

小学校家庭科：「わたしにも出来る魚料理」 の授業実践

—魚の加工品を生かした調理の工夫—

永原 朗子* 松本マリ子** 杉岡 益子***

Easy Fish Cookery

—How to use processed fish—

Akiko NAGAHARA* Mariko MATUMOTO** Masuko SUGIOKA***

(Received November 20, 1995)

キーワード：魚料理 魚の加工品 調理の工夫

はじめに

手作りの料理を囲んで家族が共に食卓に集うことは日常的な事象であったが、最近では、個人の生活リズムに合わせて生活するため、別々に食事をする「個食化」や一人で食事をする「孤食化」が進んでいる。それは、家族構成の縮小化・単純化や社会的活動時間の増加により、家庭内での家族の触れ合いが少なくなっていることによると考えられる。

このような傾向にあって、小学校高学年期間における児童が家族との触れ合いを多く持ち、家庭内での役割を担っていくことは重要である。

以上のことから、子ども自らが家庭生活に関わっていきこうとする意欲や自分自身が家族のために必要な存在であることの自覚を持てるような学習内容を計画し、生活実践へつなげていく授業を行うことが大切である。

本研究は、「家族との関わりを深める活動を通して、生活実践への思いを高める」という研究主題のもとに、3年間にわたる研究授業の最終年度の授業実践の報告と考察を行うものである。

1. 研究の経過

1) 一年次(平成5年度)

「個の内面性を育む」ことをテーマに、教材との出会いから実物を用意したり、家庭生活の一場面を再現することによる体験学習により、五感を通し想像力を働かせて生活事象をとらえることの出来る場を設定した。ここでは、生活事象をより日常生活に近い状態で観察・体験することによって、子ども自らが家庭生活への夢や願いを持ち、生活実践への意欲を引き出すことが出来た。

* 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

*** 城南小学校

2) 二年次(平成6年度)

生活事象を「丸ごと体験」というテーマのもとに、「食物」領域と「家族の生活と住居」領域の組み合わせによって、生活実践につながる工夫点を主体的に見いだすことの出来る「献立作成と調理」の授業を行った。ここでは、物の選択・購入・調理といった実生活での一連の活動を、一人一人の目的や課題に合わせて連続的に展開することが出来た。また、買い物にも出かけ、地域の人々との関わりを持ちながら、家族の一員としての自覚を促すことも出来た。

3) 三年次(平成7年度)

本年度は、これまでの成果を土台として、「生活実践への思いを高める」というテーマのもとに、家庭生活および家族を想定して、魚の加工品を生かした調理についての学習と実践を行った。

2. 研究の主眼

生活実践への思いを高める子どもを育てるためには、家族との関わりを深める学習を取り入れることによって強化されると考える。

したがって、生活実践への思いを高める子どもを育てるために、①家族の一員としての立場で活動する、②家族相互の願いがわかる、③自分が家族に貢献できる、の3つの課題を設定し、家族との関わりを深める活動として、①家庭生活を想起する試し作り、②家族のために作る試し作りの2つの視点から授業計画をたてた。

家族との関わりを深める活動は、自分の家族のことを意識した活動の積み重ねを大切にする事である。それは、一人一人の子どもの家庭や家族が様々であることから、家庭や家族を意識して活動すると、子どもの選択するものや活動自体が独自のものとなるが、やがて、互いに共通し承認出来ることに出会ったり、また、相違があってもそれを承認することが出来たりすることによって、他の者に積極的に協力が出来るようになる。それが、自分の家庭での生活実践への思いを、高めていくことにつながっていくと思われるからである。

図1は、授業の流れに沿った学習活動の内容である。

1) 家庭生活を想起する試し作り

ここでの「試し作り」とは、現在までに習得した技能や知識、家族への思いや願いをもとに取り組ませ、互いに結果を比較し合うことによって、よりよい生活実践への見通しを持つ活動のことである。

そのためには、子ども自身の生活経験や家庭生活を想起し、例えば、「お母さんは、どの様な味付けをしているだろうか」という家庭での生活を思いだし、出来上がりのイメージを持って、切り方、火加減、加熱時間、味付け、盛り付け等を、自分で試せるように、主体的に関わることが出来るようにすることである。それは、やがて家族とのつながりを意識し始めることにつながるであろう。

