

## 調理の技能・技術の習得を可能にする授業の開発

209M017 前田 紀夫

序章	
第1節 研究の背景と目的	1
第2節 研究の方法	2
第1章 中学校「技術・家庭科」家庭科分野における調理の技術・技能	
第1節 家庭科教育における調理の技能・技術の習得の現状と課題	4
第2節 先行研究にみる技能・技術の習得を目指した調理実習の実践	5
第3節 本研究が目指す「調理実習において習得すべき技能・技術」とは	6
第2章 中学校「技術・家庭」家庭分野における調理実習の現状（アンケート調査の実施）	
第1節 調査の目的	8
第2節 調査の仮説	9
第3節 調査の方法	10
第4節 調査結果の分析と考察	10
第3章 個々の調理の技術・技能の定着に主眼を置いた授業の展開	
第1節 献立の作成	22
第2節 授業実践	36
第4章 調理の技術・技能の習得や向上に着目した授業実践の効果	52
第5章 個々の調理の技術・技能の定着に主眼を置いた授業実践の効果	
第1節 授業実践の振り返り	59
第2節 献立や指導方法の改善案	61
終章 まとめと今後の課題及び展望	63
あとがき	64

## 序章

### 第1節 研究の背景と目的

中学校の教科「技術・家庭」（以下、「技術・家庭」と記す）は、平成10年12月告示の現行の学習指導要領では、第1学年70時間、第2学年70時間、第3学年35時間であり、3年間で175時間の授業時数が定義されており、必然的に家庭分野（以下、「家庭科」と記す）はその半分の87.5時間となる。さらに、平成20年3月告示の新しい学習指導要領では、時間数に変更がないものの、学習内容の精選が行われる。その中でも特筆すべきは「食育」の明記であり、家庭科は調理実習を行うことができる教科として中心的な役割が期待されている。

ところで、私自身も中学校で家庭科を教えて8年が経つが、生徒の家庭科のイメージは実習科目であり、特に調理実習の意欲は高いと感じられる。しかしながら、教師としては他の領域の実習や座学への対応に追われ、準備や後片付けの手間や実習中の指導の大変さなど考えると、ついつい調理実習を倦厭してしまい、十分に確保できていないのが現状である。

また、これらの現状は私個人の問題に止まらず、岸田らの研究<sup>1)</sup>にあるように、「活動の楽しさが重視されること、また児童の作業が分担されることが多いため、家庭で実践できる調理技能が身に付いているとは言い難い」という現状や、伊藤<sup>2)</sup>らの研究である「中学校、高等学校共に時間割上の問題（準備片付け時間の確保）、授業数の不足、調理実習に関わる設備の老朽化等の問題があり、調理実習を行うこと自体が困難になりつつある」という現状からもわかるように、家庭科教育の中で調理実習を行うすべての教師にとって大きな問題であり、解決しなければいけない課題であるといえよう。

そこで、本研究では、調理実習を指導するにあたり生徒一人ひとりの調理に関する技能・技術の習得や向上について、最も重点を置いた実習内容を考えることを目的とする。生徒を取り巻く現状は厳しく、家庭の変容や食品加工技術の変容に伴い家庭での調理経験が乏しくなり、生徒の調理に関する技能・技術の低下は著しい。さらに家庭での経験の差により、できる生徒と出来ない生徒の差（個人差）も大きくなってきている。このような現状を踏まえ、まず、調理に関する技能・技術の習得や向上につながる献立や指導方法について焦点を絞り、十分な検討をおこなうことが大切ではないかと考える。さらに、その献立や指導方法を用いた指導案を作成し、授業の実践につなげ、分析していく。得られた結果から、調理に関する技能・技術の習得や向上につながるよりよい授業とは何かを提案する。

## 第2節 研究の方法

本研究では、中学校「技術・家庭」家庭分野の調理実習において、技能・技術を習得するための授業開発及び授業実践に取り組んだ。本研究の流れを図Aに示す。

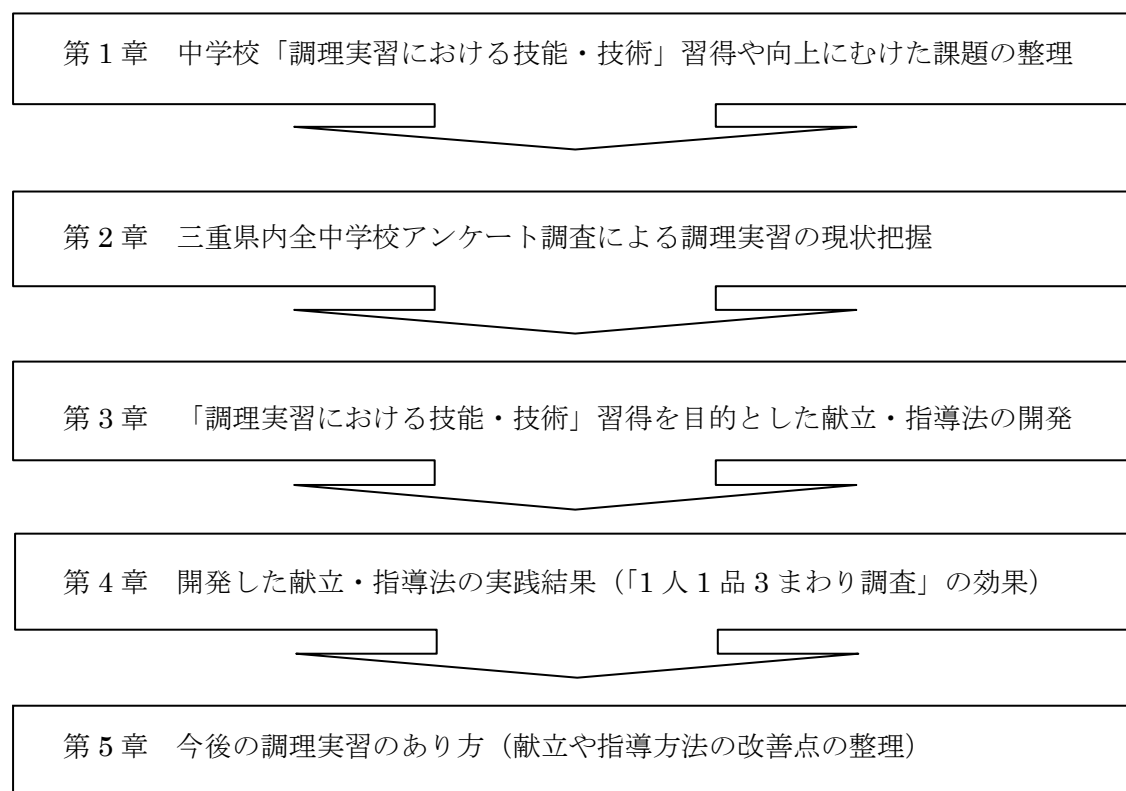
第1章では、現在実践されている調理実習の問題点を先行研究や文献をもとに整理した。その結果、本研究において中学校「技術・家庭」家庭分野の調理実習で習得すべき技能・技術を「1人で調理できる技能・技術」と定義した。

第2章では、三重県内の全中学校の家庭科教員を対象にアンケート調査を行った。現在実践されている献立や指導方法、調理実習における生徒の技能・技術の習得状況、調理実習に対する教師の意識などを調べた。

第3章では、第2章で明らかになった指導方法と献立の問題点を解決すべく、新しい指導方法である「1限2品3まわり調理法」と、教科書の献立より精選した3つの献立（献立A：イワシのかば焼き・青菜のお浸し、献立B：ホワイトシチュー・ブラマンジェ、献立C：ミートソーススパゲッティ、トマトサラダ）を用い授業計画を作成した。

第4章では、第3章で作成した授業計画をもとに実践した授業を振り返り、実践した指導法と献立の効果について考察を行った。

第5章では、第4章の考察をもとに、技能・技術を習得するための指導法や献立の今後のあり方についてまとめた。



図A 本研究の流れ

## 参考文献

- 1) 岸田恵津・増澤康男・山本裕子・岡本美紀・三宅習介・山本隆之・伊野清・清水長治(2007), 技能の習得と家庭での実践を目標とした調理実習：調理者と観察者に分けた実習の効果, 兵庫教育大学研究紀要, 30, 149-156
- 2) 伊藤和子・久保加織・水野千恵・湯川夏子・和田珠子(2008), 中等教育の調理実習における揚げ物調理の実態調査, 日本調理科学会誌, 41(3), 196~203

## 第1章 中学校「技術・家庭科」家庭科分野における調理の技術・技能

### 第1節 家庭科教育における調理の技能・技術の習得の現状と課題

家庭科教育辞典<sup>1)</sup>によれば、「技術は客観的なもので知識の形によって他に伝えられるが、技能は主観的個人的で熟練によって得られるものである」とある。また、「学習指導要領では、小学校は『技能』の学習に視点をおき、中学校では『技術』の習得を中心としている」とあり、「小学校では経験を主にした技能を体験的に学習し、中学校以上は理論を踏まえた技術教育を行うとしている」とある。

ところが、河村の研究<sup>2)</sup>によれば、現在行われている家庭科での調理実習においては「調理技能の習得を家庭科教育のなかでどのように位置づけるのかという点に関しては、ほとんど検討されていないと言ってもよい」と述べられており、「調理技能の位置づけが十分に検討されていないということは、つまり、家庭科教育においては、食生活教育における調理技能教育の意義が明らかにされていないということになる」といえる。

さらに、岸田らの研究<sup>3)</sup>によれば、「調理実習は、児童の興味・関心が高く、実践や体験を重視する家庭科において重要な学習活動である。しかし活動の楽しさが重視されること、また児童の作業が分担されることが多いために、家庭で実践できる調理技能が身に付いているとは言い難い。」という現状にある。

また、小中高の家庭科担当教諭に調理実習の学習目標について質問紙調査をした川嶋らの研究<sup>4)</sup>によれば、「技能技術の習得を中心においた調理実習観が根強いと考えられる」にもかかわらず、「技能技術の習得達成を期待していない教師も多く、また技能技術の習得を確実にするための工夫は積極的におこなわれているとは言いがたかった」という結果が得られた。加えて、「調理実習を『楽しければよい』とする考えが一部に強くみられた」という結果もみられた。

そこで、本研究では、家庭科の調理実習において調理の技能・技術の習得こそが最も重要な位置づけであると捉え、楽しいだけではなく、調理の技能・技術の習得を確実にするための工夫を充分に行い、生徒が家庭で実践できる調理の技能・技術を身につけられるようにすることこそ、調理実習に求められる課題であると考ええる。

## 第2節 先行研究にみる技能・技術の習得を目指した調理実習の実践

まず、岸田らの研究<sup>3)</sup>にある「児童の作業が分担されることが多いため、家庭で実践できる調理技能が身に付いているとは言い難い。」という指摘に着目し、従来の役割分担で行う調理実習（以下、グループ調理と記す）ではなく、個々が最初から最後まで調理に関わる調理実習（以下、1人調理と記す）を実践している先行研究を検索した。

すると、岸田らの研究<sup>3)</sup>によれば「調理者と観察者に分かれ、各児童に一連の調理作業を行わせる実習を取り入れた授業を実践し、その効果を調べた。児童のワークシートの記述内容から授業実践を評価したところ、児童相互の学びを通して調理技能を高め、家庭でも実践していることがわかり、本実習は、調理技能の習得・向上と家庭での実践に有効である可能性が示された。」とあり、全員が一斉に調理するのではなく、調理者と観察者に分かれて調理する実践方法に効果があることがわかった。

また、中屋らの研究<sup>5)</sup>によれば『「1人・1品・3まわり」方式の調理実習』という実践もみられた。これは、「1班3人構成の調理実習班を作る。そこで、各人が主食、主菜、副菜の中の1つを担当し、それぞれの担当の料理を責任をもって3人分作る。その分担を実習のたびに替えていき、3回の調理実習が終わると（1まわりすると）、主食、主菜、副菜のすべてを必ず1回は作ることになる、というもの」という実践方法であり、3人が違う種類の料理を交互に作ることで1人調理の場が保障され、効果があることわかった。

さらに、岡田らの研究<sup>6)</sup>によれば、「代表例教授法」を用いることで、献立において習得すべき技能・技術を整理し、生徒の個々の技能・技術の向上に効果があることが示されている。「代表例教授法」とは、「応用を期待される行動群の範囲を明らかにし、それらの行動を遂行する際に必要となる代表的な手がかり刺激（刺激特徴）を抽出したり、また、それらの行動を遂行する際に必要となる下位の代表的な反応型を抽出し、それらの代表的な刺激・反応を多く含む指導事例を選択し、教授することで効率的に般化を促進する方法」である。この研究で特筆すべきは「これまでの調理実習の授業においては、単純な調理技能から難しい調理技能への学習が一般的であった。しかし本稿で提案したように、指導調理で基礎的な調理操作技能を確実に習得しておけば、未学習の調理品目である単純応用調理、複合応用調理も独力で作ることが可能となることが理解された。」という点である。

以上の実践より、調理実習において指導方法と献立を改善することが技能・技術の習得や向上につながることを示唆されている。つまり、1人調理の場を保障した指導方法の確立や、技能・技術の向上を意識した献立を作ることが、調理実習における技能・技術の習得に効果があるといえよう。

第3節 本研究が目指す「調理実習において習得すべき技能・技術」とは

本研究では、「調理実習において習得すべき技能・技術」を「1人で調理する力」であると定義し、中学校での「調理実習において習得すべき技能・技術」として具体的に扱う食材や調理操作については、「中学校学習指導要領（平成20年9月）解説－技術・家庭編－」をもとに表1-1にまとめた。

表1-1 中学校での「調理実習において習得すべき技能・技術」として具体的に扱う食材や調理操作\*

<b>新学習指導要領</b>  <b>第8節</b> <b>技術・家庭</b> <b>〔家庭分野〕</b>  <b>2 内容</b>  <b>B 食生活と自立</b>  <b>(3) 日常食の調理と地域の食文化について、次の事項を指導する。</b>  <b>ア 基礎的な日常食の調理ができること。また、安全と衛生に留意し、食品や調理用具等の適切な管理ができること。</b>	<b>食材について</b>	<b>主に</b>	肉
			魚
			野菜
		<b>その他</b>	卵
			いも類
	<b>調理操作について</b>	洗う	
		計る	
		<b>切る</b>	安全な包丁の使い方
			食べられない部分の切除
			加熱しやすさ
調味料のしみ込みやすさ			
見た目の美しさ			
<b>加熱調理</b>		煮る	
		焼く	
		炒める	
<b>調味する</b>		食塩	
		みそ	
		しょうゆ	
		さとう	
		食酢	
	油脂		
<b>盛り付け配膳</b>	おいしさ		
	様式		

\*文部科学省編(2008),「中学校学習指導要領（平成20年9月）解説－技術・家庭編－」,教育図書（東京）, 54-55を参考に作成



## 参考文献

- 1) 日本家庭科教育学会編(1992), 家庭科教育辞典, 実教出版, 18-19
- 2) 河村美穂(2009), 家庭科教育における調理技能の位置づけ, 埼玉大学紀要教育学部, 58, 113-126
- 3) 岸田恵津・増澤康男・山本裕子・岡本美紀・三宅習介・山本隆之・伊野清・清水長治(2007), 技能の習得と家庭での実践を目標とした調理実習: 調理者と観察者に分けた実習の効果, 兵庫教育大学研究紀要, 30, 149-156
- 4) 川嶋かほる・小西史子・石井克枝・河村美穂・武田紀久子・武藤八恵子 (2003), 調理実習における学習目標に対する教師の意識, 日本家庭科教育学会誌, 46(3), 216-215
- 5) 中屋紀子・平本福子・堀江和子(2002), 1人・1品・3まわり新しい調理実習の試み, 教育図書(東京), 4-5
- 6) 岡田恵子・伊藤圭子(2008), 小学校家庭科における「代表例教授法」を用いた調理実習授業, 日本家庭科教育学会誌, 51(1), 28-37

## 第2章 中学校「技術・家庭」家庭分野における調理実習の現状（アンケート調査の実施）

### 第1節 調査の目的

三重県内の中学校の家庭科教員に全数調査を行うことで、家庭科の授業で行われている調理実習の現状について把握し問題点を整理するため、本アンケート調査（資料 2-1）では調理実習の実態および生徒の技能・技術の習得の現状や教師の意識について調査を行った。アンケート調査の概要については表 2-1 に示す。

表 2-1 アンケート調査の概要

調理実習について	
問 1	調理実習時の 1 班の最大人数と最小人数について
問 2	調理実習の進め方について
問 3	調理実習の補助をしてくれる人（TT など）の配備について
問 4	生徒の調理実習に対する意欲について
問 5	調理実習の必要性について
問 6	調理実習の適切な回数について
問 7	実施している調理実習の回数について
問 8-①	調理実習が少なくなる原因について
問 8-②	調理実習の回数を増やすための工夫について
問 9	今後取り組んでいきたい献立について
問 10	実施している調理実習の献立について
調理の技能・技術について	
問 1	生徒の調理に関する技能・技術は低下について
問 2	低下を感じる調理の技能・技術について
問 3	生徒に身に付けてほしい調理の技能・技術について
問 4	個人対象の実技テストの必要性について
問 5	実技テストの実施の有無について
問 6	実施している実技テストの内容について
調査対象者の基本属性	
問 1	性別について
問 2	年齢について
問 3	勤務形態について
問 4	勤務校について
問 5	勤務地について
問 6	教科書について

## 第2節 調査の仮説

調査にあたり、中学校家庭科における「調理実習の回数」、「調理に関する技能・技術の低下」、「調理実習の指導方法」、「調理実習で実施されている献立」の4つについて検証を試みる。

### 仮説1) 生徒の意欲に反して、調理実習が充分に行えていない現状がある。

岸田らの研究によれば<sup>1)</sup>「調理実習は、児童の興味・関心が高く、実践や体験を重視する家庭科において重要な学習活動である」にもかかわらず、伊藤らの研究によれば<sup>2)</sup>「時間割上の問題（準備片付け時間の確保）、授業数の不足、調理実習に関わる設備の老朽化等の問題があり、調理実習を行うこと自体が困難になりつつある現状が挙げられる」とある。また、川嶋らの研究によれば<sup>3)</sup>中学校の調理実習は3年間で4回の実施が34.0%と最も多く、十分な調理実習が実施されているとは言い難い現状である。

### 仮説2) 生徒の調理に関する技能・技術は低下しているにもかかわらず、実技テスト等の具体的な取り組みがなされていない現状がある。

川嶋らの研究によれば<sup>3)</sup>「実習の学習目標を『基本的な調理法や調理器具の扱いができる』や『安全衛生に気をつけて調理する』などに重点を置く教師が多く、技能技術の習得を中心においた調理実習観が根強いと考えられる。しかし、授業時間や子どもの生活体験の低下等の制約の中で、技能技術の習得達成を期待していない教師も多く、また技能技術の習得を確実にするための工夫は積極的におこなわれているとは言いがたかった」とあり、個人差もあるが、生徒の調理経験は乏しく技能・技術は低下しており、教師も自覚はあるものの、調理実習において十分な解決策を講じているとは言い難い現状がある。

### 仮説3) 調理実習の進め方は、教師1人が担当し、グループ調理が大半であり、1人調理を実施している学校はほとんどない。

岸田らの研究によれば<sup>1)</sup>「児童の作業が分担されることが多いために、家庭で実践できる調理技能が身に付いているとは言い難い」状況である。実技テストなどを取り入れる場合を除き、1人で調理をさせている中学校はほとんどないと考えられる。

### 仮説4) 献立作成にあたり調理に関する技能・技術の習得に配慮する教師は少ない。

川嶋らの研究によれば<sup>3)</sup>「実習の学習目標を『基本的な調理法や調理器具の扱いができる』や『安全衛生に気をつけて調理する』などにおく教師が多く、技能技術の習得を中心においた調理実習観が根強いと考えられる。しかし、授業時間や子どもの生活体験の低下等の制約の中で、技能技術の習得達成を期待していない教師も多く、また技能技術の習得を確実にするための工夫は積極的におこなわれているとは言いがたかった」とあり、献立作成にあたり調理に関する技能・技術の習得に配慮する教師は少ないと考えられる。

### 第3節 調査の方法

(1) 調査対象者

三重県内の公立および私立の全中学校（176校）における家庭科担当教員を調査の対象者とした。

(2) 調査時期

平成21年12月から平成22年1月にかけて調査を行った。

(3) 調査方法

アンケート調査用紙（資料2-1）を作成し、質問紙調査を郵送法および留置法にて行った。

(4) 調査票配布回収状況

調査票の配布と回収の状況を表2-2にまとめた。

表2-2 調査票配布回収状況

配布数	回収数	回収率	有効回答数	有効回答率
176	111	63.1%	111	100%

(5) 集計方法

各質問項目において、単純集計を行った。

### 第4節 調査結果の分析と考察

(1) 調査対象者の基本的属性

調査対象者の基本的属性を表2-3にまとめた。性別において男性はわずか2.7%でしかなく、女性が97.3%と圧倒的多数を占めた。年代では40代が42.3%と最も多く、次いで50代が29.7%、20代が15.3%と続いた。勤務形態は教諭が67.6%と最も多く、常勤講師が22.5%、非常勤講師が9.9%であった。勤務校は公立が94.6%を占め、私立は5.4%であった。使用している教科書は東京書籍（58.6%）が開隆堂（40.5%）を少し上回っていた。

表 2-2 調査対象の基本的属性

基本属性		三重県内中学校	
		n=111	
		人	%
性別	男性	3	2.7
	女性	108	97.3
年齢	20代	17	15.3
	30代	12	10.8
	40代	47	42.3
	50代	33	29.7
	60代	1	0.9
勤務形態	教諭	75	67.6
	常勤講師	25	22.5
	非常勤講師	11	9.9
勤務校	公立	105	94.6
	私立	6	5.4
教科書	東京書籍	65	58.6
	開隆堂	45	40.5
	その他	1	0.9

(2) 仮説の検証

①仮説1) 検証

「生徒の意欲に反して、調理実習が充分に行えていない現状がある」

生徒の調理実習に対する意欲は高く（図 2-1）、教師も調理実習の必要性を充分に感じていた（図 2-2）。しかし、現状は半数以上の教師が自分の実施している調理実習を少ないと感じていた（図 2-3）。原因としては図 2-4 に示すように、家庭科の年間授業時間数が少ないことや 2 限続けて授業が組みにくいことを挙げていた。また、図 2-5 に示すように、調理実習を増やす為には 1 限での調理実習を望む声や時間数の増加を望む意見、補助教員の配備、カリキュラムの精選があった。

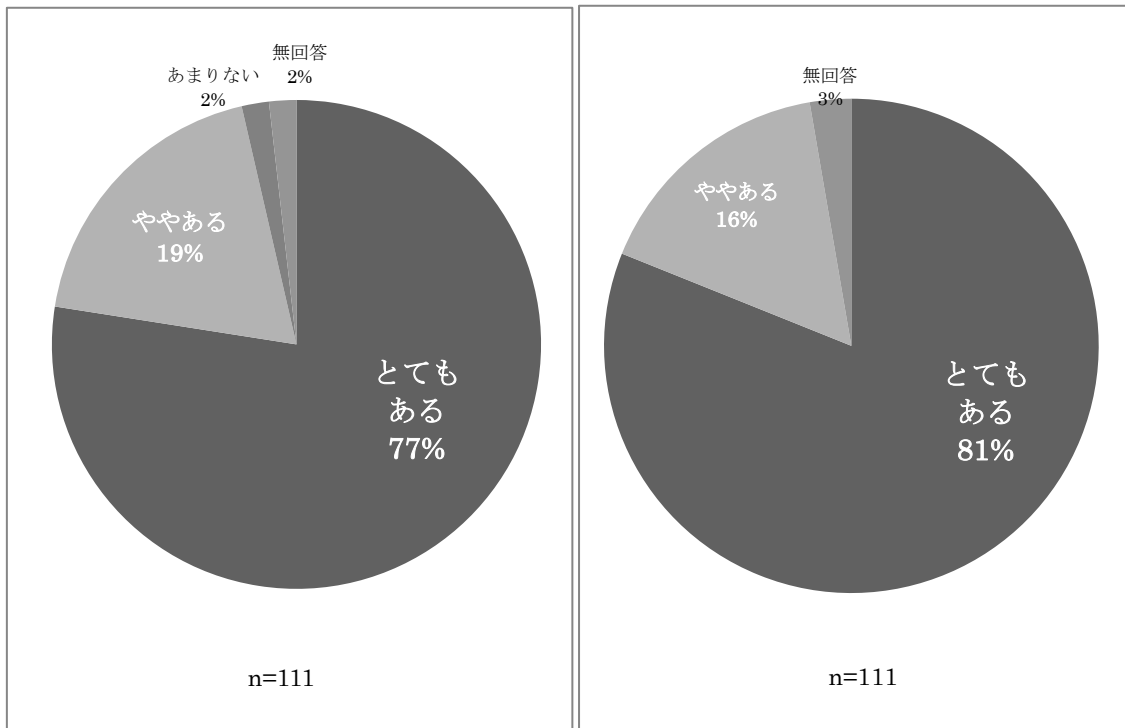


図 2-1 生徒の調理実習に対する意欲

図 2-2 調理実習の必要性 (教師)

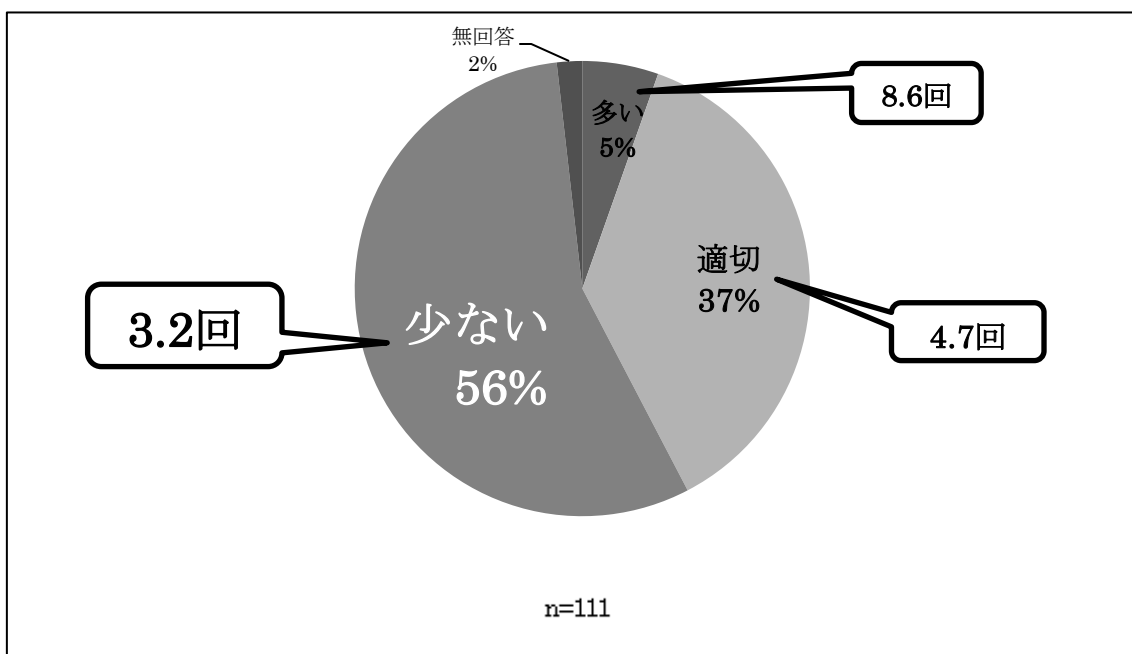


図 2-3 実施している調理実習の回数をどう思うか?

