生活していく基礎を確立する。

- ① 生徒の食生活を把握し、家庭・地域と連携しながらよりよい食生活を考える。
- ② 食に関する実践的、体験的な学習活動の充実を図る。
- ③ 世界と日本、山形県の食糧事情を知り、食べ物に感謝する心を育てる。
- ④ 生活習慣病と食生活の関わりを理解し、健康な人生を送ろうとする態度を育てる。
- ⑤ 消費生活と環境問題について理解し、環境に配慮した食生活を営む態度を育てる。
- ⑥ 安全で衛生的な食生活を営むための選択能力を身につけさせる。
- ⑦ 日本の食文化を大切にするとともに季節に応じた地場産物のよさを理解し、積極的に活用しようとする態度を育てる。
- ⑧ 自分の食生活を振り返り、課題について改善し解決できる実践力を身につけさせる。

< 高校家庭科と食育との関連 >

「家庭総合」の学習内容	食育計画を基にした4つの柱	身につける具体的事項	
(ア) 人間と食べ物 ・ 人間と食べ物のかかわり ・ 食事の意識 ・ 現在の食生活	B 食文化の継承 D 食生活・食への意識	こころ	・ 家族の団らんを大切にする。 ・ 食が精神面の充足や安定に大きく寄与することを理解する。 ・ 広く食を通じた人とのかかわり方を学ぶ。 ・ 食を通し、しつけの大切さを理解する。 ・ 食を通して将来の生き方や職業について考える。 ・ 食生活の歴史や環境の変化を学ぶ。 ・ 広く地域の食文化を理解し、伝承していく。 ・ 自分の子どもや孫の時代にも、素晴らしい食材を育てる自然環境を残すように努める。
(イ) 栄養と食事 ・ 栄養素の種類と機能 ・ 摂取基準、食品摂取量のめやす ・ 一日の献立作成 ・ 食事の栄養計算	A 心身の健康づくり		
(ウ) 食品の調理 ・ 食品の栄養的特質 ・ 調理上の性質と調理法 ・ 調理の基礎技術 ・ 楽しく食事する工夫 ・ 資源・エネルギーに配慮した購入や調理	A 心身の健康づくり B 食文化の継承	からだ	・ 自立可能な望ましい食習慣を完成させる。 ・ 生活習慣病の怖さと、健康寿命の重要性を理解する。 ・ 生活習慣病にならない行動を選択実行できる。
(エ) 食生活の管理 ・ 食品の腐敗、変敗、食中毒 ・ 健康や安全に配慮した食生活の管理	C 食生活の安全・安心と食の生 D 食生活・食への意識	おこない	・ 栄養のバランスを考えながら自分で調理ができる。 ・ 安全な食材を見分け、衛生的に調理ができる。 ・ 食材の安全を意識し、安全な食べ方を理解する。 ・ 世界の食糧事情を理解し、国際社会に関心をもつ。

参考：「食育体系指導書（第1部：総論）（第2部：実践事例集）」
 「夢未来やまがた食育計画」

第 2 部 実践研究

村山支部

山形の郷土料理と特産品に注目した授業展開

最北支部

「食文化の継承」と「食生活の自立」を目指した食育授業実践

庄内支部

「バランスのとれた食生活を目指して」

野菜摂取の工夫と知恵を通した食育の指導

置賜支部

教え合い・学び合い「親子料理教室を通した

高校生への食育の指導」

山形の郷土料理と特産品に注目した授業展開

村山支部

1 研究のねらい

「高校生の健全な食生活を目指して ～食育の視点から捉えた授業計画と実践～」というテーマのもとに、村山支部研究委員会では「夢未来やまがた食育計画」から、食育の現状と課題を

A 心身の健康づくり、B 食文化の継承、C 食の安全・安心と食の生産、D 食生活・食への意識という4つの柱にしぼり、それぞれを各校のテーマとした授業展開を計画し実践することとした。

2 実施内容

村山支部では「心身の健康づくり」、「食文化の継承」、「食の安全・安心と食の生産」、「食生活・食への意識」という4つのテーマを設定し、各校がそれぞれの授業計画を行ない指導案を作成することとした。

また、近年「食の安全」に関する様々な問題が起きたことなどもあり、「スローフード」や「フードマイレージ」など、地球環境にも配慮した「地産地消」という考え方に注目が集まっていることも踏まえ、山形県内の地域の行事などにまつわる伝統食や、地域で昔から食べられている食材や郷土料理を題材とし、各校の地域性など特色も踏まえた内容を授業に取り入れることとした。

4つの柱	授業計画	授業実践
A 心身の健康づくり	・年中行事に供される伝統料理とそこに込められた人びとの願いを知る。 ・伝統料理の、栄養的意義などに着目し、旬の材料を使った献立を作成する。	郷土料理のいわれや栄養的意義などについての学習。
B 食文化の継承	・身近な食材である大根を通して多様な調理法、食べ方があることを理解し、伝統的な食文化を見直す。	聞き取りや調べ学習からその伝統的な調理法、栄養的特徴などについて学ぶ。
C 食の安全・ 安心と食の生産	・資源やエネルギーに配慮した購入や調理について、地元野菜を丸ごと食べることのできる物について理解を深める。 ・地域に住む人たちが昔から受け継いできた食文化について知り、今後の食生活にいかせる技術を身につける。	山形の郷土の食材である「青菜」を題材とし、その食べ方から食材に対する昔からの知恵や文化を実習を通して学習する。
D 食生活・ 食への意識	・我が国の食生活の変遷、現在の食生活の諸問題について理解を深める。 ・伝統的な食習慣が薄れてきている食環境の変化について気づかせ、今後の食生活のあり方について考える。	昔ながらの手作りの郷土料理（だし）と現代の様々な市販食品との違いから食生活の変遷について学習する。

また、郷土料理について生徒たちがどのくらい知っているのか、家庭で郷土の食材がどのように食されているのか実態を把握するため共通のアンケートを実施。

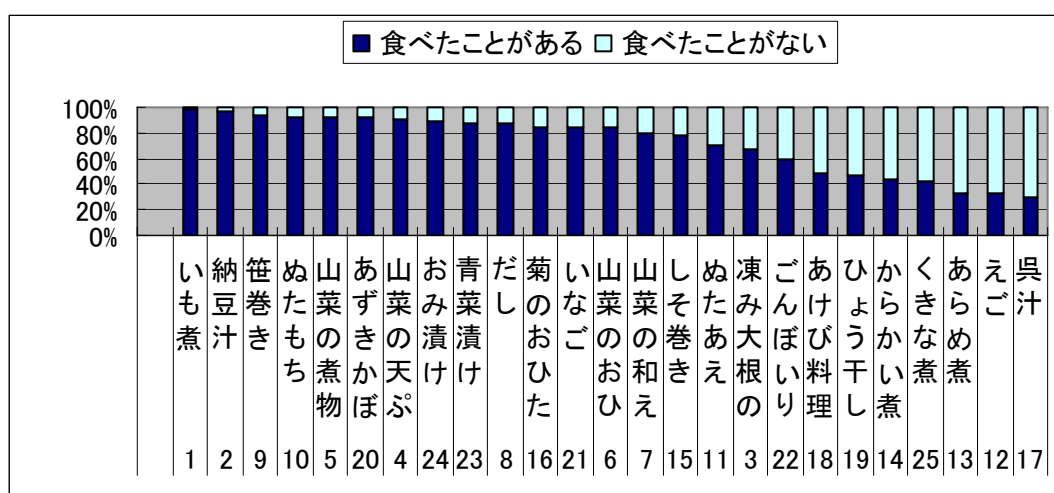
アンケートでは比較的良好に知られていると思われる郷土料理について、家庭でどの程度食べられているか調べるとともに、そのいわれなどを家族に聞いて知っているかどうかを調査した。この調査から、よく食べられている郷土料理については、年中行事とのかかわりや栄養的な意義などを家族とも話をして知っているということが伺える。また、そのような年中行事などにより深く関わっている郷土料理がずっと受け継がれてきているとも言えるだろう。

例) いも煮・・・新米の餅といも煮を食べ、収穫を感謝する刈り上げ行事

あずきかぼちゃ・・・栄養があり寒い冬に風邪をひかないように

ひょう干し・・・ひょっとしていいことがありますように

いなご・・・カルシウムを取るため など



(3) 研究の成果

昨年度から今年度にかけては食品偽装や食の安全性の問題が数多く起こり、社会問題にまで発展しており、授業においても導入としてそれらの問題を取り入れることで生徒たちに「食」についての興味・関心を喚起しやすく、食の安全性について実感が持てたようである。生徒たちのなかには自分の家の畑で取れたばかりの野菜を常に食べているというような生徒もおり、地元で作られる食品がいかに安全な食品であるか、安全な食品を選ぶことがいかに重要であるか改めて知るきっかけとなれたのではないかと感じる。生徒自身も家庭の味を伝えていきたいと感じており、郷土の料理について学ぶことで、食文化を伝承していくことの大切さを実感したようである。

(4) 今後に向けての課題

実習を通し「家でも作ってみたい」、「家族に食べさせたい」と感じ、家庭の味を伝え、伝統的な料理を作る力を身につけたいと感じている生徒は多いようである。また、食の安全に関心を持ち、地元の安全な食材を食べたいという考えを持った生徒も多いようであるが、外国からの輸入食品や数種類の食品添加物が使用された加工食品が店頭に大量に積まれ、安価に販売されている現代において、学習成果を今後いかに実践的な力に結びつけていくかが重要となるだろう。

題材 「年中行事に食べるもの」を展開して(1時間)

- 1 目 標 (1) 年中行事に供される食べ物とそこにこめられた人々の願いを知る。
(2) 年中行事の食べ物に、栄養、色合い、味覚ともに合う郷土の旬の材料使った献立を作成する。

