

小学校家庭科：「献立作成と調理実習」 の授業実践

－ 自分の生活をつくり出す子どもを育てるために －

永原 朗子*

杉岡 益子**

On the Classwork Practice of "Meal Planning and Food Preparation"

－ To Bring up Children Creating Their Own Lives －

AKIKO NAGAHARA*

MASUKO SUGIOKA**

(Received November 21, 1994)

キーワード：献立作成 調理実習 授業実践 ミネラル弁当 生活経験

はじめに

家庭科の学習内容は、子どもたちが生活の中で何気なく過ごしている事象が多い。子どもたちがその中から課題を見つけ、それを自力で解決し、よりよい家庭生活をつくっていかうとする力を身につけることこそ家庭科教育の目標である。そして、このような力が培われるところに、生活を創意工夫しようとする能力や態度が育つと考える。

したがって、この能力や態度を身につけるためには、衣・食・住などに関する実践的・体験的な活動の中で、今の生活を見つめた上で、未来の自分の生活のイメージを描いていく力を大切にしたいと考える。そこでは、子どもたちの心の中に、自らが営んでいくこれからの生活や夢や願いを広がらせ、それらの「思い」が、新たに自分らしい生活をつく出していくエネルギーとなることにつなげたい。

本研究は、家庭生活への興味・関心が高まり、生活が見えてくる楽しさを感じることが出来、自分の生活をつくり出すことが出来る子どもを育てることを目的に、一人一人の生活実践への見通しを持ち、個々の創意工夫が生かせる活動として、献立作成と調理実習の授業を行った。その授業の過程で、子どもたちがこれまでの生活経験と学習によって、身につけた知識や技能を駆使して生活事象にかかわり、自分のよさを発揮して、新たな自分らしい生活をつくり出していかうとしている姿を報告する。

1. 子どもたちにつけさせたい力

今日の子どもの家庭生活の状況を見ると、あらゆる面での生活経験の不足が上げら

* 山口大学教育学部家政教育

** 山口大学教育学部附属光小学校

れる。このことから、教師たちは将来、自立して生活していく上での知識や技能を、是非身につけさせたいという願いを家庭科の授業の中で行ってきた。確かに、家庭科の授業は、家庭生活を主な学習対象として、実践的・体験的活動を重視し、調理実習や製作などを通して知識や技能を高めてきた。しかし、そこでの子どもたちの喜びは、作業や活動それ自体の楽しさであったのではないだろうか。はたして、学習内容や課題は、本当に達成できたのであろうかという反省をせざるをえない。

家庭生活への「思い」を広げ、自分の生活をつくり出すことが出来る子どもを育てるためには、子どもたちが自分の目標を決め、それに向かって取り組んだり、自分なりのよさを生かし、子どもの考えによって学習活動が連続的に展開していくような授業にしていかなければならないと考える。(図1)

