

豊かな生活につながる調理の授業作り

竹内君江

共同研究者：綿引伴子（金沢大学教育学部）

1. テーマ設定の理由

(1) 調理グループについて

高等部の趣味学習は卒業後も仕事以外に自分の時間や気持ちを大切に、自発的にまたは積極的に生活するためのきっかけになればということで提案され、平成12年度から取り組まれている授業である。実際の活動としては、年度始めに生徒の実態や興味・関心、教師自身の技能面などを検討し3～4種のグループが提案される。生徒は教師の提案を受けて自主的に選択する。それが難しい場合は教師が生徒自身の個性や適性を考察し、アドバイスしてグループを決定している。指導にあたる教師の数は生徒がグループを決定した後で生徒の人数や実態にあわせて調整している。私自身は専門が家庭科ということ、調理が多く生徒にとって興味・関心が高いことから調理グループを2年間提案し、担当している。

(2) 教師の願い

今年度の調理グループの生徒たちは全員が自主的に調理を選択し、なかには昨年度からのメンバーもあり、当初から調理に対して大変意欲的であった。また、生徒の保護者の中には「将来グループホームに」と考えている方や「一般就労を」と望む方もおり、食生活の自立や調理を余暇として楽しむことがより大切になってくるのではと考えた。また、食は人間によって欠かせないものであり、栄養をとるだけでなく、人と人の関係を豊かにするものである。技能だけに偏らず、食に対する興味・関心、知識を大切にしていきたいと思った。

そして、昨年度の実践研究「作るを通して生活を楽しむ授業づくり ～仲間と一緒に～」では、ものを作った達成感、満足感、自分に自信をもつことで周りの人と余裕をもって接することができることを学んできた。今年度の研究でも、上手に作れるようになったり知識が増えたりすることで、自信をもって人とかわり、主体的に活動する力をつけ、社会に出て行ってほしいと願っている。

2. 実践研究の進め方

- ・金沢大学の綿引氏とともに授業の構想を検討する。綿引氏による授業の参与観察と授業後に検討会を設ける。
- ・授業づくりグループ内で実践報告をしてグループ内のメンバーから意見をもらう。
- ・生徒たちのニーズと家庭での実態、保護者のニーズをアンケートで調べ、これだけは身につけて欲しいという知識・技能とあわせて授業内容に組み込んでいく。また、実践後に保護者から家庭での様子をアンケートで調べる。
- ・授業は水曜日の4限（40分）、趣味学習の「調理」のグループで行う。生徒は6名。指導者1名。場所は高等部部室を使用する。

3. ねらい

(1) テーマのねらい

- ・現在と将来の家庭生活や余暇に生きる食や調理に対しての興味・関心を高め、知識・技能を身につけ、自立を促す
- ・食への興味や関心、調理を通して周りの人とのかかわりを豊かなものにする
- ・調理を通して達成感、成就感を味わい、自分に自信をもち、主体的に活動する態度を育てる


