

# 自立を育む家庭科の学習

## —第5学年「野菜パワーのアイデア料理」の実践から—

宮本 真由美

### 1. はじめに

毎日の食事は体を作ると同時に健康的な生活を送ることと深く関わっている。特に、野菜にはたくさん種類があり、それぞれに体にいい成分が含まれている。また、それぞれに特徴があり、調理方法も様々である。そこで、私たちの健康的な食事に欠かすことのできない野菜を取り上げ、その栄養的特徴やよさを野菜パワーと称して子どもたち自身で発見していこうとしてみた。また、自分たちで調べたことを基に、野菜を使った料理を考えていき、自分なりのアイデアを生かした調理の工夫ができる力を身に付けたいと考えた。

子どもたちは、これまでに体に必要な栄養素とその働きについて学習し、必要な食品を偏りなく食べる必要性に気づいている。また、朝食としての一食分の献立を立て、それを調理する経験もしてきている。その際、野菜を使ったメニューとしては、野菜サラダやフルーツなどといった生のまま調理するものが多く、加熱したり、栄養面から考えて増やそうとした工夫は少なかった。しかも、健康な体を作るために野菜が必要であることや野菜を使った料理については関心が薄いようだった。

### 2. 実践の実際

本実践は、1999年11月に行ったものである。実践の概略は、次の通りである。

#### (1) 指導目標

- ① 野菜の栄養や調理法を調べることを通して野菜の栄養的特徴や調理法に関心をもつことができるようにする。
- ② 野菜の特徴を生かした調理法を工夫することができるようにする。
- ③ 野菜の切り方、加熱の仕方を知り、おいしい野菜の調理ができるようにする。
- ④ 野菜の栄養、選び方、調理の特徴、調理の仕方を理解することができるようにする。

#### (2) 指導内容と計画

第一次	各種の野菜について栄養的特徴と調理について分担して調べる。……………	2時間
第二次	野菜の特徴を生かした自分のアイデア料理を考える。……………	2時間
		(本時 第3時)
第三次	自分のアイデア料理の調理をする。……………	2時間

#### (3) 授業設計の焦点

本時に至るまでは、野菜について班（野菜の食べる部位によって8つに分けた）で調べたことを発表しており、それを基に自分が調理したい野菜を選んでアイデア料理を考えてきている。料理を考える際、栄養面や時間、技能面を考慮して「炒める」調理法を使うことに絞った。本時ではそれを発表する場面である。また、実践に役立つようさらに意欲を高めていくため、学校給食の献立に加えてもらえるかもしれないという期待を持たせ、授業に学校栄養士を招き、メニュー作成の思いや作り方を聞いてもらう場を設定した実際に献立にする場合のポイントなどを聞いたり質問する場面を作ったりしながら、自分のアイデア料理に生かしていけるようにした。

(4) 仮説

自分の考えた野菜料理をみんなに発表し合う場面を設けるならば、子どもたちは野菜料理に関心をもち、健康のために工夫して野菜をとろうとする態度を身に付けることができるであろう

(5) 授業の概要

① 第一次 野菜調べ

まず野菜の食べる部位によって仲間分けをし、それに従って野菜の名前を出していった。どの仲間に入るのかわかりにくいものもあったが、みんなで考えを出し合ってたくさんの野菜の種類を知ることができた。

(根、茎、葉、果実、地下茎、種、花、りん茎などを食べる野菜) ※資料1

そして、種類ごとに班で野菜を分担し、一人一つの野菜について調べていくことにした。調べる内容は〈栄養的な特徴〉〈調理の仕方〉〈料理の例〉などとし、図書館で借りた本や家庭科室にある本、教師の用意した資料やコピーなどで各自調べていった。

調べたことは班で模造紙にまとめ、みんなに発表した。発表を聞くときは、カードにメモをしながら聞くようにした。その後、班の発表の中に出てきた大切なポイント(緑黄色野菜と淡色野菜の栄養的な特徴や調理の仕方、不足したらどうなるかなど)をまとめた。