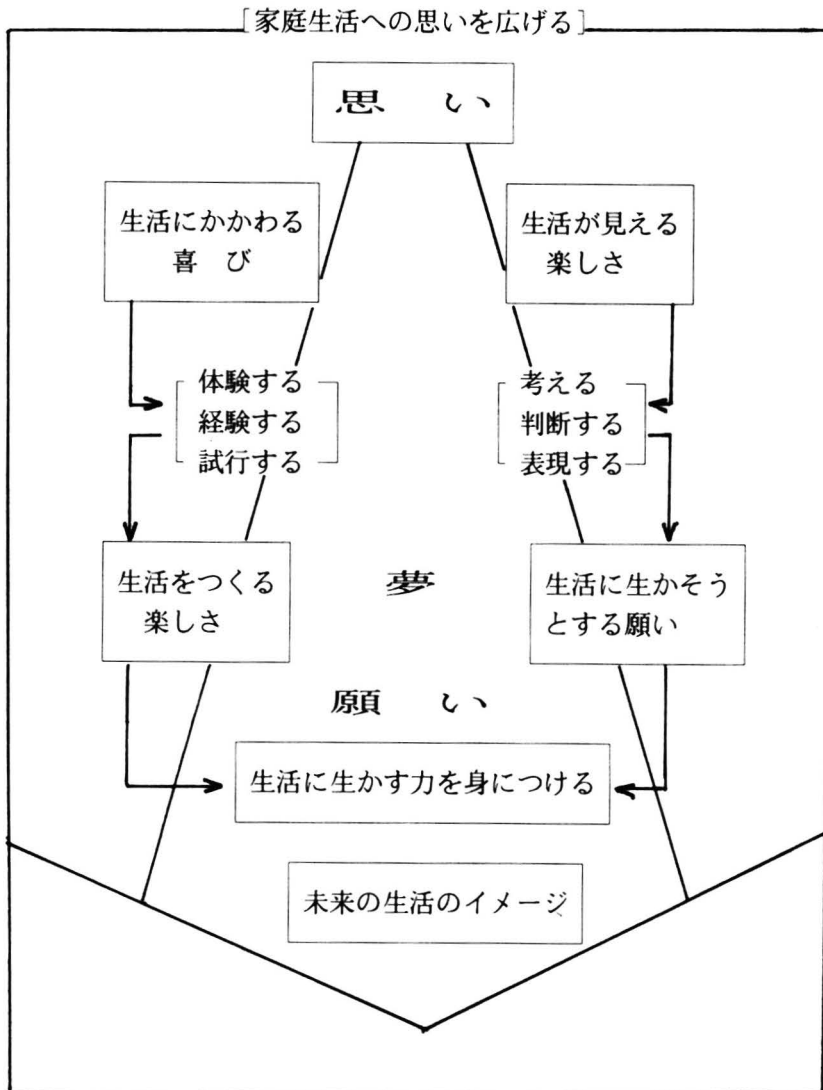


図1. 家庭生活への「思い」を広げる

そのような授業の中で、以下の2点を子どもたちにつけさせたい力として上げたい。

①家庭生活で、「当然視」している事象の中に問題を見い出すことが出来る力

当然視している事象とは、日々の生活の中で繰り返されていることである。例えば、食事をとるとか、服を着るといったことで、毎日とりたてて変化のないごくごく当たり前のことである。それらは与えられるだけの生活の中では、特に意識されないことである。しかし、何らかの問題意識を持って家庭生活を見つめ直した時、それまで気がつかなかった問題が見えてくるであろう。

例えば、毎日の食事に目を向けてみよう。一日にいくつの食品を食べているのかを調べた活動をした時、一日に食べている総食品数のうち、朝食の食品数がわずかだったとしたら、そのことから食事の摂り方を考え直す学習が始まるであろう。あるいは、友達と服を取り替えて着る活動を取り入れたとしよう。今まで着たこともない色や柄の服を身につけてみると、自分とは異なる視点で服を選んだり、着方を工夫する学習が展開されるのではないだろうか。

このように、子どもが自分の周囲の事に対して、豊かな感受性を持って驚いたり、好奇心を持ったりするような活動は、家庭生活の問題を見つけることになる。この活動によってもたらされた興味・関心が自分らしい新たな生活をつくり出そうとする力、すなわち、「創造力」につながる時、そこには新しい発見があるはずである。

②家庭生活の問題を自分なりに解決し、新しい生活をつくり出すことが出来る力

家庭生活の問題の解決に向けて、一人一人の思考や行動を自らの判断で決定し、振り返る体験をとりいれ、生活実践への自身を持たせる活動が大切となる。

例えば、食事の支度をそっくりまかされたとすると、食品選びから調理まで家族のことを考えながら（健康状態、年齢、栄養、嗜好など）、まるごと「食事を作る」ということが実感をともなって体得され、意味深いものになるのではないだろうか。そして、その体験は同時に、実践化に向けての自信となり、一人一人がこれから築いていく家庭生活の土台となるはずである。

