

人とのかかわりを大切にした家庭科の学習

－第6学年「弁当コミュニケーション」の実践から－

宮本 真由美

1. はじめに

「今日の弁当は何だろう。」弁当日や遠足など、弁当の中身は子どもたちにとって楽しみの一つである。弁当は作り手である家族から子どもへの思いが込められている。昨今は家庭での手作り弁当だけでなく、弁当屋やコンビニ弁当など便利で手軽なものも多く出回っているが、手作り弁当のよさは誰もが知るところである。実際にアンケートを行ってみても、ほとんどの児童が好きと答えている。理由としては、好きなものが食べられる、おいしい、手作りで愛情を感じるなどであった。このように魅力いっぱいの弁当について家族とのかかわりから学習を進めてみた。

2. 実践の概要

(1) 単元について

本題材では、子どもと家族が弁当の中身を題材にコミュニケーションを行うことを通して、弁当づくりの要点を知り、更に家族とのコミュニケーションの意義についても学習を行うことを目指している。今までに、弁当の中身について希望を伝えたことのある児童は73%と意外に高く、関心の多さが伺えた。また、自分で作ったり手伝ったりしている子もいたが、ほとんどは作ってもらっていた。このことから、実際に作ってもらったり、作ってあげたりすることを通して作る側と食べる側の気持ちに気づき、家族とのかかわりを考えることをねらいとした。そこで、弁当に関心を持ち、弁当を作るということを通して家族とのコミュニケーションを深め、より主体的に生活し実践していくことを願い、本題材を設定した。

(2) 指導目標

- ① 弁当について関心を持ち、作る側と食べる側の気持ちに気づくことができるようにする。
- ② 自分の食べたい弁当の問題点に気づき、理想的な弁当について考えることができるようにする。
- ③ 健康的な弁当の作り方や作ることのこつについて理解した上で、家族の好みの弁当を作ることができるようにする。

(3) 指導内容と計画

- | | | | |
|-----|--------------------------|-----|-------------|
| 第一次 | 作って欲しい弁当の中身を考え、家族にお願いする。 | ・・・ | 2時間 |
| 第二次 | 問題点に気づき、改善策の弁当を考える。 | ・・・ | 2時間（本時 第1時） |
| 第三次 | 家族へ作る弁当について調べたり考えたりする。 | ・・・ | 2時間 |
| 第四次 | 弁当を作り、家族へ気持ちを込めて渡す。 | ・・・ | 2時間 |

(4) 授業設計の焦点

本時までには子どもたちは、遠足の弁当の中身について家族へ希望を伝え、それをもとに、弁当を作ってもらっている。本時では、自分たちがお願いした弁当の中身について検討していく。そのために、弁当をお願いしたときに交わされた会話を例に挙げ、その続きを考えていく。相手を説得するためにその根拠を調べたり確かめたりする場としたい。と同時に家族とのやりとりを考えていくことを通して作る側と食べる側の気持ちに気づき、よりよい弁当を作ろうとする実践的な態度を育てていきたい。

4 会話文を作る。

5 本時のまとめ

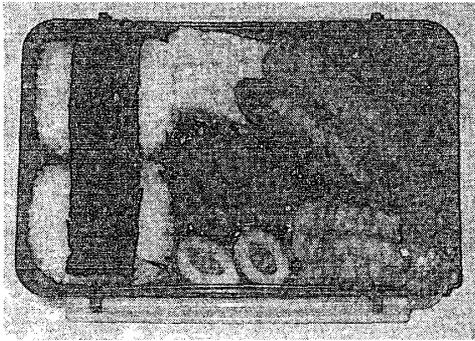
4 調べたことをもとにワークシートに書き込む。

◎よりよい弁当にするために必要なことが会話の中に出てくるように言葉がけをする。

5 次時は、会話を完成させ、ロールプレイすることを伝える。

ウ 弁当例と会話文

A 弁当の会話



()
班
()
役
作者
()
()
()

