

家庭科

- 事例 1 適切な献立を作成できる力の育成を目指した授業の工夫
～ 給食との比較による食生活の振り返りと思考の深まり ～
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ p. 72
- 事例 2 食生活を管理する意識を高める授業の工夫
～ 環境に配慮し、災害時でも
家族の健康を守る食生活を考える ～
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ p. 77
- 事例 3 子育てしやすい環境を考えることを目指した授業の工夫
～ 親の視点に立ち子どもを育てることについて考える ～
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ p. 92

研究協力委員

栃木県立今市工業高等学校	教諭	出 口 孝 枝
栃木県立壬生高等学校	教諭	石 川 友 紀
栃木県立足利清風高等学校	教諭	富 田 早 貴

研究委員

栃木県総合教育センター研修部	副主幹	鈴 木 秀 子
----------------	-----	---------

はじめに

高等学校における共通教科「家庭」の目標は以下のとおりである。

人間の生涯にわたる発達と生活の営みを総合的にとらえ、家族・家庭の意義、家族・家庭と社会とのかかわりについて理解させるとともに、生活に必要な知識と技術を習得させ、男女が協力して主体的に家庭や地域の生活を創造する能力と実践的な態度を育てる。

「高等学校学習指導要領解説 家庭編」において、共通教科「家庭」の目指すところは以下のよう

に記載されている。

共通教科としての家庭科では、人々が互いにかかわり合いながら共に生きる社会の一員としての自覚の下で、男女が協力して家庭生活を築いていく意識と責任をもたせ、生活に必要な知識と技術を身に付けて、主体的に家庭や地域の生活を創造する能力と実践的な態度を育てることを目標としている。

すなわち、家族・家庭についての理解、共に生きる生活観の育成、家庭生活の様々な事象の原理・原則についての科学的理解、理解したことを実際の生活の場で活用するための技術の習得、生活を総合的に認識し、適切に判断する意思決定能力、課題を解決する問題解決能力など、生涯を見通して主体的に生きる力を育成し、家庭や地域の生活を創造できるようにすることを目指している。

教科目標の達成のために『各学科に共通する教科「家庭」』の「第3章 3 内容の取扱いに当たっての配慮事項」において、以下のことが求められている。

- (1) 生徒が自分の生活に結び付けて学習できるよう、問題解決的な学習を充実すること。
- (2) 子どもや高齢者など様々な人々と触れ合い、他者とかかわる力を高める活動、衣食住などの生活における様々な事象を言葉や概念などを用いて考察する活動、判断が必要な場面を設けて理由や根拠を論述したり適切な解決方法を探求したりする活動などを充実すること。
- (3) 食に関する指導については、家庭科の特質を生かして、食育の充実を図ること。
- (4) 各科目の指導に当たっては、コンピュータや情報通信ネットワークなどの活用を図り、学習の効果を高めるようにすること。

その中で、特に(2)については、思考力・判断力・表現力等をはぐくむ観点から次のような学習活動が具体的に求められている。

- ① 知的活動に関することとして、合理的な判断力や創造的思考力、問題解決能力の育成を図るため、衣食住などの生活における様々な事象や科学性を説明する活動や判断が必要な場面を設けて理由や根拠を論述したり、正解が一つに絞れない課題を考える際、最適な解決方法を探究したりする活動を重視すること。
- ② 他者とのコミュニケーションに関することとして、人が他者との会話を通して考えを明確にし、自己を表現し、他者を理解し、他者と意見を共有し、互いの考えを深めることを通して協同的な関係を築くような活動を重視すること。
- ③ 感性や情緒に関することとして、衣食住などの生活における様々な事象やものづくりなどに関する実践的・体験的な活動を一層重視し、その過程で様々な言葉の意味を実感を伴って理解させるような学習を重視すること。
(下線は筆者による)

以上を踏まえて、本研究においては、研究協力委員の所属校で担当する家庭基礎、家庭総合において生徒の思考力の育成を目指し、授業の工夫と改善を行った。**事例1**、**事例2**においては、①と②の実線部を意識した授業を展開した。また、**事例3**においては、①と③の破線部、②の実線部を意識した授業を展開した。

事例 1 適切な献立を作成できる力の育成を目指した授業の工夫

～ 給食との比較による食生活の振り返りと思考の深まり ～

1 本事例のねらい

食生活分野における「食生活の自立と調理」の中で、青年期の食事摂取基準や食品群別摂取量の目安について学習するが、栄養素や食品の概量を数値で示されても実感を伴った理解に結び付かないためか、学んだことが生徒の実際の食生活に生かされているとは言い難い。そこで、多くの生徒が小学校から中学校までの9か年にわたり親しんできた給食に着目し、給食で用いられている食品の内容と自身の昼食等で摂取している食品の現状とを比較することで、その違いが実感できるのではないかと考えた。これにより、これまでの経験や知識を結び付け、生涯を見通したこれからの食生活について深く考え、食生活の自立に向けて毎日の食事に活用できる力を付けさせるとともに、家族の食事まで管理運営できる力を身に付けさせることを目指す。そこで本事例では、思考を深めるために、比較、分類、関係付け、理由付けといった「思考のすべ※」を取り入れた。

※「思考のすべ」の詳細については、「思考力・判断力・表現力を育む授業づくり【理論編】—『思考のすべ』と発問の工夫—」（平成27年3月 栃木県総合教育センター）参照

2 授業実践

(1) 小単元名 食生活をつくる「食事の計画と調理①」

(2) 小単元の目標

青年期の食事の重要性について理解し、自分の食生活を振り返り、改善点について考える。また、食事摂取基準や食品群別摂取量の目安を活用して、年齢、性別、生活条件や嗜好などを考慮した上で自分や家族の献立を作成できるようにする。

(3) 小単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断・表現	技能	知識・理解
・ 青年期における食事の重要性を踏まえ、自分の食生活を振り返ろうとしている。 ・ 科学的な視点をもって自分や家族の食生活について関心を持ち、科学的な視点から取り組もうとしている。	・ 食事摂取基準や食品群別摂取量の目安を踏まえて、自分の食生活の課題を見だし、解決策を考え、まとめている。 ・ 家族の年齢、性別、生活条件や嗜好を踏まえて材料を選び、適切な切り方や調理法になるように献立を考え、工夫している。	・ 食品を四つの食品群に分類することができる。	・ 各ライフステージにおける食事摂取基準と食品群別摂取量の目安を理解している。

(4) 小単元の指導計画と評価計画（3時間）

時間	学習内容 ねらい	評 価				
		関	思	技	知	評価規準
1	食事摂取基準と食品群別摂取量の目安 ・青年期の食事摂取基準と食品群別摂取量を知る。			○	○	・各ライフステージにおける食事摂取基準と食品群別摂取量の目安を理解している。 ・食品を四つの食品群に分類することができる。
2 (本時)	自分の食生活を振り返る ・食生活を振り返り、改善点を考える。 ～あなたの食生活大丈夫？～	○	○			・食事摂取基準や食品群別摂取量の目安を踏まえて、自分の食生活の課題を見だし、解決策を考えている。 ・青年期における食事の重要性を踏まえ、自分の食生活を振り返ろうとしている。
3	家族の食事計画 ・家族の1日の献立を考える。 ・各ライフステージでどんな工夫が必要か考える。	○	○			・家族の年齢、性別、生活条件や嗜好を踏まえた上で、材料を選び、適切な切り方や調理法になるように献立を考え、工夫している。 ・科学的な視点をもって自分や家族の献立作成に意欲的に取り組もうとしている。

(5) 本時の指導（第2時）

ア 題目「自分の食生活を振り返る」

イ 本時の目標

現在の食生活を振り返り、改善策を考える。

ウ 本時の学習活動と「思考のすべ」の関連

○現在、学校で昼食として食べている食事の内容と用いられている食品を書き出し、四つの食品群に分類する。その結果について「比較（示された視点による比較）」を用い、給食の献立と比較する。その際、「不足していると思う食品」「摂り過ぎていると思う食品」の二つの視点を与え、それらが身体にどのような影響を与えるかを考え、自分の食生活の評価につなげる。

○「現在の食生活の評価とその理由」、「このまま今の食生活を続けて健康でいられるかとその理由」について考える。「理由付け」をする際に、比較した結果と、これまで学習してきた食品の栄養的特徴、食事摂取基準と食品群別摂取量の目安、生活習慣等を考慮させる。