(吹き出しの中の回数は回答者の実施している調理実習の平均回数)

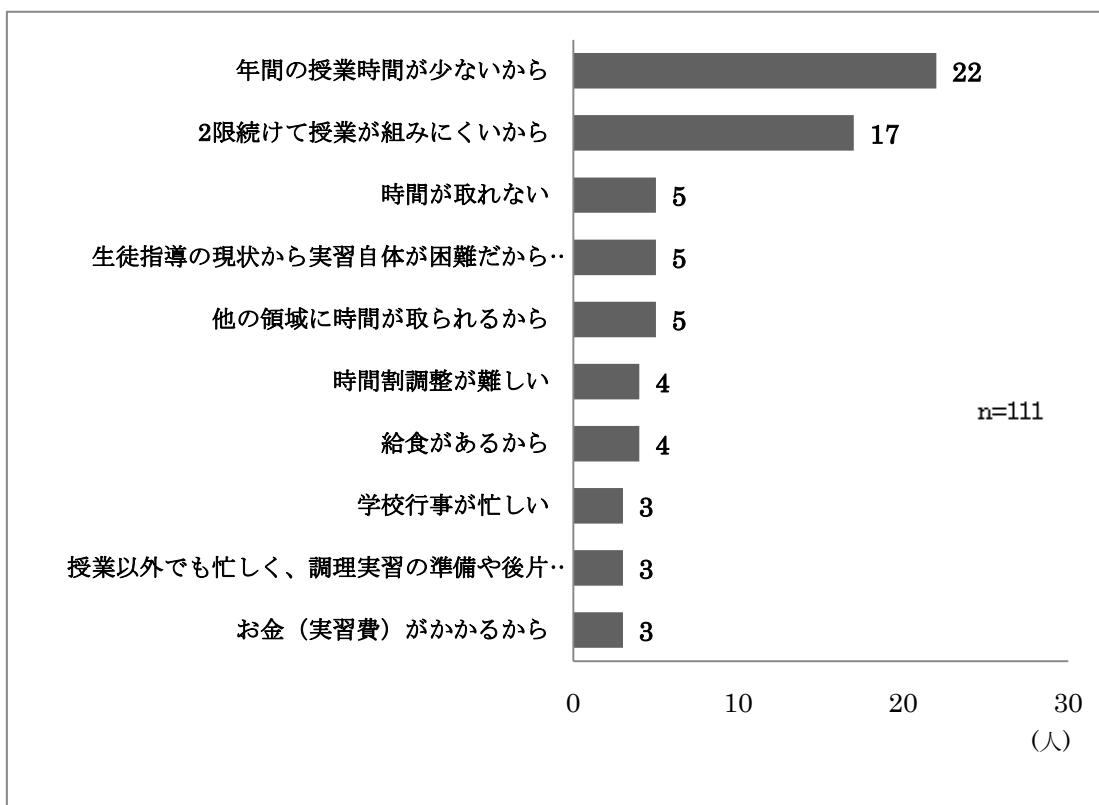


図 2-4 調理実習が少なくなる原因

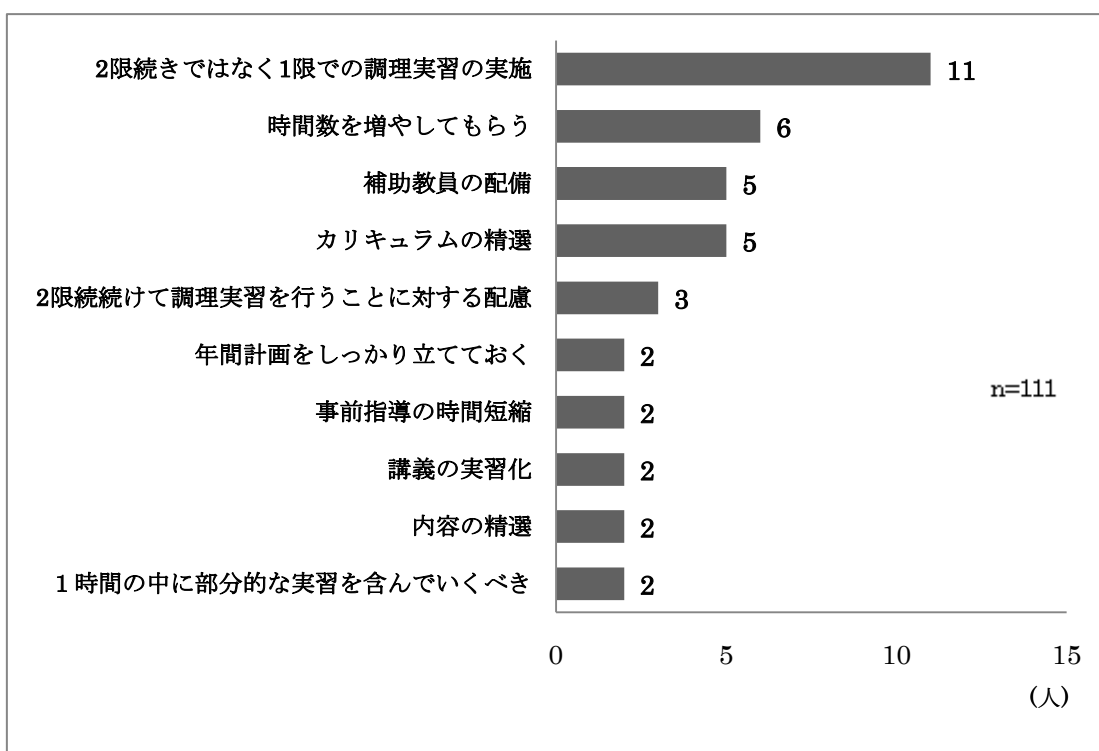


図 2-5 調理実習を増やすには

## ②仮説2) 検証

「生徒の調理に関する技能・技術は低下しているにもかかわらず、実技テスト等の具体的な取り組みがなされていない現状がある」

図 2-6 に示すように、生徒の調理実習に関する技能・技術が低下していると感じる教師は非常に多い。次に、調理実習において低下している技能・技術を具体的に尋ねると、図 2-7 に示すように、特に包丁の技能・技術が低下しているという声が多かった。次いで火加減・ガスコンロの取り扱い、調理の手順や段取り、計量の技能・技術、調理器具の名称や扱い方等の低下が挙げられていた。また、調理実習において生徒に身につけてほしい技能・技術について尋ねると、やはり包丁の技能・技術を身につけさせたいという意見が多くみられた(図 2-8)。次いで、火加減・ガスコンロの取り扱い、計量の技能・技術、調理器具の名称や扱い方、調理の手順や段取りが挙げられていた。よって、低下していると感じる技能・技術を身につけさせたいと感じている教師が多いことが読み取れた。

そこで、実技テストの必要性について尋ねると、必要がある(「とてもある」と「ややある」の合計)と感じている教師は 77%であったが(図 2-9)、実際に実技テストを実施している教師は 63%であった(図 2-10)。また、実技テストの内容を見てみると(図 2-11)、その大半が「リンゴの皮むき」や「キュウリの切り方」等の包丁の技能・技術に関するものであった。このことから、技能・技術の定着をはかる為に有効な手段であるはずの実技テストは充分に行われておらず、実施されている内容も包丁の技能・技術に傾倒していることがわかった。

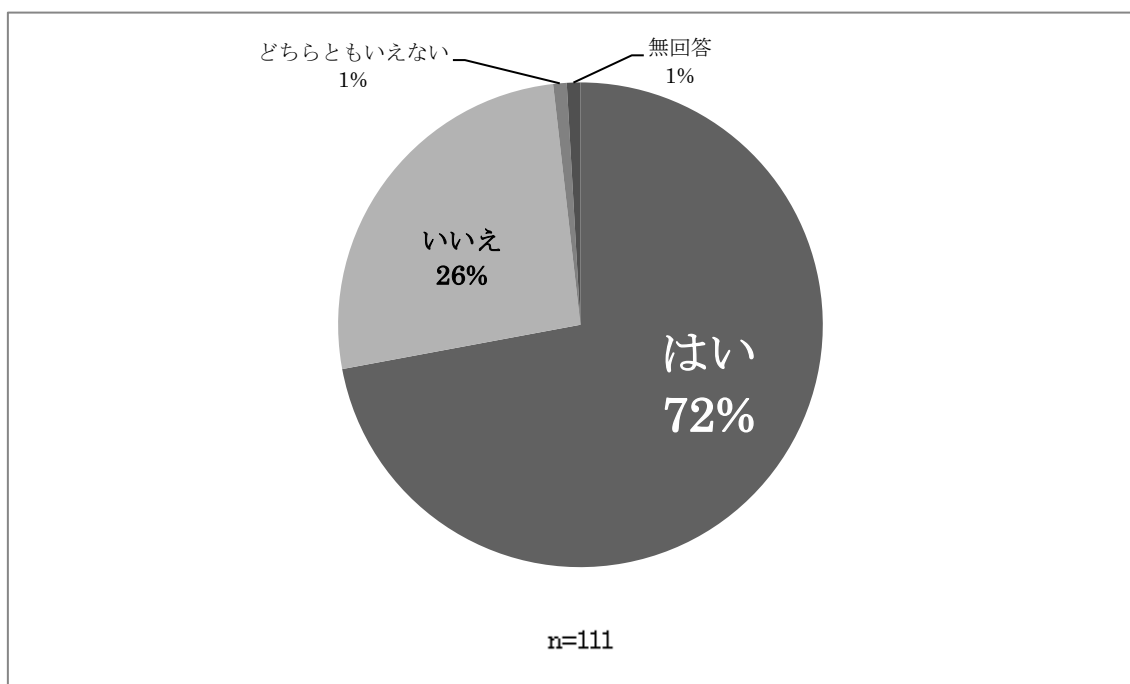


図 2-6 生徒の調理実習に関する技能・技術は低下してきていると感じるか？



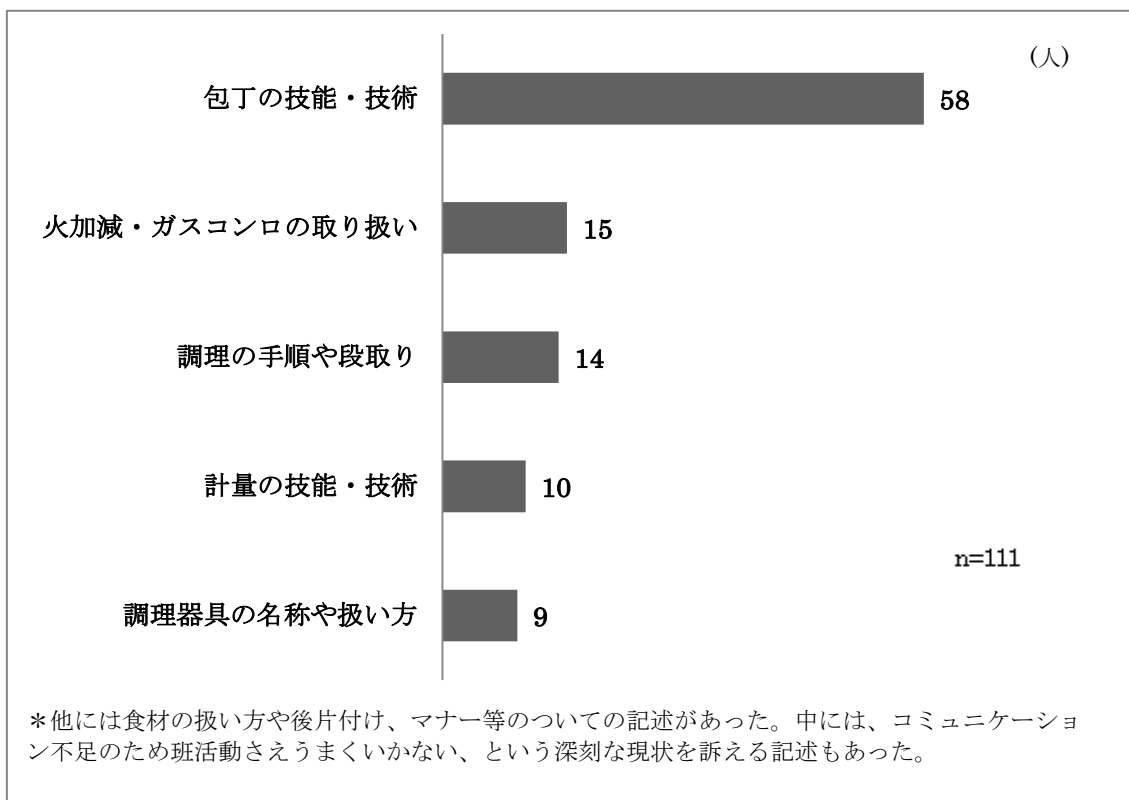


図 2-7 調理実習において低下している技能・技術

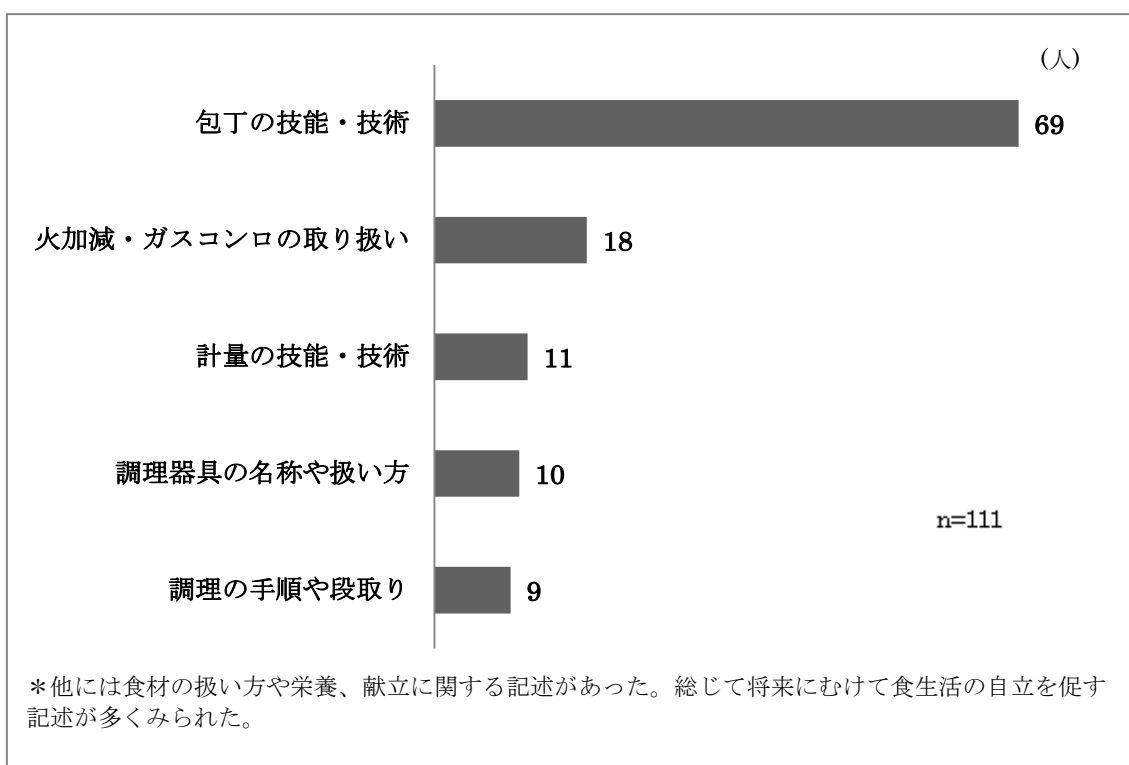


図 2-8 調理実習において生徒に身につけてほしい技能・技術

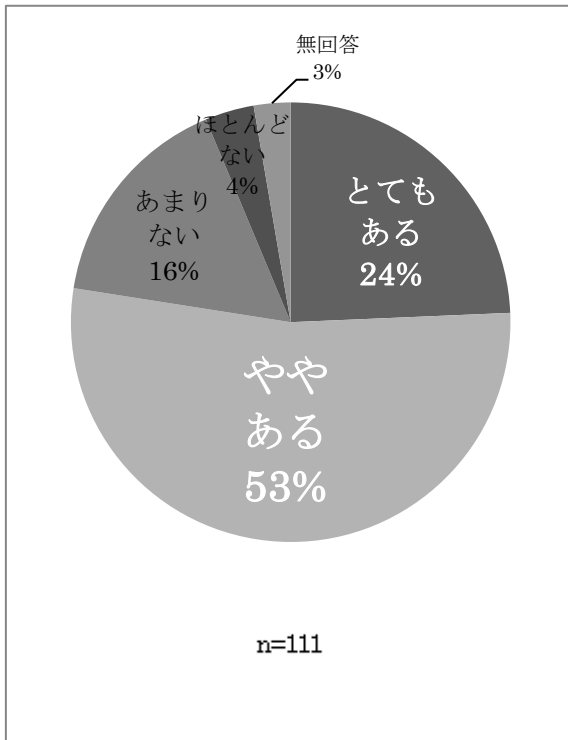


図 2-9 実技テストの必要性

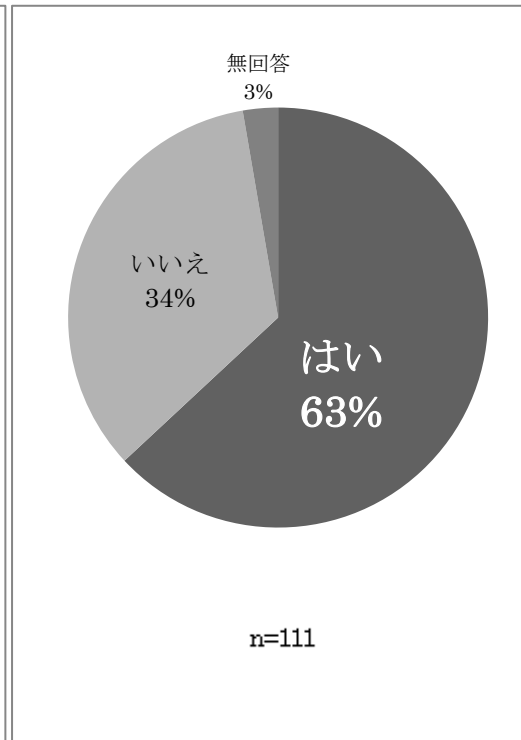


図 2-10 実技テストを行っていますか

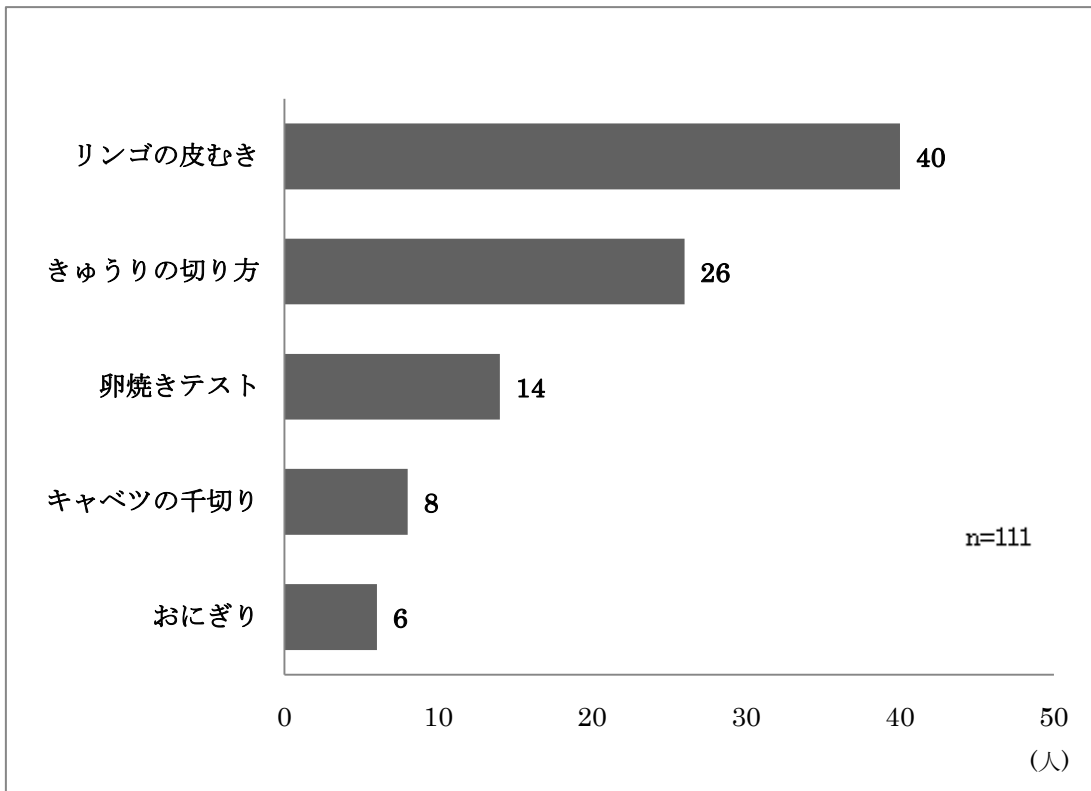


図 2-11 実施されている実技テストの内容

### ③仮説3) 検証

「調理実習の進め方は教師 1 人が担当し、グループ調理が大半であり、1 人調理を実施している学校はほとんどない」

図 2-12、図 2-13、図 2-14 より、調理実習の 1 班の人数は 4~6 名で、グループ調理をしている中学校が多いことが分かった。実技テストなどを取り入れる場合を除き、1 人で調理をさせている中学校はほとんどなかった。また、図 2-5 で示したように、調理実習を増やすために補助教員の配備を望む声が多いにもかかわらず、実際にはほとんど配備されていない現状にあることがわかった (図 2-15)。

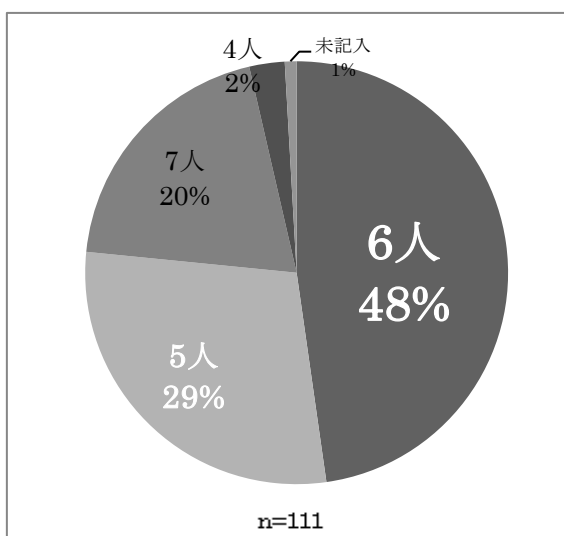


図 2-12 1 班の最大人数

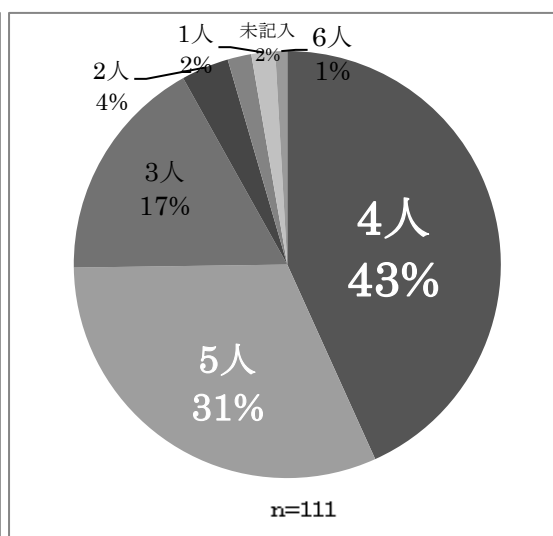


図 2-13 1 班の最少人数

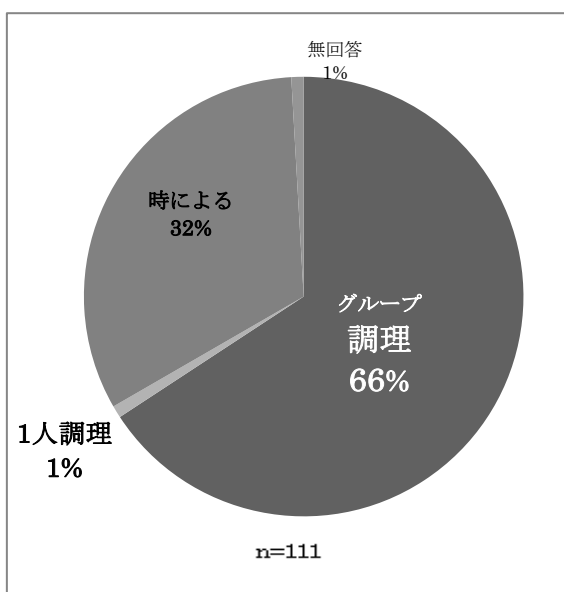


図 2-14 調理実習の進め方

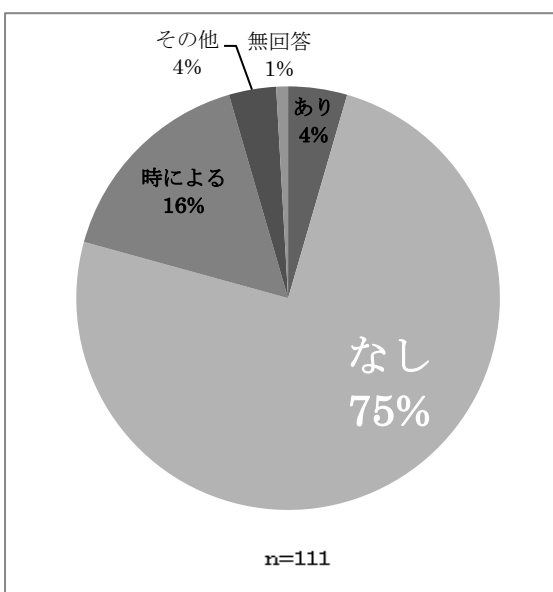


図 2-15 補助教員の配備 (特別支援は除く)