2. 授業設計と実践

この実践は、平成6年6月10日（金）、杉岡教諭の指導による山口大学付属光小学校6年2組（男子18名、女子18名、計39名）の家庭科授業である。

（1）「献立作成と調理」の題材設定の理由

家庭生活の一部だけを取り出して「作る」・「着る」だけにとどめず、家庭生活の事象を生活者の立場からトータルで考え、活動するという体験こそが必要である。

小学校家庭科では、「人間が生きていくために必要な基本的なこと」に関わる実践的諸能力を育てる目的があるが、「食べることに関わる基本的なこと」とは何であろうか。

それは、自分の心身の健康を維持・増進させるための実践力を身につけることである。

具体的には、どのような食べ物を、どのようにして食べればよいか。また、どうやって食べればよいかに関わる食品、栄養、献立、調理の科学的認識力や技術を身につけることである。一方、健康とは身体の健康、すなわち、生理的側面だけでなく、豊かな人間関係のもとに共に食べることにより、食欲も増し、更に、食卓を作っている食文化の認識と伝

承、そして創造へと発展していくという精神的、社会的側面を忘れてはならない。

つまり、健康な食生活とは生理的、精神的、社会的側面をもって維持・増進できるのである。

したがって、生理的側面での基本となる食品、栄養、献立、調理の基礎的知識と技術を理解させ、実践できる能力を身につけさせ、更に、会食の学習を通して人間関係の大切さを理解させ、家族への思いを広げ、食生活の楽しさをわからせることが必要である。そして、健康な食生活は、様々な要素が関係して生み出されるものであることを理解させた上で、これからの健康な自分の生活をつくり出していける子どもを育てていくことが重要と考える。また、生活を見る目を育てるためには、物の選び方や買い方において、計画性を持たせなければならない。

小学生という発達段階を踏まえると、「買い物」という子どもが最も身近に感じている体験を通して、一食分に必要な金額を考えながら献立作成が出来るようにさせたい。

以上のことから、「食物」領域と「家族の生活と住居」領域の組み合わせによる授業として、「献立作成と調理」の授業に取り組んだ。授業計画は表1に示すとおりである。

2領域を組み合わせることで教材化することによって、一食分の食事にどんな食品が、どれだけ必要なかを選択し、計画を立てて購入し、調理することになる。つまり、献立が「分かる」、調理が「出来る」というだけでなく、丸ごと食事を作ることによって日常生活で実践する見通しを持つことが出来ると考える。また、このような体験的な活動は、友達や地域の人々との関わりの中で、一人一人のよさや工夫が生かされるものと思われる。

表1. 題材の授業計画

時間配当（9時間）	
1. 献立作り	3時間（導入）
食事調べ……	1時間
ミネラル弁当の献立……	2時間
2. ミネラル弁当作り	4時間（展開）
材料の購入……	2時間
調理実習……	2時間
3. レシピ作り	2時間（まとめ）
自分の弁当作りを振り返って……	1時間
弁当作りの工夫とポイント……	1時間

（2）題材目標

1. 日常の一食分の献立を考え、協力して買い物が出来、実習が出来るようにする。
2. 品質がよく、安全で目的にあった食品を選び、その調理法を工夫できるようにする。
3. 日常の食事は、食品の栄養的な組み合わせを考えて献立を作り、計画的に用意することが望ましいことを理解出来るようにする。

(3) 本時学習指導内容

食品の栄養素の中の「ミネラル」と「弁当」という具体的な枠組みを与えて、食品の選択や買い物の工夫を引き出し、調理に取り組んだ。

1) 児童観

子どもたちはこれまでに、ごはんのみそ汁など二種類以上の調理を組み合わせて実習し、栄養を考えた日常食の取り方や材料の組み合わせ方、調理の仕方などの学習をしてきた。

したがって、日常よく使用される食品を用いた簡単な調理が出来るようになり、家庭への実践にも意欲的に取り組むようになった。しかし、月2回の弁当作りに関しては、家族に全部作ってもらっており、自分でつくることがない。そういう中で子どもたちは、成長期にあるわが子に栄養のバランスがよく、見た目にも食欲をそそる弁当を作る家族の思いに気付いている。