2) 家族のために作る試し作り

家族の人たちに食べてもらうということ意識した試し作りは、その対象や目的、時間、場所が一定しており、生活実践への手がかりが得られることである。また、友達との協力やコミュニケーションによって、友達の家庭生活との触れ合いが生まれ、自分の家族との比較も出来、生活実践への新たな発想が生み出されると考える。

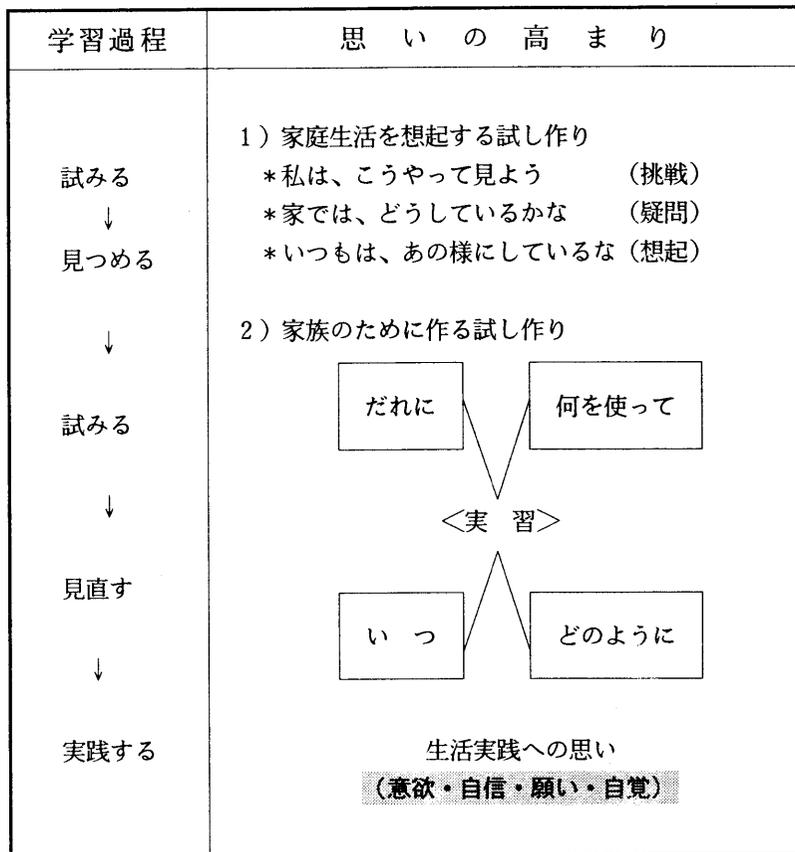


図1. 家族との関わりを深める活動

以上の研究主眼のもとに、「わたしにも出来る魚料理—魚の加工品を生かした調理の工夫—」について、第6学年を対象に6時間の授業設計をたてた。

3. 授業設計と実践および考察

1) 授業設計

加工品の利点は、一年中どこにいても手に入り、保存もきき扱いやすく身近な食品として、手早く食卓に並べることが出来ることである。しかし、加工品がそのまま単品で食卓に並べてあるのは、味気なく、寂しい。したがって、家族との団欒を導き出す心豊かな食事をもつためには、子どもたちが魚を直接料理することは難しいが、魚の加工品であれば、それを生かし創意工夫することから、色々な料理を作ることが出来、楽しく学習する機会を設定することが重要である。

そこで、魚の加工品を生かした調理の工夫として、「わたしにも出来る魚料理」を題材に、①ある世代の特定の家族を思い描きながら、調理する楽しさを体感させることを通して、実践化に向けての思いを高める。②家庭科室で栽培している野菜を使用することにより、育てて食する楽しさも味わせ、食材への感謝の気持ちを育む。③生ゴミをボカシ肥を用いたリサイクル方法で、栽培に生かすなどの活動に結びつけることにより、自分にも出来る環境保全に目を向けさせる。という3つの立場を大切にしながら