#### ④仮説4) 検証

「献立作成にあたり調理に関する技能・技術の習得に配慮する教師は少ない」

3年間の家庭科の授業で実際に行った調理実習の献立の内容について尋ねた結果を図2-16に示す。すると、食材として肉を扱う料理が多く、その中でもハンバーグが圧倒的に多かった(46人)。ハンバーグのほかにもスパゲティ(18人)や豚肉の生姜焼き(13人)、シチュー(12人)などが多く扱われていた。魚を扱う料理は、切り身をムニエルとして扱うことが多く(21人)、1尾を丸ごと扱う場合は図2-16には示されていないが、鯛の蒲焼をつくる人が多かった(7人)。他には煮つけ(3人)や干物(1人)や郷土料理(1人)を作る実践もみられたが、総じて魚料理は肉料理よりも実践例が少ないといえる。また、青菜を使った副菜(19人)の内訳は、ほうれん草の胡麻和え(9人)が最も多く、お浸し(4人)や卵とじ(3人)、ソテー(2人)とつづいた。フルーツの缶詰を用いた副菜やデザート(21人)も多く取り上げられており、内訳をみるとフルーツポンチ(8人)やフルーツヨーグルト(6人)、フルーツサラダ(7人)などが作られていた。

また、汁物(49人)や米飯(37人)が多く実施されているが、これは主菜を作る際に主食や汁物として一緒に作る機会が多いためと考えられる。汁物の内訳をみると、味噌汁が多く取り上げられているが(12人)、豚汁(8人)やさつま汁(7人)、けんちん汁(6人)などの具だくさんの汁物を取り上げることで、野菜の切り方に繋げる事例も多くみられた。また、だしの取り方につなげるためにすまし汁(8人)や、とろみを加えたかきたま汁(8人)の事例もみられた。

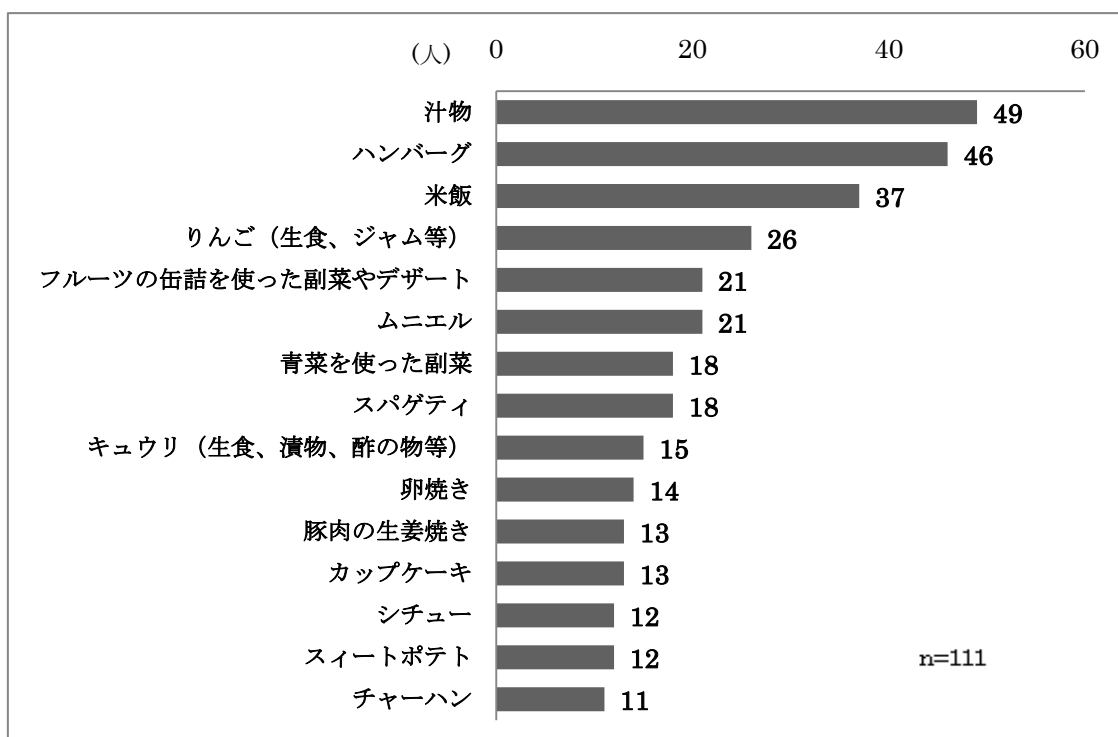


図2-16 調理実習において実施している献立の内容

さらに、リンゴ（26人）やキュウリ（15人）を用いた献立が多いのは包丁の実技テストに用いる機会が多く、課題として皮むきやうさぎリンゴ、色々な切り方の習得などを取り上げるものが多かった。実技テスト後は生食だけでなく、漬物や酢の物にしたり、リンゴの場合はジャムにして加工食品の学習や、次の学習であるクレープやアップルパイの実践につなげたりと食べ方は多様であった。他には、包丁の実技テストとしてキャベツの千切りを扱う事例もみられた（4人）。卵焼き（14人）や炒飯（11人）は、1人調理として実技テストとして用いられる例も、特定の地域に多くみられた。なお、図2-8の実技テストの内容の人数と図2-16の献立の内容の人数が必ずしも一致しないのは、献立の内容に実技テストの内容を記入する教師と記入しない教師がいたという理由によるものと思われる。

献立を選んだ理由について尋ねると、図2-17に示すように、「切り方を習得させるため」が54人と最も多かった。他に技能・技術の習得を理由に挙げたものには、「蒸し器の扱い方を習得させるため」は8人、「だしの取り方を習得させるため」も8人あったが、「切り方を習得させるため」に比べると人数は少なかった。やはり、図2-8や図2-9でも示されたように、教師は包丁の技能・技術の習得には熱心であるために、献立の作成においても包丁の技能・技術の習得を強く意識していることがわかった。しかし、他の習得すべき技能・技術である、火加減・ガスコンロの取り扱いや計量の技能・技術、調理の手順や段取り等においては、献立を作成する際に十分に意識されていないのが現状である。

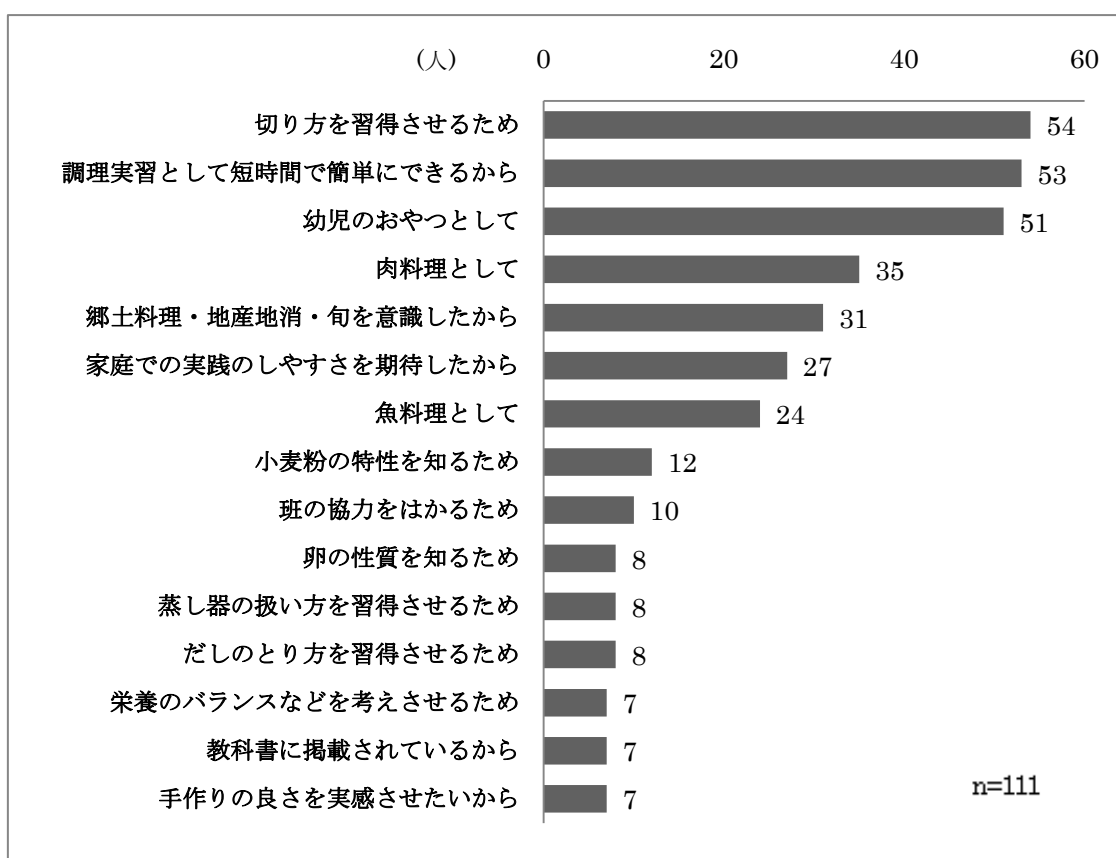


図 2-17 献立を選んだ理由

技能・技術の習得以外には「調理実習として短時間で簡単にできるから」という理由が53人と多かった。図 2-5 にもあるように、調理実習を増やすためには「2 限つづきではなく1 限での調理実習の実施」を求める声（11 人）とも一致しており、新たに図 2-18 にもあるように、今後取り組みたい献立にも「1 限でできる簡単な料理」が望まれている（17 人）現状からも、調理実習を行う際に時間割等のやりくりの難しさがあるのではと考えられる。また、簡単に調理できることで「家庭での実践を期待した」教師も27 人の中にはいたとみられる。

次に多かったのが、「幼児のおやつとして」で51 人であった。図 2-16 でも示されたように、カップケーキ（13 人）やスイートポテト（12 人）の他にも、みたらし団子（9 人）やクレープ（9 人）、ホットケーキ（7 人）、蒸しパン（7 人）等が取り上げられており、合計すると100 人を超える料理が幼児のおやつとして、または保育の領域での調理実習として取り上げられている。

また、食材を意識した理由には、「肉料理として」が35 人、「魚料理として」が24 人と、ここでも肉が魚を上回る結果となった。しかし、図 2-18 にもあるように「魚料理」や「和食をとりいれた料理」として魚という食材を積極的に取り入れていきたいとい声もあるのは事実である。食材の調理性という観点では「小麦粉の特性を知るため」に12 人、「卵の性質を知るため」に8 人が献立を選んだ理由にあげている。

さらに、献立を選んだ理由に「郷土料理・地産地消・旬を意識したから」をあげた教師は31 人おり、図 2-18 にもあるように「地産地消や伝統食をとりいれた料理」に取り組んでいきたい教師も26 人と非常に多い。背景には、新しい学習指導要領（2008）の家庭分野の「A 食生活の自立」にある（3）のイの内容の取扱いにおいて「調理実習を中心とし、主として地域又は季節の食材を利用することの意義について扱うこと。また、地域の伝統的な行事食や郷土料理を扱うこともできること。」と明記されたことが影響していると考えられる。

他には、「班の協力をはかるため」が10 人、「栄養のバランスなどを考えさせるため」が7 人、「手作りの良さを実感させたいから」も7 人あった。また、「教科書に掲載されているから」という理由は7 人と少なく感じるが、図 2-16 に取り上げられる料理をみると、実際は教科書に掲載されている料理（詳しくは第3 章で述べる）が非常に多いといえる。

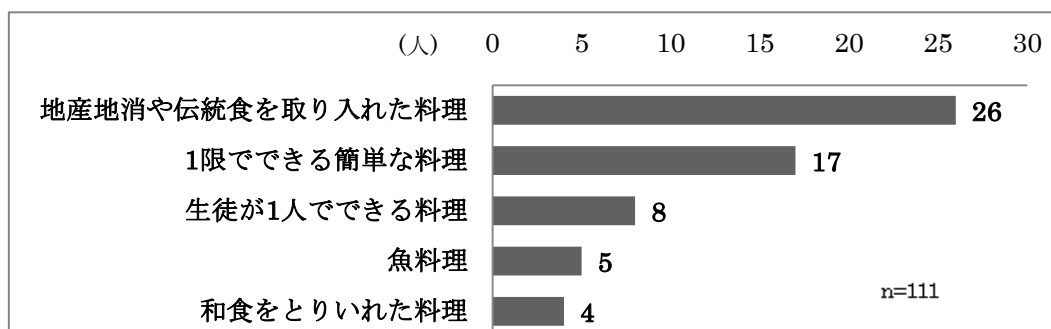


図 2-18 今後取り組みたい献立

### (3) 調査結果より仮説の検証のまとめ

調査結果により「調理実習の回数」、「調理に関する技能・技術の低下」、「調理実習の指導方法」、「調理実習で実施されている献立」に対する4つの仮説が検証され、現在実施されている中学校における調理実習の課題が明確となった。

課題の解決には、まず調理実習の時間を十分に確保し、生徒の調理に関する技能・技術の習得や向上を意識した献立や、1人調理の場を確保するための指導方法を考案する必要があると考える。

そこで、次章では課題解決に向けて、献立の作成および、指導方法の検討をおこなう。

### 参考文献

- 1) 岸田恵津・増澤康男・山本裕子・岡本美紀・三宅習介・山本隆之・伊野清・清水長治(2007), 技能の習得と家庭での実践を目標とした調理実習：調理者と観察者に分けた実習の効果, 兵庫教育大学研究紀要, 30, 149-156
- 2) 伊藤和子・久保加織・水野千恵・湯川夏子・和田珠子(2008), 中等教育の調理実習における揚げ物調理の実態調査, 日本調理科学会誌, 41(3), 196~203
- 3) 川嶋かほる・小西史子・石井克枝・河村美穂・武田紀久子・武藤八恵子 (2003), 調理実習における学習目標に対する教師の意識, 日本家庭科教育学会誌, 46(3), 216-215

### 第3章 個々の調理の技術・技能の定着に主眼を置いた授業の展開

#### 第1節 献立の作成

##### (1) 教科書に掲載されている献立の検討

現在、中学校で使用される教科書は「技術・家庭 家庭分野」開隆堂と「新編 新しい技術・家庭 家庭分野」東京書籍の2種類である。図3-1に開隆堂、図3-2に東京書籍の教科書の表紙と食領域の掲載ページを示した。

開隆堂に掲載されている料理は全30種類であり(表3-1)、東京書籍に掲載されている献立は全32種類である(表3-2)。主に食材や調理方法によって分類されており、幼児のおやつとして菓子類なども取り上げられている。また、地産地消や地域の伝統食、行事食なども取り上げられている。



図3-1 「技術・家庭 家庭分野」開隆堂の表紙と食領域の掲載ページ



図3-2 「新編 新しい技術・家庭 家庭分野」東京書籍の表紙と食領域の掲載ページ



表 3-1 「技術・家庭 家庭分野」開隆堂に掲載されている料理一覧

単元名	No.	献立名
肉を調理しよう	1	豚肉のしょうが焼き
	2	わかめスープ
	3	ハンバーグステーキ
	4	フルーツヨーグルト
	5	シチュー
	6	ツナのオープンサンド
魚を調理しよう	7	ムニエル
	8	じゃがいものサラダ
	9	煮魚
	10	焼き魚
	11	蒲焼
	12	つみれ汁
野菜を調理しよう	13	青菜の卵とじ
	14	きゅうりとわかめの酢の物
	15	青菜のごまあえ
	16	けんちん汁
	17	筑前煮
だし(煮出し汁)の取り方	18	かきたま汁
自分の食生活を改善しよう	19	かぼちやの煮物
	20	大豆とひじきの煮物
加工食品をじょうずに使おう	21	トマトソースのスパゲッティ
弁当をつくろう	22	おにぎり
食材を無駄なく活用しよう	23	何でもオムレツ
	24	骨せんべい
行事食	25	ちらし寿司
	26	手打ちうどん
楽しい会食	27	塩味ビスケット
	28	白玉だんご
	29	いももち
幼児	30	プチお好み焼き

表 3-2 「新編 新しい技術・家庭 家庭分野」東京書籍に掲載されている料理一覧

单元名	No.	献立名
魚調理の工夫をしよう	1	ムニエル
	2	さやいんげんのソテー
	3	にんじんのバター煮
	4	野菜入りコンソメ
和食大好き	5	魚の煮つけ
	6	青菜のお浸し
	7	澄まし汁
	8	魚の塩焼き
	9	魚のホイル焼き
	10	いわしのつみれ
肉料理を工夫しよう	11	スパゲッティミートソース
	12	温野菜サラダ
	13	フルーツサラダ
	14	ハンバーグステーキ
	15	豚肉の生姜焼き
煮込み料理で野菜を取ろう	16	ホワイトシチュー
	17	トマトサラダ
	18	ブラマンジェ
	19	さつま汁
	20	いりどり
主食とおやつを一緒に食べよう	21	卵どんぶり
	22	ホットドッグ
	23	焼うどん
お菓子をつくろう	24	みたらしだんご
	25	カップケーキ
	26	スイートポテト
地域の食材を使って料理しよう	27	手打ちうどん
	28	たここみ飯
いっしょにつくって楽しもう	29	ピザ
幼児のおやつを工夫しよう	30	こねこね式クレープ
	31	きらきらゼリー
	32	手づくりふりかけでミニおにぎり

(2) 「調理実習において習得すべき技能・技術」を備えた献立の作成

すでに第1章の第3節でもまとめたが、本研究では、「調理実習において習得すべき技能・技術」を「1人で調理する力」とであると定義し、中学校での「調理実習において習得すべき技能・技術」として具体的に扱う食材や調理操作については、「中学校学習指導要領（平成20年9月）解説 一技術・家庭編一」に準拠するとした（表1-1）。

したがって、家庭科で調理実習を行う際に扱わなければならない食材とは、主に肉・魚・野菜であり、その他として卵・いも類である。また、基本的な調理操作として、洗う・計る・切る・加熱調理・調味する・盛り付け配膳が挙げられている。「切る」では、安全な包丁の使い方・食べられない部分の切除・加熱しやすさ・調味料のしみ込みやすさ・見た目の美しさが求められる。「加熱調理」では、煮る・焼く・炒めるという調理操作が求められる。「調味する」では、食塩・みそ・しょうゆ・さとう・食酢・油脂の使用が求められる。「盛り付け配膳」では、様式に沿って美味しそうに盛り付けや配膳を行うことが求められる。

以上を踏まえ、「調理実習において習得すべき技能・技術」を備えた献立の作成にあたり、今回は検討した2社の教科書に掲載されている料理から、中学校の「調理実習において習得すべき技能・技術」としての食材や調理操作を含んだ献立を作成していくことにした。なぜなら、教科書は生徒や教師にとって必携の身近な存在であり、掲載されている料理においては、学習指導要領に基づいて「調理実習において習得すべき技能・技術」を十分に考慮された料理が掲載されていると考えたからである。

そこで、表1-1をもとに、表3-1と表3-2から料理をいくつかを選択していく必要がある。献立作成においては、食材だけでなく技能・技術を十分に考慮した料理を組み合わせ、限られた時間で完成して試食や片付けまで行えるような献立にすることが望まれる。また、いきなり難易度が高いものや、時間のかかるような料理は最初の献立に入れることは相成りしにくいと考え、献立の内容や構成は回を追うごとに難しくなるよう心がけた。

検討を重ねた結果、以下の3つの献立A~Cを提案する（表3-3）。献立A~Cには、それぞれ2つの料理を組み合わせることとした。

表 3-3 「調理実習において習得すべき技能・技術」を備考慮した献立

各献立の料理		
献立A	鯛のかば焼き（主菜）	青菜のお浸し（副菜）
献立B	ホワイトシチュー（主菜）	ブラマンジェ（デザート）
献立C	スパゲッティミートソース（主食、主菜）	トマトサラダ（副菜）

さらに、表1-1をもとに、表3-4「調理実習において習得すべき技能・技術」と献立の整合性について以下に示す。

表 3-4 「調理実習において習得すべき技能・技術」と献立の整合性

新学習指導要領 第8節 技術・家庭 〔家庭分野〕 2 内容 B 食生活と自立 (3)日常食の調理と地域の食文化について、次の事項を指導する。 ア 基礎的な日常食の調理ができること。また、安全と衛生に留意し、食品や調理用具等の適切な管理ができること。			献立A		献立B		献立C		
			鯛のかば焼き	青菜のお浸し	ホワイトシチュー	ブラマンジェ	スパゲッティミートソース	トマトサラダ	
食材 について	主に	肉			○		○		
		魚	○						
		野菜		○			○	○	
	その他	卵							
		いも類			○				
調理操作 について	洗う		○	○	○		○	○	
	計る		○	○	○	○	○	○	
	切る	安全な包丁の使い方		○	○	○	○	○	○
		食べられない部分の切除		○	○	○	○	○	○
		加熱しやすさ		○	○	○	○	○	
		調味料のしみ込みやすさ		○	○	○	○	○	○
		見た目の美しさ		○	○	○	○	○	○
				○	○	○	○	○	○
	加熱 調理	煮る		○	○	○	○	○	
		焼く		○					
		炒める				○		○	
	調味 する	食塩		○	○	○		○	○
		みそ							
		しょうゆ		○	○				
		さとう					○		
		食酢							○
		油脂		○		○		○	○
		○		○		○	○		
盛り付け 配膳	おいしさ		○	○	○	○	○	○	
	様式		○	○	○	○	○	○	

米飯や汁物については、小学校において身につけるべき「調理実習において習得すべき技能・技術」を含んだ料理であると捉え、今回の実習では行わない。同様に、「卵」や「みそ」は小学校で扱うべき食材であると捉え、今回は使用しない。

献立を 3 種類にした理由だが、年間の授業時間を見通したうえで、事前や事後の学習時間も含めて 1 学期に収まる最大の数ではないかと考えたためである。また、献立の内容や構成を回を追うごとに難しくなるようにするために、岡田らの研究<sup>1)</sup>にある「指導調理」、「単純応用調理」、「複合応用調理」という考え方も参考にした結果、1 献立で 2 料理ずつ、献立 A・B・C の 3 種類で合計 6 料理が相応しいと考えた。

献立 A は和食の調理と捉え、食材には、魚は鰯を、野菜は青菜を用いた。鰯のかば焼きでは「魚の手開き」、「焼く」を、青菜のお浸しでは「ゆでる」調理操作を扱い、いずれも短時間の加熱調理の習得を目標とした。また、青菜はゆで時間の変化や塩の効果によって色の変化について調理科学的な視点をもった学習につなげられるのではと考えた。図 3-1 に献立 A における指導のポイントと、教科書の作り方をもとに師範した料理の写真を示す。

## 献立A

### 鰯のかば焼き

- ・生の魚を扱う
- ・魚をさばく(手開き)
- ・加熱調理(焼く)



### 青菜のお浸し

- ・旬の野菜の調理
- ・加熱調理(ゆでる)
- ・しぼる
- ・切る



図 3-1 献立 A : イワシのかば焼き、青菜のお浸し

献立 B は洋食の調理と捉え、食材には、肉は鶏肉を、野菜は人参や玉ねぎ、冷凍のさやいんげんや缶詰のみかんを、いも類にはじゃがいもを用いた。ホワイトシチューでは主に「炒める」や「煮込む」や「野菜の色々な切り方」（人参は「半月切り」、玉ねぎは「くし型切り」、じゃがいもは「いちょう切り」にする）を、ブラマンジェでは熱してかき混ぜたものを「冷やし固める」という調理操作の習得を目標とした。また、肉の部位の名称と適した料理、生鮮食品と加工食品の学習につなげる。注意点としては、野菜の切り方は少しでも早く煮えるように薄く切るように指導することがあげられる。図 3-2 に献立 B における指導のポイントと、教科書の作り方をもとに師範した料理の写真を示す。

## 献立 B

### ホワイトシチュー

- ・とり肉を扱う
- ・野菜を切る  
(くし形切り、半月切り、いちょう切り)
- ・加熱調理(炒める)(煮込む)



### ブラマンジェ

- ・お菓子づくり
- ・加熱調理(熱しながら、かき混ぜる)
- ・成形する(冷やし固める)



図 3-2 献立 B : ホワイトシチュー、ブラマンジェ

献立 C は麺類の調理と捉え、ひき肉（牛肉と豚肉の合挽肉）やトマト、レタスを用いた。スパゲッティミートソースでは、麺をゆでてからソースの材料を炒めて煮るため、コンロを使わずに調理できるトマトサラダを組み合わせた。今までに行った「ゆでる」、「炒める」、「煮込む」等の調理操作の復習に加え、ドレッシングも手作りする。人参や玉ねぎはホワイトシチューの時の切り方ではなく、両方「みじん切り」にし、人参においては「みじん切り」する過程において「短冊切り」や「拍子木切り」の習得にもつながる。図 3-3 に献立 C における指導のポイントと、教科書の作り方をもとに師範した料理の写真を示す。

## 献立C

### スパゲッティミートソース

- ・麺類の調理
- ・加熱調理(ゆでる、炒める、煮込む)
- ・ひき肉(牛肉と豚肉の合びき)の調理
- ・野菜を細かく刻む(みじん切り)



### トマトサラダ

- ・ドレッシングの手作り
- ・野菜を切る、ちぎる



図 3-3 献立C：スパゲッティミートソース、トマトサラダ

また、図 3-4～図 3-9 に生徒配布用の各料理のレシピを示す。開隆堂の教科書より「鯛のかば焼き」のレシピを作成した(図 3-4)。今回は鯛の手開きの際、実が裂けやすいので皮を剥かずに調理することにした。東京書籍の教科書をより「青菜のお浸し」のレシピを作成した(図 3-5)。今回は主菜で魚を使用するので、しらす干しを使用せずに、代わりにゴマを使用した。開隆堂の教科書より「ホワイトシチュー」のレシピを作成した(図 3-6)。東京書籍にも作り方は掲載されていたが、開隆堂にあるレシピでは、材料を炒めた同じ鍋の中でルーを作るため失敗も少なく、手順も省けることから開隆堂の作り方を採用することにした。東京書籍の教科書より「ブラマンジェ」のレシピを作成した(図 3-7)。東京書籍の教科書より「スパゲッティミートソース」のレシピを作成した(図 3-8)。開隆堂にも作り方は掲載されていたが、ひき肉を使用するために東京書籍の作り方を採用することにした。東京書籍の教科書より「トマトサラダ」のレシピを作成した(図 3-9)。今回はスパゲッティをゆでたり、ミートソースを作るのに頻繁にコンロを使用することが予想されるので、コンロを使用せずに実習台だけで調理するために、皮を剥かずに調理することにした。これにより、トマト自体が水っぽくなるのも防ぐことができる。

# イワシのかば焼き レシピ ( )月( )日( )曜日 ( )限目



## 実習例 7 かば焼き

### ●材料と分量 (1人分)

いわし(一尾)		80 g
〈下味用調味料〉	しょうゆ	5ml(小1)
	しょうが汁	少々
	かたくり粉	4 g(大1/2)
	油	5ml(小1)
〈たれ〉	しょうゆ	4ml(小1弱)
	みりん	15ml(大1)
	酒	15ml(大1)

### ●主な用具

バット, フライパン, フライ返し

- 1 **分** いわしを手開きにし(⇒48ページ17図), 下味用調味料につけ, 2~3分間置く。かたくり粉をまぶし, 余分な粉をはたき落とす。
 

バットでけなくお皿を使う。
- 15 **分** フライパンに油を熱し, 強火でいわしの両面を焼く。こげ色がついたら弱火にして, 2~3分間加熱したら取り出し, ぞむ。フライパンにたれの材料を入れ, 中火で1~2分間煮つめる。
 

フライパンに思っただけはたれをかける!
- 25 **分** 焼いたいわしをフライパンに戻し, たれをからめる。
 
- 35 **分** 尾を右, 皮を下にして盛りつける。
 

皮が焼く!