エ 展開

段階	学習活動	指導上の留意点	評価規準
導入	○本時の学習内容を確認する。	○前時に学習した食品群別摂取量について確認させる。	

展 開	「あなたの食生活大丈夫？」 【ワークシート】 ○学校にいる間に食べているものについて（弁当、間食含む）四つの食品群に分類して確認する。 ○昨日学校で食べたものを書き出し、四つの食品群に分類する。 ○中学校の給食と比較して現在の食生活を評価する。 比較 （示された視点による比較） 給食と普段の食事とを比較して、不足している食品や摂り過ぎている食品を書き出してみよう。 ○比較の結果から、現在の食生活について総合的に評価する。 「理由付け1」 今のあなたの食生活は次のうちどれに当てはまるか。 （大変よい・だいたいよい・あまりよくない・悪い） 〈ペアワーク〉 ○現在の食生活を続けても健康でいられるか考える。 「理由付け2」 この食生活を続けると次のうちどれに当てはまるか。 （健康でいられそう・やや不安・不健康になりそう） ○すぐに実行できそうな解決策を考える。	○自分の昼食（弁当など）、間食（ジュース類も含む）に使用されている食品を四つの食品群に分類させる。 ・給食の献立も四つの食品群に分類したものを提示する。 ・給食の写真を提示する。 ・一食のご飯の量の目安 } 提示 一食の野菜の量の目安 } する。 ○昨日学校で食べたものを書かせ、四つの食品群に分類させる。 ・食品群の分類作業が進まない生徒に対しては、前時のワークシートや教科書等で確認させる。 ○中学校の給食における食品摂取の状態と現在の食品摂取の状態を比較して、現在の食生活を評価させる。 【予想される結果】 ・1群：乳・乳製品の不足 ・3群：野菜の不足や果物の不足 ・食品総数の不足 など ○比較の結果から、現在の食生活について総合的に評価させる。 ・食品の栄養的な役割と体重や体調の変化など身体への影響と関連させるよう促す。 ○まずは個人で検討させる。 ○その後ペアで意見交換をさせる。 ○お互いにアドバイスをしよう促す。 （例） ・乳製品が足りなければ、今の昼食に牛乳やヨーグルトをプラスする。 ・野菜類が足りなければ野菜ジュースを飲む。 このように、簡単ですぐに実行できそうなことがよいことを伝える。	○食事摂取基準や食品群別摂取量の目安を踏まえて、自分の食生活の課題を見だし、解決策を考え、まとめている。 （思考・判断・表現）
--------	---	---	---

ま と め	○本時の目標が達成できたか 確認する。	○本時の目標は達成できたかを中心に 記入させる。	○青年期における食事 の重要性を踏まえ、 自分の食生活を振り 返ろうとしている。 (関心・意欲・態度)
-------------	------------------------	-----------------------------	---

3 授業の様子

(1) 第1時「食事摂取基準と食品群別摂取量の目安」

青年期（自分）の食事摂取基準と食品群別摂取量の目安を確認させた。また、四つの食品群について確認し、食品を分類することができるようにした。

(2) 第2時「自分の食生活を振り返る」

第1時を踏まえて、本時では自分の食生活が適正であるかを評価させる。特に中学生の時との大きな違いとして給食がなくなったことが挙げられるため、学校にいる時の昼食や飲み物及び間食も含めた食事と給食とを比較させた。

【発問1】 給食と普段の食事とを比較して、不足している食品や摂り過ぎている食品を書き出してみよう。 比較（示された視点による比較）

ワークシートに、給食の献立例にならって自分の食べたものを書き出させ、四つの食品群に分類してそれぞれの食品の数の合計を出させた。これにより比較の作業をしやすくする効果をねらった。生徒たちのワークシートの記述内容を見ると、単純に「数が少ない食品＝摂取不足」、「数が多い食品＝過剰摂取」とはなっておらず、食品の使用量と食品群別摂取量の目安を関係付けて「不足、過剰」を判断していた。また“食塩”を摂り過ぎていると書いた生徒もいた。このように、多くの情報から必要な事柄を既習事項と関係付けて考え、的確に表現していた。

【発問2】 今のあなたの食生活は次のうちのどれに当てはまるか。
(大変よい・だいたいよい・あまりよくない・悪い)
その理由を述べなさい。 理由付け1

【発問3】 この食生活を続けると次のうちのどれに当てはまるか。
(健康でいられそう・やや不安・不健康になりそう)
その理由を述べなさい。 理由付け2

理由付け1については、前段階の比較の結果をもとに判断していた。理由については食事の内容だけでなく、現在の体調や体重の変化についても考慮している生徒が多かった。

理由付け2については、理由付け1では“大変よい”“だいたいよい”と答えていても、ここでは“やや不安”“不健康になりそう”という答えが多かった。その主な理由を記す。

- ・現在は体重や体調の変化もなく健康だが、野菜が不足しがちである。
- ・今は栄養が足りているが、間食をしてしまうのでバランスの偏りが心配。
- ・乳製品が足りていないので骨粗しょう症になりそう。
- ・食事の時間がバラバラで定まっていない。 など

これらの理由から、長期的な栄養の過不足や不適切な食習慣、生活習慣が身体に及ぼす影響について、これまでの学習と結び付けて考えることができているといえる。また、ペア活動にしたことで互いに助言し合うことができ、更に思考が深まったといえる。

食生活をよりよい状態にするための改善策では、自分と相手、双方のことを考え記入させた。ここでは、すぐに実行できることに視点を置き、簡単にできることを考えるように強調した。各自それぞれのケースに合った助言がなされていた。

食生活分野のこれまでの学習内容について、実感を伴いながら理解した上で思考を深め、自身の食生活に結び付けて考えることまでできた。生徒たちの行動変容に期待したい。

『あなたの食生活大丈夫?』～今のあなたと1年前のあなたは違うものでつくられている!～

I あなたの食生活を振り返ってみよう (算出 10分～15分)

① 1食分の必要なエネルギーはどのくらい?

基本エネルギー消費量 () kcal + 3 = () kcal

② 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

③ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

④ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

⑤ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

⑥ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

⑦ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

⑧ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

⑨ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

⑩ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

⑪ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

⑫ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

⑬ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

⑭ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

⑮ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

⑯ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

⑰ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

⑱ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

⑲ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

⑳ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

㉑ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

㉒ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

㉓ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

㉔ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

㉕ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

㉖ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

㉗ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

㉘ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

㉙ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

㉚ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

㉛ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

㉜ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

㉝ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

㉞ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

㉟ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

㊱ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

㊲ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

㊳ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

㊴ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

㊵ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

㊶ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

㊷ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

㊸ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

㊹ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

㊺ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

㊻ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

㊼ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

㊽ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

㊾ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

㊿ 1食分の必要エネルギーはどのくらい?

II あなたの食生活を振り返ってみよう

① 今の私の食生活は・・・ 大変よい だいたいよい あまりよくない 悪い

なぜなら・・・

② この食生活を続けると・・・ 健康でいられそう やや不安 不健康になりそう

なぜなら・・・

③ 今の食生活をよりよくするために、すぐに出来る改善策を考えた!

また、グループの人にアドバイスをもらおう。

私の考えた改善策

みんなが考えた改善策

本時の感想

1年クラス () No () 氏名

図 ワークシート

(3) 第3時「家族の食事計画」

これまでの学習をさらに発展させて、家族1日分の食事の献立を作成させた。あらかじめ設定された家族構成での1日分の食事について、四つの食品群を満たすように工夫させる。その際、家族それぞれのライフステージを考慮し、調理の際の注意点を備考欄に記入させた。

4 成果と課題

(1) 成果

比較 (示された視点による比較) について

自分の食事で摂っている食品を四つの食品群に分類し、食品数に着目して給食と比較させた。生徒たちは、食品数のみでなく、食品の量や質についても考えて答えていた。また、検討の結果から、日頃の食生活全体のことも含めた改善策が多く見られた。生徒たちは現在の自分の食生活の課題を自覚し、改善策を考えることができた。

理由付けについて

食生活の評価する際に「なぜなら」の部分を考えさせることで、これまで単元ごとで完結していた情報を整理し、活用することができた。「思考のすべ」を用いることは生徒の学習の活性化につながるとともに、個々の思考を深めることにつながると感じた。

(2) 課題

「思考のすべ」を意識した発問をする際には、対象となる生徒の思考の流れに沿った問いかけが必要だと考える。

事例 2 食生活を管理する意識を高める授業の工夫

～ 環境に配慮し、災害時でも家族の健康を守る食生活を考える ～

○ 本事例のねらい

近年、各地で自然災害が発生している。もし近隣で災害が発生した場合には、食生活分野で学んだ知識と技術を生かして、生徒たちに家族や地域を支える主体となってもらいたい。そのために、**実践 1**として炊飯実験を実施した。**実践 2**として備蓄食品を利用した献立作成及び調理実習を実施した。並行して、市町や県の防災に関する資料等から災害時の対応やそのための備えについて学んだ。これらを通して、いかなる時でも食生活を自ら管理する意識を高め、そして、一人一人が家族や地域を支える主体となることに気付かせたい。さらに、日頃から災害に備える態度を養うことを目指す。

実践 1、**実践 2**とも、ライフラインの停止状態や避難生活を想定し、食生活がどのように変化するのか、どのような対策が必要であるのかについてグループで協議し、個々の思考を深めさせたい。

なお、**実践 1**では、深い思考に導くために、比較、関係付けといった「思考のすべ※」を取り入れた。 ※思考のすべ… **事例 1**参照

実践 1

1 実践 1 のねらい

ここでは、資源やエネルギーに配慮した調理について、具体的に捉えることを目指した。

2 授業実践

(1) 小単元名 食生活をつくる「これからの食生活を考える」

(2) 小単元の目標

現代の食生活の傾向と問題点について自身の食生活と結び付け理解する。また、資源、エネルギーに配慮した調理の知識と技術を習得し、様々な場面でそれらを応用できるような実践力を身に付ける。

