

高等学校

平成 6 年 度

# 教育研究員研究報告書

家 庭

東京都教育委員会

## 目 次

I	主題設定の理由	
II	研究に対する基本的な考え方と研究の経過	1
1	研究に対する基本的な考え方	1
2	研究の経過	1
III	研究内容	2
1	家族と家庭生活	2
(1)	研究のねらい	2
(2)	指導計画	2
(3)	実態調査	4
(4)	指導事例1 役割演技を通して家族の問題解決を図る	6
(5)	指導事例2 食事の介助を通して高齢者福祉を考える	9
(6)	指導事例3 聞き取り調査より高齢者問題を考える	10
2	食生活の設計と調理	13
(1)	研究のねらい	13
(2)	指導計画	13
(3)	指導事例4 食事調査により食生活の実態を考える	15
(4)	指導事例5 調査活動を通して食生活の問題点を明らかにする	17
(5)	指導事例6 日本型食生活について知り、これからの食生活を考える	20
IV	研究のまとめと今後の課題	24

平成6年度

## 教 育 研 究 員 名 簿

学 校 名	氏 名
都立小山台高等学校	山 田 正 子
都立北園高等学校	芝 野 玲 子
都立江北高等学校	坪 内 恭 子
都立京橋商業高等学校	水 内 二 士 子
都立江東商業高等学校	新 村 恭 子
都立第二商業高等学校	計 良 智 子

担当 指導部高等学校教育指導課指導主事 清水 ゆかり

## 体験的・実践的な活動を通して、主体的に学習する意欲・態度を育む家庭科の指導

### I 主題設定の理由

近年の産業構造の転換は、家族や家庭を取り巻く環境にも急激な変化を及ぼした。その影響は青少年において受験競争の激化とあいまって、生活体験の不足からくる実生活への無関心、自我の形成の遅れ、無気力等をもたらしている。このような状況を背景として、本年度より、高等学校では新学習指導要領に基づいた教育課程が実施され、家庭科はすべての生徒が履修する教科となった。

普通教育としての家庭科は、家庭生活を中心とした人間の生活を学習の対象としており、健康で文化的な家庭生活を営むことができる能力、すなわち生活課題を解決し生活を創造することのできる能力を育成することを目的としている。そのためには直接体験学習、疑似体験学習、間接体験学習等の体験的学習を通して学習し、さらに家庭生活や地域社会において実践することが必要である。そこで家庭科の指導に当たっては授業時数の10分の5以上を実験・実習に配当することが、学習指導要領第2章第9節家庭第3款に示されている。

今年度の教育研究員はこれらを踏まえて、生徒の興味・関心を高め、生徒が自ら学ぶ意欲・態度を育成し、主体的に学習に取り組めるよう、体験的・実践的活動を中心とした指導について研究することにした。特に、授業研究においては、生徒や学校の実態に合わせて特別な施設・設備を必要とせず、どの学校でも実施可能な内容とすることを心掛けた。また、領域としては「家庭一般」「生活技術」「生活一般」共通の内容である家族・家庭生活領域と食生活領域を取り上げた。家族・家庭生活に関してはこれまで体験的な学習が比較的少なく新しく開発する必要があること、食生活については調理実習を中心に体験学習が行われてきているが、食生活の変化や生徒の多様化等に伴い、指導の在り方を再検討する必要があると考えたからである。

以上より、主題を「体験的・実践的な活動を通して、主体的に学習する意欲・態度を育む家庭科の指導」と設定して研究をすすめた。

### II 研究に対する基本的な考え方と研究経過

#### 1 研究に対する基本的な考え方

- (1) 家族と家庭生活及び食生活領域について、2班に分かれて研究をすすめる。
- (2) 領域としてのまとまりを配慮しつつ、手法として調査・研究、実験・実習、ロールプレイング、ビデオ視聴等を取り入れた授業展開とする。

#### 2 研究経過

- (1) 主題に対する基本的な考え方
- (2) 家族・家庭生活領域、食生活領域の指導計画の作成及び検討（班別研究）
- (3) 家族・家庭生活領域、食生活領域の指導事例の検討（班別研究）  
高齢化社会と福祉に関する生徒の意識調査の実施及び結果の検討
- (4) 授業研究
- (5) 研究のまとめと今後の課題

### Ⅲ 研究内容

#### 1 家族と家庭生活

##### (1) 研究のねらい

新学習指導要領ではこれまでの「家庭生活の設計・家族」が社会及び家庭を取り巻く環境の変化に対応して、「家族と家庭生活」と「家庭経済と消費」の2領域に分かれた。

この領域は家庭の在り方を考え、家庭生活は男女が協力して築いていくものであることを再認識するとともに、課題意識をもって充実した家庭生活を営むことができる能力を育成することを目的としている。生徒の生活や家庭生活の実態は多様化しており、家族や家庭に関する課題も多様化し、その解決方法もまた多様化している。課題を解決し、生活を創造することのできる能力を育成するには、これまでの知識・理解を中心とした指導法から、生徒と教師が一緒になって考える創造的学習に改めていく必要がある。そこで、本研究ではこの領域を取り上げることにした。

まず第一に、指導計画の作成に当たっては、生徒各自が生活設計を具体的に考えることができるようになることを目標として、家庭の機能と家族関係、家族の生活と家庭経営、高齢者の生活と福祉を各項目の内容を関連させながら配列を工夫した。

次に日本が世界でも最長寿国となり、急速な高齢化の進展に伴う新たな課題解決に迫られている現状を踏まえて、高齢化社会に対応した家族の役割、社会システム等について考えることが必要であると判断し、高齢者の生活と福祉を中心に体験的・実践的活動について研究することにした。

特に、今年が高齢者保健福祉推進十か年戦略（ゴールドプラン）の後半に入った年でもあり、高齢者の問題を家庭だけの問題としてではなく市町村及び都道府県における高齢者保健福祉施策の現状と今後の課題についても考える必要がある。ところが、生徒にとって高齢者は身近な存在とはなっておらず、高齢化をマイナス面から捉えがちな傾向にある。そこで、加齢による体力・知力・気力等の衰えや寝たきりや痴呆といった老後の生活不安のみを取り上げることなく、老後を生きがいを持って生きていくにはどうすればよいかという視点より指導の在り方を考えた。また、相手の立場を尊重し、他者の身になって考えることができる態度を育むことも指導の中に加えた。

##### (2) 「家族と家庭生活」の指導計画

###### ア 指導計画作成上の配慮事項

- (ア) 生活設計を立てることがまとめとなるように学習項目を配列する。
- (イ) 体験的・実践的活動については日常の授業の中で活用しやすいものとする。

###### イ 指導計画

22時間

指導項目	時間	指導内容	備考
1 家庭の機能と家族関係 家庭の機能の変化と家族	2	・家庭の機能は時代とともに変化してきているが、変化しない基本的な機能があることを気付かせ、家庭の機能の重要性を認識させる。	国民生活白書 厚生白書 V T R

		<ul style="list-style-type: none"> <li>すべての人が家族の一員であるという考え方を基本として家族形態について調べさせ、家族の役割について理解させる。</li> </ul>	
家族と法律	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>婚姻・夫婦・親族・扶養・相続等について、旧民法と現行民法の比較等を通して、具体的に理解させる。</li> </ul>	ディベート
家族の人間関係	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>新聞や雑誌の記事等の具体的な事例を用いて、家族同士の人間関係を保つための方法について考えさせる。</li> </ul>	新聞記事 V T R
生活時間と労力の管理	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族の生活時間調査を行い、実態を把握させるとともに、問題点・改善点について考えさせる。</li> <li>家事労働と職業労働の特徴を理解させる。</li> <li>家事労働における役割分担の在り方について考えさせる。</li> <li>自由時間の意義、自由時間と生きがいについて考えさせる。</li> </ul>	生活時間調査
2 高齢化社会と福祉		<ul style="list-style-type: none"> <li>高齢者に関する意識調査により、生徒の意識や実態を把握する。</li> </ul>	アンケート調査
高齢化社会の現状	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>我が国における高齢化の状況を理解させる。</li> </ul>	厚生白書
高齢者の生活と家族・福祉	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>高齢者と家族について、老親の面倒を誰がみるかというテーマで役割を設定して話し合いをさせることにより、身近な問題として考えさせる。</li> <li>高齢者の心身の特徴と生活を、簡単な介護実習を通して理解させる。</li> <li>高齢者に対する聞き取り調査を通して、その生活や人間の在り方生き方に対する理解を深める。</li> <li>各事例と関わりのある高齢者福祉の現状について理解させる。</li> <li>欧米諸国との比較により、これからの福祉の在り方と社会保障の展望について考えさせる。</li> </ul>	V T R ロールプレイング 介護実習
日本の福祉の現状と課題	2		聞き取り調査
3 ライフステージと生活設計	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族と家庭生活領域のまとめとして、聞き取り調査結果をもとに、各自の現在から高齢期までの生き方について考え、ワークシートに記入させる。</li> </ul>	生活設計ワークシート