ら、図2に示すような第一次：「魚の加工品を知ろう」（2時間）、第二次：「魚の加工品料理を作ろう」（2時間）、第三次：「魚をメインにした加工食品の献立を工夫しよう」（2時間）の計6時間の授業設計を行った。

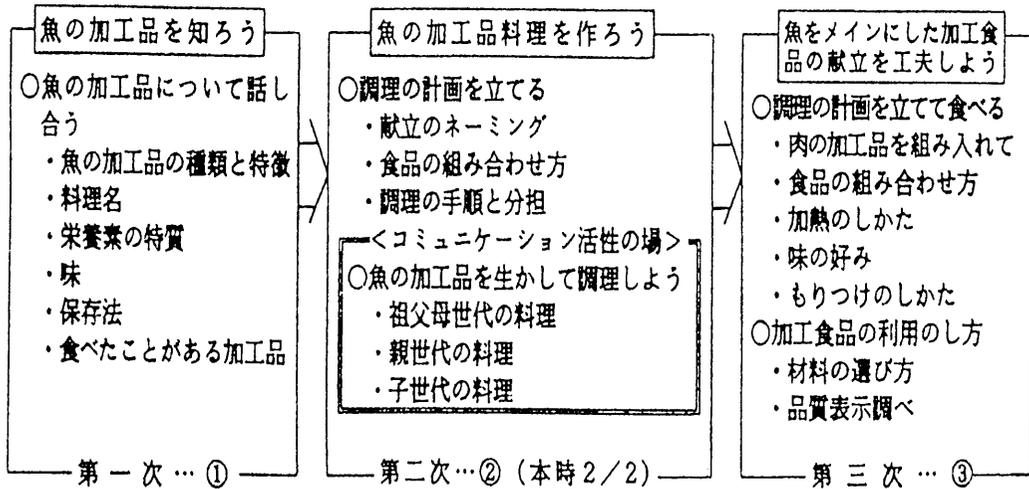


図2. 「生活実践への思い」を図る学習の流れ

2) 指導上の留意点

- ①家族を想定して魚の加工品を選ぶことにより、工夫して作ってみたいという思いを喚起する。
- ②「家族が疲れている日にぼく・わたしの作る夕食の魚料理」という設定のもとに、家族のいずれかの世代に向けた魚の加工品を生かした調理の計画・調理に取り組みせ、互いに観察し、試食させることにより、新しい調理の工夫の手がかりを見つけさせる。
- ③特定の世代になりきって試食し、自分の家族を想定して「家族への思いやり深めノート」に書き込むことにより、実践化への見通しを持たせる。

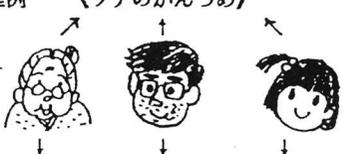
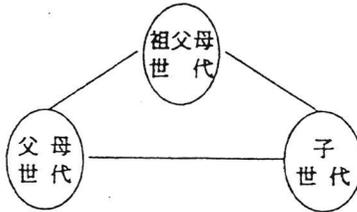
3) 目 標

- ①加工食品を生かして、切り方や味つけなどを工夫しながら、調理が出来るようにする。
- ②魚の加工品の調理方法の工夫を通して、日常生活の中で、実践しようとする態度を育てる。
- ③加工食品の成分と栄養的特徴および品質表示がわかり、選び方を理解させ、よい食品を選ぼうとする実践力を養う。

4) 本時案 (第二次・2時間分)

本 時 案 -第二次・2時分-

1. 主 眼 魚の加工品を生かした調理を家族に応じて工夫することにより、日常の食事作りに生かす視点を見つけることができる。
2. 準 備 魚の加工品、レタス・卵など料理の材料、メニュー一覧表
3. 学習の展開

