

家庭 5年B組	作っておいしく食べよう ～日本の味 「ごはん」と「みそ汁」～	藤原 ゆうこ
------------	-----------------------------------	--------

## 1. 題材設定の理由

### (1) 本実践の主張点

#### ① “日本の味” にこだわって

「ごはん」と「みそ汁」といえば、日本の典型的、伝統的な食事の1つである。米は日本の風土にあった作物であり、エネルギーのもととなるでんぷんを含んでいる。米は水を加えて加熱することで、ふっくらとしたおいしい「ごはん」に変化する。「ごはん」は味が淡泊で様々な「おかず」と合わせやすいというよさがあり、古来より日本人の主食として親しまれてきた。

一方、みそは蒸した大豆に米などのこうじと塩を加えて発酵させて作られる食品であり、みその原料となる大豆には良質のタンパク質がふくまれている。みそは、だいずを食べやすく、消化・吸収しやすい形にした食品で、味もよいため、昔から調味料として使われている。一時期、減塩運動の矢面に立たされ、わたしたちの食卓から遠ざけられがちなこともあった。近年、多くの研究により、みそはガンを予防する効果、老化を予防する効果、骨そしょう症を予防する効果など、様々な効果があるといわれ、健康食として、海外からも注目されるようになってきている。みそは「みそ汁」として口にすることが多い。「みそ汁」は、実やダシによっていろいろな味を楽しめたり何品目もの食材を食べられたりと、工夫次第では栄養バランスのよい一品となり、具だくさんの「みそ汁」は健康的な副食として再評価されている。また、地域性や季節感、それぞれの家庭の味を感じることもできるというよさもある。「みそ汁」を飲むことにより、「ごはん」だけでは不足しがちなタンパク質やビタミンなどを補える「ごはん」と「みそ汁」という組み合わせは、米を主食としてきた日本人の食生活の知恵ともいえるだろう。

食生活が欧米化し、子どもたちも「ごはん」と「みそ汁」を中心とする食事を行う回数が減ってきているという現状はみられるが、白くてふっくらとした「ごはん」やダシの香りがするおいしい「みそ汁」に、親しみをもち、好んで食している子どもも多い。近年、大人だけでなく、子どもの生活習慣病が増加し、食生活の崩れが社会問題となっている。TV番組や雑誌の中でも「健康と食生活」にかかわる特集等を取り上げていることが多い。それだけ、年齢や性別に関係なく、人々の「健康と食生活」への関心が高いことの現れだろうと思われる。

5年生では社会科の授業で“米作り”について学習する。1学期に子どもたちは、米作り（田植え）を体験し、米作りの過程や農家の人々の知恵や苦勞等について学んできた。2学期には米の収穫を予定しているので、自分たちが収穫した米での調理実習も行いたいと考えている。

また、『そうごう』の学習の中で、1学期に日本の郷土料理について調べ学習を行った。その際、子どもたちは日本食特有の調味料である“みそ”がよく使われていることに着目し、地域によって使われているみそが異なっていることに気づいた子どももいた。“みそ”の学習を深めながら、2学期には自分たちの手で“みそ造り”を行ってみたいと考え、学校給食で食している“みそ”を購入している地域のみそ屋さんのみそ造りを見学し、“みそ造り”計画をたて、みそ造りを行った。

“日本の味”の原点ともいえる「ごはん」と「みそ汁」。先人たちの知恵のすばらしさを受け継いできた日本の食文化や、日本の風土との関わり等にもふれながら、伝統的な食事であり続けた意味、“和食”のよさ、について、家庭科の学習だけでなく、他教科の学習、領域の学習を通してじっくりと考えていきたいと考えた。

#### ② ペアによる一人調理実習

本学級の子どもたちは、4月からスタートした家庭科の学習が大好きであり、「次はどんなことを学習するのかな?」と、楽しみにしている。1学期には「野菜のよさ」を追究しながら「とれたて野菜」「旬の野菜」にこだわって、野菜料理作りにチャレンジした。実習後、自分の家庭で野菜料理を作って家族に食べてもらった子どもが何人もみられ、調理にかかわる学習には、特に関心が高い。