(3) 小単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断・表現	技能	知識・理解
・資源、エネルギーに配慮した調理について関心を持ち、実験に取り組もうとしている。	・現代の食生活の傾向と問題点について考え、まとめたり、発表したりしている。 ・災害時の食生活について考え、場面に応じた工夫を、まとめたり、発表したりしている。	・資源、エネルギーに配慮した、安全で衛生的な調理ができる。	・日本の食料自給率の現状を理解している。

(4) 小単元の指導計画と評価計画（3時間）

時間	学習内容 ねらい	評価				
		関	思	技	知	評価規準
1	日本の食料はどこから ・日本の食料自給率の現状とその背景について知る。 ・輸入食品に依存するリスクを考える。		○		○	・日本の食料自給率の現状を理解している。 ・現代の食生活の傾向と問題点について考え、まとめたり、発表したりしている。
2・3 (本時)	環境に配慮した取組 ・炊飯実験を通して、災害時の食生活について考える。	○	○	○		・災害時の食生活について考え、場面に応じた工夫をまとめたり、発表したりしている。 ・資源、エネルギーに配慮した、安全で衛生的な調理ができる。 ・資源、エネルギーに配慮した調理について関心をもち、実験に取り組もうとしている。

(5) 本時の指導(第2時・第3時)

ア 題目「環境に配慮した取組～災害時の食生活について考える～」

イ 本時の目標

炊飯実験を通して、災害時の食生活について考える。

ウ 本時の学習活動と「思考のすべ」との関連

- 【A土鍋】、【Bポリ袋】を用いた炊飯実験を行い、炊飯器と比較して【A】、【B】それぞれの共通点や相違点を、五つの視点を用いて整理する。比較（示された視点による比較）
- 比較によって整理された意見から、関係付けを用いて災害時における調理の工夫について考える。

エ 展開（第2時・第3時）

段階	学習活動	指導上の留意点	評価規準
導入	○本時の学習内容を確認する。 ○炊飯実験の準備	○災害時の食生活というテーマで、実験を入れながら進めることを伝える。 ○2Lのペットボトルに水を入れ、準備から後片付けにその水を使用させる。 ○米を洗って吸水させるように指示する。	

展 開	〈グループワーク〉 「災害時の食生活を考えてみよう」 【ワークシート】 ○災害時にはどんなことに困るか考える。 ○いろいろな炊飯方法について考えをまとめる。 ○まとめた考えを発表させる。 ○災害時の炊飯 ガスが止まってもカセットコンロとボンベで代替できることから、災害時の炊飯方法として、土鍋とポリ袋の二通りの方法で米を炊き、普段行っている炊飯器での炊飯と比較する。 ○試食・片付け ○炊飯器と比較して 【A土鍋】 【Bポリ袋】 による炊飯の様子を整理し、比較する。(発表) 「比較」 (示された視点による比較) 【A】【B】 の方法を①～⑤の視点について整理し、炊飯器での調理と比較してみよう。 ①使用した道具 ②難易度 ③使用する水と使用量 ④衛生・安全面 ⑤試食・片付け	○電気、水道、ガスなどが止まることによって食生活で何に困るか意見を出させる。 ○炊飯器以外で炊飯に使用できるものは何かを考え、どのような調理法が可能か、また実際にやったことのある方法などについて考えをまとめさせる。 ○グループごとに、まとめたことを発表させる。 ○調理をしながら、調理上の注意点や気付いた点について記録させる。 ○思考のすべを用いて与えられた五つの視点について整理すると、災害時における炊飯のポイントが考えやすくなることを伝える。 〈視点と期待される生徒の反応〉 ①使用した道具：使用した道具を記入 ②難易度：炊飯器と比べると 【A】 は火加減がやや難しい。 ③使用する水と使用量：【B】 のゆでるための水は飲料用でなくてもよい。 ④衛生・安全面：【B】 は袋がとけないように注意する。 ⑤試食・片付け：炊飯器と同じようにおいしい。炊飯器は少量の米が炊きにくい。	○資源、エネルギーに配慮した、安全で衛生的な調理ができる。 (技能) ○資源、エネルギーに配慮した調理について関心をもち、実験に取り組もうとしている。 (関心・意欲・態度)
--------	--	---	--

	○災害時調理の工夫 「関係付け」 ワークシートの結果や実験を通して、災害時の調理の工夫にはどのようなことが考えられますか？ (Ⅰ)準備の時 (Ⅱ)調理の時 (Ⅲ)試食の時 (Ⅳ)片付けの時 それぞれについて考え、意見を出し合おう。	○炊飯実験や比較の結果を災害時調理の工夫に結び付けて考えさせる。 〈視点と期待される生徒の反応〉 (Ⅰ)準備の時：家にあるもの、しまう場所をとらない。 (Ⅱ)調理の時：安全である、水が節約できる。 (Ⅲ)試食の時：衛生的においしく食べられる。 (Ⅳ)片付けの時：洗い物をなるべく出さない。	○災害時の食生活について考え、場面に応じた工夫を、まとめたり、発表したりしている。 (思考・判断・表現)
まとめ	○本時のまとめ	○本時の目標は達成できたかを中心に感想を書かせる。	

3 授業の様子

(1) 第2時（前半）「災害時の炊飯について考える」

災害時を想定して授業を展開した。まずは、食生活に限らず災害時にはどのようなことが困るか意見を出させ、ここで出た意見をもとに災害時に炊飯するとしたらどのような方法があるか、熱源、炊飯する道具・器具、どのように調理をするかという点について考え、グループごとに意見交換、発表をさせた。

(2) 第2時（後半）「災害時の炊飯（実験）」

普段は生徒の家庭のほとんどが、炊飯器を利用して炊飯しているが、災害時には電気やガス、水道が使用できなくなる可能性がある。そのような状態において、カセットコンロが使用できると想定し、ガスで炊飯する方法をとることとした。**【A】**土鍋**【B】**ポリ袋の二通りの炊飯をしていく中で注意点や気付いた点についてはワークシート（図1）に記入させながら実験を行った。実習しながら、何気なく発した言葉に重要な気付きがあったので、口に出したことをそのまま記入するように促した。

(3) 第3時（前半）「実験**【A】****【B】**の結果を五つの視点で比較し整理する」

五つの視点〈①使用した道具、②難易度、③使用する水と使用量、④衛生・安全面、⑤試食・片付け〉を用いて、**A**と**B**それぞれの炊飯と炊飯器での炊飯とを比較して考え、各自ワークシートに記入後、グループで意見交換し発表させた。これにより、**【A】**と**【B】**それぞれの特徴が分かり、炊飯器で炊いたときとの共通点や相違点も明らかになった。よって、災害時炊飯のポイントを分かりやすく捉えることができていた。

テーマ『環境に配慮した取組～災害時の食生活について考える～』

◎ 炊飯実験を通して、災害時の食生活について考える。

＜ 災害時の炊飯 ＞

1 炊飯器・土鍋・ポリ袋でごはんを炊いてみよう

＜材 料＞ 米・・・炊飯器は2合 ・ 土鍋・ポリ袋は各1合
水・・・2L（はじめにペットボトルに水を入れる）

＜器 具＞ ガス（非常時はカセットコンロとボンベで代替できる）
土鍋、鍋、ポリ袋（電子レンジ可）、輪ゴム、
食器（ラップを敷いて使用する）・スプーン
炊飯器（5.5合炊き）

＜方 法＞ 炊飯器とA、Bの方法を比較してみよう
【A】土鍋で炊く方法 【B】ポリ袋で炊く方法

準備・米（2合）を洗い吸水		・米（1合）を洗い水（200cc）に吸水			
炊飯器で炊く		【A】土鍋で炊く方法		【B】ポリ袋で炊く方法	
手 順	手 順	注意点 気付いた点	手 順	注意点 気付いた点	手 順
白米モードで炊飯する	1) 土鍋に米と水を入れて強火で加熱する。		1) ポリ袋に米と水を入れ、口をゴムでしばる。		
	2) 沸騰して蒸気が出てきたら弱火にする。（10分）		2) 1)を沸騰した湯の中に入れてそのまま加熱する。（15分）		
	3) 火を止めてふたをしたまま10分蒸らす。		3) 火を止めてそのまま10分蒸らす。		
＜試食＞	＜試食＞		＜試食＞		

2 炊飯器と【A】【B】の炊飯について比較して、①～⑤についてそれぞれ記入しよう

	炊飯器で炊く	【A】土鍋で炊く	【B】ポリ袋で炊く
①使用した道具	炊飯器		
②難易度（失敗はないか）			
③使用する水と使用量（準備～片付け）			
④衛生・安全面			
⑤試食・片付け			

3 非常時の調理にはどんな工夫が必要だと思いますか？

(I)準備の時	・ ・ ・
(II)調理の時	・ ・ ・
(III)試食の時	・ ・ ・
(IV)片付けの時	・ ・ ・

まとめ

図1 ワークシート

生徒の意見の例

- ①使用した道具：家にあるもの。手に入りやすいもの。
- ②難易度（失敗がないか）：【A】、【B】どちらも自分で時間を計る必要がある。【A】は火加減に気を付ける必要がある。どちらも失敗しにくい。簡単。
- ③使用する水と使用量（準備～片付け）：準備から調理までを考え水を使用していた。片付けのことや水の再利用のことまでは考えていなかった。
- ④衛生・安全面：【A】、【B】どちらも問題ない。【B】はポリ袋が切れたりとけたりすると危険。【B】の鍋の水として雨水などを利用できるというのが本当に大丈夫か不安。
- ⑤試食・片付け：【A】、【B】どちらもおいしく炊けた。【A】は固めに、【B】は軟らかめに炊けた。片付けについては、洗剤を使用して洗ったため、泡がなかなか切れずに大変だった。