子「お母さん、今度の遠足の弁当こんなにして。」
親「何これ、あなたの好きなものばかりじゃない。」
子「いいじゃん、小学校最後の弁当なんだから、それに遠足は体力使うからス
タミナのつくものがいいし。」
親「スタミナはいいけどそれじゃあちよつとね。」
子「どうしてよ、食いたいんだから作ってよ。」
親「だってねえ、ちよつと考えてごらんよ。」
.....
....., でしょう。」

B 弁当の会話



()
班
()
役
作者
()
()
()

子「お母さん、今度の遠足の弁当こんなにして。」
親「あら、おいしそうね。」
子「でしょう、魚や野菜を入れて栄養のこともしっかり考えたんだよ。」
親「そうねえ、でももうちよつと。」
.....
....., じゃない。」
子「そうかなあ、いいと思うんだけど。」
親「....., でしょう。」

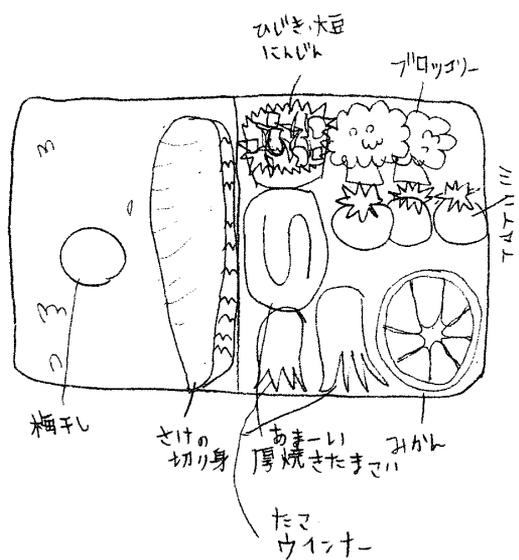
エ 栄養バランスチェックシート

A 弁当 栄養バランスチェックシート (6 班 名前)

食品名	量 (g)	エネルギーのもと			体をつくる		体の回子を盛える	
		炭水化物	たんぱく質	脂質	魚・肉・卵・豆腐	小魚・海苔類	緑黄色野菜	その他野菜果
ごはん	230	○						
のり	1					○		
フライドポテト	30	○						
油	5			○				
トンカツ	30				○			
油	3			○				
エビフライ	35				○			
油	3			○				
たまご焼き	30				○			
さとう	1		○					
油	2			○				
ウインナー	30				○			
ちくわ	15				○			
合計		266	1	13	140	1	0	0
目安量 (g)		1回 260 1日 20	1回 10 1日 20	1回 10 1日 20	1回 80 1日 30	1回 10 1日 30	1回 30 1日 110	1回 110