(3) 実態調査

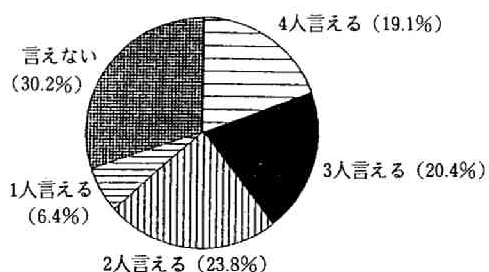
ア ねらい 高齢者に関する生徒の意識や実態を調査し、家族・家庭生活領域の指導を行うための資料とする。

イ 対象 都立高等学校 6 校（普通科 3 校、商業科 3 校）

ウ 調査時期 平成 6 年 9 月

エ 調査内容と分析

a 父方と母方の祖父母の名前を知っている生徒

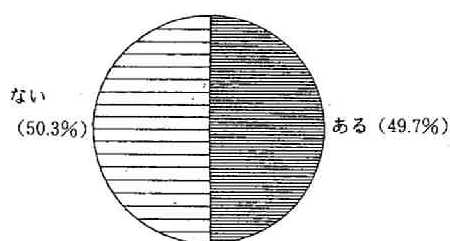


a 祖父母の名前を知っているか。

高齢者との親密度の度合いを知る手がかりとして、祖父母の名前を知っているかという調査を行った。その結果、父方、母方のどちらについても知らないと答えた生徒が3割以上もいた。4人とも知っている生徒は2割弱であった。

このことにより、祖父母とあまり交流をしていない生徒が多いことが分かる。

b 高齢者と接する機会の有無

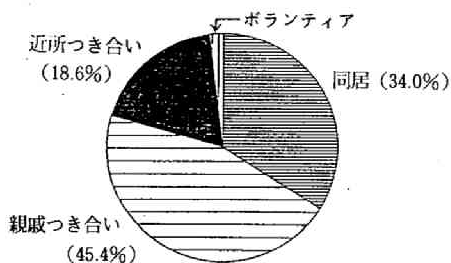


b 高齢者と接する機会の有無

高齢者とのどの程度接触をもっているかを知る手がかりとして高齢者と接する機会の有無について調べたところ、あると答えた生徒は全体の約半分であった。

高齢化が進展し、高齢者が増えているにもかかわらず、高校生の半分が高齢者と接する機会がなく、理解も薄いということが分かった。

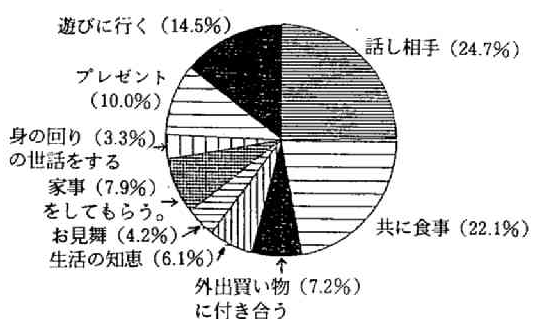
c1 高齢者とはどのような形で接するか。



c 高齢者とはどのような形で接するか。

高齢者と同居している生徒は全体の約3分の1で、別に住んでいる祖父母やおじ、おば等との交流により高齢者と接する機会のある生徒が45%である。近所に住む高齢者と接触のある生徒は2割程度で少ないことが分かった。

c2 どのような内容で高齢者と接するか。



また、接し方の内容については、「話し相手となる」(24.7%)、「一緒に食事する」(22.1%)、「家に遊びに行く」(14.5%)、「家事をしてもらう」(7.9%)、「買い物につきあう」(7.2%)等が上位を占めている。

ボランティア活動等を通して高齢者と接している生徒は、調査校では非常に少ない。

d 自分の親の老後及び自分の老後はどのように過ごしたいか。

親の老後については、「家族と一緒に過ごす」と答えた生徒が46%で、「老人ホーム等に入居」と答えた生徒は4.9%と少ない。ところが、自分の老後については家族と同居希望が23%で、親の場合の半分になり、自立及び老人ホーム等への入居を希望する生徒が増えている。

この理由については、親に対しては「老後は寂しそうだから一緒に住む」「自分が育ててもらったのだから、今度は親の面倒をみたい」等の意見が多く、自分のことについては「子供に迷惑をかけたくないから自立するか老人ホームに入居したい」という意見が多かった。

親の老後にせよ、自分の老後にせよ何十年も先のことを想像することは難しいのか、「わからない」と答えた生徒が全体の3分の1以上もいた。

e 子供が老親の面倒をみることにどう思うか。

子供が親の面倒をみることについては、「当たり前」と答えた生徒が4分の3以上と圧倒的に多いが、「親の希望次第」「家庭の事情次第」「当然だとは思いますが、気は進まない」と答えた生徒も数名いた。

f 自分が年をとった時、子供とどういう関係を保ちたいと思うか。

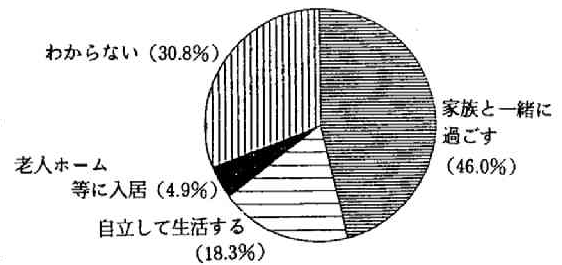
「いつも一緒に過ごしたい」が全体の約4分の1、「時々会って食事や会話をする」が全体の約3分の2、「付き合わない」「たまに会話する」といったあまり親密な関係を望まない答えが約1割であった。

g 老後をどのように生きたいか。

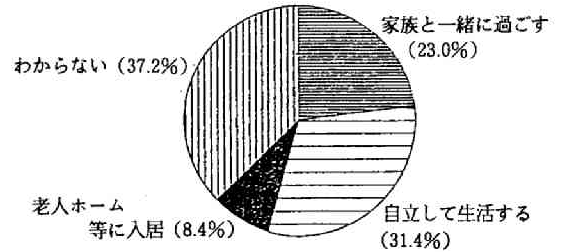
「人の役に立ちたい」「忙しい日々を送りたい」「家族や友人から頼られたい」等積極的な生き方を望む生徒と、「静かに日々を暮らしたい」「頼れる人を持ちたい」「ゆったりと暮らしたい」等穏やかな老後を望む生徒がいて様々である。

以上の調査結果を基に、「高齢者の生活と福祉」の指導の進め方、体験的・実践的活動について検討した。

d1 親の老後について



d2 自分の老後について

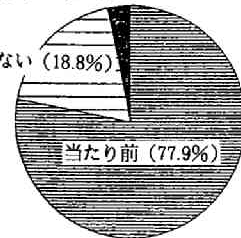


e 子供が親の面倒を見ることについて

必要はない (3.2%)

やむをえない (18.8%)

当たり前 (77.9%)



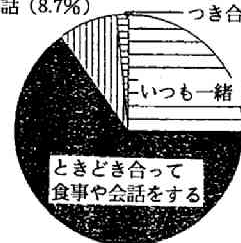
f 子供との関係

たまに会話 (8.7%)

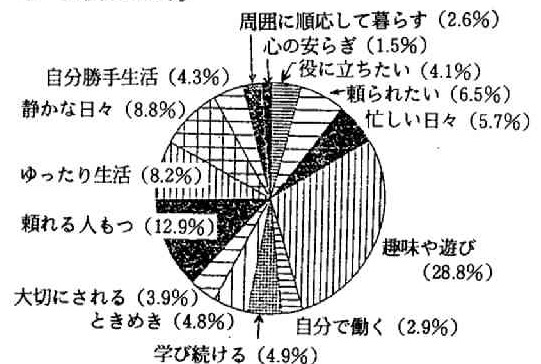
つき合わず (1.7%)