メモ:



17図 いわしの手開きのしかた

( )年( )組( )席 名前( )

図 3-4 「献立A : イワシのかば焼き (主菜)」のレシピ (生徒配布用プリント)



# 青菜のおひたし レシピ ( )月( )日( )曜日 ( )限目



**組み合わせる料理の例①**  
**青菜のおひたし**  
 調理にかかる時間(約20分)

**材料と分量 (1人分)**  
 青菜…………… 80g  
 しょうゆ…………… 少量  
 塩…………… 少量

- ①洗う。青菜を洗いおけてふり洗いしたあと、流水でよごれを流す。
- ②ゆでる。沸騰したたっぷりの湯に塩を少量入れてゆでる。
- ③切る。すぐ水にとって冷やし、水けをしぼって、3～4cmの長さに切る。
- ④もりつける。青菜を器にもり、しょうゆをかけ、しょうゆをかける。

湯が沸騰してから、茎のほうから入れる。ふたはしない。



●調理メモ 色をきれいに仕上げるために、湯に塩を加えてゆでる。緑色の色素(クロロフィル)は熱に弱いので、湯はたっぷり使い、ふたをせずに短時間でゆで、すばやく冷水にとる。

メモ：

**実験** 加熱による青菜の量と色の変化

ほうれんそう2株

ゆで時間2分

ゆで時間5分

( )年( )組( )席 名前( )

図 3-5 「献立A：青菜のお浸し(副菜)」のレシピ(生徒配布用プリント)

# ホワイトシチュー レシピ



## 実習例 3 シチュー

肉のうまみや栄養素を逃がさないように、スープを加える前に肉の表面を焼く。  
小麦粉を加えて煮こむと、汁にとろみをつけることができるが、こげつきやすいので火加減に注意しよう。

### ●材料と分量 (1人分)

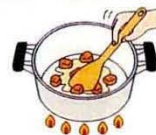
肉	50 g [2cm角切り]
塩	0.5 g (肉の1%)
こしょう	少々
油	3ml (小1強)
たまねぎ	25 g [くし形切り]
にんじん	25 g [乱切り]
じゃがいも	60 g [4cm角切り]
さやいんげん	8 g (2本)
バター	7 g (大1強)
小麦粉 (薄力粉)	7 g (大1弱)
水	200ml (カップ1)
固形コンソメ	1/2個
香辛料 (こしょう、ローリエ)	少々
塩	1 g (小1/2)
牛乳	50ml (カップ1/2)

### ●主な用具

厚手の中深なべ、木べら、玉じゃくし

分 1 材料を切る。肉に塩・こしょうをふる。

10 2 油を熱し、中火で肉の表面の色が変わるまでいためる。



15 3 バターと野菜 (さやいんげん以外) を加え、小麦粉をふり入れながらよくいためる。



この方法なら簡単だし、「だま」ができません。小麦粉とバターを弱火でいためて、ルウをつくる方法もあります。



20 4 水と調味料を加え、中火で15～20分間、ときどきかき混ぜながら煮こむ。材料がやわらかくなったら牛乳とさやいんげんを加え、弱火で煮こむ。



45 5 器に盛りつける。

メモ

?

実習でつくったシチューと市販されているものとを比べ、材料、使っている香辛料、添加物、保存性、味、値段、調理の手間などについて話し合ってみよう。

( ) 年 ( ) 組 ( ) 席 名前 \_\_\_\_\_

図 3-6 「献立B：ホワイトシチュー (主菜)」のレシピ (生徒配布用プリント)

## ブラマンジェ レシピ

### 組み合わせる料理の例 ②

### ブラマンジェ

調理にかかる時間(約40分)

#### 材料と分量 (1人分)

牛乳	100ml	コーンスターチ	10g
砂糖	10g	バニラエッセンス	少量
缶詰のみかん*	4粒	缶詰のシロップ	30ml

\*みかんのかわりに季節の果物を使ってもよい。

#### ① 煮る。

なべに牛乳と砂糖、コーンスターチを入れて火にかけ、かきまぜながら加熱する。煮たら火を弱くして3分くらい煮て、バニラエッセンスを加える。

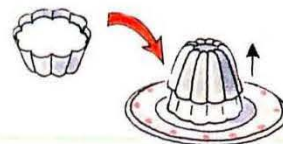
#### ② 型に流す。

型をぬらしておき、①が熱いうちに型に流す。冷水を入れたバットで冷やす。



#### ③ もりつける。

固まったら皿に出し、みかんをかざり、シロップをかける。



メモ



( ) 年 ( ) 組 ( ) 席 名前 \_\_\_\_\_

図 3-7 「献立B : ブラマンジェ (デザート)」のレシピ (生徒配布用プリント)

## スパゲッティミートソース レシピ

( )年( )組( )席 名前( )

### 【調理の手順】

#### 1 ミートソースをつくる



たまねぎとにんじんを洗って、みじん切りにする。油を熱し、たまねぎとにんじんを中火でよくいためる。



強火にしてひき肉を加えていためる。小麦粉を加え、さらにいためる。



水とスープの素を入れ、ふたをして、弱火で煮こむ。途中でトマトピューレーを加えてよくかきまぜ、塩とこしょうで調味する。

#### 2 スパゲッティをゆでる



スパゲッティの重量の5～10倍の水を沸騰させる。スパゲッティをほぐしながら入れる。沸騰したら、弱火で10～12分ゆでる。



ざるに上げ、ゆで汁をきる。

#### 3 もりつける



スパゲッティを皿にもり、ミートソースをかけ、粉チーズをふりかける。

### 材料と分量(1人分)

●スパゲッティミートソース	
スパゲッティ(乾)	50g
ひき肉	50g
たまねぎ	40g
にんじん	10g
油	8ml(小1 $\frac{2}{3}$ )
水	100ml
小麦粉	5g(水の5%)
トマトピューレー	30ml(大2)
(またはトマトケチャップ)	20ml
スープの素	$\frac{1}{2}$ 個
塩	1g(小 $\frac{1}{5}$ )
こしょう	少量
粉チーズ	3～5g

### おもな用具

厚手のなべ、深なべ

メモ：



図 3-8 「献立C：スパゲッティミートソース(主食、主菜)」のレシピ(生徒配布用プリント)

# トマトサラダ レシピ

( ) 年 ( ) 組 ( ) 席 名前 ( )

**組み合わせる料理の例 ①**

**トマトサラダ**

調理にかかる時間(約25分)

**材料と分量 (1人分)**  
 トマト…………… 80g (1/2個)  
 レタス…………… 1枚

**ソース\***  
 酢…………… 8ml  
 サラダ油…………… 8ml  
 塩…………… 0.8g  
 こしょう…………… 少量


\*ソースには、ほかの香辛料やはちみつを加えてもよい。

**① 洗う。**  
 トマトとレタスを洗う。

**② 湯むきして、切る。**  
 トマトを湯むきにして、1cmくらいの角切りにする。

**③ ソースをつくる。**  
 調味料をまぜ合わせる。

**④ もりつける。**  
 器にレタスをしいてトマトをもり、③のソースをかける。



メモ：

図 3-9 「献立C：トマトサラダ (副菜)」のレシピ (生徒配布用プリント)

## 第2節 授業実践

### (1) 対象学年の検討

3年生は2週間に1度しか授業がなく、十分な時間が確保されていない。

2年生は調理実習の経験はないものの、1年時に食物領域の学習を終えておいる。したがって、まだ中学校で家庭科の授業や調理実習の経験がない1年生が授業実践の対象学年にふさわしいと考えた。

### (2) 指導計画の作成

年間のシラバスを組み立て（資料3-1-1、資料3-1-2）、2010年度の1学期に授業実践を行うとし、今回使用する3種類の献立を行うための調理実習の指導計画を作成した。1学期に3種類の献立すべてを行いたいが（表3-5-1）、授業時数も考慮して2種類の献立にとどめる指導計画も作成しておく（表3-5-2）。

調理実習の事前と事後にはアンケートと実技テスト（リンゴの皮むき）を行い、調理操作の経験の有無や自信の度合い、廃棄率や所用時間について、各クラスの比較を行う。献立の前には必ず事前指導を調理室で行い、教師の調理している様子を生徒に見せておく。期末テストでは各クラスで同一の問題を出題し、点数や質問ごとの正答率を比較する。

表 3-5-1 1学期の計画（3種類の献立）

学期	月	単元計画
1学期	4	<b>B食生活と自立</b> <b>(1)中学生の食生活と栄養</b> <b>(3)日常食の調理と地域の食文化</b>
	5	①事前アンケート ②事前の実技テスト(リンゴの皮むき) ③献立A:事前指導
	6	④献立A:青菜のお浸し(副菜) ⑤献立A:鯛のかば焼き(主菜) ⑥献立B:事前指導
	7	⑦献立B:ブラマンジェ(デザート) ⑧献立B:ホワイトシチュー(主菜) ⑨献立C:事前指導 ⑩献立C:トマトサラダ(副菜) ⑪献立C:スパゲッティミートソース(主食、主菜) ⑫事後の実技テスト(リンゴの皮むき) ⑬事後アンケート ⑭筆記テスト

表 3-5-2 1 学期の計画 (2 種類の献立)

学期	月	単元計画
1 学期	4	<b>B食生活と自立</b> (1)中学生の食生活と栄養 (3)日常食の調理と地域の食文化
	5	①事前アンケート ②事前の実技テスト(リンゴの皮むき) ③献立A:事前指導
	6	④献立A:青菜のお浸し(副菜) ⑤献立A:鯛のかば焼き(主菜) ⑥献立B:事前指導
	7	⑦献立B:ブラマンジェ(デザート) ⑧献立B:ホワイトシチュー(主菜) ⑨事後の実技テスト(リンゴの皮むき) ⑩事後アンケート ⑪筆記テスト

### (3) 指導方法の検討

従来、家庭科の調理実習では昼食前の 3~4 限を調理実習にあてることが多く、グループ調理が一般的であった。ところが、学習指導要領の改訂の度に年間授業時数が削減され、現在は以前のように 2 限続けて調理実習を行うことが難しくなっている。第 2 章のアンケート結果からも、1 限の調理実習に取り組んでいきたいと考える教諭も少なくない。また、1 限で調理する場合も、実技テストを除いては、グループ調理が多く、すべての調理操作を習得するために有効な方法である 1 人調理はほとんどなかった。

そこで、1 限で調理実習を行い、なおかつ 1 人で調理を行う為の新しい指導方法が必要になってくる。今回、岸田らの研究<sup>2)</sup> で用いられた「観察者」を置く調理実習の実践と、中屋らの研究<sup>3)</sup> で用いられた「1 人・1 品・3 まわり」方式の調理実習の実践を参考に、新たに「1 限 2 品 3 まわり調理法」を考案した。

「1 限 2 品 3 まわり調理法」とは、1 班 6 人の調理台を 3 人 1 組の 2 組に分け、2 品の料理を 2 人が 1 品ずつ調理し、1 人が観察者となって 2 人をサポートする方法である。これにより 1 人の生徒が確実に最初から最後まで調理に参加できるような環境を実現し、調理に関する総合的な技能・技術の定着を目指すことができる。図 3-10 に「1 限 2 品 3 まわり調理法」のイメージ図を示す。なお、5 人の班は観察者を 1 人とする。

## 1限2品3まわり調理法とは

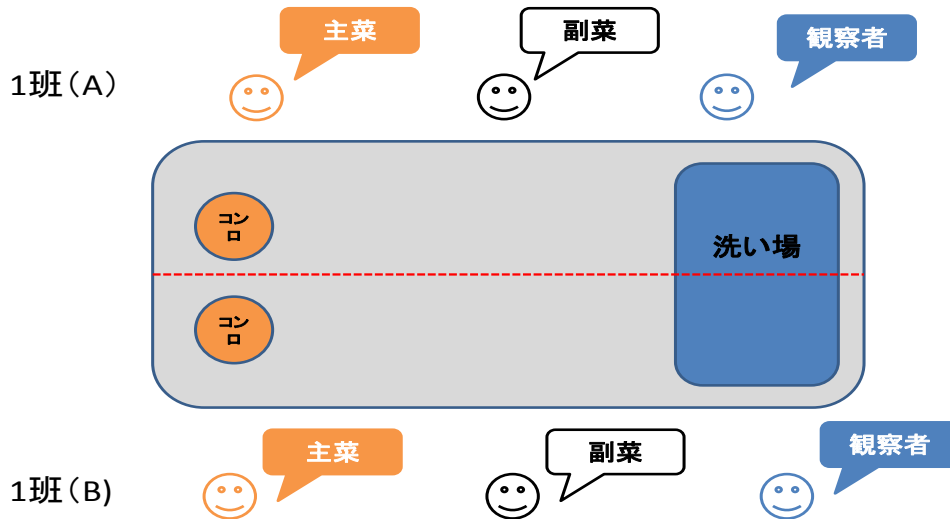


図 3-10 「1限2品3まわり調理法」のイメージ図

同じ献立で実習を3回行い、調理者と観察者を順番に交代で行うことで、すべての役割を経験させることができる。図 3-11 に役割分担のイメージ図を、図 3-12 に1まわり目の授業の流れを示す。

## 役割分担のイメージ

	A君	B君	C君
事前指導			
1まわり目	主菜 😊	観察者 😊	副菜 😊
2まわり目	副菜 😊	主菜 😊	観察者 😊
3まわり目	観察者 😊	副菜 😊	主菜 😊

図 3-11 に役割分担のイメージ図



# 授業の流れ




	A君	B君	C君
	主菜 	観察者 	副菜 
1まわり目	①身支度をする		
	②主菜を作る	②チェックやアシスタント	②副菜を作る
	③試食・評価をする		
	④後片付けをする		

図 3-12 1まわり目の授業の流れ

出来上がった料理を3人で試食し、見た目や味などについて生徒間で評価を行う。図 3-13～図 3-15 に献立A～献立Cの生徒間評価用プリントを示した。

試食(イワシのかば焼き)	
見た目	魚の向き:尾が右、皮が下 (尾、皮ともに正しい・どちらか正しい・どちら間違っている) 焼き色 (きれいな焼き色・焦げている・焼き色がついていない)
味、食感	塩加減 (ちょうどよい・しょっぱい・味が無い) 焼き加減 (ちょうどよい・焦げている・生焼け)
試食(青菜のおひたし)	
見た目	青菜の向き (そろっている・一部不揃い・バラバラ) 色合い (鮮やかな緑・薄い緑・黄色がかっている)
味、食感	塩加減 (ちょうどよい・しょっぱい・味が無い) ゆで加減 (歯ごたえも残り、ちょうどよい・少しかたいか柔らかいが食べられる・柔らかすぎたりかたすぎて食べにくい)

感想 今日の自分、良かったところ(できたところ、自信のあるところ):

今日の自分、悪かったところ(できなかったところや後悔している点、改善点、改善点):

( )担当の( )さんに一言:

( )担当の( )さんに一言:

\*今日の献立を家で練習しましたか? (はい・いいえ) →「はい」の人は回数を書く、イワシのかば焼き:( )回、青菜のおひたし( )回

( )年( )組( )席 名前( ) ( )班 ( )担当

図 3-13 献立A (鯛のかば焼き、青菜のお浸し) 生徒間評価用プリント

試食(ホワイトシチュー)	
見た目	ホワイトルーの色( 焦げずにきれいな白色、少し焦げている、丸焦げ、) 盛り方( きれい、ふつう、めちゃくちゃ )
味、食感	塩加減( ちょうどよい・しょっぱい・味が無い ) 舌触り( ちょうどよい、少しゆるい、少しだまになっている、とろみがない、だまが多い )
試食(プラマンジェ)	
見た目	盛り方( きれい、ふつう、めちゃくちゃ ) 色合い( 鮮やかな白、やや色が黄色がかっている、茶色がかって焦げている )
味、食感	甘さ加減( ちょうど良い、少し濃い、少し薄い、甘すぎる、味が無い ) 舌触り( ちょうどよい、少しゆるい、少しだまになっている、固まっていない、だまが多い )

**感想** 今日の自分、良かったところ(できたところ、自信のあるところ):

今日の自分、悪かったところ(できなかったところや後悔している点、改善点、改善点):

( )担当の( )さんに一言:

( )担当の( )さんに一言:

\*今日の献立を家で練習しましたか? ( はい・いいえ ) →「はい」の人は回数を書く、ホワイトシチュー:( )回、プラマンジェ( )回

( )年( )組( )席 名前( ) ( )班 ( )担当

図 3-14 献立B (ホワイトシチュー、プラマンジェ) 生徒間評価用プリント

試食(スパゲッティミートソース)	
見た目	ソースの色( ちょうどよい・焦げている )
味、食感	味( ちょうどよい・しょっぱい・味が無い ) ゆで加減( 歯ごたえも残り、ちょうど良い・少しかたいか柔らかいが食べられる・柔らかすぎたりかたすぎて食べにくい )
試食(トマトサラダ)	
見た目	トマトの切り方( そろっている・一部不揃い・バラバラ )
味、食感	塩加減( ちょうどよい・しょっぱい・味が無い )

**感想** 今日の自分、良かったところ(できたところ、自信のあるところ):

今日の自分、悪かったところ(できなかったところや後悔している点、改善点、改善点):

( )担当の( )さんに一言:

( )担当の( )さんに一言:

\*今日の献立を家で練習しましたか? ( はい・いいえ ) →「はい」の人は回数を書く、スパゲッティミートソース:( )回、トマトサラダ( )回

( )年( )組( )席 名前( ) ( )班 ( )担当

図 3-15 献立C (ミートソーススパゲッティ、トマトサラダ) 生徒間評価用プリント

岸田らの研究<sup>2)</sup>によれば、「観察者は調理作業を行わず、調理者に問題が生じた場合に口頭で助言すること」とし、「観察者として行う調理者の評価（他者評価）を通して自己の調理技能の習得に役立てることも意図し、調理者と観察者相互の学び合いを期待した」とある。本研究においても同様の効果を期待したい。図 3-16 に観察者の役割を、表 3-6～表 3-8 に献立 A～献立 C の観察者用チェックシートの例を示す。

### 観察者の役割

- ・忘れ物の**チェック**
- ・主菜や副菜の作り方**(手順)**の指導**(確認)**
- ・食器の準備や洗い物等の**補助**
- ・プリントの記入




図 3-16 観察者の役割

表 3-6 観察者用チェックシートの例（献立 A）

観察者用チェックシート					
イワシのかば焼き	✓	時間	青菜のおひたし	✓	時間
計量はすべて終わっているか？		:	計量はすべて終わっているか？		:
身支度はしっかりできているか？		:	身支度はしっかりできているか？		:
イワシを手順どおり手開きできているか？		:	青菜の湯はわかしてあるか？		:
イワシに手順どおり下味をつけているか？		:	青菜を手順どおり洗えているか？		:
イワシを手順どおりフライパンで焼けているか？		:	青菜を手順どおり冷やしているか？		:
イワシを手順どおり盛り付けているか？		:	青菜を手順どおり切っているか？		:
			青菜を手順どおり盛り付けているか？		:
後片付け				✓	先生
洗剤で食器などを洗う					
布巾で食器などをふく					
食器などをもとあった場所に戻す					
台ふきで台をふく					
コンロを取り外して洗う					
コンロの水気をしっかりとって取り付ける					
床をきれいにはく					
床をきれいにふく					

表 3-7 観察者用チェックシートの例（献立B）

観察者用チェックシート					
ホワイトシチュー	✓	時間	ブラマンジェ	✓	時間
計量はすべて終わっているか？		:	計量はすべて終わっているか？		:
身支度はしっかりできているか？		:	身支度はしっかりできているか？		:
各材料を指示通り切れているか？		:	手順通り材料を煮込んでいるか？		:
肉にした味を付けたか？		:	手順どおり型に流しているか？		:
手順通り材料を炒めているか？		:	手順どおり冷やしているか？		:
手順通り材料を煮込んでいるか？		:	手順通り盛り付けているか？		:
手順通り盛り付けているか？		:	手が空いているときは段取り良く片づけているか？		✗
手が空いているときは段取り良く片づけているか？	✗				
後片付け				✓	先生
洗剤で食器などを洗う					
布巾で食器などをふく					
食器などをもと有った場所に戻す					
台ふきで台をふく					
コンロを取り外して洗う					
コンロの水気をしっかりとって取り付ける					
床をきれいにはく					
床をきれいにふく					

表 3-8 観察者用チェックシートの例（献立C）

観察者用チェックシート					
スパゲッティミートソース	✓	時間	トマトサラダ	✓	時間
計量はすべて終わっているか？		:	計量はすべて終わっているか？		:
身支度はしっかりできているか？		:	身支度はしっかりできているか？		:
麺の湯はわかしてあるか？		:	野菜を手順どおり洗っているか？		:
麺を手順どおり茹でているか？		:	トマトを手順どおり切っているか？		:
野菜を手順どおり切っているか？		:	レタスは手でちぎっているか？		:
ソースを手順どおり作れているか？		:	ドレッシングを手順通り作っているか？		:
麺とソースを手順どおり盛り付けているか？		:	青菜を手順どおり盛り付けているか？		:
後片付け				✓	先生
洗剤で食器などを洗う					
布巾で食器などをふく					
食器などをもと有った場所に戻す					
台ふきで台をふく					
コンロを取り外して洗う					
コンロの水気をしっかりとって取り付ける					
床をきれいにはく					
床をきれいにふく					

また、本研究では同時期の 2010 年度 1 学期において、同じ献立を違った指導方法で行うことで技能や技術の習得の状況の変化を捉えた。各クラスの変化を捉える際のデータについては (5) 評価方法の検討で詳しく述べる。

ここでは、表 3-9 に使用する指導法の名称と説明をまとめる。

表 3-9 各指導方法の特徴

指導方法	時間数	調理する品数	調理の進め方
2 限 2 品調理法	2 限	2 品	班で役割分担
1 限 1 品調理法	1 限	1 品	班で役割分担
1 限 2 品 3 まわり調理法	1 限	2 品	基本的には 1 人で行う (但し観察者のフォローは有)

1 つ目のクラスは、従来通りのやり方である「2 限 2 品調理法」をおこなう。これは 2 限の調理実習において、班で役割を分担して 2 品を作る方法である。2 限連続して行うため、途中 10 分の休み時間も有効に利用できるが、時間割調整が必要になってくる。

2 つ目のクラスでは、「1 限 1 品調理法」をおこなう。これは 1 限の調理実習において、班で役割を分担して 1 品を作る方法である。時間割調整の必要がないが、1 限という限られた時間で料理を完成し、試食、片付けを行わなければならない。

3 つ目のクラスには、今回提案した「1 限 2 品 3 まわり調理法」を導入する。「1 限 2 品 3 まわり調理法」では、1 限の調理実習で、1 人が 1 品を最初から最後まで作ることができるので、すべての調理操作の習得が期待される。しかし、1 限という限られた時間で 2 人がそれぞれの料理を完成させ、試食、片付けを行わなければならない。

#### (4) 各授業の指導案の作成

資料 3-2 に「2 限 2 品調理法」の指導案を、資料 3-3 に「1 限 1 品調理法」の指導案を、資料 3-4 に「1 限 2 品 3 まわり調理法」の指導案をまとめる。単元や目標、使用する献立内容等は同じであるが、その他の項目は指導方法が異なるので違いがみられる。特に指導計画においては、「1 限 2 品 3 まわり調理法」では各献立において 1 限分多く必要とされるため、3 つの献立が終了した時点で他の調理法よりも 3 限分多く必要である。1 学期に 3 種類の献立を行う場合 (表 3-10-1) と、1 学期に 2 種類の献立を行う場合 (表 3-10-2) の各指導方法の流れをまとめる。

まず、調理実習始める前に事前アンケートをとり、小学校で身につけておくべき調理に関する技能・技術が、どのくらい身に付いているのかを調べた。次に、実技テストとしてリンゴの皮むきをおこなう。スケールとストップウォッチを用い、1 人ひとりが廃棄率と所要時間を計測した。

表 3-10-1 各調理法の指導の流れ (3 種類の献立)

2 限 2 品調理法 (全 14 次)	1 限 1 品調理法 (全 14 次)	1 限 2 品 3 まわり調理法 (全 17 次)
事前アンケート：小学校での調理操作の経験と自信の有無		
実技テスト (リンゴの皮むき)：廃棄率と所要時間		
事前指導		
鯛のかば焼き (主菜) 青菜のお浸し (副菜)	鯛のかば焼き (主菜)	鯛のかば焼き (主菜) 青菜のお浸し (副菜) ①
	青菜のお浸し (副菜)	鯛のかば焼き (主菜) 青菜のお浸し (副菜) ②
		鯛のかば焼き (主菜) 青菜のお浸し (副菜) ③
事前指導		
ホワイトシチュー (主菜) ブラマンジェ (デザート)	ホワイトシチュー (主菜)	ホワイトシチュー (主菜) ブラマンジェ (デザート) ①
	ブラマンジェ (デザート)	ホワイトシチュー (主菜) ブラマンジェ (デザート) ②
		ホワイトシチュー (主菜) ブラマンジェ (デザート) ③
事前指導		
スパゲッティミートソース (主食・主菜) 野菜サラダ (副菜)	スパゲッティミートソース (主食・主菜)	スパゲッティミートソース (主食・主菜) 野菜サラダ (副菜) ①
	野菜サラダ (副菜)	スパゲッティミートソース (主食・主菜) 野菜サラダ (副菜) ②
		スパゲッティミートソース (主食・主菜) 野菜サラダ (副菜) ③
実技テスト (リンゴの皮むき)：廃棄率と所要時間		
事後アンケート：献立 A～C の調理操作の経験と自信の有無		
筆記テスト (献立 A～C の材料や分量、手順や調理操作について)		

表 3-10-2 各調理法の指導の流れ (2 種類の献立)