気づき
野菜がないので全体の「バランス」が全くとれていない。油と肉が多すぎる。

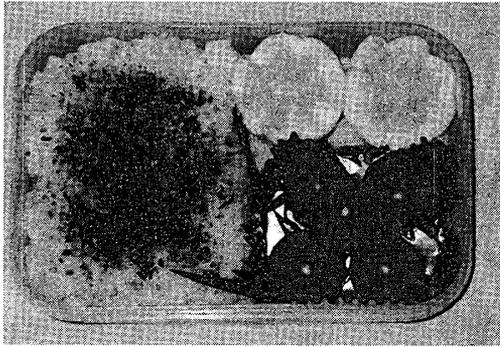
班で改善した弁当メニュー例



感想
お弁当。栄養バランスを良くするには、肉を少なく、野菜を多くするだけでなく、無糖質やビタミンが補わなければいけないことを学んだ。あと、包合も大事だと感じた。

オ 班で考えた会話例

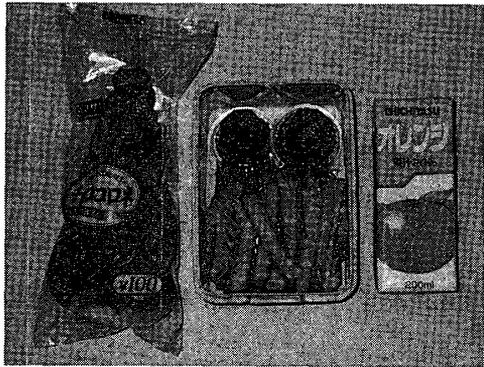
C 弁当の会話



子「お母さん、いつもおいしく弁当作ってくれてありがとう。朝は忙しいから... 今度の週末の弁当はこんなのがいいよ。」
 親「まあ、やさしいのね。でも、本当にこれでいいの？」
 子「いいよ。その代わりに、ゆで卵に塩を忘れないでね。ごはんにはおろしを... かけといてね。いとがしいお母さんにはぴったりでしょ。」
 親「それはうれしいけど、これじゃあ...
 (栄養がかたよすぎ)よ。」
 子「そうなの？じゃあどこがいけないの？」
 親「まずさつや油を使、大料理がないよ。」
 子「じゃあ大人な料理を加えればいいの。」
 親「まず砂糖は大学とか、油はお肉をいれたりはもの。」

子「でも、太ったりしないか、最近体重が...
 咳に悩ましい。」
 親「何言ってるの!! 成長期の子供がんだから、野菜も... 内もバランスよくしゃかり食べなさいよ。」
 子「でも...」
 親「あと、デザートが果物があればもっといいかしら。」
 子「例えば、みかんやりんごとかいいわね。」
 親「そういえば、小瓶のつくたりにき入れて、カルシウムと無機質を補なわないとね。」
 子「まだ、あるのー？」
 親「もちろん、アスハラガスの種をそえて、色合い... 良く仕上げがきよ。」
 子「完のぎな弁当にするにはいろいろ考えないと... いけないわ。」
 親「そうよ。でも、栄養バランスのとれた弁当が... しゃかりした体をつくるのよ。」
 子「いいわ、いいわ、いいわ、いいわ。」
 親「そうね。きれいに食べさせてもらうと、作る私も... うれしいわ。」
 子「じゃあ、お母さん、がんばって作ってね。」
 親「...」

D 弁当の会話



子「お母さん、今度の週末の弁当はパンにして。」
 神親「そうねえ、いつもごはんだからたまにはいいわね。」
 子「やったあ、弁当のごはんは預たくて食べにくいんだよね。特に冬は、冷... めると味が落ちるし、パンが食べてみたかったんだ。」
 松親「あんたは飲きたてのご飯が大好きだからねえ。おかずは何にしようか。」
 子「こんなのがいいんだけど。」
 神親「えー、だめだめ。こんなのだめ。
 てまが... かからなくて、く... むだけ!」
 (栄養のバランス、味のかたよ、色合いが悪いわ)。
 子「そうなの？栄養のバランスって、とくになに？」
 松親「野菜とおかずが少な... じやないよ。」
 子「いいじゃん。別にその弁当おいしくなれたわ。」

神親「そのジュースは、果汁の%だし、砂糖のとりにすぎになるわよ。」
 子「ジュースは果汁20%た... けと、バランスが悪いから、果汁100%にするよ、お母さん。」
 松親「緑黄色野菜がぜんぜんないわよ。」
 子「別にいいじゃない。ジュース果汁100%にしたんだから。」
 神親「それだけじゃあ、栄養がないわ。それに、おなか... 支すくし、おかずを増やさないよ。」
 子「うん、でも、いいんだけどな。」
 やっほり、バランスがとれていないかか...
 松親「そうよ。あまい味がたよっている... おせつ、みたよ。」
 子「お母さんには、業で... と思って、いいと思ったんだけど... ね、味と色合いは。」
 神親「味はいい、物ばかり、色合いは緑がないわ。具体的に、卵焼きとほうれん草を入れたら、良くなるよ。」
 子「卵焼きも... (お母さん)から、イナ...」
 松親「お、ほかにもたくさんあるわよ。焼き魚、にも、いれものも... いいんだけど、また、また、たくさんあるわよ。」
 子「わかったよ。もう一度、考えなおしてみよう、せー... せー... チョココロも、調理パンにして、卵焼き、ほうれん草、と...」
 神親「それがいいわ。」
 子「うん。遠足が楽しみだね。」