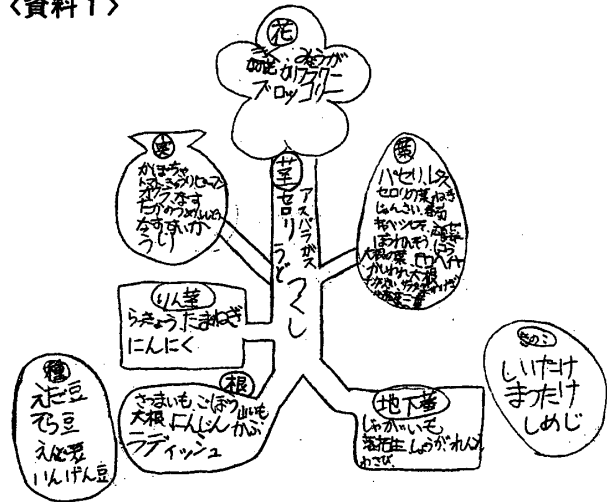
② 第二次 アイデア料理を考える

料理を考えるにあたっては短時間で作れ、栄養が壊れにくい調理法「炒める」を使うことを伝えた。また、アイデアを十分生かすことができるように、使う野菜の数や野菜以外の食品の制限などはしなかった。

※資料2

そして画用紙にアイデア料理の名前や絵をかき、材料や工夫など思いついたことを書いてみんなへの発表に備えた。

〈資料1〉



〈資料2〉

野菜パワーのアイデア料理を考えよう

①野菜を選ぼう **炒める** 1組1班

調理したい野菜	この野菜のよき持ちよう (大人だ理由)	調理のコツ・工夫できること
れんこん	食物せんいが多 いから	アクをぬく すを入れた水にさらす
にんじん	カロチンが 多い 油と合う 色がよい	なるべく細く切る
ピーマン	ビタミンCが 多い 油と合う	たてに切る(歯ごた えがよくなる)
キャベツ	ビタミンCが 多い あまみかである	太めのせん切り
味付けに ベーコン 卵		

②わたしのアイデア

せん切りにする。  
たまごが女子きなの  
ので入れる。

→

見た目がきれい。たん  
はよく質もとれる。  
鳥の巣 →

③そのために調べること・疑問点

里予菜の切り方

→

・里予菜(ベーコンは千切り)  
・全部いっぺんにいた  
めて塩コショウオリーブ  
ソース まん中をあげ卵  
をおとし卵をしいつかまつ。

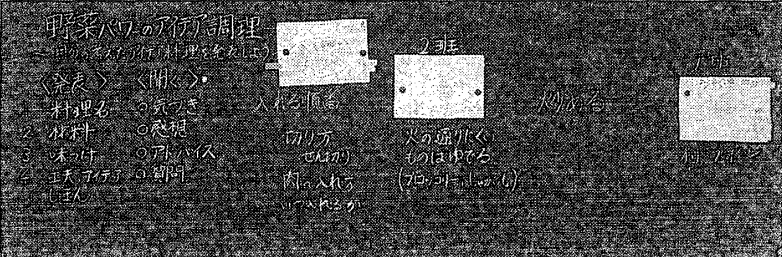
④こんな料理になる (いいところ・自まん)