2 限 2 品調理法 (全 11 次)	1 限 1 品調理法 (全 11 次)	1 限 2 品 3 まわり調理法 (全 13 次)
事前アンケート：小学校での調理操作の経験と自信の有無		
実技テスト (リンゴの皮むき)：廃棄率と所要時間		
事前指導		
鯛のかば焼き (主菜) 青菜のお浸し (副菜)	鯛のかば焼き (主菜)	鯛のかば焼き (主菜) 青菜のお浸し (副菜) ①
	青菜のお浸し (副菜)	鯛のかば焼き (主菜) 青菜のお浸し (副菜) ②
		鯛のかば焼き (主菜) 青菜のお浸し (副菜) ③
事前指導		
ホワイトシチュー (主菜) ブラマンジェ (デザート)	ホワイトシチュー (主菜)	ホワイトシチュー (主菜) ブラマンジェ (デザート) ①
	ブラマンジェ (デザート)	ホワイトシチュー (主菜) ブラマンジェ (デザート) ②
		ホワイトシチュー (主菜) ブラマンジェ (デザート) ③
実技テスト (リンゴの皮むき)：廃棄率と所要時間		
事後アンケート：献立 A～C の調理操作の経験と自信の有無		
筆記テスト (献立 A～C の材料や分量、手順や調理操作について)		

調理実習の事前指導では作り方だけでなく、実習中の役割の確認もおこなった。「2 限 2 品調理法」では 2 限つづけて 2 つの料理を調理するため、各料理に分かれて調理操作の役割分担をおこなった。「1 限 1 品調理法」では 1 つの料理の調理操作を役割分担でおこなった。「1 限 2 品 3 まわり調理法」は各献立で 3 回ずつ調理実習があるので、3 まわりの順番 (2 人の調理者と 1 人の観察者) を決めた。さらに、「1 限 2 品 3 まわり調理法」では 1 人調理の為、1 まわり目は観察者になって様子を見たいと思う生徒が多いのではと予想し、3 つ献立で調理者と観察者の順番、特に 1 まわり目の観察者を必ず異なる班員が行うように指導した。

3 つの献立の調理実習の終了後に、実技テストとしてリンゴの皮むきを再度行った。これは調理実習の前後で廃棄率と所要時間を比較することで、包丁の技能・技術の変化を捉えるためである。その後、事後アンケートをおこなうが、これは事前アンケートとは異なる

内容であり、実技テストや 3 つの献立で行った調理操作の経験や自信の有無を記入した。最後に、筆記テストをおこない、調理実習で扱った食材や調理操作について、知識・理解の定着をはかった。

各授業においては、調理実習の指導方法は異なるが、その他のアンケートや実技テスト、事前指導や筆記テストの内容は同じとした。なお、「1 限 2 品 3 まわり調理法」ではすべての調理操作を 1 人で行った。「2 限 2 品調理法」や「1 限 1 品調理法」では調理操作を班で役割分担して調理を進めていくが、リンゴの皮むきやイワシの手開き、盛り付け等は 1 人で行うものとした。

#### (5) 評価方法の検討

①事前アンケートとして小学校での調理操作の経験と自信度について調べた。表 3-11 に事前アンケートの質問内容についてまとめた。1~18 の質問項目は、小学校で使っている家庭科の教科書を参考につくったものである。

表 3-11 事前アンケート：小学校での調理操作の経験と自信の有無

調理操作	経験	あるに○をした人は自信は??			
		まったく ない	あまり ない	少し ある	すごく ある
1 お湯を沸かす	(ある・ない)				
2 野菜や果物を洗う	(ある・ない)				
3 包丁で皮をむく	(ある・ない)				
4 ピーラーで皮をむく	(ある・ない)				
5 包丁で切る	(ある・ない)				
6 調味料を測る	(ある・ない)				
7 米をとぐ(洗う)	(ある・ない)				
8 ご飯を炊飯器で炊く	(ある・ない)				
9 だしをとる	(ある・ない)				
10 味噌汁を作る	(ある・ない)				
11 卵を割る	(ある・ない)				
12 卵をゆでる	(ある・ない)				
13 目玉焼きを作る	(ある・ない)				
14 卵焼きを焼く	(ある・ない)				
15 野菜をゆでる	(ある・ない)				
16 野菜を炒める	(ある・ない)				
17 サラダを作る	(ある・ない)				
18 ドレッシングを作る	(ある・ない)				



②実技テストとしてリンゴの皮むきをおこなった。廃棄率と所要時間を記録し、調理実習の前後の変化を捉えた。各クラスを比較することで、指導方法の違いによって包丁の技能・技術の変化があったか調べた。図 3-17 に実技テスト（リンゴの皮むき）の手順を、図 3-18 に実技テスト（リンゴの皮むき）の生徒用プリントを示す。

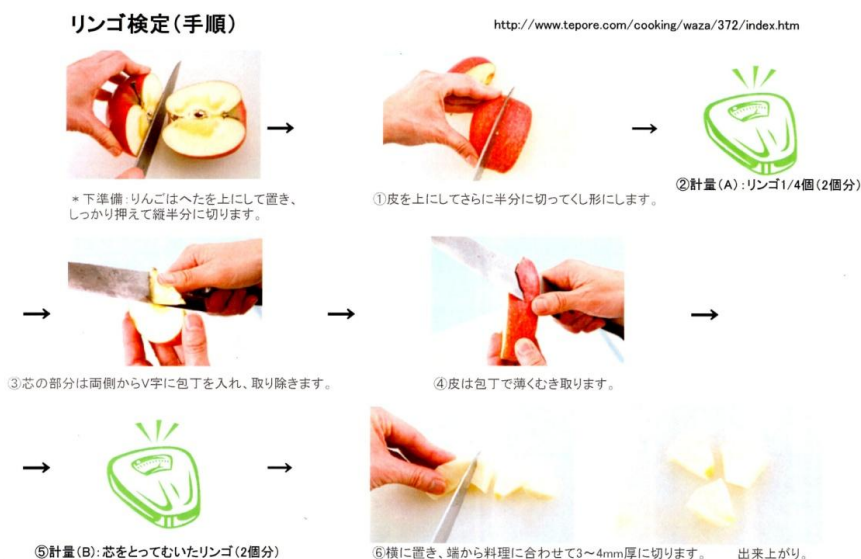


図 3-17 実技テスト（リンゴの皮むき）の手順

リンゴ検定 🍏 ( )年( )組( )席 名前( )

手順	できれば (客観的に見て、班員に書いてもらう)				包丁の持ち方 (班員がOをうつ)				自信のほどは？ (自分でOをうつ)			
	A: 大きさがそろっている	B: 大きさがまあまあそろっている	C: 大きさがあまりそろっていない	D: 大きさがまったくそろっていない	A: 正しい(専員どおり)	B: だいたい正しい	C: あまり正しくない	D: 間違っている	A: すごく自信がある	B: 少し自信がある	C: あまり自信がない	D: 全然自信がない
①くし形切り (4等分する)					A	B	C	D	A	B	C	D
①計量(A)	A:リンゴ1/4個分の重さ( )グラム *くし形に切ったリンゴ2個分!!								A	B	C	D
③芯とり (芯の残り具合)	A: 2つのリンゴの芯がきれいにとれている	B: 1つのリンゴの芯がきれいにとれている	C: リンゴが割れてしまった	D: 2つともリンゴの芯がとれていない	A	B	C	D	A	B	C	D
④皮むき: 皮の厚さ	A: 皮が薄くむけている	B: 皮がまあまあ薄くむけている	C: 皮が少し厚い	D: 皮が分厚い(皮にたくさん実が付いている)	A	B	C	D	A	B	C	D
⑤計量(B)	B:皮と芯を除いた実の重さ( )グラム								A	B	C	D
⑥いちよう切り (厚さ2~3mm程)	A: 厚さがそろっている	B: 厚さがある程度そろっている	C: 厚さがあまりそろっていない	D: 厚さが全くそろっていない(バラバラ)	A	B	C	D	A	B	C	D

いちよう切りの枚数( )枚 / 終了時間(ストップウォッチ) \_\_\_\_分 \_\_\_\_秒  
 家での練習(あり・なし) → ある人は( )回

図 3-18 実技テスト（リンゴの皮むき）の生徒用プリント

③事後評価アンケートとして実施した献立の家で実践した回数や、実施していなくてもやってみたいかどうか、調理操作の経験の有無と自信度を尋ねた。表 3-12 家庭での実践や意欲をまとめたものを、表 3-13 に各献立の調理操作の経験の有無や自信度をまとめた表を示す。

表 3-12 事後アンケート：家庭での実践や意欲

調理実習の後、家で作りましたか？	作った人は回数を記入	作らなかった人は、どちらかに○をつける
りんご	作った→( )回	作ってみたい、作りたくない
青菜	作った→( )回	作ってみたい、作りたくない
鯛	作った→( )回	作ってみたい、作りたくない
ブラマンジェ	作った→( )回	作ってみたい、作りたくない
ホワイトシチュー	作った→( )回	作ってみたい、作りたくない

表 3-13 事後アンケート：各献立の調理操作の経験の有無や自信度

献立	番号	調理操作	A	B	a	b	c	d
			自分で行った	班員が行った	とても自信がある	自信がある	あまり自信がない	自信がない
りんご検定	1	4つにわる						
	2	芯をとる						
	3	皮をむく						
	4	いちょう切りする						
青菜のお浸し	5	計量する						
	6	青菜を洗う						
	7	お湯を沸かす						
	8	青菜をゆでる						
	9	青菜を冷やす						
	10	青菜を絞る						
	11	青菜を切る						
	12	青菜を盛り付ける						
鯛のかば焼き	13	計量する						
	14	鯛の手開き						
	15	鯛に下味をつける						
	16	鯛に片栗粉をまぶす						
	17	鯛をフライパンで焼く						
	18	たれをかける						
	19	盛り付ける						
ブラマンジェ	20	計量する						
	21	鍋で材料を火にかけて混ぜる						
	22	型に流す						
	23	冷やす						
ホワイトシチュー	24	盛り付ける						
	25	計量する						
	26	人参の半月切り						
	27	じゃがいもを切る						
	28	玉ねぎのくし形切り						
	29	鶏肉を切る						
	30	鶏肉に下味をつける						
	31	鶏肉を炒める						
	32	野菜を炒める						
	33	小麦粉とバターを加えて炒める						
	34	調味して煮る						
	35	牛乳とさやいんげんを加えて煮る						
	36	盛り付ける						

( )年( )組( )席 名前( )

④筆記テストでは計量器機や包丁の取り扱い、各献立の材料や作り方の手順、調理のコツ（調理科科学的な視点を含む）について出題した。表 3-14 に問題の概要をまとめた。献立 C のテストは 2 種類の献立の場合には 1 学期には行わない。

表 3-14 筆記テストの概要

計量について	1	大さじの量
	2	小さじの量
	3	大さじは小さじ何杯か
	4	1 杯とは（すりきり）
	5	1 カップは何 c c
包丁について	6	包丁の持ち方
	7	包丁の種類（万能包丁）
実技テスト リンゴの皮むき	8	リンゴの変色（褐変）
	9	褐変の防止
	10	廃棄率の計算
	11	リンゴの廃棄率
献立 A 鯛のかば焼き	12	鯛の読み方
	13	鮮魚の見分け方
	14	鯛の手開きの手順
	15	鯛のかば焼きの作り方の手順
	16	片栗粉の原料
	17	鯛の焼き方（鯛をどこから焼くか）
	18	鯛を焼く時の火加減
	19	かば焼きのたれの分量
	20	鯛の盛り付け方
献立 A 青菜のお浸し	21	青菜のお浸しの作り方の手順
	22	青菜のゆで方（どこから先に入れるか？）
	23	お浸しのしょうゆとゴマの分量
	24	青菜をゆでる時に入れる塩の役割
	25	青菜のゆで時間が短い理由
献立 B ホワイトシチュー	26	ホワイトシチューの材料
	27	マーガリンとバターの違い
	28	ホワイトシチューの材料の切り方
	29	ホワイトシチューの作り方の手順
	30	ルーを作る際に小麦粉を数回に分けて入れる理由

献立B ブラマンジェ	31	片栗粉とコーンスターチの原料
	32	ブラマンジェの材料と分量
	33	ブラマンジェの作り方の手順
	34	ブラマンジェの型を水にぬらす理由
献立C スパゲッティミートソース	35	スパゲッティミートソースの材料
	36	人参の切り方（みじん切りの手順）
	37	スパゲッティミートソースの作り方の手順
	38	ミートソースを作る際に小麦粉を入れる理由
献立C トマトサラダ	39	ドレッシングの材料と分量
	40	トマトサラダの作り方の手順
	41	レタスを切らずに手でちぎる理由

#### （6）評価方法の内容と目的

評価方法の内容と目的を簡単にまとめた（表 3-15）。

①事前アンケートでは、生徒自身に小学校で習得すべき「調理に関する技能・技術」がしっかりと身につけていることを期待したい。

②実技テストでは調理実習では1人調理によって全員が切る経験をしている「1限2品3まわり調理法」の指導方法の効果を期待したい。グループ調理である「2限2品調理法」や「1限1品調理法」よりも包丁扱う機会が多いので、包丁の技能・技術が向上し、廃棄率の減少や所用時間の短縮につながるはずである。

表 3-15 評価方法の内容と目的

評価方法	内容	目的
①事前アンケート	小学校で使用される教科書をもとに、調理操作の経験の有無や、自信の程度を尋ねた。	中学校での調理実習をおこなう前に小学校で習得すべき「調理に関する技能・技術」がどれほど身につけているかをみるため。
②実技テスト	リンゴの芯をとり、皮をむく（1人1/2個）。所要時間と廃棄率を調理実習の前後で計測した。	廃棄率の減少や所要時間の短縮より、「1限2品3まわり調理法」の効果を検証するため。
③事後アンケート	実技テストで行ったリンゴの皮むきを含め、献立A～Cで行った調理操作の経験の有無や、自信の程度を尋ねた。また、家での実践や意欲についても尋ねた。	自信や意欲の高さや、家での実践回数の高さより、「1限2品3まわり調理法」の効果を検証するため。
④筆記テスト	実技テストで行ったリンゴの皮むきを含め、調理機器の名称や扱い方、料理の食材や作り方の手順等について尋ねた。	各設問の正答率や平均点より、「1限2品3まわり調理法」の効果を検証するため。

③事後アンケートでも1人調理によってすべての調理操作の経験をしている「1限2品3まわり調理法」の指導方法の効果を期待したい。グループ調理である「2限2品調理法」や「1限1品調理法」よりも調理操作に多く関わっているため、すべての調理操作において自信が高いはずである。また、「1限2品3まわり調理法」により、最初から最後まで自分1人で調理した経験は家庭での実践や意欲につながっているはずである。

④筆記テストでも人調理によってすべての調理操作の経験をしている「1限2品3まわり調理法」の指導方法の効果を期待したい。グループ調理である「2限2品調理法」や「1限1品調理法」よりも調理操作に多く関わっているため、知識や理解も自然に備わってくるはずである。結果として、各設問の正答率やクラスの平均点において「1限2品3まわり調理法」のクラスが高い結果につながるはずである。

#### 参考文献

- 1) 岡田恵子・伊藤圭子(2008), 小学校家庭科における「代表例教授法」を用いた調理実習授業, 日本家庭科教育学会誌, 51(1), 28-37
- 2) 岸田恵津・増澤康男・山本裕子・岡本美紀・三宅習介・山本隆之・伊野清・清水長治(2007), 技能の習得と家庭での実践を目標とした調理実習: 調理者と観察者に分けた実習の効果, 兵庫教育大学研究紀要, 30, 149-156
- 3) 中屋紀子・平本福子・堀江和子(2002), 1人・1品・3まわり新しい調理実習の試み, 教育図書(東京), 4・5

#### 第4章 調理の技術・技能の習得や向上に着目した授業実践の効果

今回は1学期に行った献立Aおよび献立Bの調理実習を終了した時点での各調理方法による調理技術の習得効果の差について報告する。

##### ①事前アンケート：小学校での調理に関する技能・技術の習得状況

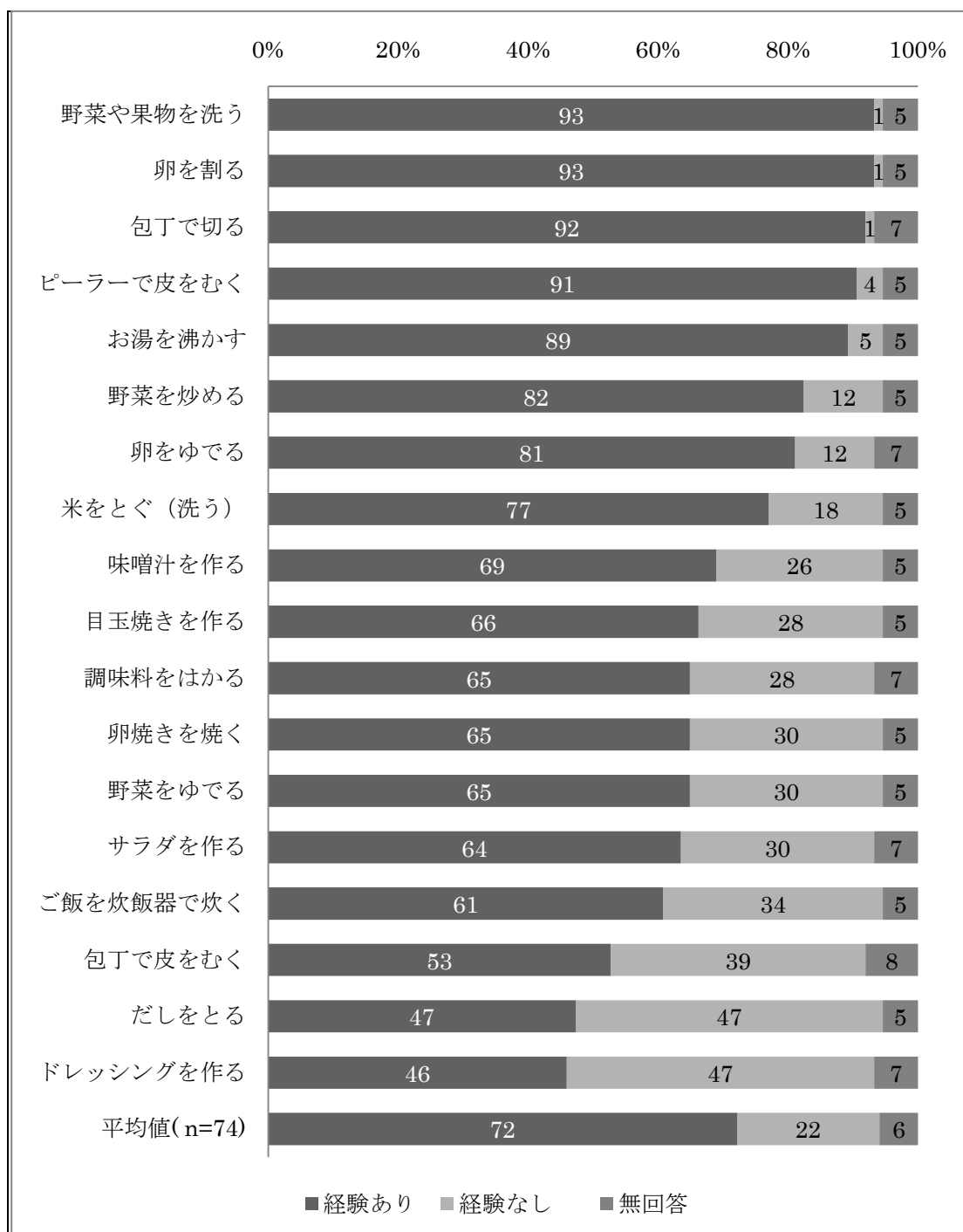


図4-1 小学校で習得すべき調理操作の経験の有無

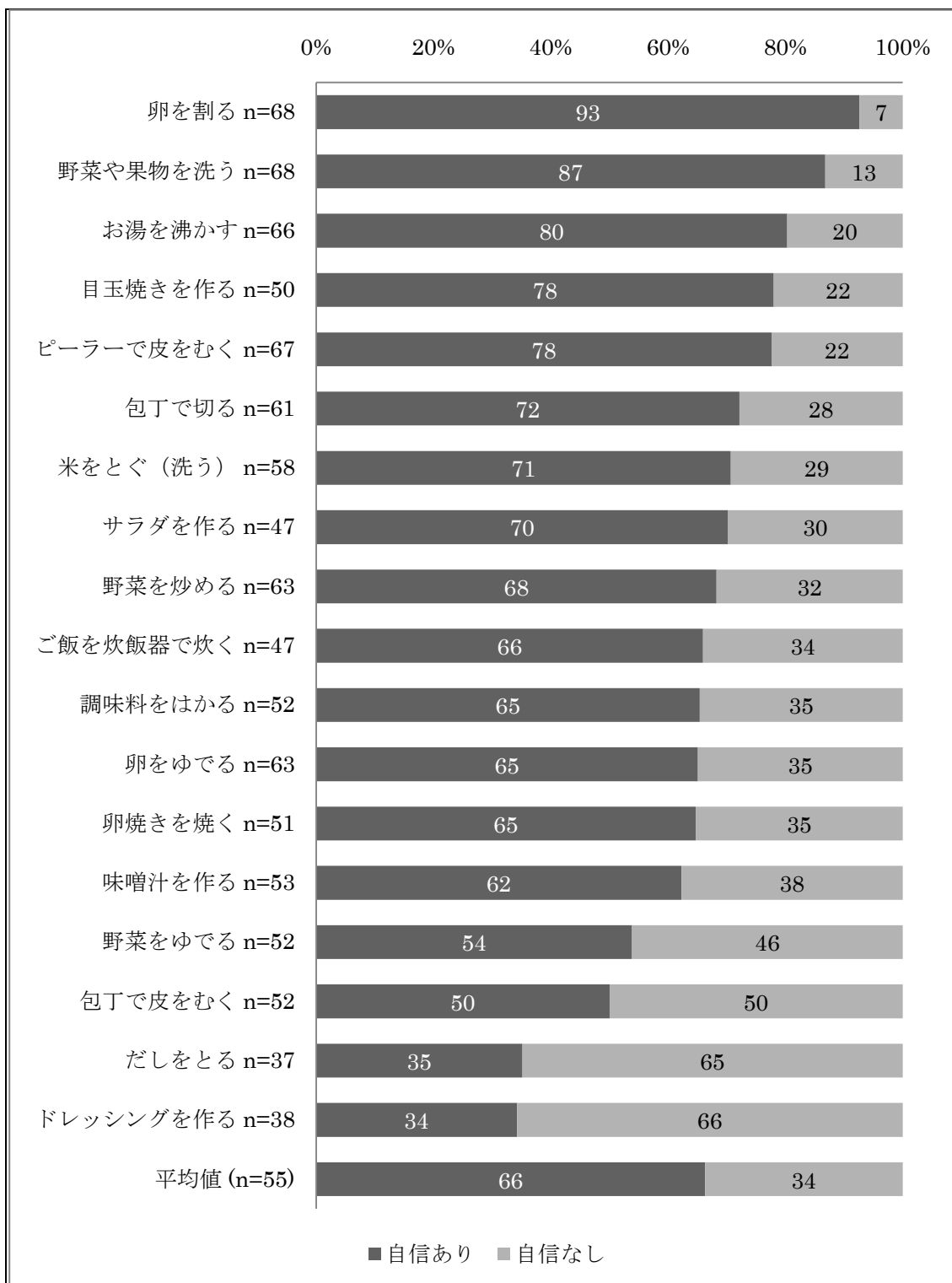


図 4-2 調理操作の経験のある項目の自信度

図 4-1 に示す 18 項目の調理操作の経験の有無の平均値から、22%の生徒が小学校で「調理実習において習得すべき技能・技術」の経験がないことがわかった。また、図 4-2 に示す

経験のある項目の自信度の平均値から、34%の生徒が「調理実習において習得すべき技能・技術」の自信がないことがわかった。小学校の家庭科担当教諭との連携が必要と考えられる。なお、各項目の経験の有無において表 3-9 に示す 3 種類の調理実習を行う各クラスに差があるかどうかを調べる為に有意差検定 ( $\chi^2$ 検定) を行ったが、有意差は見られなかった。

## ②実技テスト：リンゴの皮むき（廃棄率、所要時間）

調理実習前と調理実習後に行ったリンゴの皮むきの実技テストにおいて、リンゴの皮無部分（廃棄率）と皮むきの所要時間において各クラスに差があるかどうかを検証するために t 検定を行ったが、有意差は見られなかった（図 4-3、図 4-4）。また、リンゴの廃棄率の数値を角変換<sup>1)</sup> し、外れ値との差を縮めてから再度 t 検定を行ったところ、「1 限 2 品 3 まわり調理法」のリンゴの廃棄率において調理実習前と調理実習後では有意差が見られた ( $p<0.1$ )。その他の調理実習方法を用いたクラスでは差が見られなかったことより、「1 限 2 品 3 まわり調理法」によって包丁の技能・技術が向上したといえよう。

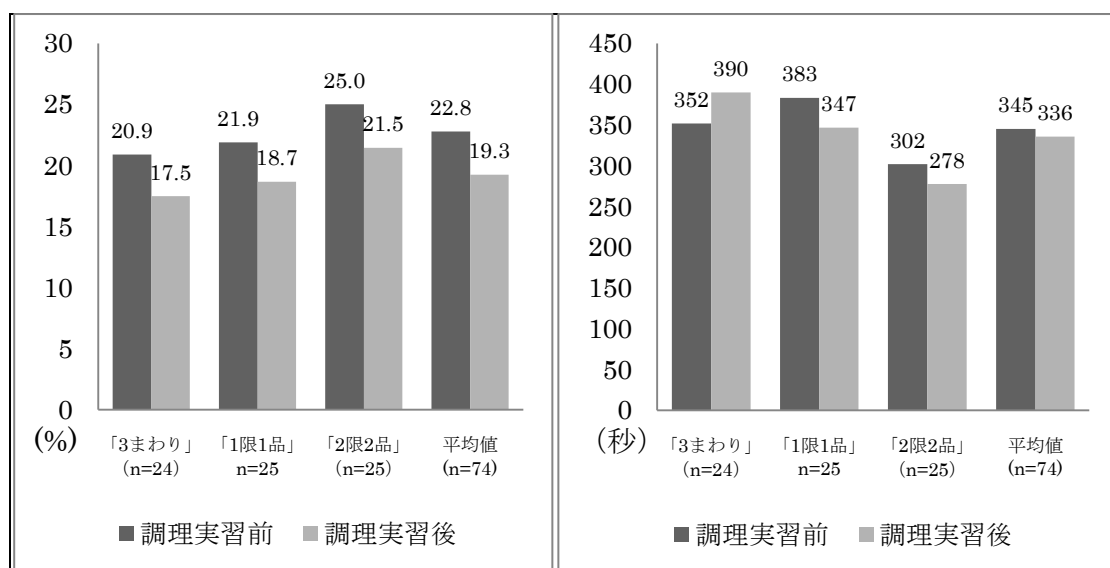


図 4-3 各クラスの調理実習前後の廃棄率の平均値 図 4-4 各クラスの調理実習前後の所要時間の平均値

## ③-1 事後アンケート：今回の調理実習における調理操作の経験と自信

「1 限 2 品 3 まわり調理法」の経験ありが 100%に満たなかったのは、欠席者がいたり、指示を守らずに観察者にやってもらった生徒がいた等によるものである。「2 限 2 品調理法」の経験ありや自信ありの割合が最も低かった（表 4-1）のは、調理する料理が 2 品のうちのどちらか一方に調理の役割が偏るためと考えられる。各項目において調理操作の自信についてクラスによる差があるかどうかを調べるために t 検定を行った結果、「1 限 2 品 3 まわり調理法」用いたクラスは「1 限 1 品調理法」や「2 限 2 品調理法」を用いたクラスよりも調理操作の自信が高いことが分かった ( $p<0.05$ )。特に調味料の計量で「1 限 2 品 3 まわり調理法」が「自信あり」と答えた生徒が多く、「1 限 2 品 3 まわり調理法」の効