(2) 調理グループの生徒の実態とめあて

名前 (学年)	生徒の実態	めあて
S子 (1年)	調理に対して大変意欲的である。会話を楽しむことができ、自分の思っていることをよく話す。調理の場面では先を急ぐ傾向があり、説明よりも先に行動して失敗するときもある。丁寧な作業は苦手である。家庭では声かけがあれば少し手伝う。	友だちと協力し、落ち着いて調理に取り組むことができる。食について学んだことを話題にすることができる。家庭でも進んで調理をする。
A子 (1年)	調理や食べ物に対して興味・関心が高い。言葉で表現することが難しいものの一生懸命考えて教師の質問に答えている。準備や後片付けなどは事前に声かけすれば混乱することなく上手に行う。家庭では気が向けばジャガイモをつぶすなどの手伝いをしている。	友だちと協力し、楽しく調理に取り組むことができる。食に対し関心を高め、調理の技能を身につける。家庭で調理をする場面が増える。
Y子 (1年)	調理や食べ物に対して興味・関心が高く、中学時代に学んだ加賀野菜の話などを思い出して話題にすることもある。作業にはまだ丁寧さが欠けるところもあるが友だちをリードし、後片付けにもきちんと参加している。お弁当のおにぎりを握ってきたことがある。	友だちと協力し、調理に取り組むことができる。食について学んだことを話題にすることができる。家庭でも進んで調理をする。
N子 (2年)	調理には意欲的であるが食べ物に対する知識はあまり多くないようである。また、関心があってもそれを言葉で表現することが難しいようである。作業は指示と違うこともあるが丁寧である。家庭では調理をすることが少ない。	友だちと調理に取り組むことができる。食に対し関心を高め、調理の技能を身につける。家庭でなるべく調理をするようになる。
N男 (2年)	調理に意欲的であるが、食べ物に対する興味・関心よりも友だちや教師と一緒に調理することのほうに楽しさを感じているようである。作業は丁寧で後片付けも積極的である。家庭では母親の手伝いをする。インスタント食品などは一人で作ることができる。	友だちと協力し、調理に取り組むことができる。食に対し関心を高め、調理の技能を身につける。家庭でも進んで調理をする。
T子 (3年)	昨年度も調理グループに入っていて調理に意欲的であるが、準備や後片付けは消極的な面がある。学んだことを話題にし、楽しむことができる。学校では意欲的に取り組むことも家庭ではあまりすることはないようである。	友だちと協力し、準備や後片付けなどにもきちんと取り組むことができる。家庭でなるべく調理をするようになる。

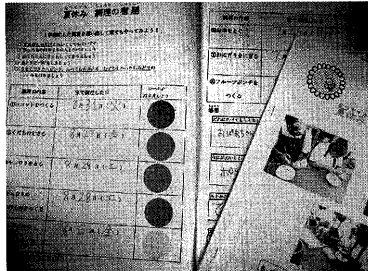
4. 実践と研究の経過

(1) 1学期の実践と研究の経過

手 だ て	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒と保護者からアンケートをとり、生徒の実態や家庭の様子、身に付けていきたい調理の技能を知り、授業内容を考える。 ・家庭でも簡単にできるようなもの、同じものを繰り返し調理し、見通しをもたせることを大切にしながら進める。 ・生徒からの調理に対する話や提案などを大切に、生徒とともに授業を作るよう心がける。
-------------	--

活動内容	<p>①アンケートに答える 作りたいもの、作ったことがあるもの、食べ物の好き嫌いなどを答える</p> <p>②包丁や皮むき器を使って簡単なものを2, 3回繰り返し調理する ・ココット ・きゅうりの浅漬け ・ポテトサラダ</p> <p>③リクエストしたものを調理する ・フルーツポンチ ・おにぎり</p>	
生徒の様子	<ul style="list-style-type: none"> ・アンケートから生徒たちは今までおやつやデザートを作ることを多く経験しており、調理といえばお菓子を作るイメージが強かった。 ・保護者からの家庭の様子を聞くと、できないこととして「ご飯を炊く」に記しをつけてあることが多かった。また、インスタントやレトルトを使って調理する生徒が2名いた。 ・繰り返し調理することで見通しがたち、もっと作りたいと思った生徒から自主的にレシピを持って作りたいものをリクエストしてくるようになった。 ・作ったものを自分で食べるより、周りの人に食べてもらうことを好んでいる様子がみられた。 	 <p>N子書いてきたレシピを見て フルーツポンチ作り</p>
検討会と授業報告会	<p><綿引氏との検討会> 食生活の自立を目指して基礎・基本となるものは何か、どんな力をつけていってほしいか。また、最初からインスタントなどを使えば容易に作ることもできるが、ただ作ることができれば「豊かな生活」になるのか。作り方を学んだ上でどちらを選択するのは生徒の意思である。五感を使って材料の変化、におい、調理過程を知ることが「豊かな生活」につながるのではないか。 → 授業内容を日本人の主食である米、そして味噌汁が用意できることを基礎・基本として目標にしたい。「ご飯と味噌汁」を基本にすれば、それにいろいろな食品をプラスしたり、多様な調理法により、豊かな食生活につながる。また、米は学習内容が豊富である。</p> <p><授業グループ報告会> 2学期の方向性、授業内容を具体的に決めたほうが良いのではないか</p>	