いつも一緒 (24.9%)

ときどき合って食事や会話をする



g 老後の生き方





(4) 指導事例1 役割演技を通して、家族の問題解決を図る

ア 題材名 高齢者と家族

イ 題材設定の理由

役割を演じることにより、生徒の生活体験や心理を引き出して課題を見つけたり問題解決を図る役割演技（ロールプレイング）は、自分とは異なった立場で、人やものとの関わりを別の視点から体験することができるので、家族や家庭生活の問題解決について考える上で有効な指導方法といえる。しかし、限られた時間の中で生徒全員にロールプレイングを経験させることはむずかしい。そこで、役割を決めその立場に立ってグループごとに話し合いを行うことにより、ロールプレイングと同じ効果を得ることを目的としてこの題材を設定した。

ウ 学習目標

- (ア) 役割演技を通して、相手の立場になって考えることの大切さを理解する。
- (イ) 高齢者の扶養問題を考えることを通して、高齢化社会の現状を理解し、各自がどのように取り組めばよいか考える。
- (ウ) 日本の高齢者福祉の現状を知る。

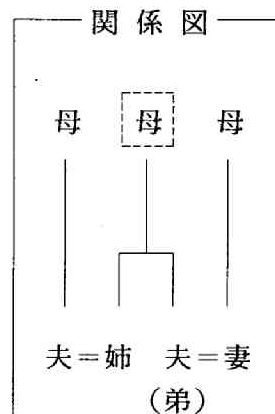
エ 資料及び準備

- (ア) 夫、妻、夫の姉のおかれた状況を設定し、それぞれにまとめたプリントを準備する。

夫 …… 長男 姉と2人兄弟 年齢45歳 妻と子供2人  
姉より母を引き取るよう依頼されている

妻 …… 主婦 一人娘 マイホーム生活 夫の母とは折り合いが悪い 実母が一人暮らしをしている

夫の姉 …… 主婦 夫と子供2人と実母の5人で社宅住まい  
夫の母が病気になり同居を希望している




- (イ) 記録用紙と自己評価用紙の準備

オ 授業の展開（2時間）

区分	学習活動	時間	指導上の留意点	備考
導入	・本時の学習目標を知る。	(分) 5	・役割演技による話し合いの進め方について説明する。	
展開	グループ学習 ・高齢となった母親の扶養についてグループで役割を決めて話し合う。  〔場面1 夫と姉の会話〕	10  10	・4人で1グループとする。 ・夫、夫の姉、妻、記録者 ・話し合いが円滑に進むように記録者をおく。	記録用紙



展	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夫役と記録者は教室に残る。</li> <li>・夫役の子は、状況設定のプリントを読んで役を理解する。</li> <li>・姉役の子が教室に入る。</li> <li>・夫役と姉役の子で話し合いをする。</li> <li>・記録者は夫役と姉役の子の話し合いの内容を記録する。</li> </ul> <p>〔場面2 夫と妻の会話〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・妻役の子が教室に入る。</li> <li>・夫と妻の会話と同様に進める。</li> </ul> <p>〔場面3 三人の会話〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・夫の姉役の子が教室に入る。</li> <li>・3人で話し合い最終結論を出す。</li> </ul>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夫の姉、妻役の子は筆記具のみを持って廊下へ出る。</li> <li>・文章を読んだだけでは理解できない子に関係を説明する。</li> <li>・姉役の子にプリントを配布する。</li> <li>・各グループの話し合い状況を確認する。</li> <li>・結論がでたら各自のプリントに記入させる。</li> <li>・全グループが終わったら、姉役の子と妻役の子を交代させる。</li> </ul>	プリント No. 2
	<p>一斉授業</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・板書によって各グループのまとめを発表する。</li> </ul> <p>〔ロールプレイング〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・記録をもとに代表グループが話し合いの過程を再現する。(2～3グループ)</li> <li>・質疑応答</li> <li>・自分が夫の母親であったらどのグループの結論で生活したいか考える。</li> <li>・各グループのまとめを基に高齢者の生活基盤と家族の意識や社会の対応等について理解する。</li> </ul>	10 15		プリント No. 3
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・挙手によって数を確認し、指名により理由を聞く。</li> </ul>	5	資料集 資料プリント	
まとめ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・役割演技の感想をプリントに記入し、本時学習内容を確認する。</li> </ul>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>・高齢者の現状を知り、接し方を考えることができたか確認させる。</li> </ul>	記入用紙

## カ 考察

- (ア) 役割を決め、その立場に立って話し合いを行うことにより、生徒は他者の立場に立って課題の解決方法を考えることができ、意欲的に学習に取り組むことができた。しかし、約4分の1の生徒は役にになりきろうとしたが、なりきれない面もあったと答えている。
- (イ) 話し合いの場に記録者をおき、解決方法及びその理由について記録をさせたことは、話し合いを円滑にすすめる上で効果的であった。また、まとめを発表した後、代表グループがロールプレイングを行う時にも、記録を元に再現することができた。
- (ウ) 生徒一人一人が主体的に考え、意見をまとめることができるように、各役割の状況設定を説明したプリントは話し合いの直前に渡した。そのため、各自がより真剣に役割を理解しようと努力して話し合いに臨んだ。
- (エ) グループのまとめの発表及びロールプレイング後に、自分が母親の立場であったらどの結論が望ましいかをたずねたことは、自分たちが考えた解決法を高齢者の立場から考えさせる上で効果的であった。

## キ 生徒の感想

いろいろな考えがあって一つにするのは難しかったが、よい方法がみつかって良かった。自分のことのみ考えて母親の気持ちまで考えていなかった。母親の気持ちを大切にしたい。

## ク 資料

グループ名	結 論	理 由
A 班	夫の母は夫があずかり(姉が母の金をだす。)妻の母は夫があやまってそのまま一人暮らしをしてもらう。	お金がないし仕方がない。
B 班	3年間とりあえず夫の母を引きとり3年後に姉の夫の母が亡くなっていたら姉に母を引きとってもらい妻の母を引きとる。とりあえず3年間は母の生活費を月々5~6万円	ぐらいつつ弟の家に入れてもらう。2人いっぺんには引き取れないから3年間お金をためて最終的に2人とも引きとりたいから。
C 班	近くに家を借りてそこに住まわす。妻の母と一緒に暮らす。	一回失敗してるから。
D 班	夫の母を夫たちがひきとる。妻の方の母はしょうがないので一人暮らしをしてもらう。	しょうがない。
E 班	夫の母と妻の母は夫がひきとる。しかし2人に条件を出す。(仲良くするか)	自分たちの母親だからしょうがない。
F 班	夫の母を1人暮らしさせて交代で面倒をみる。姉の方が多く資金を出す。	同居して失敗しているから。
G 班	夫が2人の母を引きとり妻は昼は子供の面倒をみて夜働く。	姉が金を出さなくて足りないので妻が働く。
H 班	夫の母と妻の母2人の面倒をみる。妻の母が住んでいる家が大きいののでとりあえず一緒に暮らす。うまくいかない時はもう一度考える。	2人引き取ってしまうと今住んでいる所ではせまいので妻の母が住んでいた家で住むことにした。
I 班	妻の母と姉の夫の母親は老人ホームに行ってもらう。金は夫・妻・姉が三等分して払う。姉と夫の実母は今までどおりに姉の家に住む。	仕方なかった。
J 班	母は弟夫婦が引きとることになり母は家事などを少し手伝うことと生活に干渉しないように、妻の母にはあやまって1人暮らしを続けてもらう。	姉の援助(月2万くらい)をもらうので夫が母を引きとる。食費以外の金は母の年金から出してもらう。(洋服代など)