2 展 開

時間	主な学習内容・学習活動 ○学習内容◎主な発問●指示	・指導上の留意点 ◇支援	■評価 (観点別評価)
導入 5分	◎各家庭で受け継がれている年中行事にはどんなものがありますか。 ○本時の学習内容を知る。	◇最も近い行事を例にあげて、考えさる。 ・行事の際に供される「食べ物」に視点をあてさせる。	
展開 40分	●年中行事の中からひとつ選んで、そこで供される食べ物をあげそれを食べる「いわれ」について書いてみよう。 ○伝統料理を入れた1食分の献立を考える。 ●できた献立を絵にしてみよう。 ●4つの食品群に分類してみよう。	・学習プリントに記入させる。 ・栄養や旬との関係にも気づかせる。 ◇一汁三菜を基本にした献立作成の手順を確認する。 ◇栄養、色合い、味覚似合うものを考えさせる。 ◇地元で取れる旬の食材にも目を向けさせる。 ・配膳の仕方にも注意する。 ・栄養バランスの確認をさせる。 ・時間があったらコンピューターで栄養計算を課題にしてもよい。	■旬の食材を使い、栄養、色合い、味覚ともに合う献立が作成できた。 プリント(技能・表現)
まとめ 5分	●本時の自己評価をし、プリントを提出する。 ○次時の予告	・家でぜひ作ってみることをすすめる。	

題材 「山形県の食事にみる食文化」を展開して（１時間）

1 目 標 山形県の身近な食材を通し、食生活の工夫や知恵を理解する。

2 展 開

時間	主な学習内容・学習活動 ○学習内容 ◎主な発問 ●指示	・指導上の留意点 ◇支援	■評価 (観点別評価)
導入 5分	○本時の内容を知る ◎家庭で食べる郷土料理にはどんなものがありますか。	◇意識調査の結果の資料	
展開 40分	●郷土料理の食材はどんなものが使われているか見てみよう ○地元の食材にはどんなものがあるかあげてみよう ○身近な食材の大根の利用法を考えてみよう ◎あなたの家では大根をどのように調理していますか ○調理法について知る。 ○栄養について考える ○凍み大根や切り干し大根など保存食についてふれる	・事前によく食べる郷土料理とその食材、大根の調理法について調べさせておく ・調理法別、部位別にあげてみる ・葉と根の栄養、栄養素の他の効用についてもふれる。 ・人々の工夫により食生活の中で伝えられてきたものに気づかせる	■大根を通して多様な調理法があることを理解できた 学習プリント (知識・理解)
まとめ 5分	○本時をまとめる ●次回の予告と指示		

題材 「食の安全・安心と食の生産」を展開して（1時間）

- 1 目 標 （1）資源やエネルギーに配慮した購入や調理について、地元で取れる野菜を丸ごと食べる
ことのできるものについて理解を深める。
（2）地域に住む人達が昔から受け継いできた食文化について知り、今後の食生活に生か
せる技術を身につける。

2 展 開

指導過程	主な学習内容・学習活動 ○ 学習内容 ◎主な発問 ●指示	・指導上の留意点 ◇支援	■評価 (観点別評価)
導入 5分	◎山形県村山地域に伝わる在来作物 にはどんなものがあるだろうか。	◇実物や写真を提示する。(もって のほか、山形青菜、おかひじき、 赤根ほうれんそう、蔵王かぼち ゃなど)	
展開 40分	◎それぞれ、どんな食べ方をしてい るだろうか。 ◎最も「やまがた」をイメージでき る「青菜」について学習しよう。 ○「青菜」について由来、生育特性、 主な栽培地域などを学習する。 ◎「青菜」には、どのような食べ方 がありますか。 ○おみ漬けを作る。	◇食べ慣れているものを取り上げ る。 ・食べ方だけでなく、扱い方にも 触れる。 ◇漬物以外の食べ方も発表させ る。 ◇材料は事前に準備しておく。 ・試食は次回に行う。	■「青菜」につ いて理解でき たか。 観察 (知識・理解)
まとめ 5分	○在来作物「青菜」の食べ方には昔 からの知恵があり、食べ物を大事に する文化があったことを理解する。 また、その文化を受け継ぎ、技術を 身につける大切さを考える。	・古くなった漬物まで全て食べる ことに注目させる。 ◇この文化を受け継いでいくこと の重要性を認識させる。	■在来作物の 青菜が、最後ま で無駄なく食 べられている ことを理解で きたか。 プリント (思考・判断)

題材 「食生活・食への意識」を展開して（1時間）

- 1 目 標 （1）我が国の食生活の変遷の特徴について理解を深める。
（2）食環境の変化について知り、今後の食生活のあり方について考える。

2 展 開

時間	主な学習内容・学習活動 ○学習内容 ◎主な発問 ●指示	・指導上の留意点 ◇支援	■評価 (観点別評価)
導入 5分	○本時の学習内容を知る。 ○前時の宿題内容を確認する。 「1日の平均的な食事内容を描こう」 ●栄養・季節・地域性などの点から考察しよう。	・本時の目標をしっかりと把握させる。 ◇各自の宿題と見比べる。	
展開 40分	◎食事がどのように移り変わってきたか。 ○市販食品の広まりに併せて、食生活がどのように変化したかについて整理する。 ・孤食、個食、戸食、小食、粉食（*注1） ・インスタント食品の増加 食品添加物 保存料 着色剤 ・輸入食品類の増加 食物自給率 遺伝子組換え食品 BSE ・食の安全性 偽装問題 産地偽造 メラミン 汚染米 メタミドホス・・・ ●家庭の味・郷土料理に触れ、作り方や由来について調べてみよう。 例「だし」 ・新鮮な野菜（食の旬） ・ごはんと一緒に（米の摂取） ・だし昆布、おくら（栄養） ・しょうゆ、かつおぶし（食品添加物） ◎今後の食生活のあり方について考えよう。 食育・食の安心・安全 ～地産地消～ ・食文化の継承	◇我が国の食生活は、米を食べる量が減り、肉類と乳類、油脂類が増加し、洋食化へ移り変わっていることを説明する。 ・市販食品の広まりと食生活の変化に気づかせる。 ・世界の食糧事情を理解し、社会に関心を持たせる。 ・他教科との連携を図る。 ◇図書館より資料の準備 ・伝統的な食習慣や地域性が薄れている事に気づかせる。 ・食材の安全を意識し、安全な食べ方を理解させる。	■食生活の移り変わりがわかったか。 プリント (思考・判断) ■自分の食生活に取り入れる姿勢ができたか。 プリント (関心・意欲・態度)
まとめ 5分	○本時をまとめる。 ●次回の予告の指示をする。		

*注1 孤食、個食、戸食（＝戸外食、外食のこと）、小食、粉食・・・全てコ食と読む

「食文化の継承」と「食生活の自立」を目指した食育授業実践

最北支部

最北地区では、19年度当初に研究テーマ「高校生の健全な食生活を目指して」を受け、生徒と教員の現状を知ることから始めることを観点に、下表の内容で研究を進めた。

	実施日時	実 施 内 容
第1,2回	8/2, 29, 9/12	①支部内教員対象の食育実施状況調査・まとめ・分析
第3回	10/24	②生徒対象の食生活実態調査のまとめと分析
第4回	11/28	③生徒対象の食事内容調査作成・実施（10/30～11/2）・分析
第5,6回	11/20, 28	④最北地域の食生活実態調査（最上保健所・栄養士さんと対談） 保健所の実態調査報告書を検討・食事バランスシートの学習会
第7回	12/12	⑤これまでの調査結果のまとめと考察・今後の研究方針の検討

教員対象の調査から各学校で実状に応じた取り組みが工夫されていることがわかった。しかし家庭基礎履修による単位数減少に伴って、実習時間の確保が難しい状況が把握できた。そのため調理実習や食文化の指導もままならない。生徒対象の調査から家庭での食事内容がおろそかにされている実態と地域の伝統食への認識が薄く次世代に伝わらない現状が明らかになった。今後の食育にあたっては、各校の抱えている課題に応じた指導内容と指導方法を検討し、ふさわしい授業実践を行うという方針を立てた。20年度は、この方針に基づき、下記の授業を研究各校の多様な学科学年で実践を積み重ねた。

	A高校・B高校	C高校・D高校
《課題》 《テーマ》	地元の食材・料理を知る。 伝承の知恵を受け継ぐ力をつける。 ↓ 地域で活躍する生徒の育成をめざし、地元の食育力を活用した授業の実践 「郷土のお正月料理を作ろう」	自分で健康な食生活を営む事ができるために、調理技術を向上させる。 ↓ 自立度アップと手軽にできる調理で応用力を育てる授業の工夫
目標・指導観	地域に伝わる行事食を地元の方々と共に学習することで、歴史的社会的背景を知り、伝統食の意義や古い知恵を理解させる。同時に、今後郷土の伝統を育み特色を生かす新しい食文化を創り出そうという態度を育てたい。 ↓	自立した食生活を営むために必要な調理技術を身に付けさせるために、調理実習を重ねた終盤のメニューとした。調理して試食・後片付けで終わるのではなく、実習後にまとめの時間をとり、応用発展できる授業構成にした。 ↓
授業の成果と課題	地元の方の丁寧な指導で、調理のコツや要領を学ぶことができた。郷土料理の豊かさや味わい深さを実感し、郷土料理の伝承意識が芽生えた。エコや地産地消が身近となり、共同作業の会話の中で地域の実態を知った。また、市販食品と日常の食生活への関心も高まった。 この意識を継続させるための工夫と応用発展を図ることが、今後の課題である。	だしのとり方や炊飯などの調理の基本を初めに調理実習を数回積み重ねることで、徐々に手際が良くなり技術の向上が見られた。今回の授業では、最後に調理実習のまとめをすることで、実習での学習をさらに応用・発展し、自分の生活に生かしたいとの感想を多く得た。クラスによって調理時間に差があるので、生徒の状況に応じたメニューの工夫と授業展開が課題である。

題材 「郷土の正月料理の実習」を展開して (2時間)