一方、ミネラルに関しては、ほとんどの児童が給食では必ず摂取しているが、家庭での摂り方にばらつきが見られる。

このような状況から、栄養のバランスを考えながら一食分の献立を作ることが出来、また、その材料の値段を考えながら計画的な買い物が出来、調理に取り組ませることによって、家庭生活への「思い」を広げ、自分の生活を作り出すことが出来るようにしたい。

2) 教材観

ミネラル(無機質)は、歯や骨、筋肉や皮膚、臓器、血液などの構成要素であり、同時に身体の生理機能の調節の役割も担っている。主なものとして、カルシウム、リン、鉄、ナトリウム、カリウムなどがある。中でもカルシウムは体内に最も多く存在するミネラルであり、成長期の真っ直中にある子どもたちにとっては、特に、大切な栄養素である。

弁当作りは、弁当箱という一つの容器の中に、栄養のバランス・見た目の美しさ・食品の保存・味の保持など、食事作りの要素を総合的に考え合わせていくことが必要となる。

また、一人一人が自分の箱に、自分の思いを込めて一食分の食事を作り上げていくことになる。たとえ、材料が同じであったとしても、盛り付けの変化で個々の工夫が現れるものと思われる。

3) 指導観および指導過程

題材の学習内容および指導上の留意点は、表2に示す通りであるが、特に、学習過程の折々で自分と人(友達、先生、地域の人たち、家族など)との関わりが深まる場を組み込みながら、最終的には、食事調べ学習カード、実習に向けてのグループでの計画、地域に出かけての買い物、子ども同志の試食および家庭に持ち帰っての試食、家庭実践を考えてのレシピ作りを通して、子供たちが人との関わりを意識し、学ぶ意欲を持ち続けながら、主体的に取り組むことが出来るようにしたい。特に、本時学習の指導観は、前時に行ったミネラル弁当の献立作成を思い起こさせ、ミネラルを含んだ弁当を調理する過程で、弁当にふさわしい食品の選び方や栄養のバランス、彩り、香り、保存、一食分のボリューム等を考えながら、調理方法を大切にしたい。

