

## 家庭での調理実践の実態と実践力を高めるための学習指導の工夫

The actual state of cooking practice at home and the ingenuity of learning guidance to improve practical ability

金 津 悦 子\*

Etsuko KANATSU

## 要 旨

本研究では中学校技術・家庭科（家庭分野）において、調理に関する関心を高め、授業で習得した基礎的な知識・技術を家庭で実践し、自分の食生活をよりよくしていくことができることを目的に授業実践を行い、その学習指導法について考察した。授業で、調理に関する基礎的な知識・技術の習得を図り、家庭での調理体験をすることで、調理について関心をもち、実践へつなげることが示唆された。

〔キーワード〕 家庭科 調理 家庭実践 継続的

## I はじめに

今日、私たちの身の回りは物が豊富にあり、多くの人が衣・食・住に不自由することのない消費社会となっている。食生活においては、食べたいものをいつでも、どこでも選んで手軽に食べられる、とても便利な社会である。しかし、その便利さの裏で見過ごすことのできない栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加などの深刻な問題も浮かび上がってきており、「食の大切さ」を忘れて食べ物や食べ方を大事にしなくなっていることが特に子どもに大きな影響を与えていると考えられる。

2005年に制定された「食育基本法」<sup>1)</sup>の前文では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を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と位置付けるとともに、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食育を推進する」と述べられている。また、第6条では、「食育は、広く国民が家庭、学校、保育所、地域その他のあらゆる機会とあらゆる場所を利用して、食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深めることを旨として、行われなければならない。」とあり、調理体験が重要な役割を持つと考えられる。

\* 出雲市立平田中学校

一方、「食育に関する意識調査報告」（令和4年3月）<sup>2)</sup>によると、現在の食生活について、「普段の食事の準備」については「ほとんどのものを食材から準備している」人の割合は27.0%、に対し、「自分で食事を準備していない」と回答した人の割合は21.0%となっている。栄養のバランスに配慮した食事（主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる）の回数を増やすために必要なこととして「自分で用意することができる」と回答した人が30.7%である。

これらのことから、小中学校での調理体験が重要な役割を持つと考える。中学校での調理実習に関心を持ち、楽しみにしている生徒は多いが、習得した知識・技術を実生活で実践している生徒は少ない傾向にある。食品に直接触れ、自分で調理するという体験は、「食」に関する知識と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生徒の育成に重要であると考える。

## Ⅱ 研究目的と方法

### 1. 研究目的

本研究では、「家庭における食生活に関する仕事の実践のアンケート」の結果をもとに、家庭科の食に関する内容の授業において、調理に関心をもち、習得した調理に関する基礎的な知識・技術を家庭での食生活で実践し、自らの食生活をよりよくしていくことができる学習指導法を検証する。

### 2. 研究方法

- (1) 家庭における食生活に関する仕事の実践のアンケート調査を行い、中学生の実態を明らかにする。
- (2) 学習の指導計画、学習指導の展開の作成及び検討を行う。
- (3) 授業実践を行い、本研究の検証を行う。

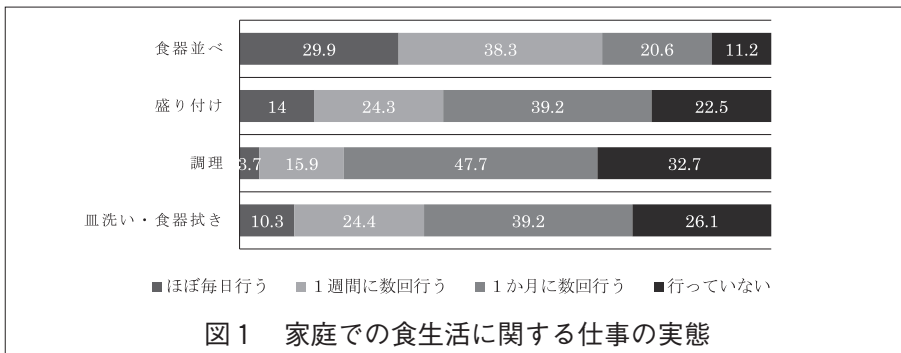
## Ⅲ 実践内容及び考察

### 1. 家庭における食生活に関する仕事の実践のアンケートによる生徒の実態

このアンケートは、授業実践対象となる出雲市内の中学校1年生124名に実施し、集計した。実施日は2022年10月で、生徒の家庭における食生活に関する仕事の実態を把握することを目的として行った。