果が確認された。

表 4-1 各クラスの「経験あり」と「自信あり」の割合

指導方法	経験あり	自信あり
1 限 2 品 3 まわり調理法	97%	72%
1 限 1 品調理法	54%	65%
2 限 2 品調理法	46%	59%

③-2 事後アンケート：家庭での実践・意欲

調理実習で行った献立を家で実践した生徒は「2 限 2 品調理法」が最も少なかった（表 4-2、図 4-5）。これは役割分担により自分の調理操作はわかるものの、最初から最後まで作り方が身についていないからと推測される。

表 4-2 各クラスにおける家庭で調理実習の献立を実践した生徒の割合\*

%	リンゴの皮むき	青菜のお浸し	鯛のかば焼き	ブラマンジェ	ホワイトシチュー	平均値
1 限 2 品 3 まわり調理法	46	17	25	17	13	23
1 限 1 品調理法	52	24	20	28	20	29
2 限 2 品調理法	32	8	8	12	12	14
平均値	43	16	18	19	15	22

\*実践した生徒数 / クラスの全生徒数 × 100

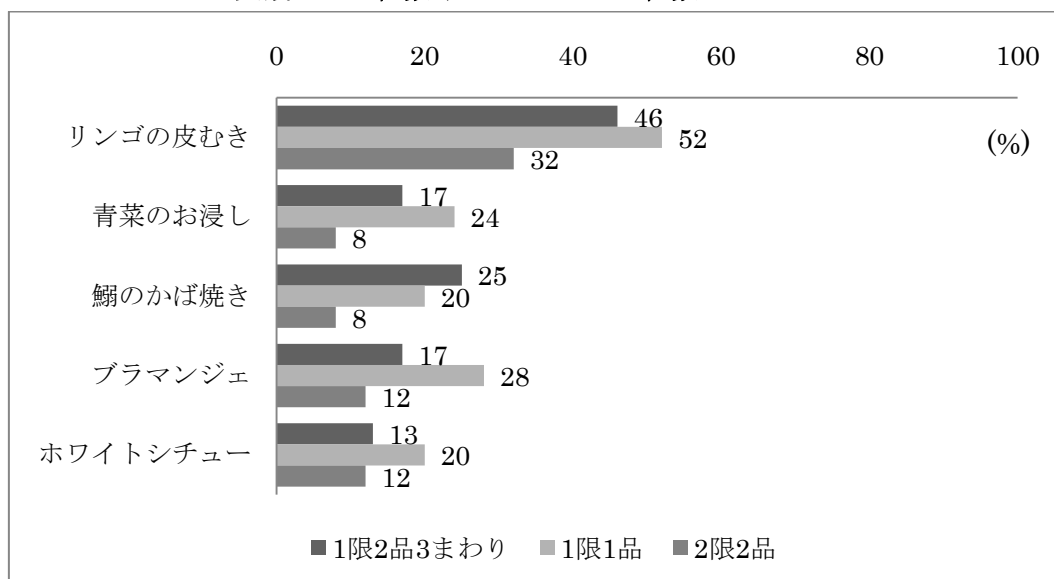


図 4-5 各クラスにおける家庭で調理実習の献立を実践した生徒の割合\*

調理実習でとりあげた献立を家で作ってみたい生徒は「1 限 2 品 3 まわり調理法」が最も多かった（表 4-3、図 4-6）。これは、1 人調理によってすべての調理操作を経験したため、

保護者の協力が得られない等の理由から家庭で実践できなかった生徒も、やってみたいという意欲に関しては高くなったと考えられる。

表 4-3 各クラスにおける調理実習の献立を家庭で実践はしていないがやってみたい生徒の割合\*\*

%	リンゴの皮むき	青菜のお浸し	鯛のかば焼き	ブラマンジェ	ホワイトシチュー	平均値
1限2品 3まわり調理法	85	75	89	90	86	85
1限1品調理法	75	58	55	67	70	65
2限2品調理法	47	57	39	73	55	54
平均値	69	63	61	76	70	68

\*\*実践はしていないがやってみたいと思った生徒数 / 各クラスの実践していない全生徒数 × 100

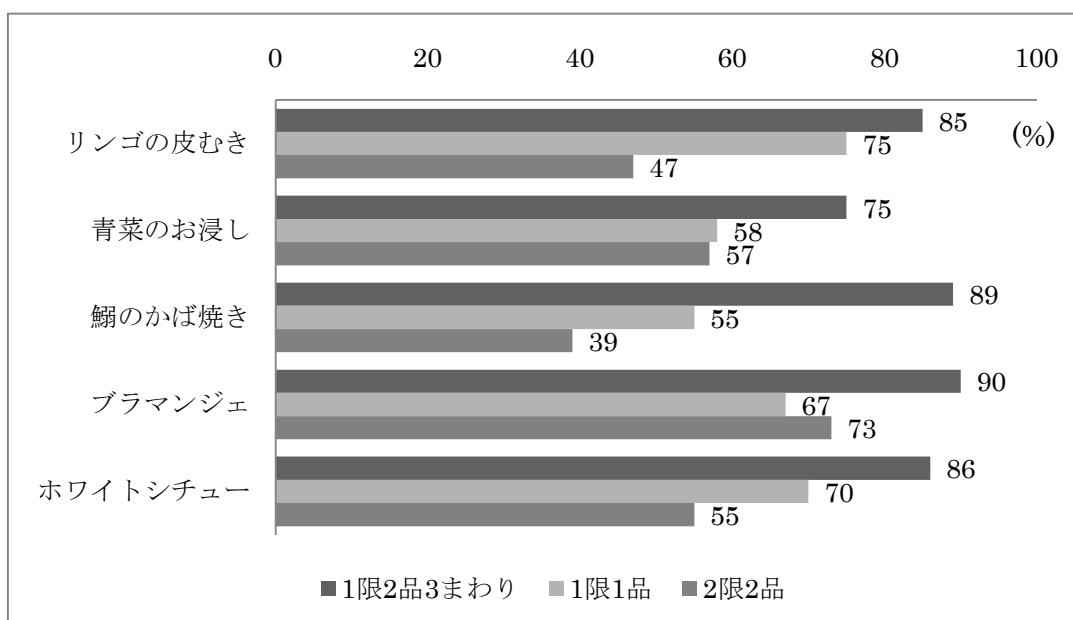


図 4-6 各クラスにおける調理実習の献立を家庭で実践はしていないがやってみたい生徒の割合\*\*

#### ④筆記テスト：調理実習後の知識・理解の習得状況

図 4-7 に筆記テストにおける各設問の正答率をまとめた。「ホワイトシチューの材料の切り方で正しい組み合わせを選びなさい」という設問に対して「1限2品3まわり調理法」の生徒は「1限1品調理法」や「2限2品調理法」より正解した生徒が多く（表 4-4）みられた ( $p < 0.05$ )。「1限2品3まわり調理法」は1人調理によりホワイトシチューの材料の切り方について全員が経験しており、結果としてほとんどの生徒がこの設問に正解することができたといえる。「1限2品3まわり調理法」の効果が筆記テストにもあらわれたといえよう。また、1人調理とグループ調理の差を見るために、「1限2品3まわり調理法」と、「1限1品調理法」と「2限2品調理法」を合わせたものとを比較してみると、「鯛を焼くとき

の火加減について正しいものを選びなさい」(表 4-5) と「青菜をゆでる時にどこから先に鍋に入れますか？」(表 4-6) に対して有意差が見られた ( $p<0.1$ )。よって筆記テストでは、切り方・火加減・ゆで方において「1 限 2 品 3 まわり調理法」の効果が見られた。

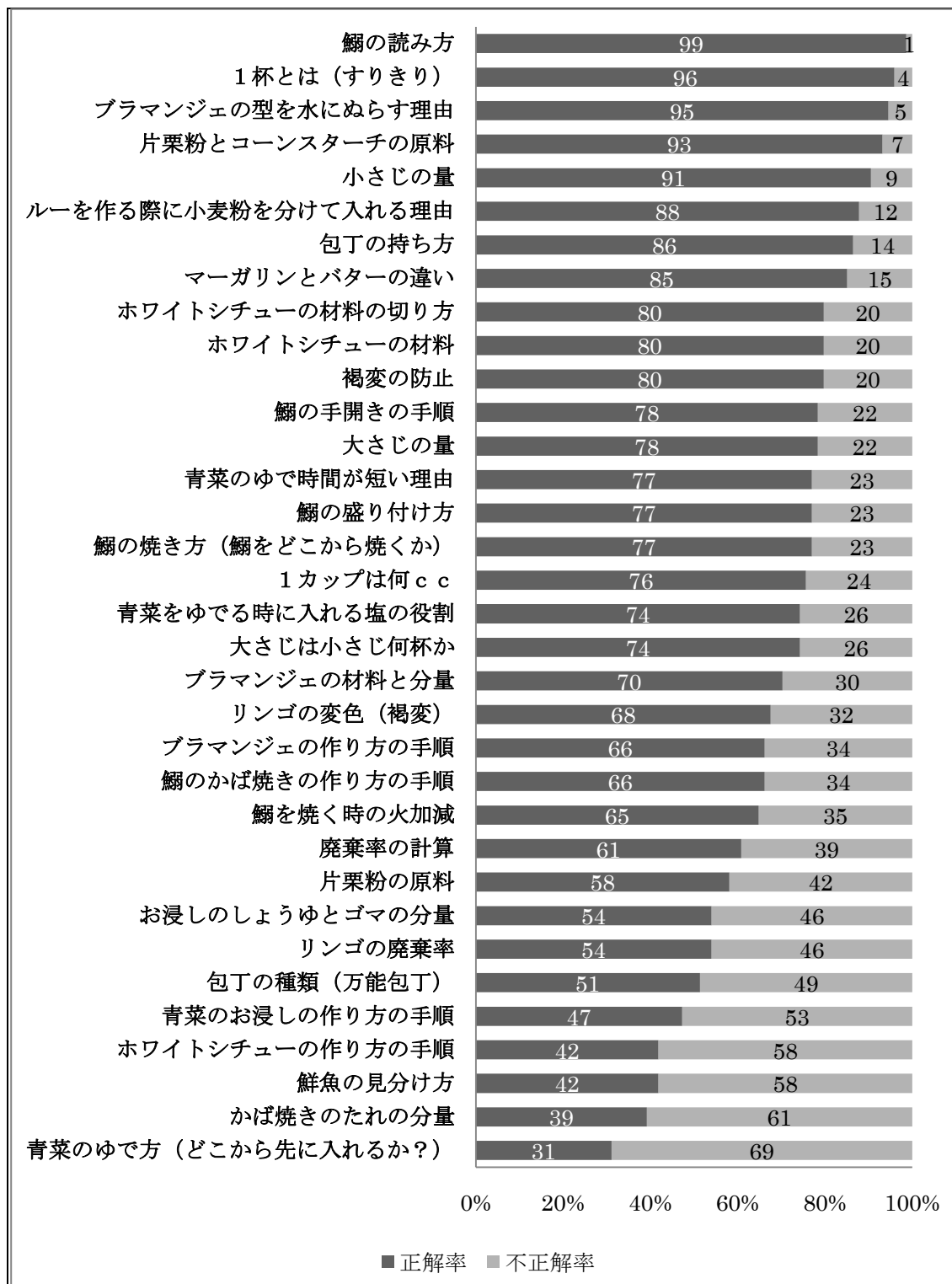


図 4-7 筆記テストにおける各設問の正答率

ホワイトシチューの材料の切り方で正しい組み合わせを選びなさい。

- a, 人参：半月切り、鶏肉：ぶつ切り、玉ねぎ：くし形切り  
 b, 人参：乱切り、鶏肉：さいの目切り、玉ねぎ：みじん切り  
 c, 人参：半月切り、鶏肉：ぶつ切り、玉ねぎ：みじん切り  
 d, 人参：乱切り、鶏肉：さいの目切り 玉ねぎ：くし形切り

表 4-4 「ホワイトシチューの材料の切り方」の正解者数と不正解者数

クラス	正解者数	不正解者数
1 限 2 品 3 まわり調理法	23 人 (96%)	1 人 (4%)
1 限 1 品調理法	17 人 (68%)	8 人 (32%)
2 限 2 品調理法	19 人 (76%)	6 人 (24%)

(p<0.05)

鯛を焼くときの火加減について正しいものを選びなさい

- a, 弱火 b, 中火 c, 強火 d, どれでもよい

表 4-5 「鯛を焼く時の火加減」正解者数と不正解者数

クラス	正解者数	不正解者数
1 人調理	19 人 (79%)	5 人 (21%)
グループ調理	28 人 (56%)	22 人 (44%)

(p<0.1)

青菜をゆでる時にどこから先に鍋に入れますか？

- a, 葉 b, 茎 c, 根 d, どこからでもよい

表 4-6 「青菜のゆで方」正解者数と不正解者数

クラス	正解者数	不正解者数
1 人調理	11 人 (46%)	13 人 (54%)
グループ調理	12 人 (24%)	38 人 (76%)

(p<0.1)

#### 参考文献

- 1) 角変換 (逆正弦変換) : 比率  $pi=ri/ni$  に対して,  $\arcsin(\sqrt{p})$  なる角変換を行うことで分散の不等性を解消できる。Excel ではセルに=DEGREES (ASIN (SQRT (XXX))) を入力する。「XXX」の部分には、角変換したい比率(0.00 から 1.00)を入れればよい。

広島大学外語研究センター前田啓朗HP

<http://home.hiroshima-u.ac.jp/keiroh/maeda/statsfaq/arcsin.html>

(2011.1.26 アクセス)

## 第5章 個々の調理の技術・技能の定着に主眼を置いた授業実践の効果

### 第1節 授業実践の振り返り

#### (1) 対象学年は適切であったか？

他学年で行って比較してみないと詳しいことは言えないが、1年生は中学校に入学したばかりで幼く、教師としては比較的指導しやすかったといえる。しかし、各クラスの指導方法については検討が必要である。今回は時間割作成の都合上、授業時間の確保が難しい月曜日の3組を「2限2品調理法」とし、授業時間が一番多く確保できる水曜日の1組を「1限2品3まわり調理法」にあてた。ところが、事前アンケートにおいて小学校での調理操作の経験や自信の有無では1組が高い傾向にあり、実技テストにおいても廃棄率のクラス平均値が他クラスよりも低い傾向にあった。そこで、小学校での調理操作の経験や自信が他クラスよりは比較的low（経験が少なく、自信があまりない生徒が多い）、廃棄率の平均値も3クラスで1番高い（包丁の技能・技術が低い）3組を「1限2品3まわり調理法」にあてることで、より大きな変化をみられたのではとも考えられる。

#### (2) 指導計画の構成に問題はなかったか？

当初献立はA～Cの3つがあり、合計6つの料理を1学期に指導する予定であった。しかし、「1限2品3まわり調理法」は他の2つの調理方法より3時間多く必要であり、遠足などの学校行事もあり、2献立に減らすことで、なんとか1学期に収めることができた。また、すべての調理実習を終えたのが10月中旬となり、調理実習として時間を取りすぎてはいないかという疑問も残る。やはり、献立を減らすことなく授業時間を減らすには、「1限2品3まわり調理法」をすべての献立で実施するのは実用的ではないと言わざるを得ない。

#### (3) 献立の内容は適切であったか？

短時間加熱の青菜のお浸しや鯛のかば焼きは1限の調理に適しているが、煮込み料理であるホワイトシチューを1限の調理実習には適しておらず、2限の調理実習に相応しいといえる。スパゲッティミートソースにおいては麺をゆでてから、ミートソースを炒めて煮込むという複雑な調理操作ではあるが、生徒の慣れもあり1限での調理実習は可能である。トマトサラダはコンロを使用しないため短時間で調理が可能であった。

#### (4) 指導方法は適切であったか？

今回は研究のため各クラスで異なる指導方法で授業を行ったが、授業時数の異なる3つのクラスの授業時数を合わせるのは非常に大変であった。また、各授業とも実習時間が足りず片付けに追われ、プリントを書く時間が充分に取ることができなかった。各献立の個々の出来上がり写真を教師が撮影したが、写真は生徒に取らせて、教師は机間巡視等の指導にもっと時間を取ることで、実習をよりスムーズに進めることができたかもしれない。計

量は担当の生徒が朝の会が始まる前（8：00～8：30）に行ったが、来るのが遅く、時間までに終わることができない生徒もみられた。計量の実技テストを加えることで、全生徒に計量の技能・技術の習得の機会を保障し、各班に調味料を小分けした瓶などを常設し、実習中に計量ができる環境を整えることが改善につながるかもしれない。

今回の調理実習では1班の人数が5～6人であったが、できれば観察者を除く主菜調理者と副菜調理者の2人が1調理台の半分を使うこと（1つの調理台に4人）がスムーズに調理に取り掛かれるので望ましいと思われる。しかし、1クラスの数と調理台の数を見ると、現実的には不可能である。また、「1限2品3まわり調理」で取り入れた観察者の役割は重要であり、先生以外に調理の操作について尋ねることができたり、片付けなどのフォローをしてもらえることは調理者にとっては心強く感じられたはずである。

「1限2品3まわり調理」には調理の技能・技術の習得や向上を強く期待した。しかし、知識・理解の向上にはつながったものの、技能・技術が向上したというには十分なデータが得られなかった（データの不足や偏り）。特に包丁の技能・技術を習得や向上をみる為に用いた廃棄率や所要時間は客観的なデータといえるが、その他の技能・技術の習得や向上を示すような客観的なデータを十分に収集する手立てを考案する必要がある。例えば、段取りをみるならば調理開始から終了までの所要時間をはかるなどが考えられる。

また、1人調理により「技術」の経験はしたが、「技能」に至るまでは繰り返し実践が必要であり、家庭科の授業時間では限界がある。「1限2品3まわり調理法」によって家庭での実践意欲は高められたが、実際に家庭で実践を行うには保護者の協力が必要になってくる。家庭科便りなどを作成し、授業で行っている内容を発信し協力を求めることも必要である。

さらに、「1限2品3まわり調理法」によって知識・理解も引き上げることができた。特に計量や調理で気をつける事を問う問題で効果が見られた（小さじの分量、鯛のかば焼きの火加減、青菜をゆでる時どこから先に入れるか）。しかし、1人調理の効果を期待した手順を問う問題での正答率が低かったのは、問題が文章ばかりで見にくく複雑すぎたことが原因と考えられる。総じて家庭の協力や他教科との協力、家庭科自身の中身の精選や他領域との関連づけ等が今後の課題となろう。

## （5）評価について

### ① 評価方法は適切であったか？

まず、1クラス24～25名と絶対数が少ないといえる。さらに、実技テストとしてはリンゴの皮むきしかしておらず、包丁の技能・技術の向上しか評価することができなかった。所要時間においても、もっと厳密にはかるべきだったし、計量器機もデジタルスケールの台数が充分でなかったといえる。計量に関しても実技テストなども取り入れ、事前に計量の技能・技術の習得をはかるべきだった。また、筆記テストにもっと色々な問題（器具の名称、扱い方等）を取り入れてもよかった。さらに、事前と事後のアンケートの内容をも

っと十分に検討すべきだった。

また、リンゴの皮むきは包丁の技能・技術を測るものでしかなく、火加減や計量、包丁以外の調理機器の取り扱い、段取りや手順を測るような実技テストが必要である。例えばすべての献立において開始時間と終了時間を記録することで調理にかかる時間を計測することもできたのではないか。また、家庭科検定のように1人調理そのものを実技テストと位置付けることはできないだろうか。

ところで、包丁の技能・技術の差をみるためにリンゴの皮むきを2回行ったが、廃棄率が下がり所要時間も短くなった生徒が多くみられた。これは繰り返し行うことで、包丁の技能・技術は向上につながったと推察される。

## ② 評価時期は適切であったか？

見た目や味などをチェックする形成評価が生徒間評価中心なので、いかにして教師の評価を限られた時間内に反映させるかが課題である。また、プリントも煩雑であり、オリジナルのワークブックの作成が必要である。今後は、事前学習においても今回記録した写真やビデオを視覚教材として取り入れてみたい（生徒と共に作っていききたい）。

ところで、事前指導のプリントのメモ量を比較してみると、「1限2品3まわり調理法」のクラスの生徒は、他の調理法のクラスの生徒よりも圧倒的に多い結果となった。これは自分一人が最初から最後まで調理しなければならないというプレッシャーが教師の言葉を聞きもらすまいという意欲につながったのではないかと推察される。

## 第2節 献立や指導方法の改善案

献立を再検討してみると、煮込み料理である「ホワイトシチュー」は時間がかかるため、1限の調理実習には適しておらず、2限の調理実習に相応しいことがわかった。さらに、今回取り上げなかった食材である「卵」や小学校で十分に習得されていない「だしの取り方」を取り上げるには、「青菜のお浸し」を「青菜の卵とじ」に変更すると指導が可能になる。また、同様に取り上げなかった食材である「みそ」を取り上げるには、「スパゲッティミートソース」を「ジャージャー麺」に変更することで指導が可能となり、さらには献立に和食と洋食だけでなく中華料理の様式も加えることができる。また、実技テストにリンゴの皮むきだけでなく計量スプーンや計量カップ、スケールの正しい分量と使い方を加えることで、調理実習前に計量の技能・技術を習得させることでスムーズに調理実習を行うことができると考えられる。

指導方法に関しては、「1限2品3まわり調理法」は「2限2品調理法」や「1限1品調理法」よりも多くの授業時数を要することが明らかになった。今後は献立によって「2限2品調理法」や「1限1品調理法」を使い分けながら、1人調理の場を設け、習得すべき技能・技術を焦点化することで技能・技術の習得や向上につなげていきたい。表5-1に変更後の指

導計画を示す。

表 5-1 授業計画 (改善案)

①	事前アンケート、実技テストの説明
②	事前実技テスト：計量器の使い方（さじ、カップ、はかり）
③	事前実技テスト：リンゴの皮むき（廃棄率、所要時間）
④	献立A : 事前指導 (青菜の卵とじ、鯛のかば焼き)
⑤	献立A : 青菜の卵とじ (1限1品調理法)
⑥	献立A : 鯛のかば焼き (1限1品調理法)
⑦	献立B : 事前指導 (ホワイトシチュー、ブラマンジェ)
⑧	献立B : ホワイトシチュー、ブラマンジェ (2限2品調理法)
⑨	献立C : 事前指導 (ジャージャー麺、トマトサラダ)
⑩	献立C : ジャージャー麺、トマトサラダ (1限2品3まわり調理法：1まわり目)
⑪	献立C : ジャージャー麺、トマトサラダ (1限2品3まわり調理法：2まわり目)
⑫	献立C : ジャージャー麺、トマトサラダ (1限2品3まわり調理法：3まわり目)
⑬	筆記テスト : 期末テスト
⑭	テスト返却、事後アンケート、ファイル整理



## 終章 まとめと今後の課題及び展望

### 第1節 研究のまとめ

調理実習において技能・技術の習得や向上を目指し献立の改善と新しい指導方法を試みたが、献立で目指した調理操作の定着は今回のデータで実証することが難しかった。しかし、同一操作を繰り返すことは確かに技能を向上させた（リンゴの皮むき、教師の事前指導）。また、1人調理は知識理解の向上につながった。さらに、1人調理は意欲や自信の向上につながったが、家庭での実践では保護者の理解と協力が不可欠である。

### 第2節 研究の課題

3まわりは多くの時間を要するわりには、期待した結果（調理に関する技能・技術の習得や向上）を十分に得ることはできなかった（数値化できなかった）。今後は「1限1品調理法」の中に1人調理の場を設け、習得すべき技能・技術を焦点化（課題が多く分散することを防ぐ）することで技能・技術の習得や向上を促し、自分がしていない調理操作も見ながら各自がチェックシートなどに記入することで共有できればと考える。また、評価についても基準を明確にしておく必要があり、内容も包丁の実技テストだけでなく、最終的には家庭科検定のような1人調理によって、時間をはかり味や見た目のグループ間評価や教師の評価を行うことで数値化を試みたい。つまり、1人調理を最終課題とし、主に1限1品調理の中で基礎基本の技術・技能（明確化し、成功体験を積ませる事が大切）にふれ、1人調理でその成果を計る授業構成にしてみたい。「1限2品3まわり調理法」を日常的な授業の方法としてではなく、評価の方法として特化することで、その意味や価値の高まりに期待したい。また、期待した効果は少なかつたにしても生徒の感想は上々である。大半はたくさん調理実習があることに肯定的である。班のまとまりも影響しているが、1人でできることを楽しんでできる生徒もいる。反対に失敗をおそれて嫌がったり、自分で何もできずに観察者にやってもらおう生徒もいた（力のない生徒は観察者に頼り、実習を嫌がる：自己肯定観の低下）。

### 第3節 今後の展望

家庭との連携し、地産地消や郷土料理を意識した献立もとり入れていきたい。また、ワークブックや視覚教材等も生徒と共に作成していきたい。その際、事前と事後のアンケート項目の見直し、何をもちて評価するか（技能・技術の向上を計る物差し・基準は何なのか？）を明確に捉え直したい。例えば、実技テストはリンゴの皮むきだけでなく、「1限2品3まわり調理法」を指導方法ではなく評価方法として取り入れ、家庭科検定のように全クラスを対象にした1人調理の試験を行っていききたいとも考えている。

## あとがき

本研究を進めるにあたり、いつも前向きに指導して下さいました吉本敏子先生に深く感謝いたします。また、いつも快く質問や疑問に答えて下さった磯部由香先生と平島円先生に深く感謝いたします。

# 資料

# 資料3-1-1 シラバス(1学期に3種類の献立を実施する場合)

教科 ( 家庭科 ) 学年 (1年) 担当 ( 前田 紀夫 )