- 目 標 (1) 郷土の正月料理の知識と基礎的な技術を身につける。
(2) 地元の方々との交流で、伝承文化を受け継ぎ、エコや地産地消について知る。
- 展 開

時間	主な学習内容・学習活動 ○学習内容◎主な発問●指示	・指導上の留意点 ◇支 援	生徒の反応	■評 価 (観点別評価)
導入 5分	●前時の確認 ◎この地域の正月料理を思い出してみよう。 ○本時の目標と学習内容・講師の方々を知る。	・本時の題材を板書する。 ・学習プリントを配布	・前時を思い出し熱心に聞いた。 ・身支度をしっかり整え意欲的であった。	■本時の目標と学習内容を理解できているか。 (知識・理解) ■身支度が整っているか。 (関心・意欲・態度)
展開 100分(会食まで80分+後片付け20分)	○作り方を知る。 変わり昆布巻き 松風焼き・簡単伊達 紅 白なます・きんぴら納豆 汁・抹茶ごはん ○使用材料や用具等の確認。 ●安全、衛生、能率的に行うよう指示する。 ●実習時間を指示する。 ○調理実習を行う。 ○全ての料理が完成したら、各班で調理台に配膳し試食する。 ●食生活改善員の方とともに、マナーを守って楽しく会食をする。 ○後片付けを行う。	・班ごとの打ち合わせ時間を設ける。 ・安全で効率的か机間指導する。 ◇正しいマナーで食事をするよう声がけする。 ◇ゴミの分別、用具の収納、調理台、床の衛生に気づくよう配慮する。	・実習内容の多さと初めての外部講師指導で不安もあり、各調理の説明を真剣に聞いた。 ・打ち合わせは食生活改善員の方とスムーズに行った。 ・調理の手順とコツの細かい注意を聞き取り集中して取り組んだ。 ・盛り付けや配膳も調理の目的に合わせ創意工夫が見られた。 ・楽しく交流を図った食事ができた。 ・手際よく安全や衛生に考慮した後片付けを実践した。	■積極的、効率的に作業しているか。 (技能・表現) ■安全衛生的に出来ているか。 (思考・判断) ■食生活改善員の方とマナーを守り会食できたか。(関心・意欲・態度) ■後片づけがきちんとできたか。 (技能・表現)
まとめ 5分	○本時学んだ学習内容を確認し、自己評価票に記入する。 ●自己評価票を提出させる。 ●次時の予告をする。	・自己評価票を配布	・味や手順のよい授業と感謝の評価を得た。 ・郷土の行事食への関心が深まり家庭での実践意欲を示した。	■正月料理への関心と実践意欲が高まったか。 (関心・意欲・態度)

実習テーマ 正月料理を作ってみよう

本日の献立 抹茶ご飯 ・ 松風焼き ・ 変わり昆布巻 ・ 簡単だて巻 ・ きんぴら ・ 紅白なます ・ 納豆汁

料理名	材 料	作 り 方
抹茶ご飯 (5人分)	米 2.5 合 水、抹茶 少量	① 米は普通に炊き、蒸らす。 ② 物相型に詰めて、型抜きした後、茶漉しで抹茶を振る。
松風焼き (5人分)	鶏挽肉 300g ねぎ・牛蒡 各40g 干し椎茸 5枚 卵1個 砂糖・醤油 各大2 酒・澱粉 各大1 ごま大1 スキムミルク大3 みそ小1 パン粉大5	① ねぎともした椎茸はみじん切りにする。ごぼうは細かいさがきにし、水にさらしたあとで水気をきる。 ② 鶏肉に刻んだねぎ・ごぼう・椎茸とごま以外の材料と調味料を加えてよく練る。 ③ オーブンを180℃にし、クッキングペーパーを敷いた天板に②を入れて伸ばしてからごまを上にかけて焼く。 ④ 焼きあがったら冷まして切る。(焦げないようにアルミ箔などを利用する。)
変わり 昆布巻 (4人分)	早煮昆布 2 枚 豚肉もも薄切120g 人参、ごぼう中1/2本 さやいんげん 4本 醤油 大2.5 砂糖大2 酒40ml みりん 大1	① 昆布はぬれふきんでさっと拭いて、水につけて1本を2等分にする。 ② 人参、ごぼうは皮をむき、昆布の幅に合わせて切り、縦半分に切ってごぼうは水にさらす。さやいんげん、人参、ごぼうはさっと茹でる。 ③ 昆布1枚に豚肉1枚と茹でた野菜を芯にして巻き楊枝でとめる。 鍋に調味料の1/3位とかぶる位の昆布を浸した水を入れて煮る。煮立ったらあくをとり、水を足しながら残りの調味料を2回に分けて入れ、煮含める。 ④ 柔らかくなったら火からおろし、輪切りにし盛り付ける。
簡単 だて巻 (1本分)	卵6個、はんぺん1袋 だし大3、砂糖大2、 みりん 大1/2 塩 小1/4 サラダ油	① はんぺんはちぎり、卵と調味料を加えてミキサーで30秒～1分攪拌する。 ② 卵焼き器に薄くサラダ油をひいて熱し、①を流し入れてふたをし、八分どおり火が通って焼き色がつくまで弱火で焼き、木べらなどを使ってひっくり返す。 ③ 焼けたら巻きすに巻き、両端を輪ゴムで止める。冷まして人数分に切る。
紅白 なます (5人分)	大根200g、人参30g 酢、砂糖 各大2 塩 小2/3	① 大根・にんじんは3から4分のせん切りにし、水につける。水きりした後、塩小1/2でもむ。 ② 〔 〕を混ぜ、合わせ酢をつくり、①の水気を取って味付けする。
きんぴら (5人分)	ごぼう200g、人参30g 油 小2 、酒 大2 みりん・醤油 各大匙1 だし汁 2/3カップ 煮干15g、ごま 適量 赤唐辛子 少 量	① ごぼうは皮をこそげて、5分の長さに切ってからせん切りし、水に入れてあく抜きする。人参は5分に切ってせん切りにする。煮干はフライパンでから炒りする。 ② 鍋に油を熱し、水切りしたごぼうを加えて炒め、全体に油がまわったら 人参を加えてさらに炒めて煮干を加える。 ③ ②にだし汁と調味料を加えて汁気がなくなるまで炒り煮する。 ④ ③に唐辛子を加えてさっと炒めてごまをふり 器に盛り付けする。
納豆汁 (5人分)	なめこ、わらび各80g いもがら 適 量 油揚げ1.5枚、豆腐150g だし汁 5カップ みそ大2.5、納豆80g ねぎ・せり 各20g 七味唐辛子 少 々	① 納豆はすり鉢でよくすりつぶしておく。 ② 熱湯をかけて油ぬきした油揚げと湯戻した芋がらとわらびを1分くらいに切る。 ③ 鍋にだし汁を入れて②の材料を入れ、15分くらい煮る。 ④ ③になめこみそを入れ、1分くらいの角切りにした豆腐も加え煮て、火が通ったら①を入れて煮立つ前に火を止める。 ⑤ ねぎ・せりの薬味は細かく切り、食べるときに添える。 (七味唐辛子は好みで)

< 自 己 評 価 票 >

第 回調理実習

年 組 番 班 氏名

主担当料理

1, 班で片付けチェック！ 一番大事

ガスレンジの受け皿等を洗い、磨きましたか。		たわしやスポンジはきれいに水気を切ったか。	
調理台や流し場は磨いたか。水滴残っていないか。		周りの床が拭かれていてゴミが落ちていないか。	
排水口にゴミは残ってない？		ふきんと台ふきんはきれいに洗って返したか。	

2, 調理実習 自己診断チェック(○△×)！

エプロンと三角巾をきちんと身につけた？		時間内に実習を終えることができた？	
爪は短く衛生的ですか？手をきちんと洗いましたか？		担当の仕事を積極的に行いましたか？	
説明をよく聞いた？		班の作業がスムーズに進むよう協力しましたか？	

4 よくわかった・よくできた

3 わかった・できた

2 あまりよくわからなかった・あまりできなかった 1 実習していない

○をつけてチェック！	松風焼き	きんぴら	抹茶ごはん	変わり昆布	なます	伊達巻	納豆汁
正月料理について理解できたか。	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1
正月料理の材料と作り方がわかったか。	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1
おいしい正月料理を完成できたか	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1
最上の正月料理の意義や特徴を理解し、先人の知恵を見直すことができた。	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1
班員と協力し担当の先生と連携しながら作業ができたか。	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1	4 3 2 1

* 正月料理の出来具合はどうでしたか？

* 指導いただいての感想

* その他

題材 「自立を促す食育 ～手軽にできる調理の工夫～」を展開して（2時間）

1 目 標

- （1）自立度アップのための3品調理を、多様な加熱法を組み合わせで能率的に調理ができる。
- （2）地産地消，季節感，エコクッキングを考慮した調理法と食材の組み合わせを理解する。
- （3）調理のバリエーションを広げ、今後の自分の食生活に活かそうとする意欲を持つ。

2 展 開

時間	主な学習内容・学習活動 ○学習内容◎主な発問●指示	指導上の留意点 ◇支援	生徒の反応	■評価 (観点別評価)
導入 5分	○前時の復習 ○本時の目標を確認する。 ●調理実習の注意点を確認し準備するよう指示する。	◇本時の目標と調理の要点を学習プリントで確認させる。 ◇安全・衛生・能率に注意させる。	・本時の目標や調理の要点がしっかり理解できた ・身じたくや取りかかりはきちんとできた。	■本時学習の目標を明確に持つ事ができる (関心・意欲・態度)
展開 75分	○調理 親子どんぶり ほうれんそうと麩のみそ汁 秋鮭ときのこのホイル焼き ●完成したら班長に報告させる ○試食 ○後片づけ ○終了した班から学習プリントを記入させる。	◇班長を中心に役割分担を確認させる。 ◇ガスオーブンが安全に使われているか、各班ごと点検する。 ◇机間指導しながら質問に答え、必要に応じてアドバイスする ◇使い終わったものから片づけるよう指導する。 ◇配膳や食事マナーに配慮させながら、楽しく試食をさせる。 ◇調理用具，食器，調理台，床まわりの後片づけとゴミ処理を行わせる。	・担当を決めながら、班員全員で協力していた。 ・調理しながら片づけを並行して手際よく行うことができた。 ・班員全員で協力して後片づけができた。	■親子どんぶり・みそ汁・ホイル焼きを手順にしたがって調理し、おいしく、予定時間内に作ることができる。 (技能・表現) (関心・意欲・態度) ■班員が協力して、衛生的に後片づけができる。 (関心・意欲・態度)
	○本時のまとめ ◎卵でとじる調理の応用は？ ◎電子レンジ調理の特徴は？ ◎ホイル焼きの応用は？ ●本時の自己評価と感想を学習プリントに記入させる。 ○次時の予告	◇本時調理の応用課題に対して発問しながら板書し、学習プリントにまとめさせる ◇調理実習全体について、自己評価させる	・積極的な発言が見られない場面もあったが、学習内容は概ね理解していた。 ・自己評価では、前向きな姿勢が認められた。	■実習内容を理解し、これからの自分の食生活に活かそうとする意欲をもつ。 (思考・判断) (知識・理解) (関心・意欲・態度)