【A】、【B】ともに炊飯器と同じように簡単においしく作れたという意見が多かった。土鍋で炊いた時にできる『おこげ』を、失敗だと思う生徒もいて、⑤試食・片付けのところで「焦っぽかった」と書いているグループがあった。また、生徒たちのほとんどがポリ袋での炊飯を初めて知ったため「ポリ袋でもちゃんと炊ける。すごい！」と驚きの声があがっていた。炊飯器は2合、【A】、【B】は1合の米を炊飯したところ、「どうして炊飯器は1合じゃないのか？」という疑問が生じ、「この炊飯器（5.5合炊き）では1合は少なすぎてうまく炊けないから」などという生徒同士のやりとりも見られた。炊飯器は少量の米を炊くことが難しく、その点については【A】も同様であるが、【B】は好きな量だけ炊くことができるという気付きもあった。

(4) 第3時（後半）「【A】【B】の結果を災害時の調理でできる工夫に関係付けて考える」

比較の結果をもとに、災害時の調理の工夫について四つの視点（Ⅰ）準備の時（Ⅱ）調理の時（Ⅲ）試食の時（Ⅳ）片付けの時）でまとめさせた。炊飯実験の過程で気付いた点や比較の結果を再度分類し直して（Ⅰ）～（Ⅳ）に関係付けることを通して、思考を深めさせた。

生徒の意見の例

- （Ⅰ）準備の時：「どんな食べ物があるかを確認する」「身近なものを利用する」「道具は少なく（ムダな物は使わない）」「水を溜めておく」「熱源を確保する」など。
- （Ⅱ）調理の時：「簡単な調理で済むようにする」「短時間でできるようにする」「なるべく火を通して食べる（衛生面）」「火を使う場所に気を付ける（安全面）」「洗い物を少なくするため、道具は最小限にする」「一つの鍋で二つのものを作るなど効率を考える」など。
- （Ⅲ）試食の時：「使用する食器を最小限にする」「食器にラップを敷く」「ゴミを出さないように残さず食べる」「飽きがこないように調味料で味に変化をつける」「食べ物のありがたみを感じる」など。
- （Ⅳ）片付けの時：「料理に使用した水を洗い物に利用する」「器具や食器を水や湯につけ置きしてから洗う」「できるだけ洗剤を使用しない」「水を溜めて洗う」など。

比較の結果をさらに発展させて、非常時の調理全般について関係付けるということと、実験の過程やこれまで食生活の分野で学んだ知識を総合して、さらに分類し直すという作業は、生徒たちにとって難しいことと予想していたが、とても熱心に取り組み、活発に意見交換をしていた。関係付けの作業としては、第2時の「災害時の炊飯について考える」のところで出た意見が、ここでの（Ⅰ）準備の時のところで「身近なものを利用する」「熱源を確保する」に結び付いていた。また、第3時の②難易度で簡単、失敗しにくいという意見だったものが、ここでは（Ⅱ）調理の時のところで「簡単な調理ですむこと」「短時間でできること」となって出ていた。衛生・安全面についてはこれまでの経験や知識から、火を使う場所に注意する、食中毒を防ぐために火を通すことが効果的であることなどが出ていた。そして第3時ではあまり触れられていなかった水の使用量について、ここでは（Ⅳ）片付けの時のところで、水を使い過ぎないための工夫をほとんどの生徒が書いていた。

4 成果と課題

(1) 成果

比較（示された視点による比較）を用いて実験の結果を整理したことにより、それぞれの特徴や、実験の過程で気付いた事柄が明確になり、災害時炊飯のポイントが考えやすくなった。炊飯器炊飯との比較は共通点や相違点が分かりやすく、効果的であったと思う。

関係付けについては、前段階の比較の結果や、本時の授業で行ったこと全てを災害時炊飯の工夫に結び付けて考えることができた。ワークシート等で、今までやってきたことが一目で分かるようにしたことも良かった。ここでも項目立てをしたが、幅を持たせた項目にすることで、様々な視点からの意見が出た。

(2) 課題

家庭科では実験や実習を伴う授業が多い。実験や実習に思考のすべを取り入れることで、各自で様々な事象に対する根拠を考える場面が設定され、個人の学びが充実したと考える。今後は思考のすべを取り入れる題材をさらに考えていきたいと思う。

実践 2

1 実践 2 のねらい

ここでは、これまでに学んだ知識と技術を活用して課題を解決することを通して、いかなる時でも食生活を自ら管理する意識をもたせることを目指した。

2 授業実践

(1) 小単元名 食生活をつくる「食事の計画と調理②」

(2) 小単元の目標

災害時の食生活について関心をもち、これまでに学んだ知識と技術を活用した調理の計画を作成する。また、指定された条件のもとで調理実習を行い、実践力を身に付ける。

(3) 小単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断・表現	技能	知識・理解
・ 備蓄食品調査の結果を持ち寄り、積極的に話し合いに参加しようとしている。 ・ 災害時の食生活に関心をもち、調理実習や相互評価に取り組もうとしている。	・ 備蓄食品の現状を調査して、気付いたことをまとめたり、発表したりしている。 ・ 栄養、食品、調理及び食品衛生などについての課題を見だし、その解決を目指して思考を深め、献立作成の根拠やポイントについてまとめたり、発表したりしている。 ・ 安全面、衛生面に配慮した上で、効率よく調理できるよう計画を工夫している。	・ ペアで協力しながら計画どおりに調理を行うことができる。	

(4) 小単元の指導計画と評価計画（5 時間）

時間	学習内容 ねらい	評 価				
		関	思	技	知	評価規準
1	備蓄食品調査の整理 ・ 災害時の食生活に関心をもち、備蓄食品調査について整理する。	○	○			・ 備蓄食品調査の結果を持ち寄り、積極的に話し合いに参加しようとしている。 ・ 備蓄食品の現状を調査して、気付いたことをまとめたり、発表したりしている。

2	3日分の献立作成 ・食品群別摂取量の目安を活用した3日分の献立を作成する。		○			・栄養、食品、調理及び食品衛生などについての課題を見だし、その解決を目指して思考を深め、献立作成の根拠やポイントについてまとめたり、発表したりしている。
3	調理計画の作成 ・災害時を想定し、安全面や衛生面に配慮し、効率よく調理するための計画を作成する。		○			・安全面、衛生面に配慮した上で、効率よく調理できるよう計画を工夫している。
4 ・ 5	災害時の調理 ・ペアでコミュニケーションをとりながら協力し、計画どおりに実習を行う。 ・災害時の家族の食生活に関心をもって、調理実習などに取り組む。	○		○		・ペアで協力しながら計画どおりに調理を行うことができる。 ・災害時の家族の食生活に関心をもち、調理実習や相互評価に取り組もうとしている。

3 授業の様子

(1) 第1時「備蓄食品調査の整理」

食品の備蓄の現状を知るために、夏休みに各家庭の備蓄食品調査を行った。本時は各家庭の調査結果を持ち寄り、班ごとに集計して傾向や備蓄数について考察した。備蓄の必要性に気付かせ、意識を高めたいと考えた。

段階	学習活動	指導上の留意点	評価規準
導入	○本時の学習内容を確認する	○現状を知ること、災害時への備えが十分であるかどうか考えさせる機会とする。	
展開	○ワークシート1を持ち寄り、各家庭の備蓄食品について調べ、ワークシート2にまとめる。 【図1、図2】 〈調理実習班4～5人〉	○備蓄食品の現状や傾向について気付いたことをまとめさせる。	○備蓄食品調査の結果を持ち寄り、積極的に話合いに参加しようとしている。 (関心・意欲・態度)

段階	学習活動	指導上の留意点	評価規準
導入	○本時の学習内容を確認する。 非常時を想定した献立を作成する【資料1】。食品群別摂取量の目安を用い、家族の嗜好も考慮して考える。	○本時の目標を黒板及びワークシート3【図3】で確認する。 ○ラミネートシート【図4】とワークシート3の使い方を確認する。	
展開	○ライフラインが3日間停止したと想定し、備蓄食品及び冷蔵庫にあるもので3日分の献立を考える【資料2】。 (調理実習班) ①情報を基に献立作成の方針を話し合う。 ②献立作成。 ③3日目の夕食献立作成の理由を記入する。 ○3日目の夕食献立を発表する。	○カセットコンロ、基本調味料の使用は可とする。 ○なぜそのような方針を立てたか、理由を明確にさせる。 ○思考が深まるよう、アドバイスカードを用いて、適宜助言をする。 ○献立作成の根拠やポイントが説明できるよう助言する。	○栄養、食品、調理及び食品衛生などについての課題を見だし、その解決を目指して思考を深め、献立作成の根拠やポイントについてまとめたり、発表したりしている。 (思考・判断・表現)
まとめ	○次時の学習内容の概要をつかむ。	○調理実習の実習計画を予告する。 ○ワークシート3を回収する。	

