

## 自分でメニューを考える家庭科「食学習」の取組

○安岡 知美 山崎 敏秀 谷 亜由美 (高知大学教育学部附属特別支援学校) 鈴木 恵太 (高知大学)

KEYWORDS : 卒後の生活・調理・家庭科・知的障害

### ○問題と目的

現行の学習指導要領では、自立と社会参加に向けた職業的自立の充実が挙げられている。これら自立を支えるに当たっては、自分で栄養バランスに配慮してメニューを選択し調理する「食」生活の自立も重要な要素と考えられる。

E 知的障害特別支援学校 (E 校) 高等部では、家庭科教育の「食」分野において、毎回、1 人で一人前の食事を作る活動を継続してきた。卒後の「食」の自立に焦点を当て、ある材料から自分で栄養バランスを考えてメニューを決め、実際に調理をするという、より実生活に即した学習の場を提供したいと考えた。それにより、自ら考える力、調理をする力をより高め、生活の場で発揮できるようになることを目指した授業づくりの実践を行った。本報告では、その授業づくりの概要と成果を報告する。

### ○方法

【対象】E 校高等部 3 年に在籍する生徒 4 名を対象とした (男子 3 名、女子 1 名)。4 名は全て卒業後一般就労を目指す生徒であった。

【方法】家庭科の授業において「自分でメニューを考える」を題材とし、大きく以下の 3 段階で進めた。

- ① 『メニュー選択』：授業に先立って「今ある材料」を提示しておき、初回の授業時に、その材料から作りたいメニューを考える。
- ② 『調理』：作りたいメニューについて、実際に調理を行う。
- ③ 『振り返り』：調理後に試食し、その後、バランスよく食事ができたか振り返る。

【期間】2016 年 7 月～2016 年 11 月の期間に 3 回の授業を行った。

【指導手続き】全 3 回の授業の中で、特に『メニュー選択』の段階において、いくつかの指導の工夫を行った。それら授業づくりの工夫を、以下に示す。

- 1 回目：生徒がメニューを思い付きやすい食材を選択し提示する。
- 2 回目：メニューを「主食・主菜・副菜・汁物」、食材を「赤 (蛋白質)、黄 (炭水化物や油)、緑 (緑黄色野菜)」と、それぞれ分類する学習を加えることで、バランスよいメニュー選択を目安とする。
- 3 回目：提示する食材を減らすとともに、生徒が選択するための時間をより設定する。レシピも市販の本やインターネットサイトのものなども活用し、メニューや調理工程のイメージを促す。

【評価と分析】授業における生徒の行動に関する行動記録、生徒の振り返り記録、授業日誌などをもとに分析を行った。

### ○結果

4 名の生徒のうち、本稿では生徒 A を取り上げる。生徒 A は家庭科で取り上げるメニューをレシピ通り作る力を持つが、家ではあまり調理をせず夕食がカップ麺ということも多い。授業では即席麺を選択することが多かったが、授業を進める中で野菜 (緑) の選択が増え、3 回目の授業ではサラダ (コールスロー) を自発的に選択する様子がみられた。

Table 1. 『メニュー選択』の授業づくりの結果 (生徒 A)

課題	手立て	結果	次節への課題
1 回目 ・バランスよくメニューを組み立てる。	1 回目ということもあり、ヒントになりやすい食材をライナップする。	即席ラーメン けっこう時間をかけて悩んだが、普段からよく作る即席めんに決めた。調理は 10 分定らずで終了した。焼き豚、ネギはのせたが、友達に完成品を見て、自分のものに物足りなさを感じた様子。	・バリエーションを増やす。 ・バランスよくメニューを組み立てる。
2 回目 ・バリエーションを増やす。 ・バランスよくメニューを組み立てる。	「主食・主菜・副菜・汁物」 「赤・黄・緑に食材を分ける」プリント等でヒントとし、メニューを考える手立てとする。	ごはん・卵焼き みそ汁 野菜不足が気になり、卵焼きの中にはネギを入れたり、つけあわせの野菜を添えたり、ご飯にミックスベジタブルをいれて、急ぎよチャーハンにするなど、工夫ができた。	・バリエーションを増やす。 ・バランスよくメニューを組み立てる。
3 回目 ・バリエーションを増やす。 ・バランスよくメニューを組み立てる。	「主食・主菜・副菜・汁物」 「赤・黄・緑に食材を分ける」プリント等でヒントとし、メニューを考える手立てとする。	コールスロー カップヌードル フルーツゼリー・牛乳 カップヌードルがリストにあったことから、迷わず選ぶ。しかし教員の声掛けの前に、サラダ自分から追加していた。仲の良い C が前回作ったコールスローを作りたいと張り切る。インターネットからとったレシピを参考に決めた。レシピは複数人数分のものであり、一人分の分量を考えながら、作ることに苦戦した。結果自分の思う味にはあと一歩及ばなかったこともあり、リベンジをしたいと思うようになっている。ただ、普段から純粋にカップめんのみということも多いそうで、野菜を認識してメニューに取り入れたことは大変良かったと思われる。	・バリエーションを増やす。 ・バランスよくメニューを組み立てる。 ・一人分の分量を知る。 ・レシピはクックパッドや本など、一般的なものも取り入れる。

### ○考察

生徒 A は、授業を進める中で、自分の好みである即席麺を中心としながらも、サラダなど野菜 (緑の食品) に対する意識が高まり、バランスよくメニューを組み立てることを学習したようであった。また振り返りから、そのことが健康につながることも理解した様子であった。今回の授業づくりでは、メニュー選択について、冷蔵庫の中身を想定した食材を材料とし、栄養バランスと分類に関する学習を加え、かつ食材やレシピ等の選択肢を調整する工夫を行った。生徒自身の振り返りからは、「作りたいもの、食べたいものが作れる」や「好きなものだから、家でもやってみる気になる」との感想が出たことから、本取り組みは、より実生活に活かすことのできる家庭科の実践となったと考えられる。

なお、本取り組みの後、置かれた材料から味、栄養、彩り、具のバランスなどを考えて、レシピを見ずにチャーハンを作り、学校教員や地域の方に採点してもらったり、友達同士で味見をしあったりする機会を設けた。それにより、互いの味付けを評価しあったり、よりおいしいもの、バランスのとれたものを作って、喜んでもらおうとする姿がそれぞれに見られたことも成長の証であると思われる。

(YASUOKA tomomi・YAMASAKI toshihide・TANI ayumi・SUZUKI keita)