## ○教科を学ぶ意義・目的(何のために学ぶのか、なぜ学ぶ必要があるのかを明記する)

生活に必要な基礎的・基本的な知識及び技術の習得を通して、生活と技術とのかかわりについて理解を深め、進んで生活を工夫し創造する能力と実践的な態度を育てる。

## ○学習到達目標等(年間を通して、どのような資質や能力を身につけていくのか明記する)

### A 家族・家庭と子どもの成長

- (1) 自分の成長と家族について、次の事項を指導する。
- ア 自分の成長と家族や家庭生活とのかかわりについて考えること。

### B 食生活と自立

- (1) 中学生の食生活と栄養について、次の事項を指導する。
- ア 自分の食生活に関心を持ち、生活の中で食事が果たす役割を理解し、健康によい食習慣について考えること。
- イ 栄養素の種類と働きを知り、中学生に必要な栄養の特徴について考えること。
- (3) 日常食の調理と地域の食文化について、次の事項を指導する。
- ア 基礎的な日常食の調理ができること。また、安全と衛生に留意し、食品や調理用具等の適切な管理ができること。
- イ 地域の食材を生かすなどの調理を通して、地域の食文化について理解すること。
- ウ 食生活に関心を持ち、課題をもって日常食又は地域の食材を生かした調理などの活動について工夫し、計画を立てて実践できること。

### C 衣生活・住生活と自立

- (1) 衣服の選択と手入れについて、次の事項を指導する。
- ア 衣服と社会生活とのかかわり理解し、目的に応じた着用や個性を生かす着用を工夫できること。
- イ 衣服の計画的な活用の必要性を理解し、適切な選択ができること。
- ウ 衣服の材料や状態に応じた日常着の手入れができること。
- (3) 衣生活、住生活などの生活の工夫について、次の事項を指導する。
- ア 布を用いた物の製作を通して、生活を豊かにするための工夫ができること。
- イ 衣服又に関心を持ち、課題をもって衣生活又は住生活について工夫し、計画を立てて実践できること。

## ○学習方法(効果的な学習方法を明記する)

一斉授業では必要最低限の知識や理解を教え、参加型学習でグループ又は個人の応用力や情報発信の力をつける。被服実習や調理実習に於いては班長を中心にグループ学習を行う。特に被服実習については2~3人の少人数のグループとし、原則として11~12人の班長にのみ製作手順を説明し班員に伝え教えさせることでグループ学習の徹底をはかる。また、教室での授業は板書を中心として個別に課題を進めさせ、定期テストでの到達度を確認している。

## ○評価基準・評価方法(目標に準拠した評価を行うための評価基準・評価方法について明記する)

学習計画				評価にあたって	
学期	月	単元計画	試験	評価観点	評価の場面・方法
1 学期	4	B食生活と自立 (1)中学生の食生活と栄養 (3)日常食の調理と地域の食文化 ①事前アンケート ②実技テスト(リンゴの皮むき)	期末	関心・意欲・態度	授業中の発言・発表の様子 行動観察(個人や班において) ノート、プリント、課題や作品の提出
	5	③事前指導 ④青菜のお浸し ⑤鯛のかば焼き ⑥事前指導			
	6	⑦ブラマンジェ ⑧ホワイトシチュー ⑨事前指導			
	7	⑩トマトサラダ ⑪スパゲッティミートソース ⑫実技テスト(リンゴの皮むき) ⑬事後アンケート			
2 学期	8	B食生活と自立 (1)中学生の食生活と栄養 (3)日常食の調理と地域の食文化 実技テスト(リンゴの皮むき)	期末	工夫・創造	課題やノート、プレゼンのまとめ方 作品の独自性(絞り染め)
	9	C衣生活と自立 (1)衣服の選択と手入れ (3)衣生活の工夫			
	10	①衣服はなぜ着る?? ②学生服は必要か? ③あなたの私服は? ④衣服の解体			
	11	⑤衣服の手入れ ⑥糸紡ぎと藍の叩き染め ⑦衣服と文化			
	12	⑧衣服と消費、環境 ⑨弁当袋の製作			
3 学期	1	A家族・家庭と子どもの成長 (1)自分の成長と家族	学年末	生活の技能	縫製の技術 (手縫いにおける基礎的技術) ・印付け ・糸通し、玉結び、玉留め ・並縫い、返し縫い(半・本) ・かがり縫い ・まつり縫い ・アイロンの使い方 ・三つ折り 調理の技術 ・包丁の技能(野菜の切り方) ・調理室における器具等の使い方
	2	①自分づくり (後編:これから)			
	3	②生きるための費用(前編:これまで) ③キャリア教育(進学、就職、特に高校入試) ④家族の形態と住居			
				知識・理解	家庭の基本的な技能について理解し、生活の自立に必要な衣食住や家族の生活に関する基礎的な知識を身につけているか 期末テスト、学年末テストの結果

# 資料3-1-2 シラバス(1学期に2種類の献立を実施する場合)

教科 ( 家庭科 ) 学年 ( 1年 ) 担当 ( 前田 紀夫 )

## ○教科を学ぶ意義・目的(何のために学ぶのか、なぜ学ぶ必要があるのかを明記する)

生活に必要な基礎的・基本的な知識及び技術の習得を通して、生活と技術とのかかわりについて理解を深め、進んで生活を工夫し創造する能力と実践的な態度を育てる。

## ○学習到達目標等(年間を通して、どのような資質や能力を身につけていくのか明記する)

### A 家族・家庭と子どもの成長

- (1) 自分の成長と家族について、次の事項を指導する。
- ア 自分の成長と家族や家庭生活とのかかわりについて考えること。

### B 食生活と自立

- (1) 中学生の食生活と栄養について、次の事項を指導する。
  - ア 自分の食生活に関心を持ち、生活の中で食事が果たす役割を理解し、健康によい食習慣について考えること。
  - イ 栄養素の種類と働きを知り、中学生に必要な栄養の特徴について考えること。
- (2) 日常食の献立と食品の選び方について、次の事項を指導する。
  - ア 食品の栄養的特質や中学生の1日に必要な食品の種類と量について知ること。
  - イ 中学生の1日分の献立を考えること。
  - ウ 食品の品質を見分け、用途に応じて選択できること。
- (3) 日常食の調理と地域の食文化について、次の事項を指導する。
  - ア 基礎的な日常食の調理ができること。また、安全と衛生に留意し、食品や調理用具等の適切な管理ができること。
  - イ 地域の食材を生かすなどの調理を通して、地域の食文化について理解すること。
  - ウ 食生活に関心を持ち、課題をもって日常食又は地域の食材を生かした調理などの活動について工夫し、計画を立てて実践できること。

## ○学習方法(効果的な学習方法を明記する)

一斉授業では必要最低限の知識や理解を教え、参加型学習でグループ又は個人の応用力や情報発信の力をつける。  
 被服実習や調理実習に於いては班長を中心にグループ学習を行う。特に被服実習については2~3人の少人数のグループとし、原則として11~12人の班長にのみ製作手順を説明し班員に伝え教えさせることでグループ学習の徹底をはかる。また、教室での授業は板書を中心として個別に課題を進めさせ、定期テストでの到達度を確認している。

## ○評価基準・評価方法(目標に準拠した評価を行うための評価基準・評価方法について明記する)

学習計画				評価にあたって	
学期	月	単元計画	試験	評価観点	評価の場面・方法
1 学期	4	B食生活と自立 (1)中学生の食生活と栄養 (3)日常食の調理と地域の食文化 ①事前アンケート ②実技テスト(リンゴの皮むき) ③事前指導 ④青菜のお浸し ⑤鯛のかば焼き ⑥事前指導 ⑦プラマンジェ ⑧ホワイトシチュー ⑨実技テスト(リンゴの皮むき) ⑩事後アンケート	期末	関 心 ・ 意 欲 ・ 態 度	授業中の発言・発表の様子 行動観察(個人や班において)  ノート、プリント、課題や作品の提出
	5				
	6				
2 学期	7	B食生活と自立 (1)中学生の食生活と栄養 (3)日常食の調理と地域の食文化 ①実技テスト(リンゴの皮むき) ②事前指導 ③トマトサラダ ④スパゲッティミートソース ⑤実技テスト(リンゴの皮むき) ⑥班新聞 ⑦個人新聞 ⑧実技テスト(リンゴの皮むき)	期末	工 夫 ・ 創 造	課題やノート、プレゼンのまとめ方  作品の独自性(絞り染め)
	8				
	9				
	10				
3 学期	11	A家族・家庭と子どもの成長 (1)自分の成長と家族 ①自分史づくり ②生きるための費用(前編:これまで) (後編:これから) ③キャリア教育(進学、就職、特に高校入試) ④家族の形態と住居	学 年 末	生 活 の 技 能	生活の自立に必要な衣食住や家族の生活に関する基礎的な技術を身につけているか  縫製の技術(手縫いにおける基礎的な技術) ・印付け ・糸通し、玉結び、玉留め ・並縫い、返し縫い(半・本) ・かがり縫い ・まつり縫い ・アイロンの使い方 ・三つ折り 調理の技術 ・包丁の技能(野菜の切り方) ・調理室における器具等の使い方
	12				
	1				
3 学期	2	A家族・家庭と子どもの成長 (1)自分の成長と家族 ①自分史づくり ②生きるための費用(前編:これまで) (後編:これから) ③キャリア教育(進学、就職、特に高校入試) ④家族の形態と住居	学 年 末	知 識 ・ 理 解	家庭の基本的な技能について理解し、生活の自立に必要な衣食住や家族の生活に関する基礎的な知識を身につけているか  期末テスト、学年末テストの結果
	3				
	3				

## 資料 3-2 家庭科学習指導案 (1 限 2 品 3 まわり調理法)

伊賀市立青山中学校

前田 紀夫

1. 単元 技能・技術の向上を目指した食領域の授業実践

2. 学年、組 1年 組 (24名)

3. 実施日 年 月 日 ( ) 限目、 場所：調理室

### 4. 目標

- 調理実習を通して調理に関心を持ち、食生活を豊かにしようとする意欲を高める。
- 調理に必要な用具の種類と使い方を理解し、基本的な製作の手順を説明できる。
- 調理の基本的な技術を身につけ、材料や特性に応じた調理ができるようになる。
- 出来上がった料理の盛り付けなど自分なりに工夫することができる。

### 5. 教材観

現在の食生活は一見すると豊かで、多様性（加工食品、外食、中食の発達など）に富んでいる。しかし、一方では食の汚染、食品偽装、自給率低下、栄養バランスの崩れによる生活習慣病の増加や低年齢化などの問題も非常に多い。また、食品の大量生産にもなう低価格化から、生徒は生活に必要な食べ物は調理せず買ってすます傾向にある。

この現状を踏まえ、学習指導要領の改訂では、食領域の独立性が高まり、新たに食育の視点も加わるなど、家庭科の調理実習における役割は大きい。そこで、本指導案の単元である「技能・技術の向上を目指した食領域の授業実践」を試みることで、生徒の「自分で調理できるんや」という自信を育て、「自分でやってみよう」という気持ちにつなげることで、食生活への関心を高め、食の自立につながると考えた。

まずは2時間つづきの調理実習がとりにくい現状をふまえ、50分の調理実習を積極的に取り入れることで、調理実習の回数を増やした。次に、現行の教科書の献立を調理操作に着目し分析することで中学校の調理実習で扱わなければならない食材（生の肉や魚）や調理操作（主に加熱調理）の含まれた献立を分析した。その結果、鯛のかば焼き、青菜のおひたし、ホワイトシチュー、ブラマンジェ、ミートスパゲティ、トマトサラダの6品に絞った。さらに、1人調理の徹底、すなわち調理の全工程を自分1人で行うことで、調理における基礎的な技術の向上を目指すために、この教材を選定した。

## 6. 生徒観

個人情報を含む為、割愛する。

## 7. 指導観

生徒は小学校の調理実習で主食と汁物を経験しており、食材においてもイモ類や卵なども扱い、調理の知識や技術はある程度は身に付いているはずである。しかし、三重県内の中学校家庭科教に行ったアンケートによれば、小学校段階で身につけるべきことが不十分な生徒も多く、また個人差が非常に大きいと感じられる。その為、本単元では事前指導を徹底し、さらに事前と事後には実技テストや筆記テスト、アンケートなどを行い調理技術の定着や意識の向上をはかりたい。

実習は班長を中心に班単位で行う(4班、各班6名)。班の構成は学級の生活班を用いた。従来の調理実習では複数の献立を2時間で調理するために、調理にかかわらない生徒が予想されるが、今回はそれを避けるため、班を3名の3グループに分け、主菜調理・副菜調理・観察者の役割をまわして1人の生徒が1品を最初から最後まで調理させる方法を試したい。1時間の調理実習を3回行うことで各グループが一通りの役割を果たすので、次の献立に移るが、2つ目の献立を行う際は前回とは違う役割から始めさせる。3つの献立で6品の実習を行う中で生徒の調理に対する技能・技術の向上をはかりたい。

授業の中心となる調理方法や手順は事前に視聴覚教材やプリントなどの資料を用いて指導する。特に、材料の切り方、調理の手順、火加減などに重点を置いて指導する。また、計量や調理器具の準備は当日の朝に準備させておくことで実習時間の短縮をはかりたい。実習中は実技テストの形式をとるので机間巡視は行うが指導は基本的には行わない。テストの主な課題は切り方、調理の手順、火加減、調理時間、味などを予定している。

毎時、生徒には事前指導において本時の目標を設定させ、事後には反省し課題や感想をプリントにまとめさせ。清掃は評価につなげ各班で行うが、授業時間で終わらなければ昼休みや放課後を使って行わせる。

今回の調理を通して食生活(栄養素や6つの基礎食品群、生鮮食品や加工食品等)の学習につなげていきたい。

## 8. 指導計画（17時間 本時第 時）

- 第1次 確認テスト、アンケート
- 第2次 実技テスト（リンゴの皮むき）
- 第3次 事前指導
- 第4次 イワシのかば焼き（主菜）、青菜のお浸し（副菜）①
- 第5次 イワシのかば焼き（主菜）、青菜のお浸し（副菜）②
- 第6次 イワシのかば焼き（主菜）、青菜のお浸し（副菜）③
- 第7次 事前指導
- 第8次 ホワイトシチュー（主菜）、ブラマンジェ（デザート）①
- 第9次 ホワイトシチュー（主菜）、ブラマンジェ（デザート）②
- 第10次 ホワイトシチュー（主菜）、ブラマンジェ（デザート）③
- 第11次 事前指導
- 第12次 ミートソーススパゲッティ（主食・主菜）、野菜サラダ（副菜）①
- 第13次 ミートソーススパゲッティ（主食・主菜）、野菜サラダ（副菜）②
- 第14次 ミートソーススパゲッティ（主食・主菜）、野菜サラダ（副菜）③
- 第15次 実技テスト（リンゴの皮むき）
- 第16次 確認テスト、アンケート
- 第17次 1～2か月後：実技テスト（リンゴの皮むき）



9-1. 第4～6次の指導について

- 目標 ・調理実習を通して、調理に必要な技能・技術を身につけることができる。  
 ・調理を客観的に観察し評価することで、自分の調理に活かすことができる。

生徒の学習活動			時間	指導上の留意点	評価
<u>鰯のかば焼きグループ</u> ・鰯を洗う。 ・鰯を手開きする。 ・鰯の腹を洗う  ・鰯に下味をつける。 ・鰯に衣をつける  ・フライパンに油をひく。 ・鰯をフライパンで焼く ・たれを絡める  ・盛り付ける  ・試食  ・後片付け	<u>青菜のお浸しグループ</u> ・湯を沸かす ・青菜を洗う ・青菜をゆでる ・青菜を冷水に取る ・青菜を絞る ・青菜を切る ・青菜を盛り付ける  ・試食  ・後片付け	<u>観察者グループ</u> ・鰯のかば焼きと青菜のお浸しに分かれて観察する  ・鰯のかば焼きについて手開き、下味や衣の付け方、焼く時の火加減や盛り付けなどの項目についてチェックさせる  ・青菜のおひたしについては洗い方、ゆで時間、絞り方や切り方、盛り付けについてチェックさせる  ・試食  ・後片付け	5分  10分  15分  20分  25分  30分  35分  50分	・調味料の計量や必要な調理機器の準備は当日の朝に調理者にさせておく。生ものなどの冷蔵保存が必要な食材に限り、授業の初めに準備させる。  ・時間短縮のためにも、青菜のおひたしのグループには、とにかくまずお湯を沸かさせる。 ・鰯は腹を洗ったあとは皮をはがすだけで、洗うと身が裂けやすくうま味が逃げやすくなることを事前に指導しておく。  ・鰯の余分な衣はしっかりと払い、皮の面から焼かせ、ひっくり返して身の側を焼いたら、たれを加えてからめさせ、そのまま盛り付けさせる。  ・試食、後片付けは班全員が参加し、協力して行わせる。	[知識・理解] 事前に学習した手順や操作をふまえ、実践しているか  [技能] 食材に適した洗い方や切り方などの下処理、火加減の調節などを行っているか  [意欲・関心・態度] 積極的に自分のグループの役割を果たし、班で協力して調理実習を進められているか

10-1. 板書計画

イワシのかば焼き		青菜のお浸し	
(当日の朝)			
下準備: 調味料などを量っておく、包丁やまな板、鍋などを準備しておく			
身支度をし、作業の確認をする 5分			
分			
イワシを手開きする	10	1	お湯を沸かす
		5	青菜を洗う
イワシを洗う	2	3	ゆでる
下味をつける	3	3	冷水に取る
衣をつける	2	2	しぼる
焼く	5	5	切る
盛りつける	5	5	盛りつける
合計	27	24	合計
分			
試食・片付け 10分			

以上の模造紙を張り、各班にも2枚ずつラミネートして置いておく(またはつるしておく)

9-2. 第8～10次の指導について

- 目標 ・調理実習を通して、調理に必要な技能・技術を身につけることができる。  
 ・調理を客観的に観察し評価することで、自分の調理に活かすことができる。

生徒の学習活動			時間	指導上の留意点	評価
<u>ホワイトシチューグループ</u> ・野菜を洗う ・野菜を切る ・肉を切る ・肉を炒める ・野菜を炒める ・マーガリンを入れて小麦粉を入れてよく混ぜる ・水を入れて煮込む ・冷凍いんげんを入れる ・牛乳を入れて一煮立ちさせる ・盛り付ける ・試食 ・後片付け	<u>ブラマンジェエグループ</u> ・鍋に牛乳・砂糖・コーンスターチを入れて、弱火でとろみが出るまでしっかり混ぜる ・バニラエッセンスを加えてよく混ぜ、型に流す ・氷水を張ったバットで冷やし固める ・盛り付ける ・試食 ・後片付け	<u>観察者グループ</u> ・ホワイトシチューとブラマンジェに分かれて観察する ・ホワイトシチューについては、野菜の洗い方、切り方、炒め方、肉の切り方や炒め方、ホワイトルールの作り方等をチェックさせる。 ・ブラマンジェについては、混ぜ方や固め方、盛り付け等をチェックさせる ・試食 ・後片付け	5分 10分 15分 20分 25分 30分 35分 50分	・調味料の計量や必要な調理機器の準備は当日の朝に調理者にさせておく。生ものなどの冷蔵保存が必要な食材に限り、授業の初めに準備させる。 ・ホワイトシチューについては特に材料の切り方を事前指導において重点的に事前指導しておく。また、牛乳を入れてから煮込みすぎないように注意して机間巡視する。 ・ブラマンジェについてはとにかく弱火にして、ナベ底を焦がさないように常に混ぜるように指導する。また、気温が高い場合は、氷を足すなどしてなんとか時間内に冷やし固める。 ・試食、後片付けは班全員が参加し、協力して行わせる。	[知識・理解] 事前に学習した手順や操作をふまえ、実践しているか [技能] 食材に適した洗い方や切り方などの下処理、火加減の調節などを行っているか [意欲・関心・態度] 積極的に自分のグループの役割を果たし、班で協力して調理実習を進められているか

10-2. 板書計画

ホワイトシチュー		ブラマンジェ	
(当日の朝)			
下準備:調味料などを量っておく、包丁やまな板、鍋などを準備しておく			
身支度をし、作業の確認をする 3分			
分			
野菜を洗う	1	2	鍋に牛乳・砂糖・コーンスターチ
野菜を切る	5		を入れる
肉を切る	3	5	煮る
肉をいためる	3	1	バニラエッセンスを入れる
野菜をいためる	2	3	型に流す
マーガリンを入れる	1		
小麦粉を入れる	1		
かきまぜる	2		
水を入れる	1	20	冷やし固める
煮込む	10		
冷凍のいんげんを入れる	1		
牛乳を入れる	1		
盛りつける	3	3	盛りつける
合計	34	34	合計
分			
試食・片付け 10分			

以上の模造紙を張り、各班にも2枚ずつラミネートして置いておく(またはつるしておく)

9-3. 第12～14次の指導について

- 目標 ・調理実習を通して、調理に必要な技能・技術を身につけることができる。  
 ・調理を客観的に観察し評価することで、自分の調理に活かすことができる。

生徒の学習活動			時間	指導上の留意点	評価
<u>ミートソース</u> <u>スパゲッティ</u> <u>グループ</u> ・野菜を洗い、切る ・野菜をフライパンで炒める ・ひき肉も入れてしっかり炒める ・小麦粉を加えよく混ぜたら、水・トマトピューレ・調味料を入れて煮こむ ・お湯を沸かし、麺をゆでる。 ・麺を茹でたらざるにあげて皿に移し、ミートソースをかけて盛り付ける ・試食 ・後片付け	<u>トマトサラダ</u> <u>グループ</u> ・湯を沸かす ・野菜を洗う ・レタスをちぎって皿に盛り付ける ・トマトをくし形に切つてレタスの上に盛り付ける ・ボールに塩・こしょう・オリーブ油・リンゴ酢を入れてよく混ぜてドレッシングを作りサラダにかける ・試食 ・後片付け	<u>観察者グループ</u> ・ミートソーススパゲッティとトマトサラダのグループに分かれて観察する ・ミートソーススパゲッティではヤシの切り方やひき肉の炒め方やソースの煮込み方等についてチェックさせる。 ・トマトサラダではレタスの扱いやトマトの湯むき、ドレッシングについてチェックさせる ・試食 ・後片付け	5分 10分 15分 20分 25分 30分 35分 50分	・調味料の計量や必要な調理機器の準備は当日の朝に調理者にさせておく。生ものなどの冷蔵保存が必要な食材に限り、授業の初めに準備させる。 ・ミートソーススパゲッティではみじん切りの方法や火加減、煮込み時間などを視聴覚教材や資料などを用いて重点的に事前指導しておく ・トマトサラダではレタスの扱いやトマトの湯むき、ドレッシングの作りなどを視聴覚教材や資料などを用いて重点的に事前指導しておく ・試食、後片付けは班全員が参加し、協力して行わせる。	[知識・理解] 事前に学習した手順や操作をふまえ、実践しているか [技能] 食材に適した洗い方や切り方などの下処理、火加減の調節などを行っているか [意欲・関心・態度] 積極的に自分のグループの役割を果たし、班で協力して調理実習を進められているか

10-3. 板書計画

スパゲッティミートソース		野菜サラダ	
(当日の朝)			
下準備: 調味料などを量っておく、包丁やまな板、鍋などを準備しておく			
身支度をし、作業の確認をする 1分			
分			
野菜を洗う	2	3	野菜を洗う
野菜を切る	5	2	レタスをちぎる
野菜を炒める	3		
肉をいためる	3		
小麦粉を入れる	1	10	ドレッシングをつくる
水を入れる	1		
トマトピューレを入れる	1		
調味料を入れる	1		
煮込む	5	3	盛りつける
お湯を沸かす	5		
麺をゆでる	7		
ざるにあける	2		
もりつける	3		
合計	39	18	合計
分			
試食・片付け 10分			

以上の模造紙を張り、各班にも2枚ずつラミネートして置いておく(またはつるしておく)

### 資料 3-3 家庭科学習指導案 (1 限 1 品調理法)

伊賀市立青山中学校

前田 紀夫

1. 単元 技能・技術の向上を目指した食領域の授業実践

2. 学年、組 1 年 組 (25 名)

3. 実施日 年 月 日 ( ) 限目、 場所：調理室

#### 4. 目標

- 調理実習を通して調理に関心を持ち、食生活を豊かにしようとする意欲を高める。
- 調理に必要な用具の種類と使い方を理解し、基本的な製作の手順を説明できる。
- 調理の基本的な技術を身につけ、材料や特性に応じた調理ができるようになる。
- 出来上がった料理の盛り付けなど自分なりに工夫することができる。

#### 5. 教材観

現在の食生活は一見すると豊かで、多様性（加工食品、外食、中食の発達など）に富んでいる。しかし、一方では食の汚染、食品偽装、自給率低下、栄養バランスの崩れによる生活習慣病の増加や低年齢化などの問題も非常に多い。また、食品の大量生産にもなう低価格化から、生徒は生活に必要な食べ物は調理せず買ってすます傾向にある。

この現状を踏まえ、学習指導要領の改訂では、食領域の独立性が高まり、新たに食育の視点も加わるなど、家庭科の調理実習における役割は大きい。そこで、本指導案の単元である「技能・技術の向上を目指した食領域の授業実践」を試みることで、生徒の「自分で調理できるんや」という自信を育て、「自分でやってみよう」という気持ちにつなげることで、食生活への関心を高め、食の自立につながると考えた。

まずは 2 時間つづきの調理実習がとりにくい現状をふまえ、50 分の調理実習を積極的に取り入れることで、調理実習の回数を増やした。次に、現行の教科書の献立を調理操作に着目し分析することで中学校の調理実習で扱わなければならない食材（生の肉や魚）や調理操作（主に加熱調理）の含まれた献立を分析した。その結果、鯛のかば焼き、青菜のおひたし、ホワイトシチュー、ブラマンジェ、ミートスパゲティ、トマトサラダの 6 品に絞った。調理における基礎的な技術の向上を目指したいと考え、この教材を選定した。

## 6. 生徒観

個人情報の為、割愛します。

## 7. 指導観

生徒は小学校の調理実習で主食と汁物を経験しており、食材においてもイモ類や卵なども扱い、調理の知識や技術はある程度は身に付いているはずである。しかし、三重県内の中学校家庭科教に行ったアンケートによれば、小学校段階で身につけるべきことが不十分な生徒も多く、また個人差が非常に大きいと感じられる。その為、本単元では事前指導を徹底し、さらに事前と事後には実技テストや筆記テスト、アンケートなどを行い調理技術の定着や意識の向上をはかりたい。

実習は班長を中心に班単位で行う(4班、各班6名)。班の構成は学級の生活班を用いた。従来の調理実習では複数の献立を2時間で調理するために、調理にかかわらない生徒が予想されるが、今回はそれを避けるため、班を3名の3グループに分け、主菜調理・副菜調理・観察者の役割をまわして1人の生徒が1品を最初から最後まで調理させる方法を試したい。1時間の調理実習を3回行うことで各グループが一通りの役割を果たすので、次の献立に移るが、2つ目の献立を行う際は前回とは違う役割から始めさせる。3つの献立で6品の実習を行う中で生徒の調理に対する技能・技術の向上をはかりたい。