『親子どんぶり・ほうれんそうと麩のみそ汁・秋鮭ときのこのホイル焼き』

年 組 () 番 ()

《親子どんぶり》

材 料	1 人 分	() 人 分
ご飯	230 g	g
鶏肉 (親子丼用)	30 g	g
たまねぎ	50 g	g
生しいたけ	20 g	g
煮だし汁	70ml	ml
しょうゆ	大さじ 1	大さじ
みりん	大さじ 1	大さじ
卵	1 個	個
みつ葉	少々	少々

- ①材料を切る。
鶏肉… (そぎ切り) たまねぎ… (薄切り)
生しいたけ… (薄切り) みつ葉… (3cmに切る)
- ②材料を煮る。
煮だし汁、調味料と材料を (親子なべ or フライパン)
に入れ、フタをして (中) 火で煮る。
鶏肉に (火が通り)、たまねぎが好みのやわらか
さになるまで煮る。
- ③卵を流し入れる。
(割りほぐした) 卵をまんべんなく流し入れ、その上
にみつ葉をのせる。ふたをして、卵が好みの状態にな
るまで加熱する。
- ④盛りつける。
ご飯を、 (どんぶり) に盛る。
ご飯の上に、なべから具をすべらすように移す。

《ほうれんそうと麩のみそ汁》

材 料	1 人 分	() 人 分
煮だし汁	150ml	ml
ほうれんそう	20 g	g
板麩	4 g	g
みそ	10 g	g

- ①下ごしらえをする。
ほうれんそう… よく洗い、ぬれたままの状態でラップ or ビニール
袋で密閉し、電子レンジで1分30秒加熱。流水で
アクを流した後、軽くしぼり3cmの長さに切る。
板 麩… ぬるま湯につけ、やわらかくなったら、食べやすい
きさにちぎる。
- ②みそ汁を作る。
煮だし汁の中に、ほうれんそうと (水をよく切った)
板麩を入れ、 (中) 火で (1) 分煮る。
煮だし汁で (みそ) を溶いて加え、沸騰させない
で火を止める。
- ③盛りつける。
おわんに盛り、温かいうちにいただく。

《秋鮭ときのこのホイル焼き》

材 料	1 人 分	() 人 分
秋鮭 (切り身)	80 g	g
しめじ	15 g	g
えのき	15 g	g
白菜 (葉の部分)	20 g	g
塩・こしょう	少々	少々
バター	10 g	g
レモン (スライス)	1 切れ	切れ

- ①下ごしらえをする。材料を切る。
秋鮭… さっと洗い、水気をキッチンペーパーでふく。
魚の表裏に塩・こしょうをする。
しめじ、えのき… 食べやすい大きさにほぐす。
白菜… 食べやすい大きさに手でちぎる。
- ②アルミホイルで包む。
ホイルの中央に、白菜→秋鮭→きのこ→バターの順に
のせ、 (包み込むようにホイルの口をしっかりと閉じる)。
- ③オーブンで焼く。
(200) °Cのオーブンで (15) 分焼く。
- ④盛りつける。
ホイルに包んだまま皿に盛り、レモンを添える。

「バランスのとれた食生活を目指して」 野菜摂取の工夫と知恵を通した食育の指導

庄内支部

1 ねらい

「食育」について、各高校の授業での取り組み方と生徒の実態を調べ、問題点や課題を探る。さらに食育に関する地域の取り組みや地産地消の推進について検討し、授業に活かす方法を探る。

2 実施内容

- ・食育の重要性を考えさせ、地域の食材や郷土料理に目を向けながら、毎日の食事をきちんとできるよう、各校での実践や実践したいことを検討し、研究を深める。
- ・生徒の食生活に関する調査を行い、課題を見出す。
- ・授業で取り上げている郷土料理と成果のある取り上げ方について研究する。
- ・生徒の反応や実生活に活かせる学習方法について検討する。

(1) 食育に関する実践内容を夢未来やまがた食育計画を参考に4つの柱により分類する。

4つの柱		各高校の実践内容		考察
A	心身の健康づくり	弁当作り（高齢者・高校生の昼食） 食生活の記録		
B	食文化の継承	・おにぎりコンテストへの応募 ・地産地消食材利用		
		郷土料理	春	孟宗汁・マスとニラのあんかけ・よもぎ団子
			夏	漬物
			秋	芋煮汁・冬至カボチャ・むきそば
			冬	納豆汁・どんがら汁・大黒様料理・雑煮
その他	ずんだ団子・山菜料理・社会人講師実習			
C	食の安全・安心と食の生産	コンビニ弁当の腐敗実験 大豆の栽培 豆腐作り 清涼飲料水の実験 糖度・添加物の実験		
D	食生活・食への意識	乳・乳製品料理コンクール(牛乳普及協会) BMI フードマイレージ ヘルスサポーター講習会（市町村保健課）		

(2) 「食育」の推進に関係している団体を訪問し情報収集をする。

地域の保育園・幼稚園・町役場・農協などを訪れ、私たちの食環境や変化について調査した。その結果、地域で栽培される野菜を直接農家から仕入れ調理に使うなど、積極的な地産地消活動が行われていることがわかった。また、在来作物や開発・普及の食材があることを知り、これらを授業に取り入れ、生徒へ紹介し、積極的に野菜摂取をしていきたいと考えた。

- ①食文化の継承 … 学校給食に郷土料理を取り入れる。(献立表で内容を紹介)
- ②在来作物を開発・普及中 … 生産者、農協(産直で販売、料理教室)
- ③地元の食材(野菜)を消費拡大 … 生産者 → 販売 → 消費者
- ④健康なからだづくりの啓蒙(BMI, 体脂肪) … 行政 ⇄ 学校(講習会、リーフレット)

(3) アンケート

生徒の食生活実態調査Ⅰ

庄内地区高校生を対象に、健全な食生活のアンケートを実施。〔普通. 総合. 水産. 農業科 300 名〕

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| ①朝食を食べる 72% / 夕食を食べる 90% | ②手作りの弁当を食べている 88% |
| ③家族と一緒に食事をしている 70% | ④健康について関心が高いほうである 49% |
| ⑤栄養バランスは良いほうである 67% | ⑥栄養の摂取に疑問がある 29% |

生徒の食生活実態調査Ⅰから

予想では、朝食の欠食が多いと考えたが、結果は(17年度県教育庁スポーツ保健課実施15～19歳の朝食欠食率)の調査とほぼ同じ数値になった。個人の生活スタイルなどの違いはあるが、多くの高校生は朝食をとり登校し、昼、夕食も同様であった。しかし、食べない理由には、朝起きられない。食欲がわからないなど食習慣の崩れと感じる回答があった。また、栄養の摂取法に疑問の回答もあり、日常の食生活は決して良いとは言えず、さらに探る必要があると感じた。

生徒の食生活実態調査Ⅱ

4つの食品群別で摂取法を探る。さらに食生活をバランスよく摂取するにはどうしたらよいか調査する。庄内には昔からその地域で作り守られてきた作物(一在来作物)があり、食材として使われてきた植物が多くある。また、新たに地域で栽培し普及している作物があるが、それらの野菜をどれだけ知っているのか、家庭での利用状況などについても調査した。

ア 4つの食品群から、毎日の食事で充足している食品はなにか。(%)

乳・乳製品 60 卵 87 穀類 95 魚介、肉 87 豆・豆製品 60 果物 66 野菜 70 いも類 57
イ 野菜が不足していると思う理由 (%)

①食事に出ない(家族が作らない・購入しない) 63 ②嫌いだ 25 ③食べる必要性を感じない 10
ウ 栄養バランスの取れた食事にするには (%)

①栄養バランスを考える 14 ②好き嫌いをしない 13 ③野菜を多く食べる 9
④三食きちんと食べる 6 ⑤色々な野菜を食べる (30品目目安にするなど) 4

エ 在来作物でよく食する作物、知っている野菜 (%)

・だだちゃ豆 83 ・モロヘイヤ 54 ・温海かぶ 34 ・民田なす 32

—在来作物—

だだちゃ豆・民田なす・外内島きうり・うど河原きうり・温海かぶ・藤沢かぶ・ヤーコン
モロヘイヤ・のら大根・すべらん草・酒田女鶴

—開発中の野菜— エジプト菜・すいおう・マコモタケ

生徒の食生活実態調査Ⅱから

特に乳・乳製品が不足気味な傾向にあった。野菜全般が不足していると認識している。

野菜の名前をよく知らない。食べているが、名前と一致しない。食卓に出ない。家族が作らないので食べない。以上から、庄内地方では日本型食事が薄れつつあると感じた。そこで「食事と健康の関係」、「食の楽しさ」、「望ましい食習慣」を育てることを再認識し、さらに研究を深めることにした。

3 具体的取り組み

健全な食生活の確立をめざして、保護者の協力を得、野菜摂取の大切さや摂取方法を生徒に指導したいと考えた。またその変化が見える取り組みとして、在来作物や開発・普及の食材に着目し、授業へどう生かすかなど授業実践を行なうことにした。

①食育の視点から考えた「家庭総合」指導計画の作成 (・授業計画・指導案・研究授業)

②食育の啓蒙活動 地元野菜 家庭への普及 (・家庭科便り・校内掲示・PTAだより・保護者会)