表2. 題材の学習内容および指導上の留意点

過程	学習活動・内容	指導上の留意点
導入	<p>献立作り… 3 時間</p> <p>—自分の食生活について振り返り、献立を立てよう—</p> <p>1. 食事調べをして気付いたことについて話し合おう(1時間)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・欠食はしていないかな ・栄養のバランスはとれているかな ・一日に必要な食品の数はとれているかな ・成長期(小学校6年生)に特に必要な栄養が摂れているかな。 <p>2. ミネラル弁当の献立を考えよう(2時間)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミネラルを含んだ食品を摂り入れ、栄養のバランスを考えて、材料の組み合わせを考えよう。 ・盛り付けた時、彩り、香り、料理の種類がうまくいくようにしよう。 ・自分の好みが入った弁当が作れるようにしよう。 ・一食分の材料として、適当な価格の献立にしよう。 ・どんな調理法があるかな ・買い物の計画、役割分担、手順のよい調理法を考えよう。 <p>ミネラル弁当作り 4 時間</p> <p>—ミネラル弁当を作ろう—</p> <p>1. 材料の購入(2時間)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家庭にある物を利用したり、地域のお店に出かけて行って予算内での買い物をしよう。 <p>2. 調理実習(2時間)</p> <p>「多くの・わたしのミネラル弁当」の作り方を確かめ、実習する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・材料や用具(弁当の材料、調理用具、弁当箱、献立メモなど) ・献立メモや献立手順を確認する。(切る、加熱、味付け、盛り付け等) ・役割を果たしながら、調理にとりかかる。 	<p>2日間6食分の食事調べをして見よう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食品成分表より栄養素別に食品の区分が行えるようにする。 ・食事調べから各自の問題点を出し、各自の課題とミネラルを含んだ食品を摂り入れることを確認する。 <p>自分の献立をイメージして見よう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ミネラルを含んだ食品名を知らせる ・ミネラルの働きについて知らせる ・調理法(ゆでる、炒める、煮る、揚げる)を知らせる。 ・献立が出来上がったら、自分の弁当を絵とネーミングによって現して見よう。 <p>どこで、どの様な買い物をしたらいいか考えて見よう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・グループ^① 同士の情報交換を上手に行い、共同購入で賢い買い物が出来るように指示する。 <p>自分の調理をイメージして見よう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・調理カード^② で調理手順を確かめ、自分の動きを思い描けるようにする。 ・同じ作業が重なっていないかを質問し、助言する。
展開	<p>自分の弁当と友達の弁当のきばえをくらべる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・どんな物でミネラルをとり、どう調理したのだろうか。 (ミネラルを含んだ食品の摂り入れ方) ・いろいろな食品を使っている。 (料理の種類と組み合わせ) ・見た目もきれいだし、栄養のバランスもとれている。 (栄養のバランス、彩り、香り) ・思ったよりもおかずが少ないかな。こんなに食べられそうもないなあ。 (一食分のボリューム) 	<p>友達の弁当の良さは、どんなところだろう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・良いところを見つける視点を話し合わせ、作り方とできばえを関係づけ、自分の成功点と問題点を見つけれらるようにする。 ・友達の弁当を観察したり、試食したりして、気付きを持たせやすくする。

<p>まとめ</p>	<ul style="list-style-type: none"> •同じ材料でも、調理法によって食べやすくなるし、おいしそうにも見えるし、随分とちがうなあ。 (調理方法) •こんなに早く出来ちゃった。材料も安くあがったし…… (料理の手間、材料の値段) <p>ミネラル弁当作りを振り返り、レシピにまとめる 2時間</p> <p>—ミネラル弁当作りを振り返って—</p> <p>1. 家族に作る時の弁当作りのポイントについて話し合う。(1時間)</p> <ul style="list-style-type: none"> •家族の嗜好や健康状態を考える。 (年齢、性別、生活条件、特徴などによる調理法や調味法) •材料の組み替えによって、量や種類や価格を考える。 (家にある材料の応用、経済性) •家族が喜んで食べてくれるものを作ろう。 <p>2. 弁当作りの工夫とポイントをレシピにまとめる。(1時間)</p> <ul style="list-style-type: none"> •献立、買い物、調理、試食のそれぞれの過程で工夫したところをレシピにまとめる。また、うまくいった点や反省する点もレシピにまとめる。 	<p>家族に作る時の工夫は何か。</p> <ul style="list-style-type: none"> •家族一人一人を特定し、特徴をつかまえ、工夫点を引き出せるようにする。 •試食を終え、家族から手紙をもらうようにする。 <p>弁当作りの工夫とポイントは何か</p> <ul style="list-style-type: none"> •これからの食生活に生かせるようにする。
------------	---	---

4) 目標

- ①栄養のバランスを考え、弁当にふさわしいミネラルの含んだ食品の摂り入れ方や調理方法を理解せる。
- ②栄養のバランス、彩り、香り、保存、一食分のボリュームを考え、弁当箱の盛り付けを工夫させる。
- ③調理時間や一食分としての材料の値段は、適当であったかどうかを考えさせる。
- ④友達の弁当の観察や試食により、弁当作りの工夫やポイント、そして家族に作る時の工夫やポイントを考えさせる。