前の学習	魚の加工品を生かした調理を、家族に応じて工夫する方法を調べた						
(過程)	学習活動・学習内容	教師のはたらきかけ					
作る ↑ ↓ 考える	<p>1. 魚の加工品を生かした調理をする</p> <table border="1" data-bbox="212 575 740 811"> <tr> <td data-bbox="212 575 425 811"> 加工品の種類 ○しらすばし ○ツナ ○ソーセージ ○はんぺん ○ひもの ○かまぼこ </td> <td data-bbox="429 575 528 811"> だ れ の た め に </td> <td data-bbox="532 575 740 811"> ・加工品の選び方 ・切り方 ・味のつけ方 ・もりつけ方 ・栄養 ・歯ごたえ </td> </tr> </table>	加工品の種類 ○しらすばし ○ツナ ○ソーセージ ○はんぺん ○ひもの ○かまぼこ	だ れ の た め に	・加工品の選び方 ・切り方 ・味のつけ方 ・もりつけ方 ・栄養 ・歯ごたえ	<p>㊦ 魚の加工品</p> <p>T 家族のために魚の加工品は何を使うか</p> <p>㊧ くじびきにより、家族のだれに作るのかを決定する</p> <p>㊨ 魚の加工品の選択に幅をもたせる</p>		
	加工品の種類 ○しらすばし ○ツナ ○ソーセージ ○はんぺん ○ひもの ○かまぼこ	だ れ の た め に	・加工品の選び方 ・切り方 ・味のつけ方 ・もりつけ方 ・栄養 ・歯ごたえ				
<p>2. 魚の加工品を生かした調理について話し合う</p> <p><コミュニケーション活性の場></p> <p>調理例 <ツナのかんづめ></p>  <table border="1" data-bbox="226 1091 727 1265"> <tr> <td data-bbox="226 1091 391 1168">病気の気になるおばあさんに…</td> <td data-bbox="395 1091 555 1168">晩酌の楽しみなお父さんに…</td> <td data-bbox="559 1091 727 1168">魚ざらいの妹に…</td> </tr> <tr> <td data-bbox="226 1174 391 1265">油分ひかえめのあっさりわかめサラダ</td> <td data-bbox="395 1174 555 1265">おつまみサラダ</td> <td data-bbox="559 1174 727 1265">肉のような歯ごたえで食べやすいツナの卵とじ</td> </tr> </table> <p>→○カルシウムをとってほしいので、しらすばし入りのおひたしにしよう</p> <p>→○血圧が高くなならないよう塩分ひかえめにしたいから、調味料を加えずキャベツとツナの煮物にしよう</p> <p>→○入れ歯なので、やわらかいはんぺんをはさみ焼きにしてみよう</p> <p>3. 自分の家庭で作るときの加工品の生かし方を考える</p> <p>○学校で作ったものを、家でも作って家族に食べさせたい</p> <p>○味付けはもっと加減しなくてはいけないなあ</p> <p>○組み合わせる食品や付け合わせの野菜を増やそう</p>	病気の気になるおばあさんに…	晩酌の楽しみなお父さんに…	魚ざらいの妹に…	油分ひかえめのあっさりわかめサラダ	おつまみサラダ	肉のような歯ごたえで食べやすいツナの卵とじ	<p>T ○○さんのための調理の工夫になっているか</p> <p>㊩ 家族の願いをどのように調理に生かそうとしているのか、実習での会話や動きその後の話し合いの様子からみとる</p> <p>㊪ 作る相手の同じ他の班の料理を観察したり、試食したりして、気づきをもたせやすくする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康状態 ・嗜好 ・味付けの好み ・やわらかさ、かたさ  <p>T 家族に作るときの工夫点は何かを書きとめる</p> <p>㊫ 家族への思いを「家族への思いやり深めノート」に表出させる</p>
病気の気になるおばあさんに…	晩酌の楽しみなお父さんに…	魚ざらいの妹に…					
油分ひかえめのあっさりわかめサラダ	おつまみサラダ	肉のような歯ごたえで食べやすいツナの卵とじ					
後の学習	魚の加工品をメインにして、加工品を生かした献立の工夫をする						

5) 授業実践の結果と考察

①第一次：「魚の加工品を知ろう」

魚の加工品料理のスタートは、魚の加工品について知ることから始まる。魚の加工品は、保存のために「からい」、「油っこい」ものが多く、そのまま使えるものから味に変化を加えなければならないものまで料理の範囲は広い。そこで、まず、各家庭から持ち寄った魚の加工品の試食から、「味をつけたしたいもの」「そのままの味で使えるもの」「味を薄くしたいもの」の分類をした。(表1)