[illegible]

図 3 ワークシート 3

[illegible]

図4 ラミネートシート

※ ラミネート加工することで、
ホワイトボードマーカーを使い
何度も書き直すことができる。

〈状況〉	〈家族構成〉
災害が発生した。 ライフライン（電気・水道・ガス）が停止した。 家庭にあるもので4人家族3日分の献立を作成する。	・父（40代） ・母（40代） ・本人・男（高2） ・妹（中3）



【資料1】作成の条件

図5 活動の様子

家庭にあるもの			
〈冷蔵庫に入っていたもの〉		〈冷凍庫に入っていたもの〉	〈備蓄食品〉
・牛乳1L ・ヨーグルト500g ・納豆3パック ・りんご2個 ・にんじん2本 ・トマト2個 ・ジャム1瓶	・卵2パック ・チーズ12g×8個 ・魚肉ソーセージ3本 ・たまねぎ3個 ・じゃがいも5個 ・キャベツ1／2個	・鶏もも肉（唐揚げ用）300g ・豚ひき肉300g ・塩鮭切り身2切 ・弁当用コロッケ6個	ワークシート2 で集計した備蓄 食品を用いる。

【資料2】献立作成の際に使用できる食材

まず、家庭にあるものをどのような順番で、どのような組合せで使うべきかを話し合い、献立作成の方針を立て、その理由を明確にさせた。各班の方針、理由は以下のとおり。

班	献立作成の方針	理由
1	節約しながら栄養バランスの良い食事をする。	節約しながら計画的に消費しないとすぐになくなってしまうから。非常時は栄養が偏ってしまうから。
2	長持ちしないものから食べる。	生鮮品は傷みやすいから。
3	傷みやすいものは早めに消費し、無駄なく使い切る。	限られた食品を無駄なく食べるため。
4	無駄な水をなるべく使わない料理を作る。	断水のため備蓄の水は貴重だから。
5	栄養バランスがとれるようにする。	体調を崩さないようにするため。
6	即席ラーメンを活用する。	即席ラーメンは備蓄量が多く、みんなの好きなものだから計画的に使う。
7	栄養が偏らないようにする。	3日間元気に生き抜くため。
8	少ない品数でバランスの良い食事にする。	カセットコンロを効率よく使い節約するため。
9	栄養のバランスがとれるようにする。	災害時でも健康管理は大切だから。

方針に従って献立を考えていく中で、ライフラインが停止しているがカセットコンロは使用可能かとの質問があった。カセットコンロ1台が備蓄してあったと仮定し、献立作成の条件に「カセットコンロ」を加え、板書した。すると肉の加熱ができることから献立の幅が広がった。ラミネートシートは書き直しが容易であることから、メンバーの意見を気軽に記入、修正しながら話し合いを進めることができた。班内で役割分担をし、決定した献立をラミネートシートからワークシート3に書き写して整理することで話し合いをスムーズに進められている班もあった。

先に示した「家庭にあるもの」を早期に消費すべき生鮮品、常温でもある程度鮮度を保つことのできる食品、長期保存の可能な食品に分類し、何から順に食べたら無駄がないのかについて考える様子が多く見られた。また、献立の組み合わせを考える際には食品群別の摂取状況を確認したり、調理を簡単に済ませる方法について協議したりして、様々な角度から検討し意見を集約していた。毎日の食事に変化をつけたいからと、前後の日と献立に用いる食品や味付けを比較しながら検討を進める班もあった。

発表は、3日目の夕食献立をラミネートシートに記入し、黒板に掲示して行った。献立作成の理由も合わせて説明させた。各班のこだわりや工夫点が明確になり課題解決のために思考を深めていたことが分かった。

発表後に調理実習で取り上げたい献立はどれか投票を行ったところ、次の4品の人気が高かったもので、以下に理由とともに記す。

班	3日目の夕食献立	献立作成の理由
3	・クリームスパゲティ (スパゲティ、マカロニ、ツナ缶、シチュールー、玉ねぎ) ・切り干し大根サラダ (切り干し大根、酢、砂糖、しょうゆ)	日持ちするものを3日目まで残しておいて使った。クリームスパゲティは麺だけでは少ないので、マカロニも入れた。野菜の量が少ないので切り干し大根を使うことにした。
4	・スパゲティハヤシライス (スパゲティ、レトルトハヤシルウ) ・ふかしいも (じゃがいも) ・りんご ・即席汁物	お湯を無駄なく使うことのできる料理を考えた。お湯を沸かしたらまず即席汁物を作り、残ったお湯でスパゲティとじゃがいもを茹でる。最後にレトルトのルーを温める。
5	・カうどん (うどん、もち、卵) ・コールスローサラダ (キャベツ、にんじん、玉ねぎ)	ボリュームを増やすためにうどんに餅を入れ、卵を加えて栄養価を高めた。うどんがシンプルなので、冷蔵庫にあった野菜でサラダも作ることにした。
8	・野菜たっぷり塩ラーメン (塩ラーメン、乾燥わかめ、卵、玉ねぎ、キャベツ、にんじん) ・りんご	栄養満点になるように、ラーメンは具たくさんにした。家族の好きなラーメンを食べて元気を出したいと思った。

(3) 第3時「調理計画の作成」

前時に各班が考えた献立の中から「クリームスパゲティ」「野菜たっぷり塩ラーメン」を実習で取り上げることにした。クリームスパゲティはスパゲティの備蓄量が少ないため、マカロニを足して補い、シチューのルーで味をつけるというアイデアであり、その柔軟な発想を評価した。野菜たっぷり塩ラーメンは、備蓄量の多かったラーメンを計画的に利用し、備蓄食品に不足しがちな野菜を多く取り入れたことや乾燥わかめをうまく利用した点を評価した。他に「アルファ化米」、「切り干し大根のサラダ」、「ポテトサラダ」の3品を追加し、調理計画を立てることにした。

調理はペア調理とし、1ペアあたり2または3品作ったものを持ち寄り、4人班で5品試食できるようにした。また調理の条件として【調理時間30分、熱源一つ、鍋一つ】の3点を挙げ、調理計画を立てさせた。

段階	学習活動	指導上の留意点	評価規準
導入	○本時の学習内容を確認する。 ペア調理に向けた計画を行う。	○献立及び調理の条件を提示する。 【調理時間 30 分、熱源一つ、鍋一つ】	
展開	ワークシート 4 ○ペアを組む。 ○ペアごとの担当献立を決定する。 ○材料、分量を確認する。調理計画を立てる。【図 6】	○熱源や鍋を効率よく使用できるよう助言し、ペア学習を援助する。 【ポイント】 ・調理時間 30 分間の見通し ・調理手順や分担の確認 ・熱源一つ、鍋一つの使用手順 ・二つの調理操作の時間配分 など	○安全面、衛生面に配慮した上で、効率よく調理できるように計画を工夫している。 (思考・判断・表現)
まとめ	○班ごとに手順について確認する。		

(2) 調理計画を立てよう 【調理時間の目安：30分 条件：熱源一つ 鍋：一つ】							
時間	0	5	10	15	20	25	30
献立							
担当者()	ボリ袋に切り干し大根、乾燥わかめ、水 100ml を入れておく。	にんじん、玉ねぎを切る。コンの玉ねぎを切る。	沸かしたお湯にスパゲティ、マカロニ、にんじん、玉ねぎを入れ煮でる。	ゆであがったら、シチューのルーを加え弱火で溶かす。			
担当者()	ツナ缶の油を切る。酢、砂糖、しょうゆを用意する。	スパゲティを半分に折る。 ⇒ 材料を全て袋に入れておく。	鍋に分量の水を入れ火にかける。	ゆであがる 1 分前にツナとコンを加える。			

図 6 ペア調理の計画例（切り干し大根のサラダとクリームスパゲティ）

(4) 第 4 時・第 5 時「災害時の調理」

2 時間連続の授業とし、実習及び事後の振り返りまでを行った。

調理の条件【調理時間 30 分、熱源一つ、鍋一つ】を確認した後、ペアでの打ち合わせの時間を 5 分とった。材料の確認やワークシート 4【図 6】を見ながら調理手順や分担の確認をすることができ、調理への取りかかりがスムーズであった。鍋の湯が蒸発して分量が不足する、手順を間違ふなどのアクシデントも起きたが、ペアで相談し問題解決の方法を導き出していた。

盛り付けは紙皿を使用することとし、一人あたり平皿・深皿各 1 枚ずつ使って良いことにした。2 枚の皿に 5 品を盛り付けることになるのだが、汁物が 2 品あるために盛り付けに工夫を要することになる。生徒がどのように問題解決したのかを盛り付け方の工夫で紹介したい【資料 3】。

30 分ですべての班が調理を終え、情報交換を 2 回行った。①ペアの相手と調理の過程や出来栄について情報交換する。②他ペアと調理の過程や出来栄について情報交換する。