(5) 指導事例2 食事の介助を通して、高齢者福祉を考える

ア 題材名 高齢者の生活と介護

イ 題材設定の理由

高齢化社会の到来により、介護を必要とする高齢者は増えている。ところが、核家族化の進展により高齢者と同居する高校生は減少傾向にあり、どの様に接していけばよいかわからない生徒も少なくない。一人暮らしや高齢者世帯の増加している今日、介護は家族だけの問題ではなくなっている。在宅福祉を推進していくには、一人一人が介護等に関する基本的技術を身に付けることが必要である。そこで、特別の器具を使用せずどこでも誰でもでき、しかも日常生活から切り離されない実習として、食事の介助実習を実施し、介助する側と介助される側の両方を体験する授業を設定した。

ウ 学習目標 (ア) 食事の介助実習を通して、介護の知識と技術の一端を学ぶ。

(イ) 身体が不自由になった高齢者の心身の特徴を理解する。

エ 授業の展開 (2時間)

区分	学習活動	時間	指導上の留意点	備考
導入	<ul style="list-style-type: none"> <li>本時の学習目標を知る。</li> </ul>	(分) 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>高齢者の心身の特徴及び介護に当たっての心構えを伝える。</li> </ul>	アンケート調査結果
展開	<p>〔介護実習〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2人1組のグループを作り、交代で食事の介助を行う。</li> <li>介助される人は実習台に横になる。</li> <li>介助者は次の3通りの食べさせ方をする。</li> </ul> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>①立った状態 ②目の高さが同じくらいになるまでしゃがんだ状態 ③②と同じ姿勢で、介助される人の頭を横向きにする</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>介助される人は、どの状態が心理的によく食べやすいか、介助する人はどの状態が食べさせやすいか記録用紙に記入する。</li> </ul>	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>介助される人が汚れないようにタオルを使用させる。</li> <li>寝ている人は、上を向いたまま全身を動かさないようにさせる。</li> <li>スプーンにのせる量、咀嚼、飲み込み、口のなかに残っていないか等観察しながら介助する。</li> <li>咀嚼している時、介助者に食事の雰囲気づくりを考えさせる。</li> </ul>	ヨーグルト スプーン タオル 記録用紙
	<ul style="list-style-type: none"> <li>介助実習のまとめを発表する。</li> </ul>	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>挙手により発表させる。</li> </ul>	
	〔VTR視聴〕			

	・VTR「在宅看護を始めるために」を見る。	30	・VTRにより、家庭生活における介護全般を知らせる。
ま と め	・ワークシートによりまとめをする。	15	・介護する人の態度や話しかけによるコミュニケーションの重要性を確認する。
		5	・現在の各自の家庭で高齢者の介護が必要になった場合に、自分ができることは何かを考えまとめさせる。

#### エ 授業後の考察

介護実習を行う施設・設備が全くないので、非常に簡単な実習しかできなかったが、以下のことが確認できた。

- (ア) 介護されることを体験することにより、介護をする人は介護技術を要するとともに、介護される人がどうしてもらいたいのか相手の気持ちを考えながら行動する必要があるということが理解できた。
- (イ) 介護される人は心理的に不安な状態であることが多いので、介護するときは会話によるコミュニケーションが必要であるということが理解できた。
- (ウ) 介助実習後に介護全般に関するビデオを見ることにより、介護の大変さを知るとともに共に生きること、協力者の必要性が認識できた。
- (エ) 高校生は自分のできることとして話相手になる程度しか具体的には思いつかないようである。したがって、高校生にもできる介護を紹介しているビデオなどを見せるとともに、積極的にボランティア活動等に取り組む姿勢を育てる必要性を感じた。
- (オ) 介護実習を行うには環境を整えるとともに、高齢者施設等と連携を図ることが大切である。

#### オ 生徒の感想

- (ア) 介護全般を通して … 高齢化社会の中で、私たち若い世代がお年寄りや身体の不自由な人たちを助けていかなければならないということが分かった。介護のやり方は、もっとたくさんの人たちに教えていかなければならないと思った。
- (イ) 実習をして … 自分が介護させられる立場になってみないと、相手の気持ちはなかなか分からないものなので、今回実習ができてよかったと思う。自分のできることは自分自身に責任を持つことだと思う。

#### (6) 指導事例 3 聞き取り調査から高齢者問題を考える

ア 題材名 高齢者の生き方から学ぶ

イ 題材設定の理由

本校の生徒はアンケート調査の結果、高齢者との同居率が3割程度と低く、高齢期の問題は遠い先のことと思っており、高齢者問題にほとんど関心がないのが実情であ

る。そこで高齢者の生き方に直接触れることによって高齢者の問題をより身近なものとして受け止め、さらに現在をいかに生きるかが各自の高齢期を決定する意味で重要であることを理解させたいと考え、この題材を設定した。

- ウ 学習目標 (ア) 高齢者からの聞き取り調査を通して、生き方を学ぶ。  
 (イ) 高齢者の抱えている課題を知る。  
 (ウ) 高齢期を豊かに送るためには、若い頃からの準備が必要であることを理解し、将来を見通しながら現在を充実して生きることの大切さを学ぶ。
- エ 事前準備 (ア) 「高齢者からの聞き取り調査」を2週間前に課題として出しておく。  
 (イ) ワークシート「高齢者からの聞き取り調査をもとにして」を作成する。  
 (ウ) 聞き取り調査集計用の模造紙を用意する。
- オ 本時の展開 (2時間)

区分	学習活動	時間	指導上の留意点	備考
導入	<ul style="list-style-type: none"> <li>本時の学習目標を知る。</li> </ul>	(分) 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>本時の学習内容を確認する。</li> </ul>	
展開	<p>〔グループ作業〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>グループごとに分かれ「高齢者からの聞き取り調査」の集計をする。</li> <li>集計結果を模造紙に記入する。</li> <li>グループごとの集計結果より、クラス集計を出す。</li> </ul>	30  15	<ul style="list-style-type: none"> <li>5人1グループとする。</li> <li>集計用の模造紙を新聞紙を下にして黒板や壁に貼っておく。</li> <li>ワークシートに集計結果を記入させる。</li> </ul>	ワークシート 模造紙 新聞紙 セロテープ マジック
	<p>〔発表〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>グループの集計結果の発表をする。</li> </ul> <p>〔グループ討論〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>集計結果をもとにグループで、高齢者の生き方、考え方及び高齢者から高校生に対するメッセージの考察をする。</li> </ul>	10  20	<ul style="list-style-type: none"> <li>集計結果より、数グループを選んで発表させる。</li> <li>グループごとに司会1名、書記1名を立てさせ、話し合いの結果を記録させる。</li> <li>机間巡視を行い、項目ごとに集計結果から分かったことは何か、問</li> </ul>	

	<p>〔発表〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループ考察結果の発表</li> </ul>	10	<p>題点は何か等を考えさせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「聞き取り調査」を通して何を感じ、何を学んだかまとめさせる。</li> <li>・数グループ選んで発表をさせる。</li> </ul>	
ま と め	<p>〔まとめ〕</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の将来を見通しながら今をどのように生きたらよいか考える</li> </ul>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>・この学習から得たものを自分の生き方と関連させて考えさせる。</li> </ul>	

#### カ 授業後の考察

(ア) 今回の「高齢者からの聞き取り調査」の回収率は6割であり、授業を成立させるにはこれが最低ラインである。生徒を積極的に授業に参加させるには、できるだけ多くの生徒が調査を実施することが必要であり、そのためには調査期間にゆとりを持たせるなど工夫する必要がある。

(イ) 今まで知らなかった高齢者の生き方、喜び、苦勞、生きがい、不安、若い人に対する期待等が分かり、高齢者への理解が深まるとともに、高齢者の抱える問題について把握できた。高齢期のことは考えてみたこともなかったという生徒が多かったが、この学習により、高齢期まで含めて自分の人生を考えることの必要性を理解した。

(ウ) 集計結果を教室内に張り出したので、内容が一覧できて分かりやすかった。また、グループ討議をすることにより、聞き取り調査を実施できなかった生徒も高齢者問題等を共有することができた。

(エ) 聞き取り調査の質問項目が多すぎたため、調査内容が表面的になってしまった。学習目標に即した何点かに絞り込んで調査する方が深まりのある調査になったと思われる。

#### キ 生徒の感想

・老後のことを考えるには経験が浅いので難しいが、健康維持のことなど今からできることはやっていきたいと思う。老後はほのぼの穏やかに過ごせるように、これからの高齢化社会の問題点を一つ一つ解決していくことが大事だと思う。高齢者からのメッセージのように、人との出会いを大切にしたい人生を送って行きたい。