5) 評価

- ①栄養のバランスを考え、弁当にふさわしいミネラルの含んだ食品の摂り入れ方や調理方法を理解出来たか。
- ②栄養のバランス、彩り、香り、保存、一食分のボリュームを考え、弁当箱の盛り付けが出来たか。
- ③弁当づくりとしての調理時間や一食分としての材料の値段は、適当であったか。
- ④友達の弁当の観察や試食により、弁当作りの工夫やポイント、そして家族に作る時の工夫やポイントがわかったか。

3. 考察

9時間にわたる「献立作成と調理実習」の授業の最後に、子どもたちはレシピ作りにはげんだ。献立作成→買い物→調理実習→試食という一連の学習過程の中で、子どもたちは、本当に学習目標に到達出来たのだろうか。レシピにまとめられた生徒たちの記述を中心に、若干の考察を加えたい。(途中の授業で欠席した子どもがいたため、レシピを提出した子どもは、最終的には30名であった。)

なお、考察にあたって、献立作成については、栄養のバランスを考え、ミネラルを含む食品を摂り入れた献立が出来たかどうか。買い物については、計画性をもって買い物が出来たかどうか。また、調理については、弁当にふさわしい調理が出来たか。盛り付けはうまく出来たか。調理に要した時間はどうだったか。そして、試食後、弁当作りの工夫やポイントがわかったかどうかを中心に行った。

献立作成については、ミネラルを多く含んだ食品として多くの児童が選んだものは、チーズ、ハム、ウィンナー、小魚(しらす干し)、竹輪、ヨーグルト、梅干し、のりであった。メニューとして代表的なものは、チーズやウィンナーをハムで巻く(ハム巻きチーズ、ハム巻きウィンナー)やチーズやきゅうりを竹輪の中に入れる(チーズ入り竹輪、きゅうり入り竹輪)、竹輪の甘辛煮、ホウレン草入り卵巻き、などが多かった。そして、梅干しとのりを使って、主食のごはんをおにぎりになっている児童や、ごはんが腐らないように、梅干しをまぶした梅干しごはんや、しらす干しをふりかけのように、ごはんの上になっぴりとのせている児童など、様々な工夫を凝らしたメニューが見られた。

栄養のバランスについては、ミネラルの他にチーズ、ウィンナー、ハムより蛋白質、脂肪を摂り、キャベツ、きゅうり、トマト、ホウレン草の野菜類によってビタミン類を補い、また、りんご、みかん、キュウイの果物によってビタミンCを摂り入れようとし、各栄養素のバランスを考えた食品を選び、それぞれに工夫していた。

これらの活動は、グループの友達と出来上がりをイメージしながら、活発な話し合いのもとに展開していった。それは、次の買い物、実習という活動を見通して、一人ひとりの既習の学習内容や生活経験を総動員しなければならなかったからだろう。

買い物については、・安いお店で見つけて予算どおりの買い物が出来た。さらに、お金があまったので、果物を一品多く買うことが出来た(13名)・安い店があったのに調べなくて、結局、高い店で買ってしまったため、予算オーバー(3名)・安くて、新鮮でおいしそうな物が置いてあるお店がなくて、結局、高い店で買ってしまったため、予算オーバー(6名)・日によって値段が違ったり、量によって値段が違ったりするので安い日を選んで買った(3名)・新鮮で、おいしくて安い店を広告でさがした(2名)・いつもお母さんが一緒なので、いざ、自分でしてみると、迷うことばかりだった(1名)・バラ売りの方が安いので、バラ売りの店をさがした(2名)

計画を立てて予算どおりに買い物が出来た子ども、新鮮で、おいしくて安いお店を何とか探して買い物をした子ども、お店を調べなくて予算オーバーした子どもなど、計画性をもって買物をすることの難しさを今回の授業で、十分経験したといえる。

一方、古くからの小売店が残る地域ということから、お店の人との交流の中での買い物の知恵や、グループ同士の情報交換や共同購入を行うことによって、賢い買物をする経験をしたと思われる。