授業の中心となる調理方法や手順は事前に視聴覚教材やプリントなどの資料を用いて指導する。特に、材料の切り方、調理の手順、火加減などに重点を置いて指導する。また、計量や調理器具の準備は当日の朝に準備しておくことで実習時間の短縮をはかりたい。実習中は実技テストの形式をとるので机間巡視は行うが指導は基本的には行わない。テストの主な課題は切り方、調理の手順、火加減、調理時間、味などを予定している。

毎時、生徒には事前指導において本時の目標を設定させ、事後には反省し課題や感想をプリントにまとめさせ。清掃は評価につなげ各班で行うが、授業時間で終わらなければ昼休みや放課後を使って行わせる。

今回の調理を通して食生活(栄養素や6つの基礎食品群、生鮮食品や加工食品等)の学習につなげていきたい。



8. 指導計画（14時間 本時第 時）

- 第1次 確認テスト、アンケート
- 第2次 実技テスト（リンゴの皮むき）
- 第3次 事前指導
- 第4次 青菜のお浸し（副菜）
- 第5次 イワシのかば焼き（主菜）
- 第6次 事前指導
- 第7次 ブラマンジェ（デザート）
- 第8次 ホワイトシチュー（主菜）
- 第9次 事前指導
- 第10次 野菜サラダ（副菜）
- 第11次 ミートソーススパゲッティ（主食・主菜）
- 第12次 実技テスト（リンゴの皮むき）
- 第13次 確認テスト、アンケート
- 第14次 1～2か月後：実技テスト（リンゴの皮むき）

9-1. 第4次の指導について

- 目標 ・調理実習を通して、調理に必要な技能・技術を身につけることができる。  
 ・調理を客観的に観察し評価することで、自分の調理に活かすことができる。

生徒の学習活動	時間	指導上の留意点	評価
<p><u>青菜のお浸し</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身支度をする。</li> <li>・湯を沸かす。</li> <li>・青菜を洗う。</li> </ul>	5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調味料の計量や必要な調理機器の準備は当日の朝に調理者にさせておく。生ものなどの冷蔵保存が必要な食材に限り、授業の初めに準備させる。</li> </ul>	<p>[知識・理解] 事前に学習した手順や操作をふまえ、実践しているか。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・青菜をゆでる。</li> </ul>	10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時間短縮のためにも、とにかくまずお湯を沸かさせる。</li> </ul>	<p>[技能] 食材に適した洗い方や切り方などの下処理、火加減の調節など</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・青菜を冷水に取る。</li> <li>・青菜を絞る。</li> </ul>	15分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バットを使い、根元までしっかり洗わせる。</li> <li>・沸騰してから塩を入れさせる。</li> </ul>	<p>を行っているか。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・青菜を切る。</li> </ul>	20分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆで時間は短く(1分以内)</li> <li>・よく絞り、3等分して縦に盛り付ける。</li> </ul>	<p>[意欲・関心・態度] 積極的に自分のグループの役割を果たし、班で協力して調理実習を進められているか。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・青菜を盛り付ける。</li> </ul>	25分		
	30分		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・試食する。</li> </ul>	35分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・試食、後片付けは班全員が参加し、協力して行わせる。</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・後片付けを行う。</li> </ul>	50分		

10-1. 板書計画

青菜のお浸し	
(当日の朝)	
下準備:調味料などを量っておく、包丁やまな板、鍋などを準備しておく	
身支度をし、作業の確認をする	5分
<b>調理時間</b>	<b>24分</b>
お湯を沸かす	1分
青菜を洗う	5分
ゆでる	3分
冷水に取る	3分
しぼる	2分
切る	5分
盛りつける	5分
試食・片付け	10分

以上の模造紙を張り、各班にも2枚ずつラミネートして置いておく(またはつるしておく)

9-2. 第5次の指導について

- 目標 ・調理実習を通して、調理に必要な技能・技術を身につけることができる。  
 ・調理を客観的に観察し評価することで、自分の調理に活かすことができる。

生徒の学習活動	時間	指導上の留意点	評価
<p><u>鯛のかば焼き</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身支度をする。</li> <li>・鯛を洗う。</li> <li>・鯛を手開きする。</li> <li>・鯛の腹を洗う。</li> </ul>	5分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調味料の計量や必要な調理機器の準備は当日の朝に調理者にさせておく。生ものなどの冷蔵保存が必要な食材に限り、授業の初めに準備させる。</li> </ul>	<p>[知識・理解]</p> <p>事前に学習した手順や操作をふまえ、実践しているか。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯛に下味をつける。</li> <li>・鯛に衣をつける。</li> </ul>	10分  15分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯛は腹を洗ったあとは皮をはがすだけで、洗うと身が裂けやすくうま味が逃げることを事前に指導しておく。</li> </ul>	<p>[技能] 食材に適した洗い方や切り方などの下処理、火加減の調節などを行っているか。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・フライパンに油をひく。</li> <li>・鯛をフライパンで焼く。</li> <li>・たれを絡める。</li> </ul>	20分  25分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯛の余分な衣はしっかり払い、皮の面から焼かせ、ひっくり返して身の側を焼いたら、たれを加えてからめさせ、そのまま盛り付けさせる。</li> </ul>	<p>[意欲・関心・態度] 積極的に自分のグループの役割を果たし、班で協力して調理実習を進められているか。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・盛り付ける。</li> </ul>	30分		
<ul style="list-style-type: none"> <li>・試食する。</li> </ul>	35分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・試食、後片付けは班全員が参加し、協力して行わせる。</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・後片付けを行う。</li> </ul>	50分		

10-2. 板書計画

イワシのかば焼き	
(当日の朝)	
下準備: 調味料などを量っておく、包丁やまな板、鍋などを準備しておく	
身支度をし、作業の確認をする	5分
<b>調理時間</b>	<b>27分</b>
イワシを手開きする	10分
イワシを洗う	2分
下味をつける	3分
衣をつける	2分
焼く	5分
盛りつける	5分
試食・片付け	10分

以上の模造紙を張り、各班にも2枚ずつラミネートして置いておく(またはつるしておく)

9-3. 第7次の指導について

- 目標 ・調理実習を通して、調理に必要な技能・技術を身につけることができる。  
 ・調理を客観的に観察し評価することで、自分の調理に活かすことができる。

生徒の学習活動	時間	指導上の留意点	評価
<p><u>ブラマンジェ</u></p> <p>・身支度をする。</p> <p>・鍋に牛乳・砂糖・コーンスターチを入れて、弱火でとろみが出るまでしっかり混ぜる。</p> <p>・バニラエッセンスを加えてよく混ぜ、型に流す。</p> <p>・氷水を張ったバットで冷やし固める。</p>	<p>5分</p> <p>10分</p> <p>15分</p> <p>20分</p> <p>25分</p> <p>30分</p> <p>35分</p> <p>50分</p>	<p>・調味料の計量や必要な調理機器の準備は当日の朝に調理者にさせておく。生ものなどの冷蔵保存が必要な食材に限り、授業の初めに準備させる。</p> <p>・ブラマンジェについてはとにかく弱火にして、ナベ底を焦がさないように常に混ぜるように指導する。</p> <p>・気温が高い場合は、氷を足すなどしてなんとか時間内に冷やし固める。</p> <p>・試食、後片付けは班全員が参加し、協力して行わせる。</p>	<p>[知識・理解] 事前に学習した手順や操作をふまえ、実践しているか。</p> <p>[技能] 食材に適した洗い方や切り方などの下処理、火加減の調節などを行っているか。</p> <p>[意欲・関心・態度] 積極的に自分のグループの役割を果たし、班で協力して調理実習を進められているか。</p>
<p>・盛り付ける。</p> <p>・試食する。</p> <p>・後片付けを行う。</p>			

10-3. 板書計画

ブラマンジェ	
(当日の朝)	
下準備:調味料などを量っておく、包丁やまな板、鍋などを準備しておく	
身支度をし、作業の確認をする	3 分
調理時間	34 分
鍋に牛乳・砂糖・コーンスターチを入れる	2 分
煮る	5 分
バニラエッセンスを入れる	1 分
型に流す	3 分
冷やし固める	20 分
盛りつける	3 分
試食・片付け	10 分

以上の模造紙を張り、各班にも2枚ずつラミネートして置いておく(またはつるしておく)

9-4. 第8次の指導について

- 目標
- ・調理実習を通して、調理に必要な技能・技術を身につけることができる。
  - ・調理を客観的に観察し評価することで、自分の調理に活かすことができる。

生徒の学習活動	時間	指導上の留意点	評価
<p><u>ホワイトシチュー</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身支度をする。</li> <li>・野菜を洗う。</li> <li>・野菜を切る。</li> <li>・肉を切る。</li> <li>・肉を炒める。</li> <li>・野菜を炒める。</li> <li>・マーガリンを入れて小麦粉を入れてよく混ぜる。</li> <li>・水を入れて煮込む。</li> <li>・冷凍いんげんを入れる。</li> <li>・牛乳を入れて一煮立ちさせる。</li> <li>・盛り付ける。</li> <li>・試食する。</li> <li>・後片付けを行う。</li> </ul>	<p>5分</p> <p>10分</p> <p>15分</p> <p>20分</p> <p>25分</p> <p>30分</p> <p>35分</p> <p>50分</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調味料の計量や必要な調理機器の準備は当日の朝に調理者にさせておく。生ものなどの冷蔵保存が必要な食材に限り、授業の初めに準備させる。</li> <li>・ホワイトシチューについては特に材料の切り方を事前指導において、重点的に事前指導しておく。また、煮込も時間短縮のためにも今回は薄く切るように指導する。</li> <li>・マーガリンと小麦粉を入れる際は火加減に十分に注意させる。</li> <li>・鍋底が焦げ付く前に、水を入れさせる。</li> <li>・牛乳を入れてから煮込みすぎないように注意して机間巡視する。</li> <li>・試食、後片付けは班全員が参加し、協力して行わせる。</li> </ul>	<p>[知識・理解] 事前に学習した手順や操作をふまえて、実践しているか。</p> <p>[技能] 食材に適した洗い方や切り方などの下処理、火加減の調節などを行っているか。</p> <p>[意欲・関心・態度] 積極的に自分のグループの役割を果たし、班で協力して調理実習を進められているか。</p>



10-4. 板書計画

ホワイトシチュー	
(当日の朝)	
下準備: 調味料などを量っておく、包丁やまな板、鍋などを準備しておく	
身支度をし、作業の確認をする	3 分
調理時間	34 分
野菜を洗う	1 分
野菜を切る	5 分
肉を切る	3 分
肉をいためる	3 分
野菜をいためる	2 分
マーガリンを入れる	1 分
小麦粉を入れる	1 分
かきまぜる	2 分
水を入れる	1 分
煮込む	10 分
冷凍のいんげんを入れる	1 分
牛乳を入れる	1 分
盛りつける	3 分
試食・片付け	10 分

以上の模造紙を張り、各班にも2枚ずつラミネートして置いておく(またはつるしておく)

9-5. 第10次の指導について

- 目標 ・調理実習を通して、調理に必要な技能・技術を身につけることができる。  
 ・調理を客観的に観察し評価することで、自分の調理に活かすことができる。

生徒の学習活動	時間	指導上の留意点	評価
<p><u>トマトサラダ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身支度をする。</li> <li>・野菜を洗う。</li> <li>・レタスをちぎって皿に盛り付ける。</li> <li>・トマトをくし形に切ってレタスの上に盛り付ける。</li> <li>・ボールに塩・こしょう・オリーブ油・リンゴ酢を入れてよく混ぜてドレッシングを作りサラダにかける。</li> <li>・試食する。</li> <li>・後片付けを行う。</li> </ul>	<p>5分</p> <p>10分</p> <p>15分</p> <p>20分</p> <p>25分</p> <p>30分</p> <p>35分</p> <p>50分</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調味料の計量や必要な調理機器の準備は当日の朝に調理者にさせておく。生ものなどの冷蔵保存が必要な食材に限り、授業の初めに準備させる。</li> <li>・トマトサラダではレタスの扱い方やドレッシングの作りなどを重点的に事前指導しておく。</li> <li>・試食、後片付けは班全員が参加し、協力して行わせる。</li> <li>・時間が充分にあるので、使用していないコンロまわりや床などもしっかり掃除させる。</li> </ul>	<p>[知識・理解] 事前に学習した手順や操作をふまえ、実践しているか。</p> <p>[技能] 食材に適した洗い方や切り方などの下処理、火加減の調節などを行っているか。</p> <p>[意欲・関心・態度] 積極的に自分のグループの役割を果たし、班で協力して調理実習を進められているか。</p>

10-5. 板書計画

トマトサラダ	
(当日の朝)	
下準備: 調味料などを置しておく、包丁やまな板、鍋などを準備しておく	
身支度をし、作業の確認をする	5 分
<b>調理時間</b>	<b>18 分</b>
野菜を洗う	3 分
レタスをちぎる	2 分
ドレッシングをつくる	10 分
盛りつける	3 分
試食・片付け	10 分

以上の模造紙を張り、各班にも2枚ずつラミネートして置いておく(またはつるしておく)

9-6. 第11次の指導について

- 目標
- ・調理実習を通して、調理に必要な技能・技術を身につけることができる。
  - ・調理を客観的に観察し評価することで、自分の調理に活かすことができる。

生徒の学習活動	時間	指導上の留意点	評価
<p><u>ミートソーススパゲッティ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・身支度をする。</li> <li>・お湯を沸かし、麺をゆでる。</li> <li>・野菜を洗う。</li> <li>・野菜を切る。(みじん切り)</li> <li>・野菜をフライパンで炒める。</li> <li>・ひき肉も入れてしっかり炒める。</li> <li>・小麦粉を加えよく混ぜたら、水・トマトピューレ・調味料を入れて煮こむ。</li> <li>・麺を茹でたらざるにあげて皿に移しておく。</li> <li>・ミートソースをかけて盛り付ける。</li> <li>・試食</li> <li>・後片付け</li> </ul>	<p>5分</p> <p>10分</p> <p>15分</p> <p>20分</p> <p>25分</p> <p>30分</p> <p>35分</p> <p>50分</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調味料の計量や必要な調理機器の準備は当日の朝に調理者にさせておく。生ものなどの冷蔵保存が必要な食材に限り、授業の初めに準備させる。</li> <li>・ミートソーススパゲッティではみじん切りの方法や火加減、煮込み時間などを重点的に事前指導しておく。</li> <li>・試食、後片付けは班全員が参加し、協力して行わせる。</li> </ul>	<p>[知識・理解] 事前に学習した手順や操作をふまえ、実践しているか</p> <p>[技能] 食材に適した洗い方や切り方などの下処理、火加減の調節などを行っているか</p> <p>[意欲・関心・態度] 積極的に自分のグループの役割を果たし、班で協力して調理実習を進められているか</p>

10-3. 板書計画

スパゲッティミートソース			
(当日の朝)			
下準備: 調味料などを量っておく、包丁やまな板、鍋などを準備しておく			
身支度をし、作業の確認をする			5 分
調理時間			30 分
野菜を洗う	2 分	お湯を沸かす	5 分
野菜を切る	5 分	麺をゆでる	7 分
野菜を炒める	3 分		
肉をいためる	3 分	ざるにあける	2 分
小麦粉を入れる	1 分		
水を入れる	1 分		
トマトピューレを入れる	1 分		
調味料を入れる	1 分		
煮込む	5 分		
		もりつける	3 分
試食・片付け			10 分

以上の横造紙を張り、各班にも2枚ずつラミネートして置いておく(またはつるしておく)

### 資料 3-4 家庭科学習指導案 (2 限 2 品調理法)

伊賀市立青山中学校

前田 紀夫

1. 単元 技能・技術の向上を目指した食領域の授業実践

2. 学年、組 1年 組 (25名)

3. 実施日 年 月 日 ( ) 限目、 場所：調理室

#### 4. 目標

- 調理実習を通して調理に関心を持ち、食生活を豊かにしようとする意欲を高める。
- 調理に必要な用具の種類と使い方を理解し、基本的な製作の手順を説明できる。
- 調理の基本的な技術を身につけ、材料や特性に応じた調理ができるようになる。
- 出来上がった料理の盛り付けなど自分なりに工夫することができる。

#### 5. 教材観

現在の食生活は一見すると豊かで、多様性（加工食品、外食、中食の発達など）に富んでいる。しかし、一方では食の汚染、食品偽装、自給率低下、栄養バランスの崩れによる生活習慣病の増加や低年齢化などの問題も非常に多い。また、食品の大量生産にともなう低価格化から、生徒は生活に必要な食べ物は調理せず買ってすます傾向にある。

この現状を踏まえ、学習指導要領の改訂では、食領域の独立性が高まり、新たに食育の視点も加わるなど、家庭科の調理実習における役割は大きい。そこで、本指導案の単元である「技能・技術の向上を目指した食領域の授業実践」を試みることで、生徒の「自分で調理できるんや」という自信を育て、「自分でやってみよう」という気持ちにつながることで、食生活への関心を高め、食の自立につながると考えた。

2 限つづきの調理実習がとりにくい現状ではあるが、研究のため敢えて 2 限で 2 品を作る調理実習を 3 回行う。次に、現行の教科書の献立を調理操作に着目し分析することで中学校の調理実習で扱わなければならない食材（生の肉や魚）や調理操作（主に加熱調理）の含まれた献立を分析した。その結果、鯛のかば焼き、青菜のおひたし、ホワイトシチュー、ブラマンジェ、ミートスパゲティ、トマトサラダの 6 品に絞った。2 限つづけて調理実習を行う良さを再考するために、この教材を選定した。なお、基本的には役割分担して調理行うが、盛り付け以外にもできる限り 1 人調理の場を設けることで、調理に関する技能・技術の向上や意識の向上を目指した。

## 6. 生徒観

個人情報の為、割愛します。

## 7. 指導観

生徒は小学校の調理実習で主食と汁物を経験しており、食材においてもイモ類や卵なども扱い、調理の知識や技術はある程度は身に付いているはずである。しかし、三重県内の中学校家庭科教に行ったアンケートによれば、小学校段階で身につけるべきことが不十分な生徒も多く、また個人差が非常に大きいと感じられる。その為、本単元では事前指導を徹底し、さらに事前と事後には実技テストや筆記テスト、アンケートなどを行い調理技術の定着や意識の向上をはかりたい。

実習は班長を中心に班単位で行う(4班、各班6名)。班の構成は学級の生活班を用いた。従来の調理実習では複数の献立を2時間で調理するために、調理にかかわらない生徒が予想されるが、今回はそれを避けるため、班を3名の3グループに分け、主菜調理・副菜調理・観察者の役割をまわして1人の生徒が1品を最初から最後まで調理させる方法を試したい。1時間の調理実習を3回行うことで各グループが一通りの役割を果たすので、次の献立に移るが、2つ目の献立を行う際は前回とは違う役割から始めさせる。3つの献立で6品の実習を行う中で生徒の調理に対する技能・技術の向上をはかりたい。

授業の中心となる調理方法や手順は事前に視聴覚教材やプリントなどの資料を用いて指導する。特に、材料の切り方、調理の手順、火加減などに重点を置いて指導する。また、計量や調理器具の準備は当日の朝に準備させておくことで実習時間の短縮をはかりたい。実習中は実技テストの形式をとるので机間巡視は行うが指導は基本的には行わない。テストの主な課題は切り方、調理の手順、火加減、調理時間、味などを予定している。

毎時、生徒には事前指導において本時の目標を設定させ、事後には反省し課題や感想をプリントにまとめさせ。清掃は評価につなげ各班で行うが、授業時間で終わらなければ昼休みや放課後を使って行わせる。

今回の調理を通して食生活(栄養素や6つの基礎食品群、生鮮食品や加工食品等)の学習につなげていきたい。

## 8. 指導計画（11時間 本時第 時）

- 第1次 確認テスト、アンケート
- 第2次 実技テスト（リンゴの皮むき）
- 第3次 事前指導
- 第4次 イワシのかば焼き（主菜）、青菜のお浸し（副菜）
- 第5次 事前指導
- 第6次 ホワイトシチュー（主菜）、ブラマンジェ（デザート）
- 第7次 事前指導
- 第8次 ミートソーススパゲッティ（主食・主菜）、野菜サラダ（副菜）
- 第9次 実技テスト（リンゴの皮むき）
- 第10次 確認テスト、アンケート
- 第11次 1～2か月後：実技テスト（リンゴの皮むき）





10-1. 板書計画

イワシのかば焼き		青菜のお浸し	
(当日の朝)			
下準備: 調味料などを量っておく、包丁やまな板、鍋などを準備しておく			
身支度をし、作業の確認をする 5分			
分			
		1	お湯を沸かす
		5	青菜を洗う
イワシを手開きする	10	3	ゆでる
イワシを洗う	2	3	冷水に取る
下味をつける	3		
衣をつける	2		
		2	しぼる
焼く	5	5	切る
		5	盛りつける
盛りつける	5		
合計	27	24	合計
分			
試食・片付け 10分			

以上の模造紙を張り、各班にも2枚ずつラミネートして置いておく(またはつるしておく)

9-2. 第6次の指導について

- 目標 ・調理実習を通して、調理に必要な技能・技術を身につけることができる。  
 ・調理を客観的に観察し評価することで、自分の調理に活かすことができる。

生徒の学習活動		時間	指導上の留意点	評価
<u>ホワイトシチュー</u> ・身支度をする。  ・野菜を洗う。 ・野菜を切る。 ・肉を切る。 ・肉を炒める。 ・野菜を炒める。 ・マーガリンを入れて小麦粉を入れてよく混ぜる。 ・水を入れて煮込む。  ・冷凍いんげんを入れる。 ・牛乳を入れて一煮立ちさせる。  ・盛り付ける。  ・試食する。  ・後片付けを行う。	<u>ブラマンジェ</u> ・身支度をする。  ・鍋に牛乳・砂糖・コーンスターチを入れて、弱火でとろみが出るまでしっかり混ぜる ・バニラエッセンスを加えてよく混ぜる。  ・型に流す ・氷水を張ったバットで冷やし固める。  ・盛り付ける。  ・試食する。  ・後片付けする。	10分  20分  30分  40分  50分  60分  70分  80分  90分  100分  110分	・調味料の計量や必要な調理機器の準備は当日の朝に調理者にさせておく。生ものなどの冷蔵保存が必要な食材に限り、授業の初めに準備させる。  ・ホワイトシチューについては特に材料の切り方を事前指導において重点的に事前指導しておく。また、牛乳を入れてから煮込みすぎないように注意して机間巡視する。 ・ブラマンジェについてはとにかく弱火にして、ナベ底を焦がさないように常に混ぜるように指導する。また、気温が高い場合は、氷を足すなどしてなんとか時間内に冷やし固める。  ・試食、後片付けは班全員が参加し、協力して行わせる。	[知識・理解] 事前に学習した手順や操作をふまえ、実践しているか  [技能] 食材に適した洗い方や切り方などの下処理、火加減の調節などを行っているか  [意欲・関心・態度] 積極的に自分のグループの役割を果たし、班で協力して調理実習を進められているか

10-2. 板書計画

ホワイトシチュー		ブラマンジェ	
(当日の朝)			
下準備: 調味料などを量っておく、包丁やまな板、鍋などを準備しておく			
身支度をし、作業の確認をする 3分			
分			
野菜を洗う	1	2	鍋に牛乳・砂糖・コーンスターチ
野菜を切る	5		を入れる
肉を切る	3	5	煮る
肉をいためる	3	1	バニラエッセンスを入れる
野菜をいためる	2		
マーガリンを入れる	1	3	型に流す
小麦粉を入れる	1		
かきまぜる	2	20	冷やし固める
水を入れる	1		
煮込む	10		
冷凍のいんげんを入れる	1		
牛乳を入れる	1		
		3	盛りつける
盛りつける	3		
合計	34	34	合計
分			
試食・片付け 10分			

以上の模造紙を張り、各班にも2枚ずつラミネートして置いておく(またはつるしておく)

### 9-3. 第8次の指導について

- 目標 ・調理実習を通して、調理に必要な技能・技術を身につけることができる。  
 ・調理を客観的に観察し評価することで、自分の調理に活かすことができる。

生徒の学習活動		時間	指導上の留意点	評価
<u>ミートソース</u> <u>スパゲッティ</u> ・身支度をする。  ・お湯を沸かす。 ・野菜を洗い、切る。 ・麺をゆでる。 ・野菜をフライパンで炒める ・ひき肉も入れてしっかり炒める。 ・小麦粉を加えよく混ぜたら、水・トマトピューレ・調味料を入れて煮こむ ・麺を茹でたらざるにある。  ・麺を皿に移し、ミートソースをかけて盛り付ける  ・試食  ・後片付け	<u>トマトサラダ</u> ・身支度をする。  ・野菜を洗う。  ・レタスをちぎって皿に盛り付ける。  ・切ったトマトを、レタスの上に盛り付ける  ・ボールに塩・こしょう・オリーブ油・リンゴ酢を入れてよく混ぜてドレッシングを作りサラダにかける  ・試食  ・後片付け	10分  20分  30分  40分  50分  60分  70分  80分  90分  100分  110分	・調味料の計量や必要な調理機器の準備は当日の朝に調理者にさせておく。生ものなどの冷蔵保存が必要な食材に限り、授業の初めに準備させる。  ・ミートソーススパゲッティではみじん切りの方法や火加減、煮込み時間などを重点的に事前指導しておく  ・トマトサラダではレタスの扱い方やトマトの湯むき、ドレッシングの作りなどを重点的に事前指導しておく  ・試食、後片付けは班全員が参加し、協力して行わせる。	[知識・理解] 事前に学習した手順や操作をふまえ、実践しているか  [技能] 食材に適した洗い方や切り方などの下処理、火加減の調節などを行っているか  [意欲・関心・態度] 積極的に自分のグループの役割を果たし、班で協力して調理実習を進められているか

10-3. 板書計画

スパゲッティミートソース		野菜サラダ	
(当日の朝)			
下準備: 調味料などを量っておく、包丁やまな板、鍋などを準備しておく			
身支度をし、作業の確認をする 1分			
分			
野菜を洗う	2	3	野菜を洗う
野菜を切る	5		
野菜を炒める	3	2	レタスをちぎる
肉をいためる	3		
小麦粉を入れる	1	5	トマトを切る
水を入れる	1		
トマトピューレを入れる	1	10	ドレッシングをつくる
調味料を入れる	1		
煮込む	5	3	盛りつける
お湯を沸かす	5		
麺をゆでる	7		
ざるにあける	2		
盛りつける	3		
合計	39	23	合計
分			

以上の模造紙を張り、各班にも2枚ずつラミネートして置いておく(またはつるしておく)