・過去にいろいろな体験をしていることを知った。話しをしている時も、時々思い出して悲しんでいる姿を見て、祖母が私の母を苦勞しながら育てたことに感謝したいと思った。

#### 《 質 問 項 目 》

- 健康を維持するために心掛けていることは何か
- 年を重ねることで困難に感じることは何か
- 今までの人生で最もうれしかったことは何か
- 今までの人生で最も大変だったことは何か
- 現在の生きがい・今後の生き方について
- 将来への備えはどうしているか（経済面、介護面）
- 社会福祉・社会保障に関して望むこと
- 高校生へのメッセージ



## 2 食生活

### (1) 研究のねらい

食生活の学習に対して、生徒は男女ともに非常に高い関心を示しているが、ともすると作って食べるだけと受け止められがちであった。

そこで今回の研究では、調理実習や実験に加えて調査活動等を取り入れ、生徒の体験的・実践的活動を通して、食生活の変化の様子や現代の食生活の実態について総合的に学習し、問題解決能力や、進んで実践していく態度を育成することを目標とした。

まず、食生活領域の学習項目の配列を工夫し、内容を精選することにより指導目標を明確化した。青少年の食生活の現状を理解させることを講義の中心に置き、五大栄養素の学習から、どのような食品をどのくらい食べたらよいかを学び、健康と食物の関わりを理解させ、食事が空腹を満たすためだけのものではないこと、また、食文化はその地域に根ざし、日本人の体質を補い、生活と密接に関わりをもっていることに気付かせることで、現代の食生活の実態を理解させることにした。青少年の食事を通して現代の食生活の特徴を把握することが家族の食生活を考える糸口につながると考えた。各事例では栄養・食文化・基礎調理・食生活と社会の関わりを総合的に捉えた授業を展開することに努めた。

### (2) 指導計画

#### ア 指導計画作成上の配慮事項

- (ア) 調理実習・実験、調査等の体験的・実践的活動と理論を関連させる。
- (イ) 生徒が食生活の在り方について課題意識を持ち、よりよいものに改善しようとする意欲を高めることができるよう、学習項目の配列を工夫する。
- (ウ) 生活を科学的な視点から捉えることができるよう実習・実験の内容を検討する。

#### イ 指導計画

指導項目	時間	指導内容	体験的・実践的活動
1 現代の食生活 (1) 日本人の食生活の変化 (2) 変化の要因	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒の父母及び祖父母の世代が10代の頃にどのような食生活をしてきたかを知ることにより、日本人の食生活がどのように変化したのか知る。</li> <li>・食生活の変化の原因と影響を考えさせる。</li> <li>・外食産業の普及や食生活の洋風化、飽食等について取り上げる。</li> </ul>	調査1 「10代の時に何を食べたか」
2 健康と食物 (1) 健康と食物の関係		<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康と食物の関わりを病気や死因の変化を見ることにより考える。</li> </ul>	



(2) 青少年の食生活の実態		<ul style="list-style-type: none"> <li>生徒の食生活の実態と問題点について把握させる。</li> <li>清涼飲料水の過剰摂取による糖分の過剰摂取を自覚させる。</li> </ul>	実験 1 清涼飲料水の糖度測定
(3) 栄養素の機能と食品の持質		<ul style="list-style-type: none"> <li>五大栄養素の機能、栄養所要量、食品群別摂取量について理解する。</li> </ul>	
ア 栄養素と所要量	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>炭水化物性食品の持質とその調理法、取扱いを知る。</li> <li>米の調理により、日本の食事文化を理解する。</li> </ul>	実習 1 おにぎり、味噌汁
イ 炭水化物性食品		<ul style="list-style-type: none"> <li>炭水化物のエネルギー代謝を学び、調節機能としての無機質・ビタミンの働きを理解する。 (エネルギー代謝におけるビタミンB<sub>1</sub>欠乏症、砂糖の過剰摂取とカルシウム不足の関係)</li> </ul>	実習 2 おはぎ
ウ 炭水化物の代謝と無機質・ビタミン	4		
エ たんぱく質性食品と脂肪性食品	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>たんぱく質性食品と脂肪性食品の特質と調理法を理解する。</li> <li>現代の食生活における摂取状況と問題点を知る。(PFCのバランス)</li> </ul>	実習 3 豆腐とおから
(4) 外食産業と食生活	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>コンビニエンス弁当から献立、材料、調理法、栄養の調査を行い、改善点を考える。</li> <li>外食産業普及の要因について考える。</li> </ul>	調査 2 コンビニエンス弁当の調査
3 これからの食生活	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>輸入食品の実態を通して、日本の食糧事情について考える。</li> <li>食品添加物の定義、種類、使用目的を認識する。</li> <li>食品公害の原因・影響等について考える。</li> <li>日本型食生活の良さを認識する</li> </ul>	VTR 「それでもあなたは食べますか」 実習 4 海老ピラフ VTR 「ジャパニーズ フーズ アズ No.1」 実習 5 献立実習
(1) 日本の食糧事情			
(2) 日本型食生活		<ul style="list-style-type: none"> <li>各班で日本型食生活の献立を考え、実習を通して確認する。</li> </ul>	

(3) 指導事例 4 調査を利用して食生活の実態を考える

ア 題材名 10代の時に何を食べたか

- イ 学習目標 (ア) 日本人の食生活の変化を知る。  
 (イ) 食生活の変化の原因を探り、実態を把握する。  
 (ウ) 健康と食べ物との関わりを考える。

ウ 事前学習

10～60歳以上の各年代の人が10代の時に何を食べたのか調査することを宿題にする。

エ 授業の展開 (2時間)

区分	学 習 活 動	時間	指 導 上 の 留 意 点	備 考
導 入	<ul style="list-style-type: none"> <li>本時の学習内容を確認する。</li> </ul>	(分) 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>4人で1班とする。</li> <li>班ごとに調査を集計し、食生活の変化について考察することを説明する。</li> </ul>	調査用紙 集計用紙
展 開	<ul style="list-style-type: none"> <li>班ごとに用紙に調査の集計をする。</li> <li>集計結果を板書し、クラス全体の結果を黒板にまとめる。</li> <li>各項目(主食、主菜・副菜、間食、飲み物、学校給食)ごとにどのように変化してきたか考察する。</li> </ul>	45	<ul style="list-style-type: none"> <li>集計の仕方を助言する。</li> <li>考察のポイントを説明し、生徒がまとめやすいよう助言する。</li> <li>クラス全体の集計、考察が終わったことを確認する。</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>板書した結果から自分たちの食事や食生活がいつ頃から、どのように変化してきたのかを発表する。</li> <li>変化した原因について考える。</li> <li>現在の食生活の問題点を病気や死因から知る。</li> </ul>	35	<ul style="list-style-type: none"> <li>板書した結果を利用し、生徒自身に考えさせ、気付かせるようにする。</li> <li>健康と食べ物との関わりが自分の問題としてとらえられるよう配慮する。</li> </ul>	資料
ま と め	<ul style="list-style-type: none"> <li>現在の食生活の問題点、健康との関わりについてわかったことを簡単にまとめる。</li> </ul>	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>まとめのプリントに記入するように指示する。</li> </ul>	プリント

オ 授業の考察

(ア) この調査及び授業は、普通科2校、商業科1校で実践した。調査については宿題とし生徒全員が調査した。調査内容・項目等について事前に詳しく説明したので、生徒は十分理解して宿題に取り組んだ。各年代の食生活の特徴が食べ物を通して分かるので生徒は興味を持ち、理解もしやすかったようだ。教師がポイントとして押さえない食物の変化等を調査より引き出すことができた。

(イ) 授業を進めていく内に、戦争中に10代を経験している50代の食生活に一つの特徴があると生徒から意見があり、集計の年代区分を変更した学校もあった。

(ウ) 調査の内容は食生活領域の導入として利用できるだけでなく、後の授業でも例えば日本型食生活、輸入食品、食文化などでも活用することができる。

#### カ 生徒の感想

予想以上に食生活の変化が大きい。60代以上の人が食べた物の中には、口にしたことがないようなものもあった。現代は飽食の時代といわれることがよくわかった。しかし、食品の数や食材料は増えたが、昔に比べると味がまずくなったという声もある。輸入品や加工食品が増え、手作りや自然のものが減ったことは、健康面からみて決してよいことではない。おいしいものが増えたけれど、食品添加物などの有害なものを摂る量も増えてしまったことが恐ろしい。脂肪や糖分も摂り過ぎていて、成人病も増加した。豊かな時代といわれるが、本当に豊かとは言えないと思う。