③調理実習への取り入れ方 (・郷土料理 草もち、孟宗汁、豆腐、納豆汁、鱈の餡かけ、和え物)
「食育」の視点から捉えた家庭総合の指導計画

題 材	30時間	食育 4つの柱	学 習 内 容
人間と食べ物 (4)	2	A	食生活のチェック 高校生の食生活アンケートや自分の昨日の食事内容から、現代の食生活の問題点を見つける。 [食育の啓蒙活動]「食育通信」等の情報を活用
	1	A	食生活に関するVTRの視聴 BMI 食生活指針
	1	A	日本型食生活を見直そう [指導案Ⅰ]
食品と栄養 (8)	1	A	5大栄養素と食品成分表の使い方
	1	A	炭水化物および炭水化物に富む食品
	1	A	脂質および脂質に富む食品
	1	A	たんぱく質およびたんぱく質に富む食品
	1	A	無機質および無機質に富む食品
	2	A	ビタミンおよびビタミンに富む食品
	1	B	在来野菜や地域の野菜について知ろう
食品の管理と安全 (3)	1	C	栄養素に関わる調理実験
	1	A	清涼飲料水の糖度調べ、汁の物の塩分調べ等
	1	C	食品の選択と購入
	1	C	食品添加物 (コンビニ弁当等考える)
食事をつくる (14)	1	C	食品の安全性について
	4	B	調理室の使い方、計量の仕方、野菜の切り方 野菜の調理方法 (サラダ、炒め物、煮物、漬け物等) [指導案Ⅱ]
	2	B	米を使った料理 (おにぎり、みそ汁)
	2	B	簡単な朝食づくり (在来作物や地域の食材を使って・地産地消)
	2	B	郷土料理をつくろう [指導案Ⅲ] いも煮、大黒様の料理 [郷土料理コンテスト] (マコモタケ)
食生活と環境(1)	4	A	お弁当をつくろう (高校生向け、高齢者向け等、栄養のバランスのとれた献立作成。)
	1	D	食料資源とフードマイレージ

題 材 「日本型食生活を見直そう」を展開して（1時間）[指導案Ⅰ]

1 目 標

- (1) ハンバーガーセットと高校生向けの弁当を比較し、食品をバランスよく摂取することやPFCのバランス、日本型食生活について理解する。
- (2) 食生活と生活習慣病の関係について理解し、自らの食生活を見つめる。

2 展 開

時間	主な学習内容・学習活動 ○学習内容◎主な発問●指示など	指導上の留意点 ◇支援	■評 価
導入 5分	◎ハンバーガーセット（ハンバーガー、フライドポテト、コーラ）と高校生向き弁当、今日の昼食に食べたいのはどちらか。 ◎バランスが良いのはどちらか。	◇実物又は写真を用意する。	■栄養バランスの比較ができたか。（思考 判断） （関心・意欲・態度）
展開 40分	○4つの食品群、栄養素、PFCのバランス、日本型食生活について知る。 ○栄養計算ソフトにハンバーガーセットと高校生向けの弁当を入力してみよう。 ◎ハンバーガーセットに不足している食品、栄養素は何か。又、過剰に摂取している食品、栄養素は何か。 ◎ハンバーガーと一緒に食べると良い料理や飲み物を考えよう。 ◎油脂の摂りすぎはどう解決すると良いか。 ○食生活と健康、生活習慣病について、まとめよう。	◇栄養計算ソフトを用いて考える。 ◇机間指導しながらヒントを出す。	■自分で入力できたか。（技能・表現） ■プリントに記入できたか。（思考・判断） ■自分で考え、具体的にできたか。（思考・判断） ■野菜や牛乳などを食べるとよいことが分かる。（知識・理解）
まとめ 5分	○感想をまとめる。 ●次時の予告 5大栄養素と特徴や多く含まれる食品について学習		プリントの提出

3 考 察

- (1) 本時の前に、VTR で食生活と健康について学習しているので、ハンバーガーと清涼飲料水のセットでは脂質、糖質の過剰摂取につながる事を予想できる生徒が多い。
- (2) 栄養計算ソフトと用い、PFC のエネルギーバランスについての理解を助けることができた。
- (3) 実際に自分の食生活の向上や改善に取り組めたか、単元終了後に生徒へアンケートを実施したい。

題 材 「野菜を食べよう(生野菜サラダ)」を展開して（1時間）[指導案Ⅱ]

1 目 標

- (1) 包丁の扱い方や切り方を理解し習得する。
- (2) 1日分の野菜の摂取目安を理解し、1食分の生野菜サラダをつくることができる。

2 展 開

時間	主な学習内容・学習活動 ○学習内容◎主な発問●指示等	指導上の留意点 ◇支援 生徒の反応	■評価
導入 5分	◎1日分の野菜摂取のめやすを思い出そう。	◇1日分からおおよその1食分を計算することを気づかせる。 1日 350g→1食分÷120g	
展開 35分	◎野菜の切り方を練習しながら、1人ずつ1食分の野菜サラダを作ってみよう。 ○各自1食分の分量を考えながら、野菜の切り方練習をする。 ○1食分だと思える量を計り試食する。	はじめての実習のため、安全、衛生に十分留意させる。 ・にんじん：短冊切り ・トマト：くし形切り ・キャベツ：せん切り ・きゅうり：半月切り	■1食分を想定しながら切り、包丁の扱い方や切り方が理解できたか。（思考・判断） （関心・意欲・態度） （技能・表現）

時間	主な学習内容・学習活動 ○学習内容◎主な発問●指示など	指導上の留意点◇支援 生徒の反応	■評価
まとめ 10分	◎野菜サラダだけで毎食、毎日の野菜摂取が可能だろうか？ ○計測結果から毎日の野菜摂取について考える。 ○不足がちになりやすい野菜の効果的な摂取方法を考える。	・サラダだけで日常的な野菜摂取が可能か考えさせる。 ・様々な調理方法があることを考えさせる。 ◇加熱調理について気づかせる。	■計測結果から、日常生活における野菜摂取について考えることができたか。（知識・理解）（思考・判断） ■野菜の効果的な摂取方法や加熱調理について考えることができたか。（関心・意欲・態度）（思考・判断）

3 授業後の考察

1人1食分のサラダ実習では、2/3以上の生徒が1食分以上のサラダを調理し試食した。1日分を食べきった生徒も数名おり、はじめての実習で楽しかったこともあり、生野菜サラダは生徒たちに受け入れられやすい料理であることを感じた。しかしながらその後1週間でサラダを食べたと答えた生徒は1/3と少なく、日常生活における摂取方法としては不十分であると考えられる。また、おなかいっぱい生野菜サラダを食べた生徒たちは、生野菜だけの野菜摂取は不可能であることに気づいたため、同じ野菜を用い、どのような摂取方法があり効率が良いか調理法を検討させた。(2クラス)

調理法 … 野菜炒め5、野菜チャンプルー1、野菜スープ5、ロールキャベツ5、野菜カレー2

4 生徒の感想

【サラダ賛成派；2/71人】・自分はやっぱり野菜サラダが一番いい食べ方かなと思いました。

【加熱調理賛成派；多数】・旬の野菜とか楽しみながら摂取していきたい。

- ・苦手な野菜も他の料理と組み合わせれば美味しくなるかもしれないので、色々と試したい。
- ・カレーにいろいろな野菜を入れたら美味しかった。
- ・献立を考えることが楽しかったので、家でも考えて作りたいと思った。

題材 「郷土料理を作ろう」を展開して ～食文化の継承～（1時間）[指導案Ⅲ]

1 目標

- (1) 山形県の季節行事として知られる「芋煮会」の芋煮には庄内地方の豚肉汁と内陸地方のものがある。どちらも秋の風物詩となっていることを再認識し、その起源などについて理解する。
- (2) 酒田や庄内地方の風土に合わせて行事食や郷土料理が発達したことを知り、親しみを感じるとともに旬の野菜について考えることができる。

2 展開

時間	学習内容・学習活動 ○学習内容◎主な発問 ●指示など	指導上の留意点 ◇支援	■評価
導入 5分	本時の内容を知る ◎秋の風物詩の「芋煮」について知ろう。	写真・資料準備 庄内地域と内陸では芋煮の内容が違うことに気づかせる。	
展開 35分	○芋煮の起源を知る 作物の出来は天候に左右される、電化製品のない時代はどうしていたか(米の不作対策)ハレとケについて考えさせる。現代の日常食にはどんなものが多くでてくるのか考える。 ○グループ学習 他に郷土料理はどんなものがあるか、家庭で作る料理に庄内独特のものがあるか、調理実習で作ってみよう（献立作成）	寒冷地では芋の地中保存は不可能であるため冬前に食べる必要性があった。 特別な行事とはどんな事がある日か考えさせる。 できるだけ具体的に日常生活に目を向けさせる。主に誰が作ってくれるか、自分には作れるかなど考えさせる。 栄養と旬について考えさせる	■資料を見て、芋煮の起源を調べられたか（思考・判断） ■グループ学習に参加しているか（関心・意欲・態度） ■日常料理に目を向けているか（関心・意欲・態度） ■献立作成と栄養について考えているか（知識・理解）（技能・表現）
まとめ 10分	郷土料理、伝統食は地域や家庭が伝える意味を持つ。興味を持ち知ることが大事である。	現代では、家族員の減少や世代間交流の少なさ等から伝統や家庭の技術等が伝えにくくなっている。	■自分たちが受け継いでいく意識を持つ（知識・理解）（技能・表現）

[食育の啓蒙活動]

学校の特色や学習活動の一環として、「食育通信」を定期的に発行している。

「通信」をとおり、思いやりの心を育み、地域の食文化を理解し食べることへ対する感謝の気持ちを育てたいという趣旨。この通信は生徒へ配布され、各家庭へ届けられている。また、PTA活動等で紹介し、広く学校のPRに役立てられている。下記に年間計画と食育通信の一例を挙げる。

平成20年度「食育通信」発行計画 (実践例)

号	発行予定日	学校行事等	掲 載 内 容	テーマ
①	4/17 (木)		食育基本法の施行 弁当持参、スナック菓子	食育通信の紹介
②	5/15 (木)	3年修学旅行前 1年沿岸航海	「いただきます」「ごちそうさま」 “八つ橋”の由来 旅行前の体調管理	食文化
③	6/19 (木)	健康診断結果	「食育月間(6月)」 「食育の日(毎月19日)」 の啓蒙 BMI法による全校生徒の平均値 高校生に必要な栄養素 朝食の重要性(実習との関連)	自分自身の体格 や健康に興味を 持つ
④	7/17 (木)	夏休み～23日 1年海洋訓練	清涼飲料水の飲み過ぎ→生活習慣病 土用の丑の日	暑い夏を健康的 に過ごすために
⑤	9/18 (木)		生活実態調査の集計結果から 食事マナー(箸の使い方) 食欲の秋 旬の食べ物と調理法	実態にあった情 報の提供
⑥	10/23 (木)	学年PTA	保護者向けの内容にする 地元野菜の調理方法紹介 高齢者への宅配弁当実習の紹介 食料自給率、フードマイレージ	保護者への情報 提供
⑦	12/18 (木)	冬休み25日～	「大黒様のお歳や」「おせち料理」 伝統食の意義について	食文化
⑧	2/20 (金)	3年生登校日	一人暮らしの簡単調理 どんがら汁の作り方	郷土料理

☆ 「食育通信」記事より一部抜粋

食育通信

日本の食料自給率が40%を下回る!!