「ごはん」と「みそ汁」に関しては、大半の子どもは、「ごはん」を炊いたことはあるが、

「みそ汁」作りの経験がある子どもは意外に少なかった。本実践は、内容(5)「簡単な調理」から構成している。「ごはん」と「みそ汁」を学習することで、洗う、切る、ゆでる、味を付けるなどの毎日の家庭生活で行う調理の基礎的な知識と技能が身に付けられる題材でもある。1学期に、野菜を使った簡単な調理(夏野菜カレー・夏野菜の炒め物)を経験しているので、この時期にこの題材を学習することは、調理の基礎的な知識と技能を高められる点でも、季節(旬のもの)や地域性を考えながらみそ汁の実を考えられるなど、工夫をこらせるという点でも、大変効果的であると考えた。

この題材は、朝食抜きの児童が増加しているという実態や、朝食のあり方が問題になる近年、忙しさや朝の体調不良から軽くすましてしまったり、抜いてしまったりしがちな朝食について考えてみるよい機会にもなるだろう。本学級の子どもたちの朝食摂取は右のような実態であり、大半の子どもが朝食をとっているものの、バランスがよいとはいえない内容の子どもも半数以上みられた。このような実態からも、栄養バランスも考えながら、この題材の学習で身に付けたことを、実際の生活の中で生かし、自分の生活をよりよくしていこうとする意欲をもたせたいと考え、題材の終わりには、休日の朝食作りを計画している。

今回の「ごはん」と「みそ汁」作りの調理実習は、本学級級37名を、2人(3人)ずつの18のペアを作り、一人調理実習(1回で18~19人が実習を行う)を2度行い、自分の分だけでなく、ペアの子どもの分も作ることにする。責任を持って最後まで調理実習を行えるだけでなく、次のようなねがいをもって、計画した。

- ・自分一人で確実に「ごはん」と「みそ汁」を作れるという自信をもってほしい
- ・互いの料理のよさや改善点を評価し合うことで、よりよい実践へとつなげてほしい

自分だけでなく相手を意識して実習を計画し、調理することで、調理することの楽しさや、自分の料理をほめてもらったときの喜びをより実感することができるだろう。そして、実際の生活の中で生かし、実践することにより、子どもたち一人一人に自分の家庭生活をよりよくしていこうとする意欲が生まれてくるだろう。

## (2) 教科提案とのかかわり

本年度の家庭科教科提案は「生活を実感し、工夫する楽しさを味わう子どもを育む家庭科学習」であり、サブテーマとして「学習を生活に生かそうとする子どもの姿をめざして」とした。自分の生活をふりかえり、実感するためには、子どもの「まなざし」を明確に持たせること、工夫する楽しさを味わうためには、その「まなざし」を真剣なものへと変容させるよう、個人の学びを充実させ、学習の価値や学習対象のもつよさを追究させることが重要であると考えた。