#### (1) 家庭における食生活に関する仕事の実態

まず、家庭での食生活に関する仕事の実態の結果を図1に示す。



「食器並べ」を「ほぼ毎日行う」・「1週間に数回行う」の割合は約70%、「盛り付け」「皿洗い・食器拭き」を「ほぼ毎日行う」・「1週間に数回行う」の割合は30%代であった。これらに対し、「調理」を「ほぼ毎日」・「1週間に数回行う」の割合は19.6%にとどまり、「1か月に数回行う」の割合は47.7%、「行っていない」の割合が32.7%とやっていない傾向にあり、調査結果から行っている生徒も継続的な取り組みになっていないことが推察される。

## (2) 小学校家庭科の調理実習と家庭での実践の状況

### 1) 小学校家庭科での調理実習について尋ねた結果を図2に示す。

小学校家庭科で行った調理実習を「とても楽しかった」「楽しかった」と答えた生徒が93%であり、小学校家庭科の調理実習を楽しんでいる生徒が多いことがわかった。

また、「楽しかった理由」としては、「グループで協力して作って食べることができたから」「料理の仕方が理解できたから」「上手にできて、美味しかったから」などがあげられた。

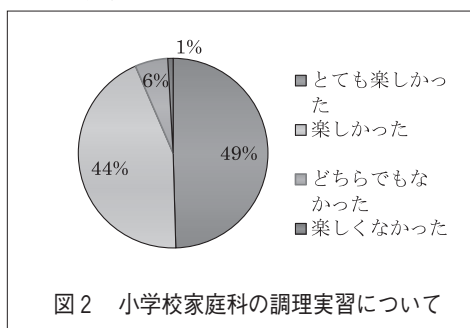


図2 小学校家庭科の調理実習について

### 2) 小学校家庭科の調理実習と自分の食生活との関係について尋ねた結果を図3、図4に示す。

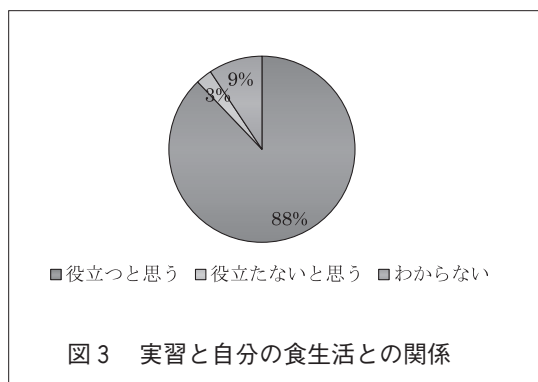


図3 実習と自分の食生活との関係

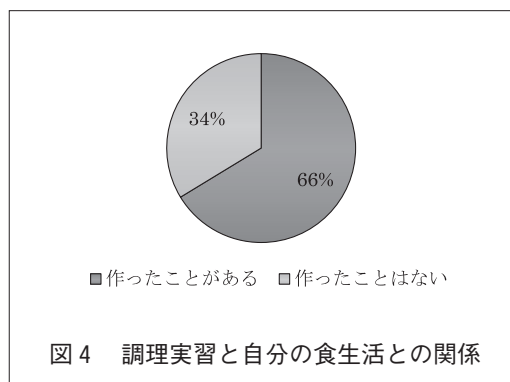


図4 調理実習と自分の食生活との関係

小学校家庭科の調理実習が自分の食生活に「役立つ」と考えている生徒が88%と多いことがわかった。その理由としては、「将来大人になってから役立つ」「栄養のバランスを考えることができた」「食の大切さがわかった」などがあげられた。