表1. 魚の加工品の味つけに対する分類

味をつけたしたいもの	そのままの味で使えるもの	味を薄くしたいもの
オイルサーデン、はんぺん、 鮭中骨水煮	ちくわ、魚肉ハム、ソーセージ、 蒲鉾、ツナ、ほたて貝柱、カニ棒	赤貝、さば味付け、 さんま蒲焼、いわしの味噌煮

子どもたちは、魚の加工品から何を学んだのであろうか。

おいしく食べるための工夫を実感させるために、そのままのはんぺんと中にチーズをいれ、焼いたはんぺんを食べ比べしてみた。そのままのはんぺんもおいしいが、はさみ焼きのはんぺんは食べやすく、さらにおいしさが増すことを実感し、料理の工夫に意欲を燃やした子どもたち。また、常時、教室に掲示してある六つの基礎食品群の表から、これらの食品が「タンパク質」を多く含む食品であることを見つけた子どももいた。また、食事の時は、ごはんを一緒に食べるから、後は野菜を摂らなければならないと考え、栄養のバランスの摂れた食事を提案した子どもたち。さらに、缶詰による加工品は冷蔵の必要がないことをラベルから発見し、「要冷蔵」の意味を理解した子どもたち。そして、缶詰の威力を知りたいと思い、缶詰の歴史を調べることになった。また、「賞味期間」が加工品によって違いのあることを発見し、食べる時の時期を考えなければならないことを知った子どもたちなど、多くのことを魚の加工品から学んだのである。

②第二次：「魚の加工品料理を作ろう」

ア. 調理の計画を立てる

ここでは、前回の学びから栄養のバランスを考え、出来るだけ多くの野菜を摂り入れたメニューを計画し、「おじいさん・おばあさん世代」、「お父さん・お母さん世代」、「弟・妹世代」等、家族の誰のために調理するのかを子どもたち自身に考えさせた。

したがって、「広島のおじいちゃんが来た時、作ってあげよう」、「魚の嫌いな妹のために、食べやすくしたものを作ってあげよう」、「仕事で疲れて遅く帰ってくるお父さんのために、疲れが直るものを作ってあげよう」等、自分の意思で考えながら、主体的に調理の工夫をしようとする気持ちが強く現れるようになった。家族の特定の誰かのために作ることは、家族一人一人に思いやりを持つことにつながるであろう。

表2は、家族のためのメニューである。

表2. 家族のためのメニュー

誰のために	班	メニュー	魚の加工品	主な野菜
弟や妹	1	ポテトサラダ	ツナ	じゃがいも
	2	卵焼き	蒲鉾 ソーセージ ツナ	にら
	3	野菜サラダ	ツナ	二十日大根
	4	スティック	ちくわ ソーセージ ツナ	きゅうり
おとうさん	5	はさみ焼き	はんぺん	レタス
	6	ホットケーキ	カニ棒	レタス
おかあさん	7	はさみ焼き	はんぺん いわし味噌煮	トマト
	8	スタッフドエッグ	ツナ ほたて貝柱	ミニトマト
おじいさん	9	ツナサラダ	ツナ	キャベツ
	10	いわしのオムレツ	いわし味噌煮 ほたて貝柱	レタス
おばあさん	11	はさみ焼き	はんぺん ツナ	きゅうり

イ. 魚の加工品を生かして調理しよう

本時は約20分で調理を終え、同じ世代の班ごとに集まり試食をし、家族への思いやりのために工夫したことを話し合った。そして、それぞれに工夫した思いやりは、「家族への思いやり深めノート」に書き込んだ。

A. Yさん

弟・妹へ……きらいなものは食べやすく、好きなものと一緒に入れて調理した。
 おじいさん・おばあさんへ……歯が弱いので、柔らかいものを使った。
 おとうさん・おかあさんへ……甘いものが好きなおかあさんのために、ホットケーキをつくり、中にかに棒を入れ、レタスをつけあわせた。