試食後に先ほど得た情報をもとにして相互評価を行った。付箋を用いて、ピンクには良い点、黄には改善点、青には気付いたこと・その他を記入し、相手に渡すという方法をとった。受け取った付箋はワークシート 4 の所定の欄に貼り付けて整理した【図 7】。うまくいかなかった点について、改善点を添えて指摘することで思考の深まりがみられた。

段階	学習活動（２時間連続）	指導上の留意点	評価規準
導入	○本時の学習内容を確認する。	○調理の条件を確認する。 【調理時間 30 分、熱源一つ、鍋一つ】 ○使い捨て容器、割り箸を使用する旨を確認する。	
展開	○ペア調理実習を行う。 ○調理台ごとに相互評価する。その後他の調理班とも相互評価する。 ・ピンク：良い点 ・黄：改善点 ・青：気付いたこと、その他	○安全面、衛生面に配慮できているか確認する。 ○アドバイスを付箋に書いて渡す方法で相互評価させる。	○ペアで協力しながら計画通りに調理を行うことができる。 (技能) ○災害時の家族の食生活に関心をもち、調理実習や相互評価に取り組もうとしている。 (関心・意欲・態度)
まとめ	○付箋を整理してワークシート 4 に貼り付ける。【図 7】	○良かった点、改善点両方の視点から評価を行うよう促す。	

平皿	深皿	写真
全ての班が同じ盛り付けだった。 切り干し大根、アルファ化米、ポテトサラダの３品を盛り合わせた。	① 2 枚にクリームスパゲティ、2 枚にラーメンを盛り、シェアした。	
	② 4 枚にラーメンを盛り食べ終わったら洗わずにスパゲティを盛る。	
	③ 4 枚にラーメンを盛った。適当な食器にラップを敷いてスパゲティを盛った。	 ↑ 食器にラップを敷いている。

【資料 3】盛り付け方の工夫

(3) 相互評価 できあがった料理をお互いに評価し、ふせんにコメントを書いて貼ろう。①ペアの相手に対してお互いに評価する。②他ペアに評価してもらう。

ふせんに貼る

お塩ラーメンはゆでかけんが
ちやとよくて、とてもおいしい
ちやとおいしい味を食わずくて
よかったです。

ポテトサラダの塩、こしょうが
ちやとよかったです。盛りつけが
素敵だった。

ラーメンは塩味がよく、温かい
状態でいただいたのでとてもおいし
かった。ポテトサラダはしっかりと味
付けされていてよかったし、盛りつけ
もかわいかったです。

見つけたところではなんの支障もな
く進んでいたのですね、いいなと思
いました。

おめい

塩ラーメンをやつた際に、お湯が
少し足りなくて後から足してしまっ
たので、最初に与えて少し量を増やす
と、ちやんと工夫するよかったです。
ポテトサラダはしょうゆが足りなくて
少し足りなくて、盛りつけが、ちや
んとよかったです。しょうゆが足りな
いので、しょうゆと混ぜてお湯は良
かったです。

みんなは、おいしいって
言ってもらえて嬉しかったです！
次も頑張ります。

さんへ	さんへ
ポテトサラダを作ってもらいました。ポテトフレックと他の野菜を よく混ぜ合わせてくれて、さらに、塩、こしょうなどの味付けもちやと よくて素晴らしいかったです。Thank you!	たまねぎ、にんじんがすごく上手に切れていて、火のとおり具合も ちやとよかったです。ラーメンがしめじといっていたのであせりまじりが とてもおいしく食べられました。時間もはやくできて良かったです！ありがとうございました。
評価者氏名	評価者氏名

図7 生徒による相互評価の例

4 成果と課題

(1) 成果

第2時の献立作成の際に提示する条件は必要最小限とした。教員からの情報を出し過ぎないようにすることで、生徒の思考に広がりや深まりを見ることができた。具体的には、話合いの過程で条件に提示されていない点についていくつか質問が挙がった。質問の内容は、熱源の使用は可能か、調味料の使用は可能か、肉の解凍はどうすればよいかなどであった。あらかじめ説明することも考えたが、生徒の気づきを大切にしたいとの思いから、あえて省いたものだった。熱源の使用ができないと食べられない食材が多数あるという問題点に気付いたことでカセットコンロ使用の可否について確認する必要性が生じた。使用可能という回答を得たことにより献立の幅を広げることができ、話合いが活性化した。調味料については家庭に常備されているような一般的な調味料に限り使用可とした。話合いの過程で情報を整理しながら思考を深め、献立作成の方針に合った献立を考え出し発表することができた。

ラミネートシートは書き直しが容易で、グループでの話合いの際気軽に意見を出すことができたようだ。また、発表の際には話合いで用いた書き込みをそのまま利用し、黒板に掲示することができ、板書の時間を省くことのできる便利なアイテムとなった。

ワークシートに班での話合いの内容を記録することで、意見が可視化され理由付けをする際に活用することができた。

調理実習後の相互評価(第5時)では、ペアを組んだ相手を実習の際どのような動きをしていたか、どんなところを頑張っていたのかを客観的に判断し、具体的に記入しようと表現を工夫する様子が見られた。

(2) 課題

第5時の相互評価は、できあがった料理に対する評価にとどまってしまった。教員の発問を具体的にしたり、働きかけるタイミングを工夫したりすることで、生徒の思考を一段階深めることができたのではないかと考える。

事例3 子育てしやすい環境を考えることを目指した授業の工夫 ～ 親の視点に立ち子どもを育てることについて考える ～

1 本事例のねらい

現代社会においては、少子高齢化、待機児童問題、児童虐待など子育てに関する課題が挙げられており、加えて核家族化や女性の社会進出、晩婚化などの社会の変化も加わり、子育てしやすい社会環境がなかなか整わない現状がある。さらに少子化の影響により、子どもと触れ合う機会がもてず、子どもについて理解不足のまま親になる人も増えている。

生徒の授業前アンケートの結果からも、「赤ちゃんを抱いたことがない」と回答した生徒は2割以上、「幼い子どもとかかわる機会がない」と回答した生徒は約6割であった。子どもと触れ合う機会の少ない生徒たちが多くことが分かる。実生活の中で子どもとの触れ合いが少なく、子育てについて考える機会はほとんどないため、「子どもを育てる」ということを親の視点に立って考えることは難しいと考えられる。また、授業前アンケートの中で、「子育てのイメージ」を聞いたところ、8割近くの生徒が「大変そう」「辛そう」「忙しい」といったマイナスイメージをもっていることも分かった。しかし、どのようなことが大変なのかを具体的に明記している生徒はほとんどいなかった。

そこで本事例では、「家庭基礎」における保育分野の調査研究を行った。高校生は育てられる立場から、子どもを育てていく立場に移行していく時期である。親としての視点に立ち子どもを育てることについて具体的に考え、子育てのイメージをもち、子育て環境としてのよりよい姿を考えさせたい。また、子育ては一人ではなく、家族や地域社会の人々がかかわっていくものであり、高校生も地域の子育てにかかわる一員であるという自覚をもたせたい。

2 授業実践

(1) 単元名 子どもを育てる

(2) 単元の目標

子どもの成長・発達の特徴や子どもの生活を知り、生活習慣の形成の重要性を理解し、親の役割とは何かを考える。また、子どもを育てるということを主体的に捉え、親の視点に立ち子育ての楽しさ大変さについて具体的に考え、学習を通して子どもを育てるためのよりよい環境を考察する。

(3) 単元の評価規準

関心・意欲・態度	思考・判断・表現	技能	知識・理解
・子どもの成長・発達、子どもの生活に関心をもち、学習に取り組もうとしている。	・子どもにとってのよりよい生活や遊びとは何かを考え、まとめたり、発表したりしている。	・子どもの健康、安全、福祉等についての情報を収集し、整理することができる。	・子どもの成長・発達の特徴を理解し、人間の発達の基礎をつくる重要な時期であることを理解している。

・子育てに関する課題や地域の子育て支援の取組を踏まえ、今、高校生の自分たちにはできることは何かを考えようとしている。	・親の役割や子どもを産み育てる意義について考え、まとめたリ、発表したりしている。 ・現代社会の子どもを取り巻く環境の変化に伴う課題について考え、解決策をまとめたり、発表したりしている。		・子どもの人間形成には周囲の大人のかかわりが大切であることを理解している。 ・子どもを取り巻く環境整備と社会全体で子育てを支援する必要性を理解している。
--	---	--	---

(4) 単元の指導計画と評価計画(13 時間)