小学校家庭科の調理実習で習得したことを自分の食生活で実践しているかどうかについて尋ねたところ、「作ったことがある」と答えた割合は66%、「作ったことはない」と答えた割合は34%であった。作った料理は、小学校学習指導要領<sup>3)</sup>で定められている「茹でる・炒める」の調理方法を使ったみそ汁・ごはん・卵料理・野菜・いも料理が多かった。「作ったことはない」と答えた理由としては、「作る時間がない」「一人では作り方がわからない」「一人で作っても上手にできるかどうか不安」などがあげられた。

以上のことから、家庭での調理実践力を高める授業を構成するにあたって、中学校家庭科の調理実習での基礎的な知識・技術を習得できる工夫と家庭で実践するための手立てを工夫する必要があると考える。

2. 調理実習での基礎的な知識・技術の習得を図り、家庭での実践力を高めるための指導計画計画にあたっては、「中学校学習指導要領」<sup>4)</sup>に示された「煮る、焼く、蒸す」の調理方法で、加熱器具を適切に操作して、「魚、肉、野菜」などを用いた基本的な日常食の調理ができるように計画した。また、「食生活の課題と実践」として、家庭での食事作り実践を取り入れ、実践的な活動を家庭で行うことができるようにした。学習計画を表1に示す。

表1 「日常食の調理」

小題材	学習活動
蒸し調理 〔肉と野菜の重ね蒸し〕	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水蒸気で加熱する蒸し調理の特徴を理解し、野菜の調理上の性質を知る。</li> <li>・安全と衛生に気を付けて、野菜の蒸し調理をする。</li> </ul>
肉の調理 〔ハンバーグ〕	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひき肉の調理上の性質を知る。</li> <li>・安全と衛生に気を付けて、ハンバーグの調理をする。</li> </ul>
魚の調理 〔さばのみそ煮・青菜のごまあえ・きな粉団子〕	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚の調理上の性質を知る。</li> <li>・安全と衛生に気を付けて、さばのみそ煮の調理をする。</li> </ul>
↓ 家庭での実践	
家庭での食事作りの実践発表会	<ul style="list-style-type: none"> <li>・家庭で実践した食事作りについて、レポートをもとに発表し合い、アドバイスをもとに改善点を考える。</li> </ul>

### 3. 調理実習での基礎的な知識・技術を習得するための実践内容及び考察

#### (1) 調理実習での基礎的な知識・技術を習得するためのワークシートの工夫

「蒸し料理〔肉と野菜の重ね蒸し〕」では、蒸し調理について、小学校で行った加熱調理の「茹でる」「炒める」と比較し、水蒸気で加熱する蒸し調理の特徴を理解できるようにした。また、初めて蒸し器を扱う生徒が多数おり、蒸し器の扱い方や日頃使用する機会の多い電子レンジとの仕組みの違いと特徴についても理解できるようにした。授業で使用したワークシートを図5に提示する。

調理実習後の振り返りでは、「加熱のむらがない」「煮崩れしない」「栄養の損失が少ない」「柔らかく素材の美味しさがあって、野菜をたくさん食べられる」などの蒸し料理の特徴を理解しての記述が多く、蒸し調理についての特徴が理解できたと考えられる。

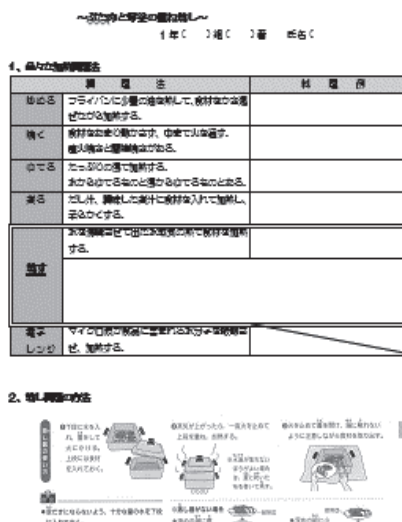


図5 ワークシート

#### (2) 調理実習後の振り返り時間の設定

各調理実習後、グループで振り返りをする時間を設定し、自分達の料理の出来上がりを振り返りながら、調理のポイントの確認を行った。「肉料理〔ハンバーグ〕」の記述を表2に示す。