なお、表3は献立作成と買物を終えての学びと感想である。

調理については、6月という梅雨時期のため腐らないように、ウィンナー、ハム、竹輪

などは必ず火を通して調理していた。そして、赤、黄、緑などの彩りを考えながら、ネーミングにふさわしい弁当の盛り付けを行ったが、なかなかうまくいかなかったと思う子ども、量が多すぎて蓋がしまらなくなったと言う子ども、ブロッコリーの緑をきれいに出すための塩を入れ忘れたと言う子ども、キャベツ、トマト、きゅうりは添えにするため、格好よく切りたいと思ったが、うまくいかなかったと言う子ども、初めてにしては、案外うまくいったと言う子ども、また、時間がおもったより長くかかったと言う子ども等々、多くの子どもたちは、いざ作ってみると、献立どおりにうまくことが進んでいかないことに驚きを現していた。

このように、子どもたちは実践を通して、弁当にふさわしい調理や盛り付け、適当な調理時間ということを学んでいったのである。(調理実習の様子:写真1, 2, 3, 4, 5, 6)



写真1. 家庭科学習の課題



写真2. 買い物のためのマーケット



写真3. 盛り付けの工夫



写真4. 盛り付け終了後の気付きまとめ



写真5. 家庭実践に向けてのレシピ作り



写真6. 後片づけ

表3. 「献立作成と買い物を終えて」の学びと感想

班	ぼくの・わたしのミネラル弁当	献立作成、買い物を終えて
1のA	“スーパーパワー” 全開弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・大きな店は色々な品物が揃ってはいるが、値段が高い。小さい店は種類は少ないけれど、安い。 ・なんとかお金をうまく使って予定どおりの買い物が出来た。 ・レタスやキャベツは一枚では買えないことがわかった。 ・腐りやすいものは買わないようにした。 ・安くしてくれたり、ハﾟラで売ってくれた店があった。 ・古いものと新しいものを見分けて買った。 ・野菜が少ないと母に言われてトマトとレタスを買って足した。 ・竹輪を買う時、日付を見て買った。 ・ハムはウィンナーを巻くので、ロースハムにした。
1のB	ミネラルたっぷり腹一杯弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・他の班と組んで買い物をした。 ・見栄をよくしておいしそうする。 ・すぐ買わずに、色々店を回って安い店を買った。
2のA	ミネラルガオー！！ 弁当だよ～ん	<ul style="list-style-type: none"> ・最初考えていたのでは、ミネラルとビﾟタミンが足りないので、いりこ玉葱を入れた。 ・買い物は安い方が良いので、2班合わせて買った。 ・栄養のハﾟランスを考えるととても難しい ・お母さんが大変だということがわかった。 ・材料はどこでも同じではない。 ・彩り、おいしそうなる形、栄養のハﾟランス、つめ方(暖かいもの、冷たいもの)を考えた。
2のB	ミネラル頭のよくなる弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・ぶどうなど高いものを買ってしまったが、広告を見てチーズなど安いものも買った。 ・お店の人がとても親切にしてくれた。 ・栄養を考えて作るお母さんはすごいと思った。 ・色々な店を回って、安いものを買ったが、大変だった。