⑤調べたこと・分かったこと

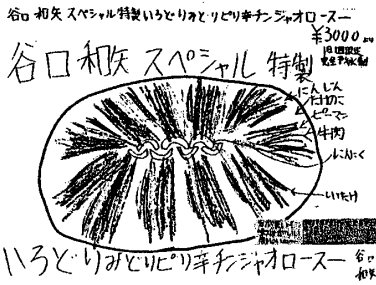
ア 本時のねらい

自分で考えたアイデア料理の発表を通して野菜への関心を深め、実習への意欲を持つことができる。

イ 本時の展開

学 習 活 動	児 童 の 様 子	教 師 の 働 き か け
<p>1 本時の課題を確認する。</p> <div data-bbox="236 667 523 855" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>野菜パワーのアイデア料理を発表しよう。</p> </div> <p>2 グループ内でアイデア料理を発表し合う。</p> <p>3 グループの中から1つ料理を選び、みんなに紹介する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の書いた画用紙を見ている。</li> <li>・給食室の先生の紹介を聞く。</li> <li>・「早く発表したい」「みんなはどんなのを考えているのか早く知りたい。」</li> <li>・画用紙の絵を見せながら、自分の料理について説明をする。</li> <li>・参観者の先生に聞いてもらったのでうれしそう。張り切って発表している。</li> <li>・聞きながら発表者へ励ましの言葉や感想、質問などを書いて渡している。</li> <li>・書いてもらったメモを見ながらさらに話を続けている。</li> <li>・班で選ばれた代表が前に出て発表する。</li> </ul>	<p>1 給食の栄養士を招き、自分で考えた野菜料理のアピールをするための発表をしていく</p> <p>2 ◎なぜこの料理を選んだのかまたそのことを生かすための調理の工夫について発表するようにする。 ◎発表の時に言ってもらったことやヒントになったことなどをメモし、料理カードに張りつけるようにする。 ◎発表者に対して、気付きや感想などを必ず伝えるようにする。</p> <p>3 ◎グループの発表の中からおすすめのアアイデアや、考えが定まらずみんなに相談したいものなどを1つ選び、評価したり検討し合ったりする場を作る。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・給食の栄養士へ質問したり調理のポイントをアドバイスしてもらったりしながら調理方法を深めていくようにする</li> <li>・それぞれのアイデアについて肯定的に評価していくようにする。</li> </ul>
		

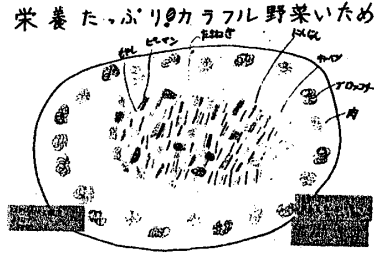
〈発表1〉



『スペシャル特製  
いろどりみどりピリ辛  
チンジャオロース』

○工夫「彩りがよく食物繊維やビタミンA、ビタミンCがしっかりとれる。題が長いと言われた。作り方は・・・・・・・・です。」  
○質問「細切りとはどんな切り方か」→「せん切りのこと」「中華味とはどんなもの」→「よくわからない」  
○給食室の先生「彩りよくおいしそうだ。細く千切りに切ることはできますかオイスターズを使った給食の献立は今まで立てたことがないので今度は是非立ててみたい。」

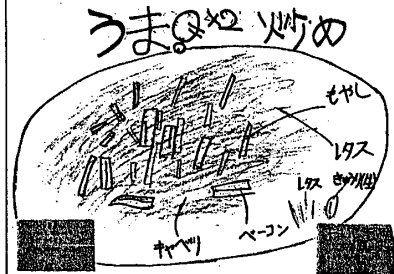
〈発表2〉



『栄養たっぷりカラフル  
野菜炒め』

○工夫「彩りをきれいにした。緑黄色野菜をたくさん使い、淡色野菜も加えた。作るときのは野菜の水分をよく切り、強火で手早く炒める。堅くて火の通りにくいものから炒める。または一度ゆでてから炒める。(ブロッコリー等)」  
○感想「緑の野菜をふんだんに使っていてきれい。」  
○質問「肉はいつ入れるのか」  
○給食室の先生「炒め方のポイントまでよく調べている。給食ではブロッコリーの苦手な人が多いので、いろいろな野菜を組み合わせて食べやすくする工夫がとてもよいと思う。」

〈発表3〉



『うま! × 2 炒め』

○工夫「油の代わりにオリーブオイルを使った。試作品を持ってきた。15分で作れた。家の人にキュウリやレタスは炒める料理に合わないと言われたので入れなかった。」  
○感想「家で作って試しているのがいい。」  
○給食室の先生「キュウリやレタスなども中華料理などでは炒めることもある。体によいオリーブオイルを使う工夫がされている。15分で手早くできる料理はよい。」

4 学習を振り返る。

- ・発表を聞いてヒントになったことや気づきなどをメモ(ポストイット)に書き、画用紙に貼っている。
- ・選ばれたのに発表できなかった子は残念がっている。
- ・「もっと発表が聞きたい。」