表2 調理のポイント

出来上がり形をよくするために	・玉ねぎのみじん切りを小さく ・小判型にする ・空気を抜く ・中央をくぼませる
焼く時の火加減	・強火で両面を焼き、ふたをして弱火で焼く
生肉の衛生的な扱い	・炒めた玉ねぎを冷ましてからひき肉と混ぜる

ハンバーグの形の作り方、焼く時の火加減、生肉の衛生的な扱い方について尋ねたところ、ハンバーグ調理の基礎に関わる上記のような記述が見られ、調理実習後の振り返りを設けることで、調理技術の定着が図られたと考えられる。

### (3) 学習形態の工夫

「魚料理」では、さばのみそ煮・青菜のごまあえ・きな粉団子の3品を調理することとし、一人が1品を担当するという学習形態で行った。調理実習後、学習形態による理解度のアンケートを行った。その結果を図6に示す。

「一人で1つの調理をする」学習形態が、作り方をより理解できると答えた生徒が71%で、その理由としては、「調理の工程を全部するので、作り方がよくわかった」「一人で調理するので、責任をもって手順を確認した」などがあげられた。一方、29%の生徒が「グループで1つの調理をする」学習形態が作り方をより理解できると答えており、「グループで教え合ったり、手伝ったりできる」「複数で作る方が楽しいと感じる」などの理由が述べられていた。

一人が1品を担当するという学習形態での効果はあり、調理の内容や品数によって学習形態を工夫することは有効であると考えられる。

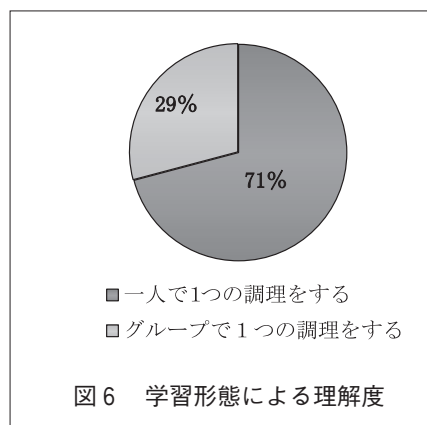


図6 学習形態による理解度

### (4) 栄養教諭の活用

調理実習時に、栄養教諭とのチームティーチングを行った。専門的な立場から、食品や調理用具の扱い方を指導してもらうことで、生徒は今まで気付かなかったことにも気付くことができ、調理技術の習得に役に立った。

### (5) 実践についてのアンケート結果より

調理実習での基礎的な知識・技術の習得を図るための上記の(1)～(4)の実践後、アンケート調査を行った。その結果を表3に示す。

表3 調理実習後の理解度 (%)

	よくわかった	だいたいわかった	よくわからなかった	全くわからなかった
蒸し料理	63	35	2	0
肉料理	60	33	6	1
魚料理	67	32	2	0

3回の調理実習において、「よくわかった」と答えた生徒が6割を超え、「だいたいわかった」を含めると、9割以上の生徒が理解できたと答えていた。調理実習での基礎的な知識・技術を習得するためのワークシートの工夫や調理実習後の振り返り時間の設定、学習形態の工夫、栄養教諭の活用は、基礎的な知識・技術の習得に有効であったと考えられる。

#### 4. 家庭での実践力を高めるための実践内容及び考察

家庭での実践力を高めるため、長期休業中に「家族のための食事作りに挑戦」をテーマに家庭での課題学習を行った。学習の流れは、「テーマの設定」⇒「計画」⇒「実践」⇒「レポート作成」⇒「実践発表会」で行った。

##### (1) テーマの設定・計画

テーマの設定については、現状の食生活から問題点を見つけ、改善したいことを考えてテーマを決めることとした。また、計画については、テーマに沿って献立を決め、調理材料・調理方法を調べることとした。実践後の「食事作りレポート」を図7に提示する。レポート作成のワークシートは、実践の記録や振り返りが記述できるようにし、さらに、実践が継続するよう改善点と次への課題が記述できるように工夫した。

図7 食事作りレポート

##### (2) 実践発表会

グループでの実践発表会の場を設け、それぞれの実践に対して、よさやアドバイスを伝え合う活動を行った。その際、付箋紙を活用し、よさやアドバイスを色分けした付箋紙に書いて伝えあった。さらに、グループの友達からももらったアドバイスを参考に自分の実践の改善点を考える活動を行った。