国の食料をどれだけ国内の生産でまかなっているかの指標を食料自給率という。1960年頃には80%だったのが、現在では40%を下回ってきている。品目別では、小麦や大豆がきわめて低く、果実、肉類、魚介類もこの40年の間に大きく低下している。日本は、その分を諸外国からの輸入に頼っており、現在、世界最大級の輸入国である。～省略～

2008. 12.8 ⑦ 山形県立〇〇高等学校家庭科

大黒様
歳を越す

七福神の一人、大黒様が歳を越すとされる12月9日の「大黒様のお歳夜」は庄内地方の各家庭で商売繁盛・無病息災・子孫繁栄を願います。大黒様には、ハタハタの田楽、まっか大根、黒豆、豆ごはんなどをお供えします。



黒豆煮

大根なます

豆ごはん

ハタハタの田楽

まっか大根

焼き豆腐の田楽

納豆汁

[郷土料理コンテスト] ー概要ー

特産化を目指す「マコモタケ」 … (鶴岡市藤島地域)

藤島地域では、同地域の農家8人で組織する「ぼっぼの湯マコモタケ部会」が中心となり、簡単に生産できる転作作物として2005年に栽培をスタートさせた。2008年は約1~1.2万本の生産予定。

マコモタケ

マコモタケはイネ科の多年草。9月の下旬から霜が降りるまでの間が収穫期間となる。外皮をはぎ、根元の白い茎の部分(長さ約20センチ、重さ約50-200グラム)が食用。食物繊維が多く、しゃきしゃきとした食感で、生食やいため物、サラダなどで味わえる。マコモタケ自体にはあまり味はなく、ほのかな甘みがある。竹の子ととうもろこしを合わせたような味と香りがする。歯触りは竹の子とアスパラガスの中間くらいの柔らかさ。サラダにも利用できるが、加熱した方が甘みや香りが増す。ただし、加熱しすぎると柔らかくなり歯ごたえがなくなる。中華風の炒め物、和風の煮物、ごま和え、グラタンに合う。くせが無くどんな味にも馴染みやすく食材としての利用度は高い。保存方法は、乾燥・粉末にして年中利用することも出来る。

冷凍保存の方法は現在、研究中。栄養は、食物繊維やたんぱく質、ビタミン、ミネラル、カリウムを多く含む。食物繊維は便秘に効き、カリウムは血流を良くすると言われている。フードデザイン選択者で、マコモタケを用いた創作料理を作り、藤島「食の祭典」“おらいのごつつおコンテスト”に応募。



4 成果 ー研究の評価ー (ねらいの達成度、生徒に身についた力など)

高校生の食生活の実態を知ること、食生活への関心や認識度を把握することができた。

具体的取り組みとして、授業をとおして、今、生活している家庭で実践できる力を養う方法について研究することができた。さらに将来、食生活を営むであろう生徒たちが、食への関心を持ってどのように生活に活かし定着させたらよいのか方向性を考えることができた。

しかし、授業という枠の中でどこに目標を置き到達させるか。学校の特徴、地域性や生徒の実態、興味・関心度を考慮した教材作りを研究していきたい。

また、生徒をとおし家庭へ還元する方法として、多様化した家庭環境では、個人の受け止め方もさまざまであり難しい面もある。しかし、教育を通し伝えていくことが重要だと考える。

庄内地方だけを見ても、食材から調理法と幅広くあり、改めて地域の食材を活かした食生活のあり方を知るよい機会となった。

5 今後に向けて (課題)

食の重要性について 「食育」とは「食育基本法」 - 前文-より

- ・生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの。
- ・様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

東北地方の農村地帯に暮らす私たちの環境にも、社会情勢の波が押し寄せ、日々の生活は刻々と変化しつつある。日常生活は多忙化を増し、毎日の「食生活」も簡便になりつつある。

次代を担う生徒たちが健康で、生涯にわたって生き生きと暮らしていくためには「食生活」が基本となることを改めて実感した。

それは、今回のアンケートからもわかるように、栄養摂取の偏りや不規則な食事、肥満や生活習慣病の予備軍になりうる不安を感じたからである。さらに、私たちを取り巻く食環境は食品安全の問題や、食糧生産の海外依存など大きな課題を抱えている。このように、「食生活」に関する影響を受けやすい社会であっても、学校が責任を持って生徒に、食生活を維持し、「食べる」ことの安心と安全を生徒へ学ばせることが大切だと考える。

さらに、自然環境に恵まれた土地で暮らす私たちにとって、先人が築いてきた、地域の食文化や味を受け継いでいく役目も担っている。それが「食生活」への意識を育て、ひいては地域の活性化、食糧自給率の向上、消費者と生産者との信頼関係を築いていくことにつながっている。

教師は正しい情報を得、生徒へ伝え、適切な判断力を養うことができる能力を身に付けさせることが、大切である。心身の健康と健全な食生活を実践していくために、今後も家庭・学校・地域・社会が連携し、食育の推進に取り組んでいくことが必要であると感じた。

教え合い・学び合い「親子料理教室を通した高校生への食育の指導」

置賜支部

1 ねらい

置賜支部内には、地域の小学生や様々な団体と連携して料理教室を実施している高校がある。地域の中での出会いや経験は、高校生にとって大きな自信や力となり、生徒の成長につながっている。しかし、生徒数の減少や家庭に関する学科の改編などに伴い、家庭科教員の配置が1校に1人という学校が増え、体験を通じ、より充実した学習を行う場合、実施校の教員の負担が大きくなっている現状がある。

これらのことを踏まえ、支部内の教員、生徒同士が協力し合いながら行う「親子料理教室」の体制を整えるとともに、「親子料理教室」実施に向けた高校生への事前指導や講座内容の検討、安全指導などにより、学習意欲の喚起と食に関する実践力の向上を図ることをねらいとし研究に取り組むことにした。

平成19年度は、主に、各学校における食育推進の状況についての学習会、食育の4つの柱から家庭科の学習内容の捉え直し、高校生の食の力を育てる学習教材・方法の検討を行ってきた。今年度は、家庭科の学習を土台に親子料理教室開催を目指して授業実践を行った。朝食、栄養、おやつ、食品の選び方、郷土料理、行事食などについて、小学生に具体的にわかりやすく教えられるようになることを目標にして、生徒各自が学習を積み上げられるようにしている。

2 実施内容

- (1) 「食育体系指導書」「夢未来やまがた食育計画」を参考に、これまでの授業実践における食育の視点を明らかにする作業を進めた。
- (2) 「食育体系指導書」「夢未来やまがた食育計画」に照らし合わせ、食育の視点を踏まえた家庭科の指導内容を「家庭総合 食生活の科学と文化」30時間分として計画し、実際の指導を振り返りながら、随時、手直しをした。
- (3) これまで地域の中でそれぞれの学校ごとに実施してきた交流を伴う学習を、「親子料理教室」として体制を整え、他校教員・生徒も含めてどのような形で協力し合えるか検討し実施した。実践例として「早寝 早起き 朝ごはん」「すがたを変える大豆・牛乳」「行事食にチャレンジ〜クリスマスケーキをつくろう〜」の小学生への指導展開を紹介する。

3 成果

- (1) 山形の食育で育てたい子ども像と高校家庭科ではぐくむ生徒像を重ね合わせることで、高校家庭科の食の学習で意識して指導すべき内容が見えてきて、題材や教材を考えるヒントとなり、授業の組立がやりやすくなった。
- (2) 親子料理教室で地域の小学生に伝えるために、それぞれの生徒が授業の復習や家庭での実践を行い、技術や知識を完全に身につけようと努力していた。更に、親子料理教室をきっかけとして、自信や積極性が見られるようになり、進路目標が明確になるなど、他への波及効果が大きかった。
- (3) 親子料理教室展開時に、調理の過程や安全面において複数の教員が巡回し生徒たちをサポートできたことにより、大きな失敗や事故を防ぎ参加者の満足につながった。また、高校生同士の交流が図られ、他校の活動のよさを自校に取り入れたいというような意欲が高まり、家庭科教育の発展につながっている。

4 今後に向けて

- (1) 授業計画の段階において、教科のねらいを明確にして授業を組み立てることに加え、生徒にとって面白みや必要感のあるテーマを設定して引きつけることが、実践力を高めるのに効果的であると思われた。生徒たちは幼児や小学生、高齢者などに興味・関心を寄せ、かかわる機会を望んでいる。異年齢の方々との交流を目的にし、学習内容を深める工夫をしていけば、更に効果が上がると思われる。
- (2) 食育には新しいことを期待されているわけではなく、これまでの実践をその時々課題に応じて、視点を変えて意味のある学習にしていくことが大切である。そのためにも、教員同士のネットワークを広げ、情報交換や研修の場をできるだけ確保していくとともに、校内の理解と協力を得ることが重要である。