#### キ 集計結果

年 齢	10～20代 32人	30～40代 32人	50代 13人	60代以上 10人
主 食	ごはん29 パン14 麺類5	ごはん 19    パン 3 麦入りごはん 3    いも類 1 おじや 1 麺類 7	ごはん 7    いも 1 麦入りごはん 4    おかゆ 1 麺類 3 パン 2	米 4    玄米 1 麦 3    うどん 1 いもごはん 2    いも 1 麦入りごはん 1
主菜・副菜 (おかず)	肉料理24 煮物 9 魚料理18 揚げ物 4 野菜10 グラタン・ハンバーグ2 卵料理4 スパゲティ・カレー 1 豆類3	魚料理 18    豆 3 肉料理 9    豆腐 2 野菜 7    鰯 2 卵料理 6    味噌汁 1 いも類 3    揚げ物 1	魚料理 9    味噌汁 3 野菜 3    煮物 3 肉料理 3 納豆 2 とろろいも 1	漬物 4    味噌汁 1 煮物 3    煮物 3 干し納豆2    お浸し 1 魚 2    フライ 1 野菜 1
間 食 (おやつ)	スナック菓子19 ヨーグルト 4 アイス 7    せんべい・クッキー 2 菓子パン5    ケーキ・ゼリー 1 チョコレート5 カップラーメン・揚げ物1 果物5	いも 11    コッペパン・チーズ 1 果物 6    お好み焼き・チョコ 1 饅頭 2    とうもろこし・豆 1 あられ 2    スナック・ぼったら 1 駄菓子・アイス 2    食べない 3	蒸しいも 7    チョコ・ガム 1 果物 2    蒸しパン 1 とうもろこし・うどん 1    食べない 6 じゃがいも・おやき 1 ドーナツ・黒砂糖 1	果物 2    カルメ焼き 1 トマト 1    パン 1 おにぎり 1    食べない 2 駄菓子 1 ふ菓子 1
飲 み 物	茶類21    100%ジュース3 ジュース7    コーヒー 3 牛乳 6    水 2 清涼飲料水 3 炭酸飲料 3	水 11    緑茶・ウーロン茶 2 麦茶 9    インスタント ほうじ茶 4    粉末ジュース 1 牛乳 4    玄米茶・紅茶 1 コーヒー 3	水 7    飲まない 1 茶 5 湯 1 山羊の乳 1 サイダー 1	水 6 茶 2
学校給食 (主食・お かず飲み物)	牛乳 29    おでん・シチュー 1 カレー23    麻婆豆腐・八宝菜 1 パン 19    果物・ヨーグルト 1 ごはん18    イチゴミルク・ずんだもち 1 麺類 2	脱脂粉乳 18    鯨肉の酢豚 1 パン 13    鯨肉の竜田揚げ 1 ごはん 6    豆・スープ 1 野菜 2    カレー・スパゲティ 1 魚 2    おしるこ・コッペパン	脱脂粉乳 4    いも類 1 コッペパン 3    魚 1 もち 1    肝油 1 ごはん 1    給食なし 4 うどん 1	水 1 おにぎり 1 弁当 2 給食なし 3

(4) 指導事例5 調査活動を通して食生活の問題点を明らかにする

ア 題材名 コンビニエンス弁当に見る日本人の食生活

イ 学習目標 (ア) コンビニエンスストアで売っている各種弁当の献立・材料・調理法・栄養調査を通して、青年期における健康と食物の関わりを理解する。

(イ) 外食産業の普及の実態を知り、そこから生じるさまざまな問題点を考える。

ウ 資料及び準備 資料1 コンビニエンス弁当調査(東京都消費者センター)

資料2 加工食品の利用状況

資料3 冷凍食品の利用状況

エ 授業の展開 (2時間)

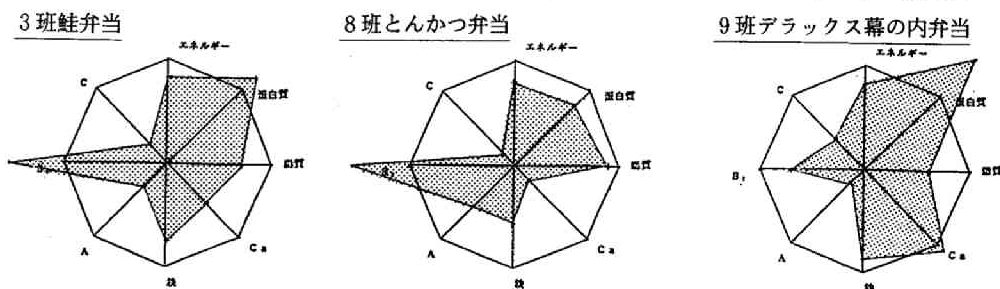
区分	学習活動	時間	指導上の留意点	備考
導入	○本時の学習目標を知る。	(分) 5	○弁当の調査から、その問題点を指摘し食生活の現状を考えていくことを確認する。 ○事前に各班にコンビニエンス弁当を1食分ずつ用意させる。	場所 調理室
展開	○調査項目に従って記録用紙に記入する。 (班で共同作業)  ○材料の計量結果を基に栄養計算を行い、バランスシートの作成をする	45	○献立内容と価格の検討をする。 ○食品衛生の検討をする。 ○食品添加物の数・種類をまとめる。 ○栄養所要量・食品群別摂取量の1日の3分の1量と比較させる。	記録用紙(班に1枚) はかり 食品成分表 電卓
	○材料・調理法・栄養面から、調査結果の考察をする。  ○意見をまとめて発表する。	30  10	○各班の意見をまとめさせる。 ○発表内容を簡単に板書する。	
まとめ	○コンビニエンス弁当利用の問題点をまとめる。	10	○資料1と各班の結果を比較させる。 ○冷凍調理加工食品の利用状況及びその素材と輸入食品との関係を考える。	資料1 資料2 資料3

オ 授業の考察

- (ア) コンビニエンス弁当の栄養計算から、栄養所要量や食品群別摂取量の目安との比較を行うことにより、栄養面での問題点を具体化することができ、次の日本型食生活の学習への展開を容易にした。
- (イ) 食品添加物の使用状況を記入させることにより、加工食品が多数使用されている状況に気付かせ、現代の食生活の課題を理解させることができた。
- (ウ) 食生活領域の基本的知識を学習した後の調査活動は、その領域のまとめになり、学習成果を確認し、更に高めることができた。
- (エ) コンビニエンス弁当の容器のゴミは環境問題へ、また、食品の素材を検討していくと輸入食品などの食糧事情に触れることもでき、食生活を様々な角度から検討するのに可能な発展性のある調査活動であった。
- (オ) 食生活領域の調査活動の意義を充分把握せずに作業を始める生徒もいた。しかし、自分たちに身近なコンビニエンス弁当に用いられている食材が、今日では日常的に家庭でも用いられざるを得ないということを認識することにより、「家庭科は作って食べるだけ」という固定観念が払拭され、調査活動の意義を生徒に十分理解させることができたと思われる。

カ 生徒の考察・感想

- (ア) 大量生産なので、どの弁当もおかずに似ている。実は冷凍食品が利用されているらしい。材料のほとんどが16歳男女の食品群別摂取量目安に達していなかった。この弁当に、卵焼きやいもの煮物・果物などを盛り込んで、反対に肉類や油を減らし、牛乳などを摂ると栄養のバランスもぐっとよくなると思う。(女子)
- (イ) コンビニエンスストアで買っているものが、こんなに栄養が片寄っているものとは思っていなかった。消費者のおなかを手軽な値段でいっぱいにする作戦だ。値段や量で競うのではなく、栄養の良さや安全性で競ってほしいと思う。(男子)
- (ウ) 自分はよくコンビニエンス弁当を買うが、こんなものを食べていたとは思ってなかった。手軽さにたよってばかりでは、健康にも良くないので、家庭で料理をつくるということをもっと重要視していこうと思った。(男子)
- (エ) 弁当の容器や中に入っている葉らんなどは無駄が多く、ゴミ問題にもつながるので見た目に拘らず、再利用できるような素材にするべきだと思う。(女子)