(2) 夏休みの実践と研究の経過

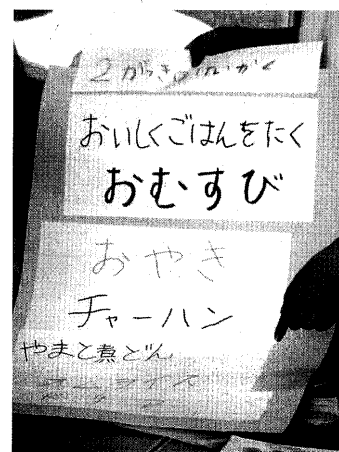
手だて	<ul style="list-style-type: none"> ・課題を出すことにし、家庭に無理のない程度の協力をお願いする。 ・1学期のことを思い出せるように、生徒の調理中の写真をレシピに載せ、課題として配布する。 ・自己評価や感想を書く欄を設ける。 	
活動内容	<p>①家族と一緒にレシピを見ながら調理をする。</p> <p>②調理したあとに自己評価や感想を書く。</p>	 <p>夏休みの課題</p>

生徒の様子	<ul style="list-style-type: none"> ・夏休みの課題には保護者との連絡ミスがあってできなかった1人を除き、家庭の協力のもと行うことができた。 ・保護者によると喜んで取り組み、自分から「今日はこれを作る」といつてくる生徒もいたようである。
検討会	<p><綿引氏との検討会> 2学期の手だてについて細かく検討した。</p>

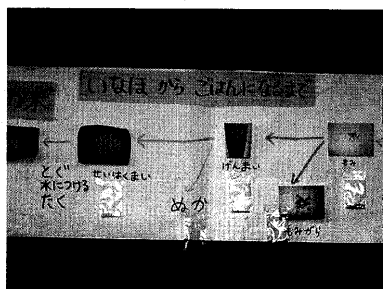
(3) 2学期の実践と研究の経過

手だて	<ul style="list-style-type: none"> ・ご飯を炊く比較実験、稲穂や玄米、精白米などを観察して米に対する知識や関心、理解などを促す。 ・調理の準備（米とぎ）などは生徒と一緒にいき、技術を定着させる。休み時間を利用する場合はあらかじめ知らせて見通しをもたせる。 ・実験も調理も一人一人の活動量が多くなるように2人1組で行う。 ・米料理の計画を生徒たちとたてて、見通しをもって取り組めるようにする。 ・1学期の様子から、作ったものを食べてもらう喜びをより多く感じている事がわかった。自信をつけたり、意欲を高めたり、人とのかかわりを増やすため、教師に試食してもらい感想を書いてもらう。また、それに写真を貼り、掲示する。
-----	--

活動内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2学期の計画をたてる 2. 計画に従い米の実験・観察と米を使った調理をする <ol style="list-style-type: none"> ①ピーカー炊飯をし、水の量はどれくらいが適量か調べる ②稲穂からご飯になるまでの米の変化を観察する <p>おにぎり</p> <ol style="list-style-type: none"> ③おやき ④チャーハン ⑤やまと煮井 ⑥オムライス ⑦観察やピーカー炊飯により、2種類の米（日本米とタイ米）を比較する ⑧ドリア ⑨リゾット <ol style="list-style-type: none"> 3. 2学期の調理のまとめをする
------	---