家庭総合 学習指導計画(30時間)
食生活の科学と文化

担当	学習指導要領の内容	指導内容	指導目標	指導上の留意点	食育の視点から	*1	
1	(ア)人間と食べ物 現在の食生活(わが国の食生活の変遷の特徴 食生活指針)	・自分の理想とする体重 ・BMI指数22自分の適正体重 ・無意識のうちに“やせ願望”が ・“まごわやさしい”日本型食生活と“オカアサンヤスメ”型食生活	・各自の理想体重と適正体重の違いについて学び、ダイエットの落とし穴について気づく。 ・日本型食生活について理解し各自の食事について振り返り問題点を把握できる。	食生活に関心をもたせるため自分の理想とする体重と適正体重に差がないかどうか気づかせる。飽食の中での肥満や生活習慣病の増加などについて食生活の変化から理解させる。	・生活習慣病の怖さと、健康寿命の重要性を理解する ・健康と福祉について理解する	A B D	
1	(ア)人間と食べ物 現在の食生活(わが国の食生活の変遷の特徴 朝食の重要性)	・朝食の欠食率の推移 ・朝うんちと生活のリズムの関連性 ・朝ごはんの献立作成(ごはん食を基本として)	・朝食の欠食率の増加について気づく ・朝食の重要性について理解する ・朝食と生活のリズムの関連性について理解する	生徒の朝食欠食率は低いが中には毎日朝食を抜いている状況の生徒もいる。朝食と生活のリズムについて認識させる。絵本などの活用により食事と便の関係などもわかりやすく説明する。その上で朝ごはんの献立を作成する	・食が精神面の充足や安定に大きく寄与することを理解する ・家族のだんらんを大切にする ・食事の時間・量・栄養のバランスを考えながら1日3回しっかり食べることの大切さを理解する	A D	
0.5	(ウ)食品と調理 基礎的な調理技術の習得	・手の洗い方 ・身支度の整え方 ・包丁の使い方(野菜の切り方) ・計量器具の使い方	調理実習をおこなうにあたっての注意事項を理解し、安全に衛生的に積極的に調理しようとする態度を育てる	技術検定4級指導内容を念頭におきながら調理実習を行なうにあたっての注意事項などを説明するとともに、野菜の切り方などを師範後体験させる	・栄養のバランスを考えながら自分で調理ができる ・きちんとした調理技術を身につける	C	
1.5	(ウ)食品と調理 基礎的調理技術の習得 (第1回調理実習)	調理実習(朝ごはん) ・ごはん ・具だくさんみそ汁 ・卵料理	・簡単な朝ごはんづくりを通して食事に関心をもつ	実際に調理を体験することより、調理の手順などについて考えさせる。具だくさんの汁物は副菜の変わりになることを伝える	・家族のだんらんを大切にする ・食が精神面の充足や安定に大きく寄与することを理解する	A B C D	親子料理教室 (実践1)
2	(イ)栄養と食事 栄養素の種類と機能 食品群別摂取量の目安	・体内での食物の働き(3つ) ・栄養素とは ・五大栄養素 ・五大栄養素の体内での働き ・3つの食品群(赤・黄・緑)	・健康的な食生活を営むために栄養素の種類や機能について理解する ・その栄養素をどれだけ摂取したらよいか具体的に理解するために食品群別摂取量の目安について理解する	親子料理教室での栄養指導を踏まえ、体内での栄養素の働きと3つの食品群について関連付けて指導する。標本や使用する食材などを実際に食品群に分類する演習を行なう	・生活習慣病の怖さと、健康寿命の重要性を理解する。 ・生活習慣病にならない行動を選択実行できる	A	
2	(ウ)食品と調理 基礎的調理技術の習得 (第2回調理実習)	調理実習(昼食) ・おむすび ・ポトフ ・フルーツヨーグルトサラダ	食品群別摂取量の目安を自分の家族の日常食の目安と関連付けながら理解する ・調理の効率性や経済性を考慮しながら調理する	調理の作業考えながら実習をする。また1回目の料理教室を踏まえ、小学生が戸惑わないような指導するにはどうするか考えさせながら実習を行なう	・食を通し、躰の大切さを理解する	A B C D	親子料理教室
2	(ウ)食品と調理 食品の栄養的特質(炭水化物米) (ア)人間と食べ物 気候風土にあった食べ物(郷土食)	炭水化物の栄養的特徴 ・種類・体内での働き ・でんぶんの種類 ・でんぶんの糊化 ・もち米を使った郷土料理	・炭水化物の栄養的特徴がわかる ・でんぶんの糊化による変化がわかる ・でんぶんの種類により米が分類されることがわかる ・米を使った郷土料理がわかり作り方	殆どの人類は炭水化物性食品を主食として食べている。日本人の主食である“米”を栄養学的に指導するとともに郷土の食文化に関心をもたせる。	・食生活の歴史や環境の変化を学ぶ ・広く地域の食文化を理解し、伝承していく	A B	
1	(ウ)食品と調理 食品の栄養的特質(ビタミン 野菜) (ア)人間と食べ物 気候風土にあった食べ物(郷土食)	ビタミンの栄養的特徴・種類・欠乏症 ・冬至かぼちゃの栄養的特徴 ・郷土食“冷や汁” ・野菜などの保存(干す)	・ビタミンの栄養的特徴がわかる ・ビタミン欠乏症について理解する ・冬場の野菜不足を補う先人の知恵を知る	郷土食“冷や汁”の学習のためにビタミンの栄養的特徴について学習する。また冬至かぼちゃなど冬場の野菜不足を補うための手だてについて考えさせる	・食生活の歴史や環境の変化を学ぶ ・広く地域の食文化を理解し、伝承していく	A B	
2	(ウ)食品と調理 郷土食を作ろう (第3回調理実習)	調理実習(郷土食) ・もち米加工品 (ささまき・笹団子・ぼた餅など)	・郷土食“ささまき”または“笹団子”の作り方がわかる ・郷土食“冷や汁”の作り方がわかる	地域の方を講師に招き、笹まきや笹団子などの技を指導していただくことで、異世代交流を図る。	・食生活の歴史や環境の変化を学ぶ ・広く地域の食文化を理解し、伝承していく	A B	地域交流会

		・冷や汁	・地域の方より指導していただくことで親子料理教室で子供達に伝える技を覚える	・先人の食品加工技術や、野菜の保存技術を学ぶことで素材に関心を持たせる	C D	親子料理教室
2	(ウ)食品と調理 食品の栄養的特質 (たんぱく質性食品)	たんぱく質の栄養的特徴 ・肉類 卵 大豆 脂質の栄養的特徴 ・油と脂 無機質の栄養的特徴 ・カルシウムと牛乳 水	・たんぱく質・脂質・無機質の栄養的特徴についてわかる ・それぞれの代表的な食品の扱い方について理解する	身近な食品の肉・卵・大豆・牛乳を取り上げそれぞれの栄養素と関連付けながら栄養的特徴について学習する・カルシウムと牛乳の関連についてはビデオなどを利用する。	A	
1	(ア)人間と食べ物 人間と食べ物の関わり (食生活の工夫や知恵) (気候風土にあった加工技術)	大豆の加工食品 ・きな粉 ・豆腐 牛乳の加工食品 ・バター ・カッテージチーズ	・畑の肉と言われる大豆は、加工食品として利用されることが多いことを知る。豆腐作りを通して、食品添加物について理解する。 ・栄養素の特質を利用した牛乳の加工について理解する。	食生活を豊かにするために先人の知恵を理解し、どのような形で食品加工を行なったか考えさせ、確かめる。加工食品を提示し、変化がわかるように学習させる。 食品加工にかかわり表示やマークの見方についてもあわせて学習する。	C D	(実践2)
2	(ウ)食品と調理 日常食を作ろう (第4回調理実習)	調理実習(日本料理の基礎) ・魚の扱い方 ・芋の扱い方 ・だしのとり方	・魚の扱い方・煮物の基本的な調理法 ・だしのとり方を身につける	タンパク質の熱凝固について思い出させる。 班員に役割の偏りがないように配慮する	A B C D	
1	(イ)栄養と食事 栄養素の種類と機能 食品群別摂取量の目安	・食品群と栄養 ・日本型食事と一汁三菜 ・コンピュータ食事診断	・食事摂取基準と食品群別摂取量を理解する ・一日の献立作成が出来る	すでに学習したことでの復習である。一日の献立作成が出来るように指導する。場合によってはインターネット上の食生活診断を活用する	A D	
2	(ア)人間と食べ物 各地の気候風土にあった食事	・世界の食事の特徴 ・食事マナーと配膳 ・班別に作り方を調べる	・世界の食文化、歴史や気候風土について理解する。(マナー、配膳) ・代表的な料理を調べる	インターネットなどを活用し情報を集める。班毎に献立を作成し購入量を計算する	B D	
2	(ア)人間と食べ物 (ウ)食品と調理 (第5回調理実習)	調理実習(世界の料理) ・獣鳥肉類の扱い方 ・小麦粉の性質と扱い方 ・オープン、電子レンジ活用法	・班毎協力して世界の代表的な料理を作る	班別に献立作成したものを調理する。出来たものを少量ずつ交換し、いろいろな料理を学ぶ	A B C D	(実践3)
2	(エ)食生活の管理	・食品の安全性とは ・食中毒(特に細菌性食中毒・残留農薬) ・遺伝子組み換え食品 ・食品添加物 ・食品表示	食品は安全でなければならないが、安全性が脅かされている現状について理解する。食中毒や遺伝子組み換え食品、食品添加物などについて理解する。食品表示偽装など身近な問題を客観的に考える	食品偽造問題など安全性が脅かされている状況について説明するが、恐怖心をあおらないよう配慮する。食中毒は細菌性食中毒の予防について理解させる。食品添加物と食品表示を連動させて指導する	C	
1	(ウ)食品と調理 資源、エネルギーに配慮した献立と調理	私達に出来る環境にやさしい食生活 ・買い物 ・調理 ・後片付け	・海老を例にとり日本人の食卓を潤すために世界では環境が破壊されている事実を知る。環境を破壊しないために私達に何ができるか考える	ビデオなどを活用し、マングローブ伐採について説明し、食生活から環境破壊がすすんでいることを理解させる。生活廃水による水質汚染について簡易提示を行ない環境にやさしい食生活を考え実践する態度を養う	C D	
2	(ウ)食品と調理 資源、エネルギーに配慮した献立と調理 (第6回調理実習)	調理実習(地域の食材活用) 地産地消・特産品を活用し班毎自由献立調理	・班毎協力し、地域の特産品を利用した献立を考える。 ・環境に配慮し、無駄のない調理実習をする(エコクッキング)	・食品を無駄なく使い切る工夫を考えさせる。家族の嗜好や予算を考えた献立を考えさせる。 ・水資源に配慮した後片付けの方法を考えさせる	A B C D	
2	(エ)食生活の管理	・各班の研究発表 ・より良い食生活を目指すには	食生活への提言を考える	・教師側の提言と生徒の意見を課題にまとめる	AB CD	

*1 山形県高校家庭科における食育の4つの柱

A. 心身の健康づくり B. 食文化の継承 C. 食生活の安全・安心と食の生産 D. 食生活・食への関心

実践1

題材 早寝 早起き 朝ごはん

1 目標

- (1) 地産地消の意義を理解し、毎日の食事に使われているそれらの食品の栄養素とその働きについて知る。
- (2) 生活習慣病を予防するための食品選択ができる。
- (3) 地域の食材で料理できる実践力を身につける。