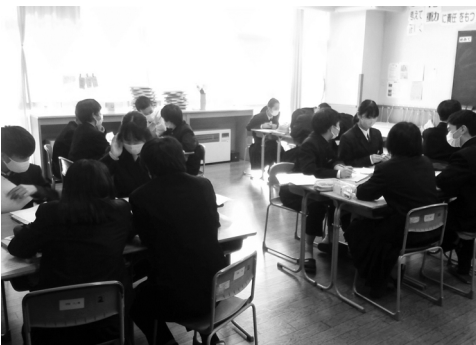


図8 グループでの発表会の様子

- ・食材を切る大きさを揃えるとよい。
- ・根菜は、水から入れて煮た方がよく火が通る。
- ・ハンバーグの玉ねぎのみじん切りをもう少し細かくする方がよい。
- ・野菜を加えると栄養のバランスもよくなるし、色合いもよくなる。
- ・カルシウムがあまりないので、牛乳を使ったスープを加えるとよい。

図9 付箋紙のアドバイスの例

付箋紙には、献立作成や調理の技術についての記述が多く、改善点を明確にすることができた。友達からのアドバイスを参考に、改善点を考えることでさらに、次への実践につながったと考えられる。

(3) 「家族のための食事作りに挑戦」の発表会後のアンケート調査では、「今後も家庭で食事作りをしたい」と答えた生徒が9割以上であった。理由には、「家族が喜んでくれた・ほめてくれた」「自分で作る楽しさがわかった」「自分で作ると達成感がある」「友達からのアドバイスを参考にもう一度作りたい・アレンジしたい」などの記述があった。また、実践発表会后2か月間の家庭での食事時作りの回数を尋ねた所、実践発表会までより増えた生徒が40%、変わらない生徒が45%、減った生徒が15%であった。増えたと答えた生徒の全員が、食事作りの実践がきっかけになったと答えており、「家族のための食事作りに挑戦」の課題学習を設定したことは、継続的な家庭での調理実践につながったと考えられる。

#### IV まとめ

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくための「食」の重要性や調理実習などの体験活動の有用性が言われる中で、小中学校家庭科での食生活に関する調理体験の役割は大きいと考える。しかし、小中学校での調理実習に関心を持ち、楽しみにしている生徒は多いが、習得した知識・技術を自分の食生活で実践している生徒は少ない傾向にあるのが現状である。

そこで、本研究では中学校技術・家庭科（家庭分野）において、調理実習での基礎的な知識・技術の習得と家庭での実践力の向上の2つを目的とし、指導計画や学習指導の展開の工夫を考えて授業実践を行った。その後、生徒を対象に行ったアンケート調査をもとに検証を行った。

基礎的な知識・技術の習得については、3回の調理実習において、ワークシートの工夫や調理実習後の振り返りの時間設定、学習形態の工夫、栄養教諭とのチームティーチングを行ったことにより、生徒の知識・技術の定着が図られたと考える。

家庭での実践力の向上については、家庭での課題学習を設定し、「テーマの設定」⇒「計画」⇒「実践」⇒「レポート作成」⇒「実践発表会」という流れで授業実践を行った。実践発表会ではそれぞれの実践に対して、よさやアドバイスを伝える活動を行い、そのアドバイスから改善点を明確にすることで、次への実践意欲への高まりにつながったと考えられる。家庭での実践においては家族の協力が前提であり、生徒の家庭の状況に十分な配慮が必要である。また、「家族が喜んでくれた・ほめてくれた」などの家族の言葉がけが次への実践の意欲付けにつながった生徒が多く、継続的な実践のためには、家庭との連携とその方法についてもさらに検討していく必要があると考える。

#### 引用・参考文献

- 1) 農林水産省, 「食育基本法」(平成17年制定)
- 2) 農林水産省, 「食育に関する意識調査報告」(令和4年3月)
- 3) 文部科学省, 小学校学習指導要領解説家庭科編(平成29年)
- 4) 文部科学省, 中学校学習指導要領解説技術・家庭科編(平成29年)