③ 第三次 家族への弁当について調べ、計画を立てる。

弁当づくりに大切なことについて学習した後、家族へ作る弁当のメニューについて考えていった。考えるときのポイントとしては、家族の好み、や栄養バランス、調理時間、衛生面、予算などがあつた。作り方は、各自で調べ、試し作りも行った。材料については、注文書を書き、予算内で買えるよう工夫した。また、時間内に能率よく分担して調理を行うための調理作業工程表を作成し当日に備えた。

④ 第四次 弁当づくり

当日は、各自弁当箱と包むもの、手紙を用意し、家族へのプレゼントとしての弁当づくりへの意欲を見せていた。みんな気合いが入っており、家庭科室に入るやいなや急いで準備を始めていた。ごはんに関しては、給食室の協力を得て、炊いていただくことができた。子どもたちは自分たちで計画した調理作業工程表を見ながら、一生懸命心を込めて作っていた。

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) 弁当の問題点に気づくことができたか。

子どもたちが食べたい弁当を見ると、栄養的にバランスの偏ったものが多かった。食べたいメニューとなるとどうしても偏りがちである。バランスよく食べることは頭ではわかっているが、実際はそうならない現実がある。このずれを何とか埋めたいという思いで本題材を設定した。4つの弁当を提示することにより、関心をもって弁当を調べることができたように思う。特に、栄養的なバランスに気づいてほしかったので、ワークシートを用意した。このシートに記入することによってバランスの偏りに気づきやすかったようだ。また、会話を考えることにより、より実生活の場面をイメージすることができ、無理なく理解していくことができたようだ。何より、楽しく学習しながら自然に気づくことができたのでよかったと思う。

(2) よりよい弁当にしていこうとすることができたか。

単にバランスの偏りに気づいただけでなく、どう改善していけばよいか、親子の会話を考えることで、理由をつけていろいろな考えを出し合うことができた。その他、色合いや食べる人の状況、食べ合わせなどに気づいたりしていた。また、ロールプレイで他の班の発表を聞いたり見ることで、理解を深めていくことができた。自分のことだけでなく、家族の思いにも少しは気づくことができたのではないかと思われる。よりよい弁当の条件が、栄養バランスだけではなく、家族の思いなども含まれていることに改めて感じさせられた。

4. おわりに

家族へこれまでの感謝を込めて弁当をプレゼントしていこうということで、子どもたちは、大変意欲的に学習できたように思う。弁当に添えた手紙と共に、弁当の味も一段とおいしかったに違いない。弁当作りが一つのきっかけとなりこれから更に親と子、そして家族、友だちへのかかわりが深まることを期待している。

〈調理作業工程表〉

2月16日 3 調理作業工程表

1	ベトナム巻き アスパラゴ シシト	ジャガイモと ブロッコリーの あん	ホウトクソウ あん	おにぎり	スライダブル エッグ
2	三浦 田村	官田 窪田	窪田	三浦	田村
3	野菜をあらう 野菜を切る 野菜を切る 野菜を切る 野菜を切る 野菜を切る	野菜をあらう 野菜を切る 野菜を切る 野菜を切る 野菜を切る 野菜を切る	ホウトクソウを切る マヨネーズを 作る マヨネーズを 作る マヨネーズを 作る	ごはんを炊く ごはんを炊く ごはんを炊く ごはんを炊く ごはんを炊く ごはんを炊く	卵を切る 卵を切る 卵を切る 卵を切る 卵を切る 卵を切る
4	野菜を切る 野菜を切る 野菜を切る 野菜を切る 野菜を切る 野菜を切る	野菜を切る 野菜を切る 野菜を切る 野菜を切る 野菜を切る 野菜を切る	マヨネーズを 作る マヨネーズを 作る マヨネーズを 作る	ごはんを炊く ごはんを炊く ごはんを炊く ごはんを炊く ごはんを炊く ごはんを炊く	卵を切る 卵を切る 卵を切る 卵を切る 卵を切る 卵を切る