2学期の計画表



観察した結果を表にしよう



米をよく見てみよう

生徒の様子	<ul style="list-style-type: none"> ・2学期の計画を生徒とたてたことで生徒から「次はチャーハンを作るね」と話題に出たり、手紙などに書いてきたりすることが多くなった。 ・自分がリクエストした米料理を作ることを特に楽しみにしている。 ・「今日は〇〇先生にあげるね」と声をかけ、教師と調理の話題をする様子が見られるようになった。 ・実験観察では生徒の観察に驚かされることがあった。(例：タイ米の香ばしい匂いに「ポップコーンみたい」、水の量が少ないとご飯も少なくなることをを見つける、など) ・カセットコンロの扱いや米ときぎ、包丁の使い方、後片付けなどの上達が見られた。
授業報告会	<p><授業グループ報告会></p> <ul style="list-style-type: none"> ・どうしてビーカーで炊飯実験するのか？五感を通すことが大切と言うのか？技能的なことを優先した方がよいのではないかという意見もある。 →学校でしかできない、知ることの楽しみ、喜びを大切にしていきたい。目に見て測れるものだけではないのではないか。ビーカー炊飯についてももう一度、長所・短所をまとめることも必要。 ・研究を始めた当初の授業に対する考えと現在では変わってきている。それをわかるように説明していくことが必要。 →技能の訓練より食に対する興味・関心、知識を多く取り入れるようになった。それが根底にあって豊かな生活に結びつくと考えている。 ・家庭科の分野である系統だった学習の部分が多くなっている。家庭科のよい部分と養護学校の学習で求めるものをつなげることが大切。 →調理を通して自信をつけたり、人と関わったり、主体的に活動できることなどを大切にしていきたい。また、家庭での変化があるかどうかを調べる。

(4) 3学期の実践と研究の予定

手だて	<ul style="list-style-type: none"> ・2学期同様、生徒とともに計画をたててそれに従って行う。 ・2学期同様、教師に試食してもらい、感想を写真とともに掲示する。 ・色や、匂い、五感を大切にし、いろいろなだし汁や味噌を味わう。 ・栄養的にバランスが取れる具の組み合わせを学ばせ、生徒が具の組み合わせを考え選ぶ場面を作る。
活動内容	<ol style="list-style-type: none"> ①3学期の計画をたてる ②いろいろなだし汁と味噌を味わう ③いろいろな具を組み合わせた味噌汁を作る ④だし汁と具を自分で選び味噌汁を作る ⑤大豆から多様な食品が作られていることを知り、大豆の加工食品を使って調理する

5. 考察とまとめ

(1) 家庭でも調理するように

生徒の中には「家でもお米をといだよ」(S子)、「オムライスを作ったよ、お母さんがおいしいって言ったよ」(Y子)と報告してきたことがあった。

今日の日本人は、食生活の欧米化・国際化が進み、多彩な食生活を送っているが、いまだ多くの日本人の食生活の基本は「ご飯」にある。多くの家庭では毎日のように米をといでご飯を炊いている。お米をとぐのも、ご飯で作る料理も家庭で取り組みやすいことである。

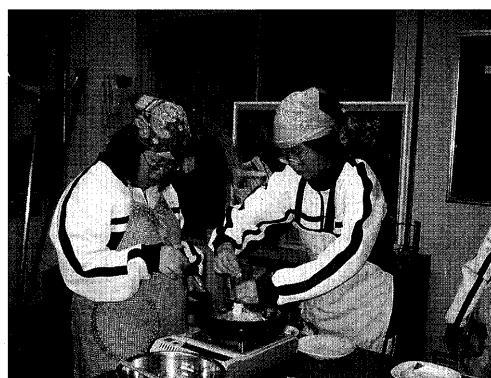
また、S子の場合は計画をたてる時に「オムライスを作りたい」といった自分の意見が通り、学校で作ることができたことも家庭で作る意欲につながったのではないと思われる。自分の提案が受け入れられ、友だちと楽しくオムライスを作ったことで達成感が得られたのではないか。

試食をしてもらうことが大きな喜びである彼女は、相手のことを考えながら調理する姿も見られた。調理の途中「ちょっと薄いかな？でも、O先生は薄味のほうが好きみたいだから」と言いながらY子は味付けをしていた。試食したO先生から「薄味だったけど自分には丁度いい」と感想に書かれたことでさらに自信がつき、母親にも作ろうと思わせたのではないと思われる。

