

題 材 名	私たちのより豊かな食生活（地域の食材を使った調理をしよう）		
内容・項目	B-（3）イ，ウ（関連 B-（1）ア）		
指導時間	10時間		
題材のねらい （題材の特徴）	<p>近年，日本各地で食の安全や健康，消費コスト，環境保全，食文化などの面から「地産地消」が推進されている。中学校学習指導要領解説 技術・家庭編（平成20年9月）のB（3）イには，「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」と示されその重要性が高まっている。豊かな自然に恵まれている高萩市では，さまざまな農産物が生産され，高萩ブランド推奨品として味噌や納豆，ジャムなどがPRされている。そこで本題材を通し，地域の食材を身近に感じ，日常食に用いることよさを実感することで，自分の生活する地域と食生活のつながりを意識させたい。また，高萩市の豊富な食材や食文化に関心を持ち，地域に根ざした食生活を大切にしようとする心や態度を育成したいと考え，本題材を設定した。</p> <p>本題材では，まず，糖度調べや実験をしたり，資料（新聞・インターネット）から食の問題について考えたりして，食生活への関心を高められるようにした。また，農産物直売所で販売されている地域の食材（実物・写真）を見せることで，興味をもてるようにした。さらに，スーパーや農産物直売所，『たつご味噌』などの様子や生産者・消費者の声を紹介し，地域の食材について考える手立てとした。</p>		
学習の流れ （展開の工夫）	時 間	指導項目	主な指導内容
	5時間	<ul style="list-style-type: none"> 食生活チェックシートで食生活を振り返る。 糖度調べをする。 着色料などの実験を通して，食品添加物について考える。 食の問題について話し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> 食生活チェックシートへの記入を通し，食生活の課題に気付かせる。【学ぶエネルギー】 清涼飲料水の糖度調べから，清涼飲料水の摂取の仕方について考えさせる。【意思決定能力】 着色料の実験（①食品の着色料で毛糸を染める②クエン酸を利用しジュースを作る）を行い，食品添加物の長所・短所について考えさせる。 食料自給率や輸入食品に関する資料をもとに，食の安全や環境について話し合い，日本の食の問題や課題について関心をもたせる。【学ぶエネルギー】
	3時間	<ul style="list-style-type: none"> 地域の食材について話し合う。 用いる地域の食材と料理を決定し，調理実習計画を立てる。 安全と衛生に気をつけて，調理実習をする。 	<ul style="list-style-type: none"> 近くのスーパーや農産物直売所で販売されている食材（実物・写真）を提示し，関心をもたせる。【学ぶエネルギー】 農産物直売所の様子や生産者，消費者の声を紹介し，地域の食材を用いることについて自分なりに考えさせる。 本やインターネットのレシピ（資料）を提示し，資料を活用して食材や料理を決定し，実習計画を立てさせる。【意思決定能力】 調理実習の際，各グループの食材や料理を伝えて，情報の共有を図る。【かかわり】
	2時間	<ul style="list-style-type: none"> 地域の食材（みそ，野菜）を使った料理のレシピ集を作る。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分が作った料理について，学習のまとめとして，『みそ料理レシピ集』を作成し，地域に発信していこうとする意欲をもたせる。【学ぶエネルギー】

(1) 自分の食生活を見直す学習活動ー実験を通してー

① 糖度調べ

糖度計を使って、清涼飲料水の糖度を測り、普段自分が清涼飲料水から砂糖をどのくらい摂取しているか考えることで、食生活を見直すことができるようにした。

② 食品添加物の実験

色のついた食品(A:アメB:柴漬け、紅しょうが)で毛糸を染める実験を行い、天然着色料と合成着色料の違いについての理解を深めることができるようにした。食品添加物の危険性に着目し、食生活の課題を見つけ食品添加物の摂取について考えた。【図1】

水で薄めた果汁30%のグレープフルーツジュースに、砂糖やクエン酸の添加によって、どのように味が変わるかを体験する実験を行った。A~Cのジュースの味やにおい、見た目などを比較し、「同じ値段で買うとしたらどれを選ぶか」を考える活動を行った。【図2】

これらの活動により、実生活を振り返って考えることができた。清涼飲料水やお菓子などを教材とすることで、「砂糖の量は、表示をみて選びたい」、「食品添加物を全く摂らないのは大変かもしれないけれど、気をつけたい」という実践意欲を高めることができた。



【図1 毛糸の染まり方の違い】

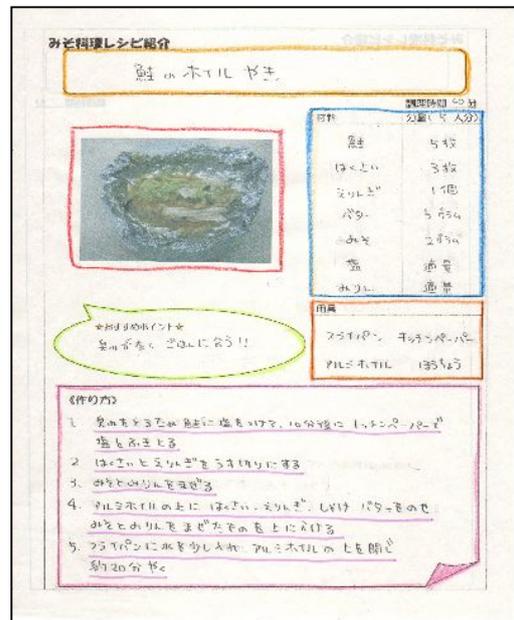


【図2 ジュースについての話し合い】

(2) 地域の食材に関する
学習活動

地域のスーパーや農産物直売所の取材から得た生産者や消費者の話を紹介したり、高萩産の野菜を見せたりすることで、地域の食材についての興味を高められるようにした。

また、調理実習を行うことで、地域の食材を日常食に用いることのよさを実感できるようにした。さらに、『みそ料理レシピ集』を作成し、地域に発信する意欲をもてるようにした。【図3】



【図3 レシピの例】

準備・材料等

- (1) ①糖度計、清涼飲料水 ②菓子、漬物、酢、ピーカー、鍋/クエン酸、砂糖、100%ジュース
(2) 地域の食材(実物、写真)、スーパーや農産物直売所の様子、生産者や販売員の話(掲示資料)料理の本、インターネットのレシピ

[本題材を考案するに当たって参考にしたもの]

「第48回関東甲信越地区中学校技術・家庭科研究大会 茨城大会要録」2009

「中学校技術・家庭科 理論と実践No. 48」全日本中学校技術・家庭科研究会 2010, pp116~121