学校提案「互いのまなざしが響き合う学習」とを、家庭科の学習では、生活に生かそうとする子どもの姿につながる学びであるにとらえている。

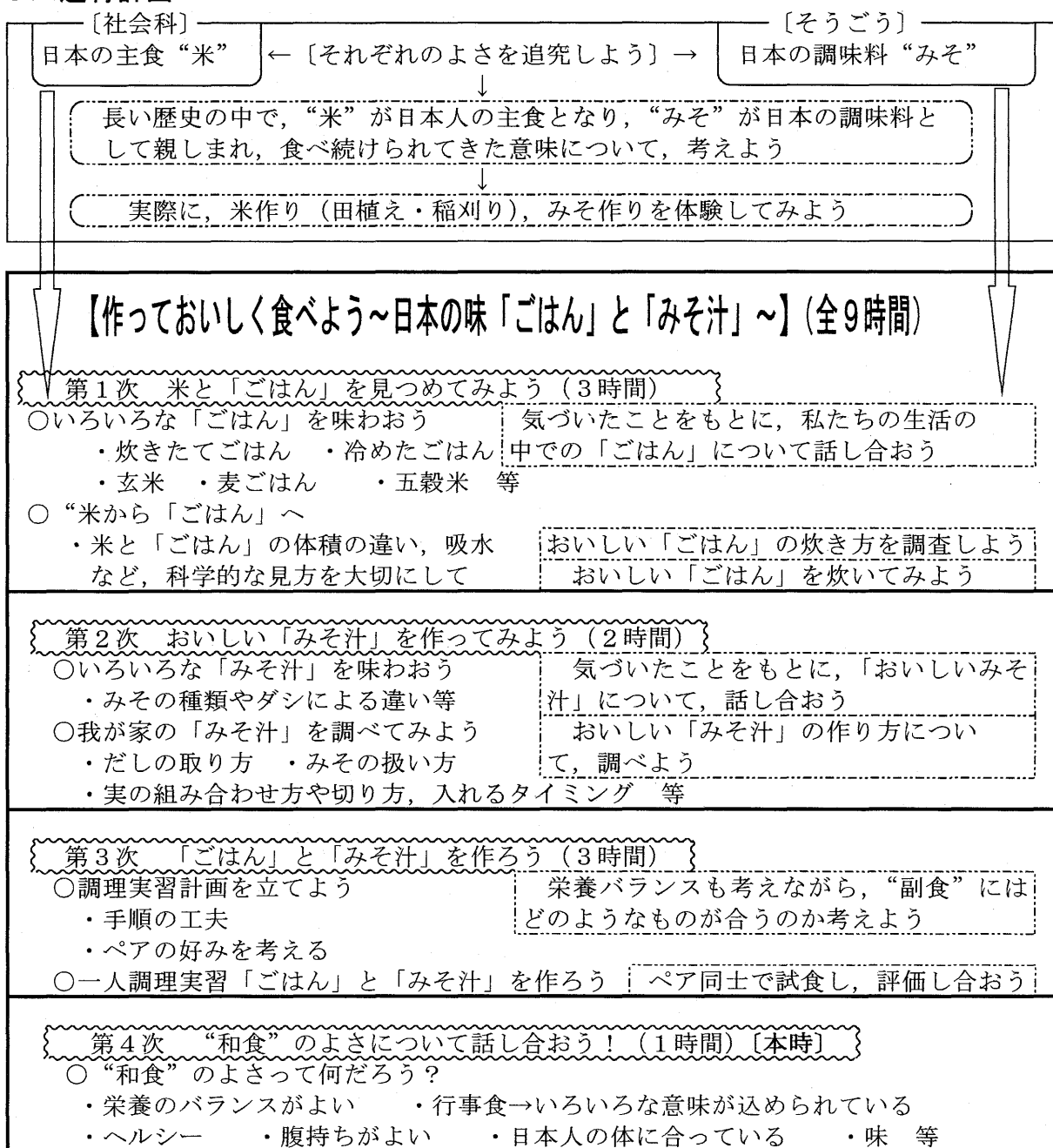
本実践では、このような子どもの学びの姿につながるよう、題材計画の中に、他教科や領域とも関連させながら、米作りやみそ作り見学、試食(食べ比べ)、みそ作り等の体験活動を取り入れたり、学習対象のよさを追究できるよう、調べ学習を取り入れることとした。そして、調べ学習を子どもたちが深め、ひろげていけるような一人一人への支援として、子どもたちとの交換ノートを考えている。返事やコメントを書いたり、声かけを行ったりしながら、日々支援し、子どもの考えや思いをみとっていききたい。また、調理の基礎的な知識や技能を定着・向上させるためだけでなく、一人調理実習をペアで行うことで、調理活動や実際に食した際にも、ペアの中でのまなざしの響き合いがみられるようにとねがっている。

◆ごはんを炊いたことがありますか？	
一人で炊いたことがある…	23人
家の人と一緒に炊いた…	13人
ない…	1人
◆みそ汁を作ったことがありますか？	
一人で作ったことがある…	7人
家の人と一緒に作った…	17人
ない…	13人
◆朝食を毎日食べていますか？	
毎日食べている…	33人
ほとんど毎日食べている…	2人
ほとんど食べない…	2人
食べない…	0人
◆おもに何を食べていますか？	
ごはん+おかず、みそ汁等…	12人
食パン+牛乳、ジュース…	11人
ごはん・パン同じくらい…	4人
菓子パン+ジュース…	5人
コーンフレーク+牛乳…	3人

## 2. 題材目標

- ◇ 和食のよさを改めて実感し、「ごはん」と「みそ汁」の調理を通して身に付けた技能を生かして家庭で実践しようとする。
- ◇ 栄養バランスを考えながら、「ごはん」と「みそ汁」を取り入れた調理計画を立てることができるようにする。
- ◇ 安全に気を付け、ごはんのみそ汁を手順よく、作ることができる。
- ◇ 米やみその栄養的な特徴や調理の仕方について理解する。

## 3. 題材計画



我が家で、休日の朝食を作ろう!  
 ・家族への思いをもって

和菓子作りにチャレンジ! (そうごう)  
 ・和菓子屋さん見学 (社会科) から

家庭生活への実践・応用へとつなげよう!