2 展開

時間	親子の学習内容 ○学習内容◎主な発問●指示	高校生の学習活動と 指導上の留意点など ◇高校生の活動 ◆留意点・支援	既習内容	■評 価 (観点別評価)
導入 3分	◎開会行事	◆本日の目的 ◆自己紹介		
展開 前半 25分	◎朝ご飯キャンペーン ○食べ物の働き ○体内での3つの働き エネルギーを作る → 黄 体を作る → 赤 体の調子を整える → 緑 ○いろいろな栄養素 炭水化物 たんぱく質 脂質 ビタミン 無機質 ○いろいろなウランチ ■「ラビ」使用 9 月 10 日 食品/ワラビ類しよう ○各学年の畑での作物を食品群に 分類 ○“まごわやさしい”食生活	◇朝ご飯キャンペーンについて ◇エプロンシアター 「げんきなまあちゃん」の実演 元気ッズ揭示 ◇元気ッズと栄養の関係 栄養素揭示 ◇いろいろな消化器官確認 ◆畑の収穫物確認 ◇畑の《食品》を元気ッズに分類する ◆まごわやさしい食品は体によい。畑 の《食品》は体によい	日本型食生活 生活習慣病 適正体重 五大栄養素と おもな機能 おもな消化器官 栄養素を多く含む食 品 まごわやさしい食生 活	■既習内容を基 に楽しく演じること ができる(技能・ 表現)(関心・意 欲・態度) ■正しく揭示でき る(知識・理解) (思考・判断) ■正しく揭示でき る(知識・理解) (思考・判断)
	成長期の自分の体をしっかり大きくするためには食べ物が大切である。 しっかり食べて、丈夫な体を作ろう。			
後半 50分	●朝ご飯を作ろう ○身支度・手洗い ○いろいろな調理操作にチャレンジ ・野菜を洗う ・包丁で切る 皮むきで剥く ・だしで煮る ・おにぎりを握る ・盛りつける	◇今日の実習の献立の説明 ◇作り方の説明 ◆高校生の指導で調理実習が行なえる 班構成 小学生3名 高校生1名 保護者 ◇安全に気を配り、指導する	調理実習 おにぎり・みそ汁 米と炊飯の科学 だしの取り方	■実習の説明が できる(表現・技 能)(知識・理解) ■切り方など指 導することができる (関心・意欲・態 度)(技能・表現) ■安全に気を配 り実習できる(思 考・判断)
まとめ 40分	○試食 楽しく会話しながら食べよう ○閉会行事 ◎感想を発表しよう ○後片づけ ○歯みがき	◆楽しい食事と消化の関連の補足説明 ◆試食しながら発表を促す ◇協力しながら後片づけを指示する ◆小学生に歯磨きを促す	食事と コミュニケーション ・孤食 ・食生活指針	■楽しく会食する ことができる(技 能・表現) ■後片づけがで きる(思考・判断)

献立 おにぎり
具だくさんみそ汁
(小学生が総合学習で栽培した野菜類・イモ類を使用)
ワラビの一本漬け物(小学校の教師作)
(小学生が総合学習で採取し塩漬け保存していたワラビ使用)

実践2

題材 すがたを変える大豆・牛乳

1 目 標

- (1) 大豆・乳・乳製品など身近な食品の栄養的特質を知り、日常生活に活用できる。
- (2) 食品の加工について理解し、安全・安心な食生活ができる。

2 展 開

時間	小学生の学習内容 ○学習内容◎おもな発問●指示	高校生の学習活動と 指導上の留意点など ◇高校生の活動◆留意点・支援	既習内容	■評 価 (観点別評価)
導入 5分	●調理上の衛生と安全手洗い・身支度 ◎すがたを変える大豆・どんな食べ物があるかな？	◇今日使う材料を、産地、名称とともによく見えるように提示しておく	大豆の栄養的特質	
展開 前半 55分	○煮るー煮豆 ○火にかけて「いる」ーいり豆 ○粉に「ひく」ーきな粉 ○しぼるー「豆乳」 ○固めるー「豆腐」 ◎きな粉と豆腐を高校生のみんなに作ってもらいましょう	◇きな粉と豆腐は高校生によるデモンストレーションとする ◆小学生の日常生活と関連させながら興味を持たせる ◆教卓を囲みながら見えるようにする	豆類・大豆の加工品 〔きな粉作り とうふ作り〕	■既習内容を基にきな粉と豆腐が上手にできる (技能・表現) (関心・意欲・態度)
後半 40分	○大豆のほかにも姿を変えるもの ◎牛乳はどんな姿に変わるかな？ ○冷やし固めるーアイスクリーム ○小さな生物の力を借りるーチーズ ○混ぜ合わせてくっつけるーバター ●バターを作ろう	◇サンプルコピーを黒板に張り付け、目で確認できるようにする ◇クリーム、ペットボトル、水、ボール、ふきんのバター作りセットの準備 ◆バターを手早く上手に作るには、冷やしながらよく振ることを確認する ◆補助生徒で十分手伝い、交流を図る	牛乳と乳製品 牛乳の加工品 バター作り	■小学生にバター作りを的確に教えることができる (技能・表現) (関心・意欲・態度)
まとめ 20分	○楽しく食べよう ◎楽しんでできたかな？ ●後片付けをしよう	◇デモンストレーションしたきな粉・豆腐を各台に配布する。クラッカーに載せて食べられるようにする ◆バターは給食のパンにつけて食べる予告をする	大豆・牛乳の加工品の活用	■小学生と楽しく交流できる (技能・表現) (思考・判断) ■大豆・牛乳の加工品が言える (知識・理解)

実践 3

題材 行事食にチャレンジ クリスマスケーキをつくろう

1 目 標

- (1) 山形県の自給率と地産地消の視点から、食品を選ぶ力を身につける。
- (2) 世界の異なる食文化を知り、会食の楽しさや食を通じた人とのかかわり方を知る。

2 展 開

時 間	親子の学習内容 ○学習内容 ○主な発問●指示	高校生の活動内容と 指導上の留意点など ◇高校生の活動◆留意点・支援	既習内容	■評価 (観点別評価)
導入 5分	開会行事	◇本日の目的を説明する ◇自己紹介をし、参加者に促す		
展開 前半 20分	◎山形県の食料自給率を知っていますか？山形産の小麦粉を知っていますか？ ○スポンジケーキの作り方を知る	◆今日使う材料を産地、名称、つくり方ともによく見えるように提示しておく ◇スポンジケーキの作り方を説明する	○購入する際は山形産のものを選ぶ ○山形県の食料自給率、地産地消について知る ○スポンジケーキの作り方を覚え、焼き方を覚える	■食料自給率について理解することができる (知識・理解) ■実習の説明ができる、指導することができる (技能・表現) (思考・判断)
後半 55分	●スポンジケーキをつくりましょう ・手洗い、身支度、オープン、ハンドミキサーの使い方	◇スポンジケーキをつくる 高校生の指導で調理実習を行う 班構成 小学生1～2名 保護者1名 高校生1～2名	○調理実習 スポンジケーキ デコレーションの準備 計量、道具の準備は事前 オープンの温度確認	
まとめ 40分	●楽しく食べましょう ○食育クイズ ●後片付けをしよう 閉会行事	◇ケーキ作りをふりかえりながら食育クイズを行う ◆正解者には手作りクッキーのプレゼントをする ◇高校生が司会、あいさつを行う	○食育クイズの出題	■会食を通して人とのかかわり方ができる (技能・表現)

終 わ り に

今回より2年間の継続研究となり、「食育」という大きなテーマに取り組むことができた。国や県レベルでの取り組みも始まっているが、「食育」は生活全般にわたっており、幅が広く奥も深い。高校家庭科ではどのように取り扱えばいいのか、食育と教科との関連を探ることが課題の一つだった。

第1回目の研究委員会で家庭科における食育の方向性を共通の理解とし、支部ごとに実践研究を進めてきた。各支部ともに知識や技術の習得に留まらず、郷土を見つめて食材・行事・料理などを丁寧に教材化したり、地域の方々とかかわりながら学ぶ家庭科の学習を追求することができた。そして、高校家庭科における山形の食育の実践例としてまとめができたことは、大きな成果と考えられる。また、山形県高等学校教育研究会家庭・福祉部会のホームページが開設され、本研究のまとめが掲載なることは、教員同士の情報や教材の共有化が図られると同時に、生徒たちの学習活動のPRの場にもなる。会員の方々の日頃の授業に活用いただき、更に工夫を加えていただければと思っている。

最後に、本研究にあたって細やかで適切なご指導をいただきました部会長の渡部美恵子校長先生、指導主事の鈴木慈先生（平成19年度）、金子美佐先生（平成20年度）、三好美智子先生、ホームページ作成に際しご指導いただきました県教育センター情報教育部長の阿部進先生、電子媒体検討委員長の竹田眞知子校長先生をはじめ委員の先生方に感謝しお礼を申し上げます。

（担当 置賜支部）

19 年度研究委員

村山	金子 美佐（左沢） 高橋 敦子（寒河江工業） 結城真由美（天童） 土屋 孝子（山形城北） 桑山久爾子（山形南）
最北	村上みえ子（新庄神室産業） 佐藤 歩（北村山） 阿部 尚子（新庄北） 近江いく子（新庄南）
庄内	齋藤 裕子（加茂水産） 本間 智子（庄内農業） 菅原恵美子（庄内総合） 澤田 裕子（酒田北） 中鉢 晶子（鶴岡北）
置賜	宇都久美子（米沢商業） 大滝 京子（置賜農業） 石川 圭子（長井工業） 坂 由美（小国） 田中 宏美（荒砥）

20 年度研究委員

村山	菅田由加子（左沢） 高橋 敦子（谷地） 結城真由美（天童） 土屋 孝子（山形城北） 桑山久爾子（山形南）
最北	佐藤 歩（北村山） 阿部 尚子（新庄北） 近江いく子（新庄南） 田村より子（新庄神室産業）
庄内	齋藤 裕子（加茂水産） 本間 智子（庄内農業） 大黒 千鶴（酒田東） 澤田 裕子（酒田北） 菅原恵美子（庄内総合）
置賜	宇都久美子（米沢商業） 大滝 京子（置賜農業） 伊藤 美穂（南陽） 坂 由美（小国） 田中 宏美（荒砥）