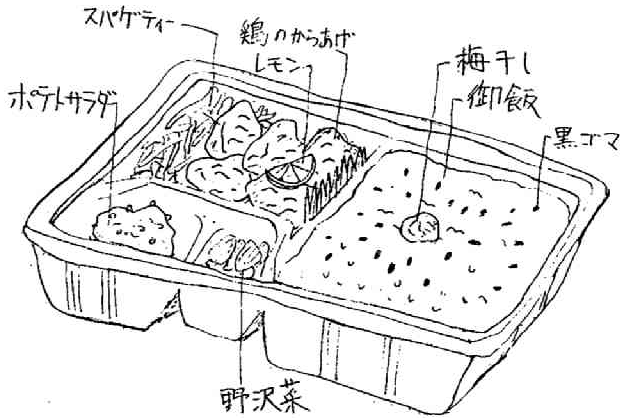
コンビニエンス弁当調査結果 (1) バランスシート

コンビニエンス弁当調査結果 (2)

3 班

『コンビニ弁当調査結果報告』

B 組 3 班



作業1 各班で購入した弁当について次の項目を調査し記入しなさい。

購入場所 店名	八潮町配					西品名	店揚弁当	価格 480 円
献立名	1	2	3	4	5	6		
	飯	からあげ	スパゲティ	ポテトサラダ	つけもの			
使用材料及び計量	米 216.3g	鶏のからあげ 106.5g 油 4.6g	スパゲティめん 35.0g 油 1.75g	じゃがいも 25.0g マヨネーズ 5.0g	野菜菜 7.0g			
試食 味の調査	おいしい etc.	おいしい おいしい 油っぽい	おいしい すずい etc.	おいしい etc.	おいしい etc.			
製造元	フーズ(株) 戸田工場							
食品添加物 表示内容	調味料(アミノ酸等) 着色料(黄4, 青1, 黄タン) 野菜(増粘多糖類 乳化剤 リン酸塩(Na) グリシン PH調整剤)							

作業2 材料の計量をもとに栄養価計算をおこない、バランスシートを作成しなさい。

作業3 材料の計量をもとに食品群別摂取量のめやすと比較しなさい。

食品群別摂取量の計算表

3 班

献立	材料	分量 1人分	1群		2群		3群				4群			
			乳製品	肉魚貝	肉魚貝	大豆製品	緑野菜	淡野菜	芋類	果物	穀物	砂糖	油脂	
御飯	米	116.3g											116.3	
からあげ	鶏のからあげ	106.5g			106.5									
	油	4.6g												4.6
スパゲティ	スパゲティめん	35.0g											35	
	油	1.75g												1.75
ポテトサラダ	じゃがいも	25.0g								25				
	マヨネーズ	5.0g												5
つけもの	野菜菜	7.0g				7								
合計			0	0	106.5	0	7	0	25	0	116.3	0	113.5	
16歳男女目安1/3			130	16	43	30	35	65	33	66	98	7	11	

3 班

献立名	栄養素分析		食品群分析		調理法						
	110%以上	80%以下	使用なし	多い	動物	植物	油脂	和風	洋風	焼物	その他
御飯	22%	Ca	乳製品	肉魚貝	/	/				/	/
からあげ	22%	Ca	肉魚貝	肉魚貝							
スパゲティ	22%	Ca	大豆製品	肉魚貝							
ポテトサラダ	22%	Ca	肉魚貝	肉魚貝							
つけもの	22%	Ca	肉魚貝	肉魚貝							

記入方法\*栄養素分析 所要量110%以上の栄養素を記入する。  
所要量 80%以下の栄養素を記入する。

\*食品群分析 摂取量目安のうち、全く摂取していない食品群を記入する。  
摂取量目安のうち、摂取量の多すぎる食品群を記入する。

\*調理法 各調理法をしている料理の数を記入する。

(5) 指導事例 6 日本型食生活について知り、これからの食生活を考える

ア 題材名 日本型食生活を生かした献立作成と調理実習

イ 学習目標 (ア) 日本の食生活の現状を理解する。

(イ) 米を主食とする日本型食生活の利点を知る。

(ウ) 健康な食生活を送るために、日本型食生活に沿ったバランスのよい献立を作成することができる。

(エ) 日常生活に活用できるよう実習を通して、実践する態度を身に付ける。

ウ 授業の展開 1 (2時間)

区分	学習活動	時間	指導上の留意点	備考
導入	・本時の学習内容を確認する。	(分) 5	・VTR「ジャパニーズ フーズ アズ No.1」の内容について簡単に説明する。 ・ビデオMEMOをとるように指示する。	ビデオMEMO
展開	・メモをとりながらVTRを視聴する。	45	・生徒とともにVTRを視聴する。	
	・メモを基に、VTRの感想をまとめる。 ・メモと資料を使って日本型食生活の特徴、長所を箇条書きにまとめる。 ・まとめの内容について検討する。	45	・メモを発表させながらVTRの内容を確認させる。 ・日本型食生活の特徴について資料を用いて説明する。 ・発表させ、板書をしながら、内容を確認する。	資料 「日本型食生活とは」
まとめ	・学習内容を整理する。	5	・学習内容の確認 ・次時の予告をする。	

VTR視聴後の生徒の感想

◆日本では、洋食と和食の両方が取り入れられているが、洋食の方が手軽に食べられるので、自然に洋風化の方向になるのだと思う。健康な生活を送るためにも日本食を見直したい。

◆普段、日本食を身近に感じているせいか、外国の人々より日本食を軽んじているような所があると思う。その点で外国の食に対する関心は高いと思った。自由に食事を選べる環境にあるから、なおさら、ちゃんと食べる物に気を使いたいと思った。

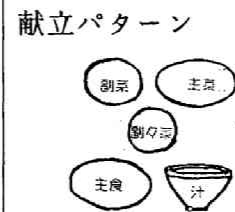
◆日本人は、外国(アメリカとかヨーロッパ)に憧れて食べ物とかに全然見向きもしていないと思った。外国で紹介された日本を見て、初めて良さに気付くなんて、なさけないと思った。

◆イギリス人の女性が作った日本食を分析した結果で、日本食は塩分を除いて完璧だと言うのを聞いて、最近の減塩ブームの理由がわかる気がした。日本食が健康にいいとは分かっているが欧米の食生活に近づいていってしまうのは残念だけど、いろんな食べ物があふれている今となっては日本の伝統的料理を復活させるのは難しいと感じた。



エ 授業の展開2 (2時間)

区分	学 習 活 動	時間	指 導 上 の 留 意 点	備 考
導 入	<ul style="list-style-type: none"> <li>本時の学習の目標を知る。</li> </ul>	(分) 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>本時の学習内容について説明する。</li> </ul>	
展 開	<ul style="list-style-type: none"> <li>献立作成の手順を学習する。</li> <li>日本型食生活に沿った献立になるように夕食の献立を立てる。</li> <li>①献立のパターン(図)に食品・料理名などを記入して大まかな献立を立てる。</li> <li>②材料名、分量を献立表に記入する。</li> <li>③食品群別摂取量を合計し、バランスシートを完成する。</li> </ul>	20  30	<ul style="list-style-type: none"> <li>献立作成上の留意点、手順を理解させる。</li> <li>夕食の献立が入っていない未完成の献立表を、完成するように指示する。</li> <li>料理例を示し、献立作成をスムーズにさせる。</li> </ul>	献立パターン 献立表 料理例一覧
	<ul style="list-style-type: none"> <li>班ごとに集まり、班員の献立を考察する。</li> <li>調理実習の献立を班員が立てたものの中から決める。</li> <li>調理実習の準備をする。</li> <li>①計画表の作成。</li> <li>②作り方などの調整</li> <li>③作り方、材料の確認</li> <li>④持ち物、買物等の分担</li> </ul>	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>班ごとに着席させる。</li> <li>日本型食生活に沿った献立かどうかチェックし、簡単に考察させる。</li> <li>調理実習するための献立を決めるよう指示する。</li> <li>調理実習実施上の注意点を伝え、計画表を書かせる。</li> </ul>	調理実習計画表
ま と め	班ごとに、個人の献立表と調理実習の計画表をクリップでとじて提出する。	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>献立表、計画表を提出させる</li> <li>次時の予告</li> </ul>	クリップ