5 次時の予告

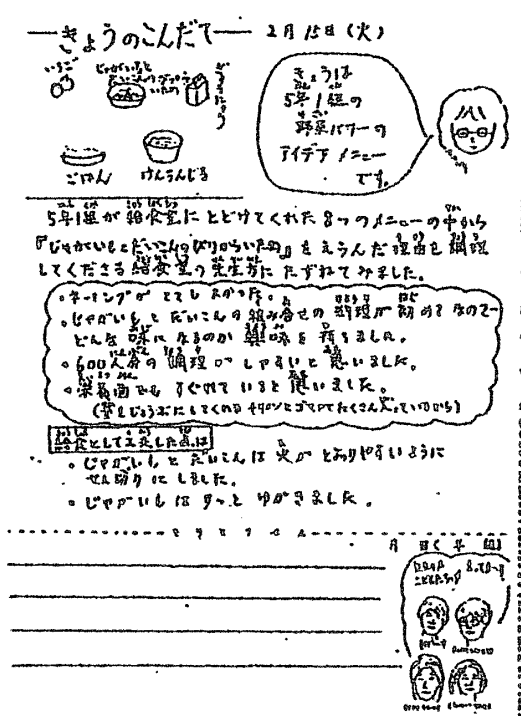
- 4・発表を聞いて新たに取り入れようと思ったことやヒントになったこと、変えようと思ったことなどについて評価し合い、実習への意欲を持つことができるようにする。
- 5・次時は、調理の計画を立てることを伝える。

◎ 自分の考えた料理に自信を持っている子が多く、どうしても発表したいという意見が出たので、学級の時間（朝の会）で教師が全員のを紹介した。教室で見せたため、絵もよく見え、子どもたちは満足した様子だった。非常に興味をもって見ていた。

### ③ 第三次 調理実習をしよう

いよいよ調理実習である。この日のために必要な材料と分量を考え、班ごとに用具などの分担を計画してきている。作り方や分担などを書いた紙は見やすいようロープを張り、そこに吊せるように工夫した。一人一品なので時間がかかるため、担任の先生と相談し、3時間使えるようにした。出来上がった料理を給食の献立に入れてもらうため、班で1つ選び、給食室の先生方に試食してもらった。お礼の手紙が届いた後、2月の献立に二人の献立が登場することになった。その日は給食室からおたよりを出してもらった。＊資料5  
また、学校放送でも紹介した。

資料5



## 3. 考察

この実践を、授業仮説に照らして考察していきたい。

### (1) 野菜料理に関心を持つことができたか

野菜との出会いを食べる部位ごとに名前をあげていくという方法にした。子どもたちにとっては初めての分類法で、「どれに入るのかな」と興味を持ち、「意外だった」と驚きながら楽しんでいった。また、一つの野菜を自分で調べる活動にしたため、班での協力もでき、発表もよく聞いていた。自分のアイデア料理を考える場面でも、豊富な種類の中から作りたい野菜を選び、材料や彩り、栄養面、作り方、味付けに至るまで真剣に考えていた。家の人に聞いたり、家で作ってみたりといった姿も見られ、主体的に関わっていたことが伺えた。野菜料理への関心については、給食のメニューにとりいれてもらう試みにより、毎日の給食への関心が増えたと思われる。さらに家庭での野菜料理へ関心を持ってくれればという思いである。

### (2) 健康のために工夫して野菜をとろうとすることができたか。

野菜調べの時、栄養的な特徴も各自で調べた。よく分からない栄養素の名前なども出てきたが、体にどうよいのかについて説明できるようアドバイスした。そのた為か、栄養についての知識は詳しくなっていた。アイデアメニューを考えると栄養面についての工夫はとて多くあり、野菜が健康につながるということの理解が深まってきたことを感じた。今後、日常生活の場面でも活用していってくれることを願っている。

## 4. おわりに

野菜のパワーを生かした「炒める」料理ということで進めてきたが、子どもたちの発想に驚くばかりである。私の野菜炒めの概念を見事にうち破ってくれた。野菜の可能性はどこまでも広がっていく。今回は給食室の先生の協力や担任の先生のお陰で一人一品料理が実現した。時間や物の制約により今までしたくてもできなかったことだ。慣れない手つきだが誇らしげに野菜の下処理をしたり切ったり炒めたりする姿は実に頼もしく、何より出来上がったときの満足気な顔が美しかった。