米を中心に展開した調理の授業、自分の意見が活動に反映される満足感、人とのつながりから得た自信などがあわさってY子は家庭でも主体的に活動できたと思われる。



試食の感想を書いてもらう



ケチャップはこれくらいかな？

(2) 難しかったことができるように

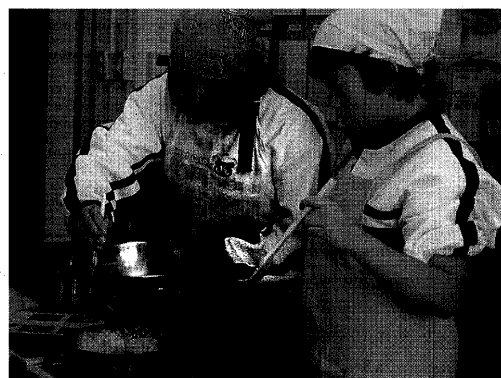
最初は上手ではなかった、友だちとの協力、洗い物、ガスの調節、包丁の扱いなどが全員上達してきた。これらのことは2学期の米を中心として調理をすすめた事、2人1組で調理したことが効果をあげたと思われる。

まず、米の調理実習を繰り返すことで、日常よく使う調理の基本的技能と知識(切り方、味のつけ方、米のとぎ方、計量の仕方、食器や器具の取り扱い方、ガスの使い方、野菜や食器の洗い方など)を習得できる。特に米を計る、米をとぐ、ガスの使い方などは繰り返し取り組んだことである。同じ米を扱いながら、重複して学習する部分と他の食材を加え、毎回違う形で米を味わう部分があるので、生徒が飽きることなく学習できたと思われる。

また、2人1組にしたことで活動量も多くなり、協力しあい、友だちに影響されて技能が身につけてきた面もある。



調理中に使い終わったものを洗うN男



協力し合うA子とN子

N男はS子と組んで作っていた。気が利く彼は手が空いているときに「これ洗っとくわ！」と使った調理用具を洗って片付け、いつも1番早く調理を終了させていた。

普段、彼はよく友だちや教師に手紙を書いて配っている。そのやり取りの中で調理への期待も書かれていることが多い。私は「いつも1番に終わってすごいね。」と返事を書いたこともある。それもあってか「よーし、今日も早く終わるよ。」とさらに張り切るようになった。しかも、彼は調理用具を毎時間準備してくれ、他の班の友だちにも「僕、配るよ」と自主的に必要な調理用具を配ってくれた。

そのようなN男の様子に感化されてか、他の生徒も洗い物をするようになった。最初は後片付けをしたがらなかったT子も、徐々に声かけなしでお皿を洗ったり、例えば、今は手が空いてるからまな板を洗ったほうがいと自分で判断したりして動くようになった。

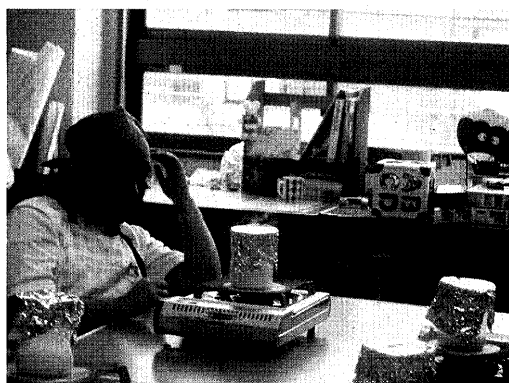
また、N子とA子のペアは最初、2人で「どうすればいいのかな？」と材料を取りにこなかったり、友だち任せにしたり、声をかけないと1人だけが調理をするという場面も多かった。しかし、最近では相手の動きを見てできる作業を見つけたり、譲ったりしている。他の授業や場面では友だちとかかわることがあまり多くない2人だが、好きな調理を通してスムーズに友だちとかかわるようになっている。