オ 考察

(ア) この授業は、食生活領域のまとめとして実施し、日常生活に結び付くように、調理実習までを1つのまとまりとして授業を組み立てた。制約があるにしても自分たちの立てた献立で実習できるので授業に積極的に取り組む姿勢が見られた。

(イ) VTR「ジャパニーズ フーズ アズ No.1」は、日本の食生活が外国の人々からどのように考えられ生活の中に取り入れられているかが、具体的に分かる教材である。ともすると見ただけで終わりとなってしまいうVTR視聴を「ビデオMEMO」をとることにより授業に生かすことができた。

(ウ) 献立学習では、作成するのは夕食分のみとし、献立パターン、料理例一覧を使うことで、時間や作業の能率化を図った。この授業を普通科2校、商業科1校で実践してみた結果、献立学習の条件設定については、各校の状況に合わせて工夫する必要があると思われる。

カ 資料

(ア) 日本型食生活とは

	第一グループ	第二グループ	日本型食生活	第三グループ
平均寿命	50 歳台	60 歳台	80 歳台	70 歳台
死亡原因 No.1 は?	感染症 ・肺結核 ・疫痢 など	脳卒中 ・脳出血 ・脳梗塞 ・くも膜下出血	悪性新生物 ・ガン など	心臓病 ・狭心症 ・心筋梗塞 など
世界の国々ほどのグループかな?	東南アジアの 開発途上国 (タイ・フィリピン ・ベトナム・カンボジアなど)	NIES 諸国の 新興工業国家群 (台湾・韓国・マレーシア・インド・ブラジル・メキシコなど)	世界でただ一国 日本のみ	欧米諸国 (アメリカ・ドイツ・フランス・イギリス・スウェーデンなど)
いつ頃の日本?	S. 20~25年頃	S. 40~45年頃	S. 55~ ? →	→ ×
P. F. C. 比	インド(1979-81年平均) P9.7(12) 	日本(1965年) P12.1(12~13) 	日本(1987年) P13.2(12~13) 	アメリカ(1985年) P12.0(12) 
たんぱく質 (動・植物摂取比)				
		P. F. C.のカロリー割合	1 : 2 : 5	1 : 4 : 4

(イ) 料理例一覧

<主食>

- ・ご飯
- ・五目炊き込み飯
- ・おむすび
- ・炊飯
- ・ロールパン

<汁物>

- ・みそ汁
- ・けんちん汁
- ・すまし汁
- ・コンソメスープ
- ・粟米湯

<主菜>

- ・さばのみそ煮
- ・魚のホイル焼
- ・ロールキャベツ
- ・ムニエル
- ・八宝菜
- ・古老肉

<副菜・副々菜>

- ・かぼちゃのそぼろ煮・ポテトサラダ
- ・ほうれん草のおひたし・トマトサラダ
- ・ひじきと油揚げの煮物・即席漬け
- ・生野菜とわかめのサラダ・青菜のソテー
- ・フルーツサラダ・糸こんにゃくのにり煮
- ・五目豆・油揚げときゅうりのごまあえ
- ・きゅうりとわかめの酢の物・きんぴら

## (ウ) 献立表

日本型食生活に沿った献立を立ててみよう。

献立		材料(g)		1 群 乳 卵	2 群 魚介 ・肉 豆・ 製品	3 群 野菜 いも 果物	4 群 穀物 砂糖 油脂
朝  食	オープンサンド	フランスパン ツナ チーズ レタス きゅうり トマト バター マヨネーズ	80 15 15 20 30 30 6 6	15	15	20 30 30	80       6 6
	カフェオレ	コーヒー 牛乳 砂糖	 85 5	85			5
	果物	りんご	100			100	
昼  食	三色ご飯	米 たまご 砂糖・油 たらこ さやいんげん のり	100 40 2・2 10 20 少量	40	10	20	100  2 2
	ささみのピカタ	鶏ささみ 小麦粉 とき卵 粉チーズ 油	30 3 10 3 3	10 3	30		3   3
	厚揚げの煮物	レタス 厚揚げ じゃがいも にんじん 牛乳 果物	10 50 30 30 200 100	200	50	10 30 100	
夕  食							
合計 17才男女平均のめやす				350 50	130 90	300 100 200	300 20 35

## (エ) 生徒の作成した献立例

<p>Aグループ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん(米)</li> <li>○みそ汁(とうふ、わかめ、みそ)</li> <li>○さばの味噌煮(さば、しょうが、みそ)</li> <li>○ひじきの煮物(ひじき、油揚げ、にんじん、こんにゃく)</li> <li>○即席漬(きゅうり、きゃべつ)</li> </ul>	<p>Bグループ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ごはん(米)</li> <li>○みそ汁(ねぎ、わかめ、みそ)</li> <li>○魚のホイル焼き(鮭、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、レモン)</li> <li>○ポテトサラダ(じゃがいも、にんじん、きゅうり、ハム、たまねぎ、トマト、サラダ菜)</li> </ul>
---	--

#### IV 研究のまとめと今後の課題

本年度の教育研究員は、「体験的・実践的な活動を通して、主体的に学習する意欲・態度を育む家庭科の指導」を主題に、調査・研究、実験・実習、VTR視聴等の体験的・実践的活動を通して、生徒が生活上の様々な事柄や課題に気付き、考え、判断し、実践していく態度を育成することを目指した。

研究の内容は、家族・家庭生活と食生活の2つの領域について、それぞれ領域としての構成を重視しつつ、実験・実習等と講義を一体化することを試みた。また、題材は授業に取り入れやすく、生徒の主体的活動を中心に考えた。6つの事例は、領域ごとに複数の学校で実践してみたが、どこの学校でも容易に取り組むことができ、充実した授業を展開することができた。

事例1では、役割演技を通して、家族の問題解決を図ることを目的に授業を行った。家族の問題解決についてはこれが正しいという答えはなく、生徒と教師がともに考え創りだしていく授業形態が望まれるが、役割演技によるグループの話し合いとロールプレイングはこれを可能にした。事例2では、介護の一端を実習することにより、介護全般の大変さと、協力し合いながらともに生きることの大切さを認識することができた。事例3では「高齢者からの聞き取り調査」を実施することにより、高齢者に対する理解を深めるとともに、今をいかに生きるかが各自の人生を決定するという意味で重要であることを実感できた。この領域を扱うに当たっては、生徒が興味・関心を示し、自分の問題として強く認識できる教材や指導法を今後も研究していく必要がある。

事例4は、「10代の時に何を食べたか」というアンケート調査を基に食生活の変化と現状を、生徒が興味を持って主体的に考察することができるようにした。調査結果は、その後の授業の各所で活用することができた。事例5では、コンビニエンス弁当を分析することにより、食生活の現状はもちろんのこと、現代の食生活の抱える問題点を社会との関わりも含めて学習することができた。事例6では、食生活領域のまとめとして日本型食生活の特徴を把握し、これからの食生活をどうしていくか考え、実践する態度を育成することができるような展開とした。食生活の領域に対して、生徒は食物イコール調理実習のイメージが強い。そのような生徒に、それ以外の授業にいかにして興味を持たせ、充実させていくかが今後の課題といえる。

以上の事例を通して、生徒は体験・経験することにより、僅かずつではあるが学習意欲を高め、学ぶ態度を身に付けることができたと思う。今後は、生徒がより主体的に学習できるよう教材等の精選を図るとともに、教員の資質を高めるよう研修を積む必要があると感じた。また、今回はどこの学校でも、特別な用具等を必要とせず授業が展開できるように努力をしたが、教育環境について整備する必要があると感じた。

#### <参考文献>

- \* 坂本武人編「自立と選択の家庭経営」ミネルヴァ書房
- \* 菅原恵子他「家庭介護読本 老人とともに暮らす知恵」同時代社
- \* 山井和則「世界の高齢者福祉」岩波新書
- \* 島田彰夫「食と健康を地理からみると」人間選書
- \* たべもの文化研究会編「たべもの文化」芽ばえ社
- \* 川島四郎「日本食長寿健康法」新潮社