時間	学習内容	評 価				
		関	思	技	知	評価規準
1 ・ 2	1-1) 子どもの成長・発達の特徴(乳児編) 1-2) 子どもの成長・発達の特徴(幼児編)	○			○ ○	・子どもの成長・発達について理解している。 ・乳幼児期は、人間の発達の基礎をつくる重要な時期であることを理解している。 ・自分の幼い頃を振り返り、幼児に関心をもっている。
3 ・ 4	2 子どもの生活と保育 ・子どもの睡眠・衣生活・食生活について知る ・離乳食・おやつを試食してみよう		○		○ ○	・子どもの生活や生活習慣について理解している。 ・子どもの生活習慣と自立のために必要な大人の関わりについて考え、まとめたり、発表したりしている。 ・離乳食の形状と味を知り、子どもの食事の特徴を踏まえて、大人としてのかかわり方を理解する。
5 ・ 6	3 子どもの遊びと児童文化 ・VTR さくらんぼ坊やより ・新聞紙でおもちゃ作り	○	○ ○			・さくらんぼ坊やの映像から、子どもの遊びや遊び相手の変化に気づき、子どもの遊びの意義を知ろうとしている。 ・子どもの遊びの意義を知り、子どもにさせたい遊びを考えている。 ・身近にある新聞紙を使って、子どもが楽しめる遊びを考えている。また、どんな発達を促すかを考え、発表している。
7 ・ 8	4 子どもの病気や心の問題と安全		○		○	・家庭内において、どんな場所や物が子どもにとって危険なものになるかを考え、まとめている。 ・子どもの健康や安全についてや子ど

				○		もの事故がどんなところで起きてしまうかを理解している。 ・子どもの健康、安全、福祉等についての情報を収集し、整理している。
9 ・ 10	5 子育てについて考えてみよう ・子育ての大変さとは？ ・子育てインタビューの動画を見てみよう		○	○		・インタビュー動画を視聴し、親になるとはどういうことかを考え、まとめている。 ・グループ活動を通して、「子育て」とはどういうものかまとめたり、発表したりしている。
11	6 子育て中の大変さを減らす方法を考えてみよう	○	○			・子どものいる家庭での一日の生活を知り、母親の大変さを減らすために父親にできることを考え、まとめたり、発表したりしている。 ・子どもの成長・発達、子どもの生活に関心をもち、学習に取り組もうとしている。
12 ・ 13	7 子育ての環境について考えてみよう ・理想的な子育て環境を考えてみよう ・市の子育て支援について知ろう	○	○	○	○	・子育てをする親の立場になり、子育てしていくうえで理想的な環境について考え、まとめたり、発表したりしている。 ・子育てが家族や地域に支えられていることを理解している。 ・市の子育て支援の内容を知り、これから自分たちには、どのようなことができるかを考えようとしている。

3 授業の様子

本事例では、母親への子育てインタビューの動画視聴とグループワークを通して、具体的な子育てのイメージをもたせた**第9時・第10時**、インタビューの中であがった子育て中のストレスや大変さを解消するための方法を考えた**第11時**、そして、これまで学んできたことを踏まえて、子育てしやすい理想的な環境についてグループで考えた**第12時・第13時**を報告する。

(1) 第9時・第10時「子育てについて考えてみよう」

段階	学習活動	指導上の留意点	評価規準
導入	○本時の学習内容を確認する。 ・「子育て」に対するイメージを書く。 ・事前アンケート結果を知る。	○「子育て」について考えを深めることを知らせる。また、本時を含めこれからの学習では、子どもを育てる立場になって考えていくことを伝える。	
	○「子育て」について模造紙にまとめる。		

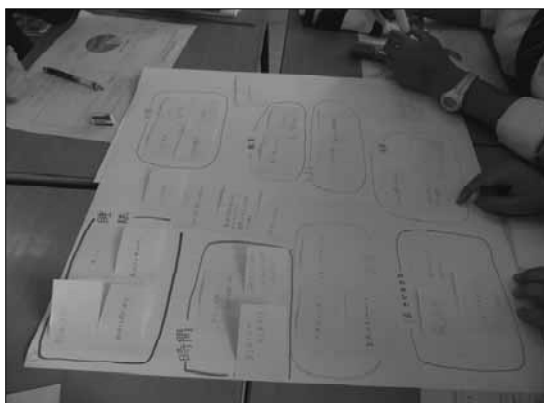
展開	〈個人、グループ〉 ・子育ての大変さについて考え、付箋に書き、模造紙上にまとめる。 ○子育てインタビューの動画を視聴する。(約6分) ・実際の話から分かったことを付箋に書き、再度模造紙でまとめていく。 ○発表する。 ○1時間の学習を経て、今の子育てのイメージを書く。	○子育てが大変そうだと感じる理由を考え、付箋(黄色)に書かせる。 ○4人グループになり、模造紙上に意見をまとめ、発表させる。 ○インタビューの中で、話している内容や話している表情・様子などから新たに「大変そう」と感じた部分や自分たちのイメージを裏付ける部分を書き取る。また、感じたことも自由に書き取らせ、付箋(ピンク)にまとめさせる。 ○グループごとにインタビューの動画視聴後のイメージ・考えを含め模造紙上にまとめさせる。 ○子育てについてまとめた内容を全体に発表させる。 ○一人一人が、最初のまとめと視聴後のまとめを比較し、自分たちの描いていたイメージと変わった部分を踏まえて、子育てのイメージを再度書くよう伝える。	○インタビュー動画を視聴し、親になるとはどういうことかを考え、まとめている。(思考・判断・表現) ○グループ活動を通して、「子育て」とはどういうものかをまとめたり、発表したりしている。(思考・判断・表現)
まとめ	○子育てについて考えたことをまとめる。 ○次回の学習内容を知る。	○実際に子育ては大変な部分も多く、それが母親の不安やストレスにもなる。しかし子どもとのかかわりの中で生まれる楽しいこと、幸せなことがそれらをカバーする力を秘めていることを知らせる。 ○次回は、育児の大変さを減らす方法を考えることを伝える。	

ア 「子育て」について模造紙にまとめる

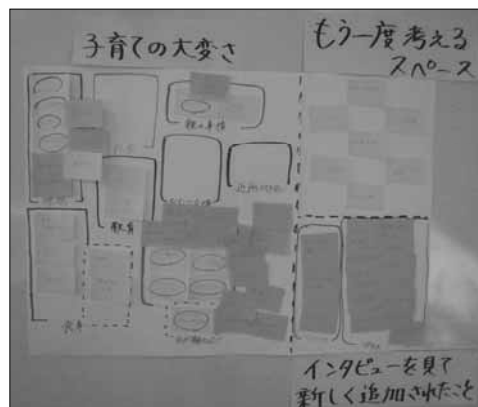
自分の思う子育てのイメージを思いつくままに言葉にして付箋に書かせ、イメージを具体的に見える化した。また、最初にもっていた自分の考えと、子育てインタビュー視聴後の考えが一目で分かるよう付箋の色を変えた。その2色の付箋を比較、分類させ、授業中の考えの深まりや変化が1枚の模造紙上で分かるようにした。

活動の流れ

- ①模造紙に折り目をつけて配布し、最初の1時間では折り目を折った状態で、その上に生徒たちのイメージする子育ての大変さを、黄色い付箋でまとめさせる。【資料1】
- ②動画視聴後の子育てのイメージや感想を、ピンクの付箋に書かせる。
- ③模造紙を広げ、ピンクの付箋を、黄色の付箋と同じ内容、新しく追加された内容とに分ける。【資料2】



【資料 1】



【資料 2】



図 活動の様子

イ 子育てインタビューの動画を視聴する

「インタビューの対象：4人の子育て中の母親」

- ・28歳 子ども1人（5か月児）
- ・27歳 子ども2人（3歳児・9か月児）
- ・29歳 子ども1人（8か月児）
- ・28歳 子ども1人（1歳7か月児）

「インタビューの内容」

- ・子育てをされていてストレスはありますか？
- ・子育てをされていて楽しいことは何ですか？
- ・子どもができて変わったことは何ですか？

インタビューの動画を見ながら、大変そうだと感じたことや印象に残ったことをメモするように伝えた。動画が始まると生徒たちは静かになり、集中している様子がうかがえた。また視聴後に少し時間をとったところ、メモだけでなく、感じたことや印象に残ったことなどを自分なりの言葉でまとめている生徒も見られた。最後のまとめからも、実際の母親の表情や言葉を見聞きしたことで、自分の中にもっていた考えやイメージを具体化することができ、思考を深めている様子が見られた。

(2) 第 11 時「子育ての大変さを減らす方法を考えてみよう」

段階	学習活動	指導上の留意点	評価規準
導入	○本時の学習内容を確認する。	○子育ての大変さやストレスとして挙げられたことはどんなことだったか振り返らせ、それを減らす方法を考えることを伝える。	
展開	○子育て中の一日の生活から、具体的に何が大変かを知る。 〈グループ〉 ○子育ての大変さを減らす方法を父親の目線で考える。 ○考えた解決策を発表する。	○個人で1日の出来事の中で、「大変そう」な部分をすべてマークさせる。 ○グループで「大変そう」な部分でマークした箇所をお互いに確認するよう伝える。 ○親の立場になって考えるように促す。 ○父親の役割について考えさせる。 ○インタビューの動画から大変さやストレスとして挙げられた①自分の自由な時間がとれない、②寝られない、③家に子どもと二人きりで息が詰まる、の三つを解消するために何ができるか考えさせる。 ○考えた解決策を発表させる。	○子どものいる家庭での1日の生活を知り、母親の大変さを減らすために父親にできることを考え、まとめたり、発表したりしている。 (思考・判断・表現) ○子どもの成長・発達、子どもの生活に関心をもち、学習に取り組もうとしている。 (関心・意欲・態度)
まとめ	○実際の父親の家事・育児への参加状況(アンケート結果)を知る。 ○父親のインタビュー動画を視聴する。 (約 20 秒)	○実際の家事・育児参加状況と自分たちが考えた父親にできることを比較してみる。 ○生活の中で子育ては行われているから、家庭内の家事を協力することも、子育ての大変さを減らすことになることを伝える。 ○お互いの立場を理解して、家事や育児を協力できることが大切であることを伝える。	