(3) 実験や観察を取り入れて

今年度の調理では、初めて実験や観察に取り組んだ。これについて、最初は難しすぎるのではないかと、集中して観察することができないのではないかと、実験観察よりも実際的な技術を優先させるべきではという意見もあった。しかし、いずれの実験や観察でも支援や工夫をすれば生徒たちはしっかり観察し、的確な言葉で表現することがあった。

ビーカーを使っての炊飯では一人ひとつのビーカーを用意することで集中して観察し、「いい匂いしてきた！」と観るだけでなく匂いを感じ取っていた。試食して水の量によってご飯の硬さが違うことを知ることができ、適度な硬さのものをおいしいと実感し、認識できた。ビーカー炊飯は次の点で有効であった。

- ・プロセスの観察がしやすい、変化が見やすい
- ・1人または2人でできるので、自分のビーカーという意識をより強くもてよく観察できる
- ・なぜそうなるのかを実験を通して確かめられるので、科学的な原理・知識の認識をより促すことができる



ビーカー炊飯し、観察するA子



炊いたご飯を食べ比べしよう

稲穂の観察をしたときには、A子は「あ、小麦」と声を出した。彼女のクラスでは生活の授業で小麦を収穫し、脱穀、製粉するなどの取り組みをしている。彼女の中で同じ穀物

であるお米と小麦が似ていることがパッと結びついたのであると思われた。学校でしかできない、知ることに楽しみ、喜びがあらわれているように感じられた。これは、綿引氏の見解によると学習者自身の中で既有知識や経験と新たな知識・経験をつなげて、自分なりに構成している理解活動の一面であり、思考過程の一部である。

このように五感を通して自己の解釈により獲得した知は、変容として短期間にはあらわれにくい面もあるが、印象が強く生徒の中に残っていくものと思っている。

6. 今後の課題

これらの実践を12月まで積み重ねてきて保護者からは以下のような言葉をアンケートからもらうことができた。

- ・調理を楽しみにして自分でエプロンなどを準備している。
- ・毎回何を作ったか話してくれる。
- ・聞かれないと答えませんが、聞くとうれしそうに話す。
- ・以前とあまり変わらないが、いろいろな経験としてどんどんさせて欲しい。
- ・声かけすれば笑顔で手伝ってくれ、台所に立つことが多くなった。
- ・土・日しかできないが家庭でも作ってみたいのでレシピが欲しい
- ・普段自分から進んでやりはしないが夏休みの課題は積極的だった。

ほとんどの家庭が協力的で、調理の授業に期待していることがうかがわれた。また、普段から進んで台所に立つ生徒はまだ少ないが、声かけやレシピなどの課題があれば取り組む生徒が多いようである。より家庭と連絡を取りあうことや保護者の希望に添ってレシピを配り、家庭で楽しく調理に取り組んでもらうことを今後の課題としていきたい。

また、今年度の実践研究は、自分自身の授業に対する考え方をもう一度問い直すよい機会になったと思っている。というのは自分の中に「難しいことよりも簡単にできることを増やしていこう」という考えがあったからである。

例えば加工品、半調理品などを使って、簡単で確実に作って食べることができる技能を身につけることが、生徒たちにはより大切なように感じていた。しかし、本当にそれができれば豊かな食生活につながっているといえるのだろうか。

誰でも皆「学びたい」という気持ちがあり、「あ！なるほど、そうだったのか！」と知識を得た瞬間は快感を覚え、それを表現したり、他の人にも伝えたいという気持ちが生まれると思う。そのようなことを体験できるのはやはり学校の授業ならではのことなのではないか。そしてその積み重ねが単なる訓練だけでは身につかない技能をつけることができるのではと考えている。そのために今後も生徒の心を揺り動かせるような体験を調理という授業の中でどう設定していくか工夫していきたい。

また、人とのつながりが生徒の力になり、生活を豊かにするというのもこの実践を通して改めて感じた。生徒たちは周りの人に喜んでもらいたい、認めてもらいたいと強く望んでいる。このことも忘れずに次の実践へとつなげていきたい。