M・Aさん

弟・妹へ……きらいなものは食べやすく、好きなものと一緒に入れて調理した。また、妹は、口が小さいので、材料を小さく切った。
 おじいさん・おばあさんへ……歯が弱いので、柔らかくした。しかし、骨がかたかったので、とればよかったと思った。
 おとうさん・おかあさんへ……働きざかりのおとうさんのために、栄養のバランスを考えた。

K・Tくん

弟・妹へ……きらいなものは食べやすく、好きなものと一緒に入れて調理した。

食べやすく、口にすぐ入るくらいに小さく切った。

おじいさん・おばあさんへ……歯が弱いので、とけるチーズを使った。

おとうさん・おかあさんへ……ホットケーキの中にかに棒を入れ、いつものホットケーキと違うものを作り、おかあさんを喜ばせたい。

N・Mくん

弟・妹へ……弟や妹が喜ぶように、パンの中にいろいろなものを入れた。ぼくらの班ももう少し、子ども用にすればよかった。

おじいさん・おばあさんへ……歯が弱いので、食べやすく、柔らかくした。

おとうさん・おかあさんへ……いつも作ってもらうものと少し違うように作った。
おとな用に考えた。

以上、「家族への思いやり深めノート」に書き込まれたものの代表的な内容であるが、子どもから出た思いやりの表現をまとめると、切り方：小さい子には食べやすく小さく切る。好み：嫌いなものは好きなものと一緒に入れて調理する。味つけ：好きな味つけにする。やわらかさ：お年寄りには柔らかくするであった。

子どもたちが見つけた思いやりは、家庭に帰ってから調理する時に役立つであろう。

なお、ここでは単に、調理の学習だけにとどまらず、加工品の包装やラベルなどから品質表示の見方を学んだり、使用した後のゴミ処理については、プラスチック、もえるゴミ、なまゴミ、空き缶の4つのゴミ処理場を設定し、生活者としてゴミを捨てる時から分ける習慣を身につけ、消費者教育への配慮も考えた。

③第三次：「魚をメインにした加工食品の献立を工夫しよう」

ア. 調理の献立を立て、試食する。

ここでは、魚の加工品をメインに、肉の加工品も組み入れておいしく食べるための食品の組み合わせ方について学んだ。さらに、献立のみならず加熱の仕方や味づけ、盛り付けの仕方など家族への思いを深め、生活実践への思いを高められるように、総合的に調理に取り組んだ。そして、肉の加工品としてコンビーフを試食し、いかにおいしく調理しようかと意欲を燃やし、コロケをつくらうという子どもたちの声があがった。

コロケの主材料であるじゃがいもは、一年中、どこでも手に入り、保存がきき、栄養的にも優れた食品の一つである。また、コロケは市販のものから現在では冷凍のものまであり、ごく庶民的な食べ物であることから、調理の仕方を変えたり、食品の組み合わせを変えたり、料理の組み合わせを変えたりすることにより、おいしく食べることが出来る。

なお、本授業では、「家族で食べようじゃがいも料理」の実習で、すでにコロケを作っている子どもたちもいたことから、じゃがいもの皮むきやゆで方、ほぐし方などは互いに助言し、観察したりしながら料理づくりに励んでいた。そして、家庭でいつも食べているコロケとひと味違うコンビーフ入りコロケを作ったことに対して、自信が湧き、おじいさん、おばあさん、おとうさん、おかあさん、そして弟、妹へ作ってあげようという思いを強く現していた。

イ. 加工食品の利用の仕方

ここでは、6時間の授業のまとめとして、第一次の授業、第二次の授業で学んだことを基礎として、加工食品の利用の仕方を学習した。上手に利用するためには、

加工食品の選び方を知らなくてはならない。まず初めに、品質表示調べを行った。製造年月日、賞味期限、食品添加物、マークの意味などの調べを通して、とくに、加工食品には、色々な食品添加物が加えられていることを知り、加工食品を上手に利用するためには、これらの品質表示を確認してから購入しなければならないことを強く意識するようになった。また、「出来るならば、新鮮な魚を購入して調理してみたい」という発言も表れ、消費者としての自覚の高まりが見られた。