ア 子育て中の1日の生活から、具体的に何が大変かを知る

子育て経験のない生徒たちにとって、子どもがいる1日の流れはイメージしにくい。そこで、インタビューに協力してくれた人たちに、ある1日の生活の流れを聞き、時間軸の表を作成した。表の中で大変そうだなと感じる部分にマークをさせると、日中から夜にかけての家事育児に関するすべてにマークをする生徒や、夜中の授乳を中心にマークする生徒などそれぞれにマークの仕方に違いが見られた。

グループになりお互いにマークした箇所を確認させてみると、幼い子どもがいる母親が日中子どもの相手や家事で忙しいのは当たり前、という考えの生徒も多くいることが分かった。父親が仕事をしているという設定は特にしなかった。

たくさんマークをしていた生徒は、「子どもの世話をしながら、限られた時間で家事をこなさなくてはいけないことが大変だと感じた」という感想を述べていた。

イ 子育ての大変さを減らす方法を父親の目線で考える

家庭内で子育てをすることについて父親の視点で考えさせた。前時の授業で視聴した動画から、母親がストレスと感じていること三つ「①自分の自由な時間がとれない、②寝られない、

③家に子どもと二人きりで息が詰まる」を挙げ、どのように父親が関わるとよいのかを考えさせた。どのグループも悩みながらも意欲的に話し合っていた。父親も家事を行ったり、母親への思いやりを持った行動をとったりと、様々な方法や意見を考えていた。このことを通して、育児や家事は女性がやるのが当たり前ではなく、男性にもできるし、やるべきことだと考えたようである。

ウ 父親のインタビュー動画を視聴する

父親（29 歳 1 児〈5 か月〉）に「子どもができて変わったことは何ですか？」という質問に答えてもらった動画を視聴させた。「仕事から早く帰るようになり、家事や育児の手伝いをしなくてはならないと思っている」と当事者が語る映像は、生徒たちにとって貴重なものだと感じた。たった 20 秒の動画であっても、印象に残ったようである。

(3) 第 12 時・第 13 時「子育てしやすい理想的な環境を考えてみよう」

段階	学習活動	指導上の留意点	評価規準
導入	○本時の学習内容を確認する。	○子育ては家族の理解やサポートが必要であることを振り返り、本時は子育てしやすい理想的な環境を考えることを伝える。	
展開	○子育てしやすい理想的な環境を考える。 〈グループ〉 ○地図に書き加えたものがあるとなぜ子育てしやすい環境になるのか理由を考える。 ○他のグループの考えを知る。 ○子育てするときどんな環境が大切かをまとめる。 ○市の子育て支援を知る。	○4 人グループで、近くにあったらいいと思う施設、公共の場、家などを考えて、地図に描かせる。 【考えてほしいポイント】 ・子育ての大変さやストレスはどんな内容だったかを振り返りながら考える。 ・前回考えた父親の役割を振り返り、父親だけではカバーしきれない部分を解消することを考える。 ○地図に描いたものがあるとなぜ子育てしやすい環境になるのか、その理由も模造紙に書くように促す。 ○完成した地図を用いて考えたことを班ごとに発表させる。 ○どんな建物やスペースを書き加えていたか種類ごとにまとめ、理由を共有させる。 ○市の子育て支援について知らせる。	○子育てをする親の立場になり、子育てしていくうえで理想的な環境について考え、まとめたり、発表したりしている。 (思考・判断・表現) ○子育てが家族や地域に支えられていることを理解している。 (知識・理解)
まとめ	○これから自分たちにできることは何かを考える。	○支援の内容とこれまで学習してきたことを踏まえて、これから自分たちにできることを考え、まとめさせる。	○市の子育て支援の内容を知り、これから自分たちには、どのようなことができるかを考えようとしている。 (関心・意欲・態度)

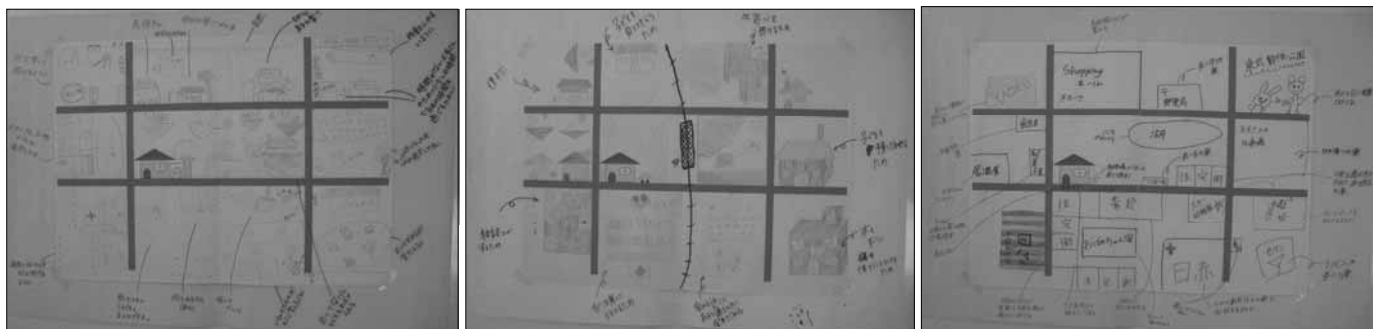
ア 子育てしやすい環境を考える

これまでの学習の中で、母親の立場で子育ての大変さを知り、家庭内だけでは子育ての大変さが解消しきれないことも知った。それらを踏まえ、子育てしやすい環境を考えさせることにした。家を一軒だけ描いた簡単な地図をグループに渡し、その家に父、母、未就学の子どもが暮らしているという設定をした。そこに子育てする上で近くにあったらいいと思える家や施設などの環境を絵で表現させた。また近くにあるとなぜ子育てしやすいと感じるのか、その理由も記入させた。どのグループも真剣にかつ楽しそうに活動しており、子育てをしやすくするために母親の視点からも、父親の視点からも考えることができていた。【資料3】

以下は地図の中に描かれたものの一部である。

- ・ ママ友の家や祖父母の家……子育てする上で周囲の人の支えが欠かせない
- ・ 公園や森や田んぼなどの自然……子どもの遊び場の確保は重要
- ・ スーパーマーケットや薬局、服屋などの店……便利
- ・ 病院……子どもに何かあってもすぐに行けて安心
- ・ 学校……子どもが成長していく未来を考えて
- ・ 保育所……送り迎えが楽である
- ・ 父親の職場……すぐに帰ってこられる
- ・ 支援センター……子育ての悩みを相談できる

子育ての大変さ考えたことで、母親の悩みを解消するための場所がどのグループにも描かれていた。また、子育てをしていく上で、周囲の人の支えが欠かせないことを理解しており、さらに日常生活を送る上で欠かせない衣・食の管理についても、幼い子どもがいる生活の中での管理は簡単ではないことが分かったようであった。前時に父親の役割を考えたことも生かされており、父親の職場や趣味の場を記入しているグループもあった。さらに、子どものこれからの成長や病気等の緊急時についても考えており、子どもを思う親の視点に立って考えられていた。



【資料3】

イ 市の子育て支援を知る

市の子育て支援の取組を知るために市役所の子ども課に話をうかがい、様々な取組の中から四つの取組を紹介していただいた。それを1枚のプリントにまとめ生徒に配布し、紹介した。実際に活動している様子や声を生徒たちに見せることはできなかったが、生徒たちが考えた子育てしやすい環境と比較し、市としても子育てしやすい環境作りに取り組んでいることを伝えた。

ウ これから自分たちにできることは何かを考える

これまで学習してきたことを踏まえて、これから自分たちにできる支援は何か、それはどのようなことかを考えた。

4 成果と課題

(1) 成果

母親や父親への子育てインタビューの動画視聴とグループでの話し合いを通して、子育てのイメージを具体的にもたせることができた。また、子育て中のストレスや大変さを解消するための方法を検討したり、学んできたことを踏まえて、子育てしやすい理想的な環境について検討したりすることによって、親としての視点に立ち子どもを育てることについて深く考えることができた。授業開始前には、「大変そう」「辛そう」「忙しい」といったマイナスイメージをもち、でもどのようなことが大変なのか具体的には理解していない生徒たちだったが、子育てについて様々な視点から考えた本単元の学びを通して、子育てについての理解を深めることができたと考える。また、子育ては一人ではなく、家族や地域社会の人々が関わっていくものであり、高校生も子育てにかかわる一員であるという意識をもたせることもできた。

(2) 課題

この分野は、明確な正解のある分野ではない。授業をまとめていく際のポイントの整理に難しさを感じた。生徒の考え方（価値観）は多様であり、教員がその多様性を認める言葉がけを意図的にできているのか、教員の考え方（価値観）を押し付けていないか等、家庭科教員として思考の柔軟性をもつことの大切さについて改めて考えさせられた。