## 4. 題材の考察

### (1) 主張点とかかわって

題材では、子どもたちが毎日のように食している「ごはんのみそ汁」を扱った。また、社会科や「そうごう」の授業での米作りやみそ造りとも関連させていたので、子どもたちと学習対象の距離感は近く、興味もてる、実感しやすい学習であったと考える。また、教科の特性を生かして、①実感できるような体験活動をできるかぎり取り入れること

②生活を科学するという視点をもたせること

に重点を置いた取り組みは、子どもたちにとって学習への関心や理解の深まり、ひろがりにつながった。また、“和食”のよさを、自分が関心を持ったところから調べ、自分たちの生活へ受け継いでいこうという思いを育みながら、他の国々にも、それぞれの国の風土に合ったすばらしい食文化があり、互いのよさを尊重し合えるような学びにもつながってほしいというねがいから、子どもたち一人一人と日々「日本の味ノート」のやりとりを行った。多少個人差はみられたが、それぞれが、自分なりに一人調べ学習をすすめながら、学習課題に対する個としての高まりは十分であったとみとっている。日頃何気なく食しているものが、実は私たち日本人の長い歴史の中で育まれてきた智慧の産物であったこと、日本人の長寿と深い関わりがあったこと等に気づいた時の、子どもたちの驚きや感心は大きかった。

また、ペアによる一人調理実習を行うことで、「一人ですべての計画、調理を行う」「友だちが自分のことをみてくれていて、食べてくれる」という意識から、子どもたちはよりよいもの、おいしいものを作りたいという気持ちを持ちながら学習をすすめていった。結果、家庭で事前に練習を行ったり、給食調理員さんや栄養士先生に聞きに行ったりした子どもが3分の2以上をしめ、当日の調理実習、ペアの友だちの評価、その後の家庭での実践と、繰り返し経験することとなり、調理の技能や知識の定着にもつながった。

### (2) 互いのまなざしが響き合う姿は

ペアによる一人調理実習では、考え合い、伝え合い、評価し合うという活動の中での子どもどうしが響き合う姿を見ることが出来た。

『「ごはんのみそ汁」を食べることのよさ』をテーマに行った授業では、子どもたち一人一人が自分の考える「よさ」を発表し合い、なぜ、このように長い時間食べ続けられてきたのかを考えた。子どもたちは、「みそやみそ汁の栄養のすばらしさ」「健康には欠かせない食物であること」「旬のものを取り入れたり、実の組み合わせによっていろいろな味を楽しむこと」「ごはんのみそ汁+おかずという組み合わせは、1食の栄養バランスがすぐれていること」などを出し合った。着目児の一人が、「ごはんのみそ汁を中心にした和食は、日本人の体にぴったり合っているのではないか？」という考えを持っているというみとりから、日本人と欧米人の腸の長さを比較できる資料や教具を準備し、授業の中でそれを提示し、『「ごはんのみそ汁」を食べることのよさ』について、長い歴史と日本人の長寿等とを関連づけながら、学び合うことができ、まなざしが響き合う姿を見ることがつながったと考える。

## 5. 成果と課題

本題材では、①社会科や「そうごう」の学習と関連させたことで、子どもが学習対象にじっくり向き合い距離感を身近にとらえられていたこと、②「ペアによる一人調理実習」を取り入れたことで、自己の学びと友だちの学びを、より意識しながら学習に向き合う子どもの姿が見られたこと、③「日本の味ノート」を子どもたちと日々やりとりしたことにより、一人一人の子どもの思いや関心、考えをじっくりとみとり、授業につながられたことが、大きな成果であった。課題としては、一人一人の子どものみとりを、どのように授業で生かすのか、どのようにつむいでいくのか、という授業の中での支援の部分であった。例えば「ごはんのみそ汁を食べることのよさ」から、「和食のよさ」について考える際、「よさ」の部分をもっと明確に整理し、視点をはっきりさせることにより子どもたちの学びをひろげることができたのではないかと考えている。子ども一人一人をしっかりとみとることから、いかに学習計画の中に教師の支援を生かしていくのかを、考えていきたい。