3のA	とって、とーってもとく弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・お父さんやお母さんに夕食の献立を作ってみたいと思った。 ・豚はハﾟラ売りのものを買った方がよい。 ・3つの店の内、一番安い店を買った。
3のB	できたら、豪華弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・豪華弁当なので、特に野菜、果物を多くした。 ・スーパーより古い店の方が安いと思ったので、そこで買った。 ・おいしくきれいに作りたい。 ・栄養を考えて作るのは、本当に大変だ。 ・レンジまで行って、お金が足りなかつたので返品した。 ・お米は、お金が足りなくなると困るので、良いものにはしなかつた。
4のA	ミネラル6食弁当： 白黒赤緑黄茶	<ul style="list-style-type: none"> ・お母さんのアドバイスを受けて、季節として高いものを買わないようにした。 ・予算を決めての買い物は大変だった。 ・お母さんの大変さがわかつた。 ・季節にふさわしい献立を考えないといけないと思った。 ・買い物をする時は、広告も見ないといけないと思った。
4のB	3色超カラフル弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・痛みやすいものは煮て入れないと母から教わつた。 ・食欲を出すために、カラフルな弁当にした。 ・日頃、買い物をしていないので、平均的な値段がわからない。 ・同じ材料でも、季節によって値段が違う。 ・買う時は、賞味期間を見て買わないといけない。 ・彩り、形、海のものや山のもの、栄養のバランス、お店によって値段が違うことなどを母から教わつた。
5のA	ミネラルいろいろ弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・献立を立てて見ると、あまりミネラルが入っていないことに気がついたので。 ・予算を決めていたので、予算どおりの買い物が出来た。 ・いままで学校で習ったことを取り入れて、本番では頑張りたい。
5のB	ミネラルてんこもり弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・実際にお店へ行くと、予算通りの買い物が出来ないことが多かつた。 ・かなり返品したものが多かつた。 ・一日お母さんの体験をして楽しかつたが、大変な面も味わつた。 ・ミネラルの多い弁当になつたが、おかずが足りないと思った。 ・買い物が終わってから計算すると、予算オーバーになつた。
6のA	ザ・カルシウム弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・賞味期間、化学調味料、着色料の入っていないものを買う。 ・一見、簡単そうに見えるが、実際やって見ると難しかつた。 ・あまり知らない店で買うのは避けた方がよいと思った。 ・予算オーバーし失敗したが、これも勉強だと思った。
6のB	パワーアップ弁当	<ul style="list-style-type: none"> ・ハﾟセリを入れると弁当のみが良くなると思い、買った。 ・スーパーより八百屋の方が安いですが、スーパーは、物が揃っているので買いやすかつた。 ・予算を考えて買ったので、計画通りにいった。 ・なるべく新鮮で、量もあるものを買った。

最後に、児童たちは、食品の栄養素の中の「ミネラル」と「弁当」という具体的な枠組みの中で、自分の思いを込めた弁当作りを終えて、弁当作りの工夫やポイントについての何を学ぶことが出来たのであろうか。

最大の学びは、弁当箱という一定の枠の中で、「ミネラル」と他の栄養素のバランスを

考えた食品の選び方、色や形等、見た目に美しく、おいしそうな味を出す調理方法、そして同時に、盛り付けの仕方を学んだと言える。具体的には、無機質の他の栄養素である炭水化物、蛋白質、脂肪、ビタミンを含む食品の選択、6月という梅雨時期や弁当箱による長時間の保存を考え、生ものは避け、加熱する調理方法、美しい色を出す調理方法、そして、弁当箱に詰める時の色、形を考えた盛り付けの方法などである。

そして、この学びを基本に、家族の好みや健康を考え、どのような材料を組み合わせたらよいか等、材料の組み替えによって、家族が喜んで食べてくれるものを作りたいという希望を現していた。

おわりに

子どもたちのかかえている食生活の問題を「ミネラル」に視点をあて、一人ひとりが家庭生活への思いを大切にしながら、自分の生活を作り出すことが出来る子どもの育成を目的に、授業を構成してきた。

それは一食分の食事としての「ミネラル弁当」の献立作りに始まり、買い物、調理実習、レシピ作りによって、まるごと食事を作る体験をさせたことである。そして、それぞれの授業の場では、子ども同志の意見あり、協力あり、工夫あり、反省あり等による活発な活動によって、一人ひとりのよさや工夫が活かされた授業が進んでいった。

しかし、教師側としては、①「ミネラル」に関する食品の選択だけでなく、実際の調理法に関するアドバイスがもっと必要だったこと。②出来た弁当に対する見直しを、もう少し「ミネラル」に絞ってみるべきだった。等が反省として上げられる。

これらの点を今後の授業に生かし、より充実した食生活を築いていける子どもたちの育成に力をかけたい。