6) 総合考察

「家族とのかかわりを深める活動を通して、生活実践への思いを高める」という研究主題のもとに進めてきた6時間の授業実践から、①家族の一員としての立場で活動する、②家族相互の願いがわかる、③自分が家族に貢献できる、の3つの課題について、どのような学びを得たのだろうか。

①家族の一員としての立場で活動する。

家庭生活を維持していくためには、その中心的存在である家族と生活事象との関わりについて理解していかなければならない。それは、物資・サービスをどの様に家庭生活へ取り込み、誰が、どの様にそれを使用しているのかを見つめることを通して、家族員同志の関わり方や役割を理解することが出来るようにならなければならない。

家庭生活を想起する試し作りという視点からの実習は、いつも食事を作っている母親が、どの様な材料を選んで調理しているかという日常生活の中からの経験を思い起こさせ、自分もその一人として、家庭生活に関わっていこうとする思いを、高まらせることにつながったと言える。

②家族相互の願いがわかる。

家庭生活を円満に営むためには、家族一人ひとりの願いが、叶えられるようにしなければならない。

家族のために作る試し作りという視点からの実習は、具体的に、自分の家族のある特定の世代を設定したことにより、「家族のだれに」ということが明確になり、主体的に材料の選択やメニューの作成に関わることが出来るようになった。そして、それは家族への思いに気付き、家族相互の願いを知ることの大切さを学んだと言える。

③自分が家族に貢献できる。

家族に貢献できるという自信は、自分にも出来たという達成感や家族からの承認や家族との信頼感を得ることから生まれる。それは、家庭生活や家族を思い起こして調理する実習を通して、調理後に互いに試食をし、相互に賞賛し合ったり、気付きを出し合ったりすることによって、自分が調理した料理に自信が湧き、家族に貢献できるという自信を生み出すことが出来た。

以上の3つの課題の学びを通して、児童たちは自分が家族にとって必要な存在であることを認識し、自らが家庭生活の向上に貢献していこうとする自覚を持ったと言える。

おわりに

家庭生活を、“家族・人間が健康で文化的によりよく生きていこうとして、衣・食・住などに関連した生活物資・生活環境とに関わって活動している生活共同体”としてと

らえるならば、その構成要素は、第一に家族・人間という生活主体、第二に主体の生命の維持発展の基盤となる被服、食物、住居などの生活客体、第三に主体が客体に具体的・直接的にかかわっていけるようにする活動を可能とする時間や労力、金銭などの生活媒体であり、それらの要素が有機的に関連しあって生活が営まれることになると言える。^{註1)}そして、家庭科の内容は、これらの要素が領域として設定されていく。現行の指導要領を見ると、小学校の家庭科は、被服、食物、家族の生活と住居の3領域から構成され、その目標は、「衣・食・住などに関する ～中略～ 家族の一員として家庭生活をよりよくしようとする実践的な態度を育てる」とされ、家族の一員として家庭生活を向上していくための、実践的態度の育成が究極目標である。

そうであるならば、3領域はそれぞれ独立したものとして扱うのではなく、その領域の内容を生かすためには、生活の営みの中心である家族やその基盤となっている家庭生活に対する理解を深め、それが授業の中だけで終わるのではなく、児童一人ひとりが、自らの家庭生活の中で実践していこうとする意欲・態度の高まりを育てていかなければならないのである。

この様なことから考えると、本研究は、第6学年の「食物領域」の(2)ア、米飯、…………魚や肉の加工品を使った料理…………などの調理が出来ることの内容であるが、「家族との関わりを深める活動を通して、生活実践への思いを高める」という研究主題を設定したことは、常に、家庭生活や家族への思いを根底に調理が出来、生活実践への高まりを育てようとする授業と言える。

家庭科の授業は、生活主体、生活客体、生活媒体の有機的な関連を通して、生活実践への高まりが湧き出るような教材を設定しなければならない。

<脚注>

1. 日本家政学会編 『家庭生活の経営と管理』 朝倉書店 1990 p.138～139