

1 題材名 日常食の調理

2 目標

- 日常食の調理に関心をもち、食生活をよりよくするために実践しようとしている。
(生活や技術への関心・意欲・態度)
- 基礎的な日常食の調理について、調理に必要な手順や時間を考えて計画したり、食品の調理上の性質を生かした調理を工夫したりしている。
(生活を工夫し創造する能力)
- 調理の目的や食材に合った基本的な調理操作ができる。
(生活の技能)
- 食品の調理上の性質について理解している。
(生活や技術についての知識・理解)

3 指導にあたって

(1) 教材観

現在の私たちの食生活は、社会生活や家庭生活の変化とともに大きく変容してきている。慌ただしい社会生活の中で、外食産業やインスタント食品、レトルト食品などの加工食品の氾濫によって手軽な食事を求めるようになってきているのが現状である。そして便利さを求めるあまり、素材そのものの姿も味も知らぬまま食することが多くなってきている。また、偏食や糖分・塩分の取りすぎなどによる健康にかかわる問題も増加してきている。中学生の時期は心身ともに成長の著しい時期であり、このような時期にこそ「食」の大切さを十分に知るとともに、自分の食生活に関心をもち、よりよくしようと実践できる態度を身に付けさせたいと考える。

(2) 生徒の実態

生徒たちは、食生活に興味・関心が高いものの、成長著しいこの時期にどのような食生活を送ることが望ましいのか考えている生徒は少ないといえる。

また、実態調査を行ったところ、以下のような結果となった。

実態調査（1年*組*人 実施日：平成*年*月*日）

1 野菜の切り方は何種類知っていますか。			
0種類…*人	1種類…*人	2種類…*人	3種類…*人
4種類…*人	5種類…*人	6種類…*人	7種類…*人
2 知っている切り方はなんですか。			
せん切り…*人	みじん切り…*人	輪切り…*人	いちょう切り…*人
小口切り…*人	その他 …*人		

小学校の調理実習で野菜炒めやポテトサラダを作っているため、野菜を使った調理をしたことがある生徒がほとんどだが、知っている野菜の切り方を聞いたところ、*種類しか知らないという生徒が約*割いた。日常生活の中で野菜のいろいろな切り方を目にしてはいるはずだが、切り方の名前と実物が身に付いていないように思われる。また、実際に自分がやった切り方以外のは分からないという生徒が多く、野菜には素材を生かすための切り方があるということにはあまり関心がないようである。

(3) 指導観

本題材では、調理実習の人数を少数にしたり評価方法を工夫したりすることで、主体的に調理に取り組むことができるのではないかと考える。まず、調理実習の人数やグループは実習ごとに変えていく。1回目の実習では、5～6人で班編成し、どの班も同じ材料・同じ分量・同じ手順で調理実習をする。2回目の実習では、2～3人の少人数で班編成し、具材の選択から野菜の切り方、味付けまでを班ごとに工夫して行う。また、同時に個人で卵の調理を行う。3回目の実習では、4～5人で班編成し、1回目と2回目の調理実習で生じた課題について、解決方法を班で話し合い、生かすことができるようにする。そのような班編成と課題提示の工夫をすることで、基礎的・基本的な知識や技術を身に付け、学んだことを主体的に生活に生かしていくことができるようにしたい。また、評価については、ワークシートを使った意図的な自己評価に加え、視覚的にわかるよう付箋を使用した友達との相互評価を行う。そのことにより、自分の評価と、友達からの評価を比較し、自ら次の課題を見付け、その解決に取り組むことができるようにしたい。

4 指導計画及び評価規準（本時は第9・10時）

時数	学習活動	評価規準・評価方法	十分満足できる状況（A）と判断するための視点
1 2	きゅうりの小口切りと塩の働き （調理実習 オリエンテーション）	・食品や調理器具等の安全と衛生に配慮し、調理実習で実践しようとしている。 <関（発表・観察）>	・食品や調理器具等の安全と衛生に十分配慮し、学んだことを調理実習で実践しようとしている。
3 4 5 6	【肉を使った料理】 （ハンバーグ・にんじんのバター煮・さやいんげんのソテー） の計画と実習	・肉の品質の見分け方や調理上の性質について理解している。 <知（発表・ワークシート）> ・肉の衛生的な扱いに留意し、ハンバーグに合った焼き方ができたり、調理の目的や食材に合った基本的な調理操作ができたりする。 <技（観察）> ・ハンバーグの調理について、調理に必要な手順や時間を考えて計画をしたり、食品の調理上の性質を生かした調理を工夫したりしている。 <工（計画表・観察）>	・肉の品質を見分ける観点や調理上の性質について理解している。 ・肉の衛生的な扱いに十分留意し、特性を生かした加熱の仕方や調理の目的や食材に合った基本的な調理操作ができたりする。 ・ハンバーグの調理について、実践可能な計画を立てたり、食品の調理上の性質を生かした調理を工夫したりしている。
7 8 9 10	本時 【野菜を使った料理】 （具だくさんけんちん汁・卵料理）の計画と実習	・野菜の鮮度の見分け方や調理上の性質について理解している。 <知（発表・ワークシート）> ・具だくさんけんちん汁について野菜の選択や切り方などの課題を見付け、調味や見た目を考え、工夫したりしている。 <工（計画表・観察）> ・調理の目的や食材に合った基本的な調理操作ができる。 <技（観察）>	・野菜の品質を見分ける観点や調理上の性質について理解している。 ・具だくさんけんちん汁について、野菜の選択や切り方等、自らの課題を見付け、栄養バランスや調味、見た目を考え、工夫したりしている。 ・野菜の特性を生かした切り方や加熱の仕方、基本的な調理操作ができる。
11 12 13 14	【魚を使った料理】 （いわしのつみれ汁） の計画と実習	・魚の鮮度の見分け方や調理上の性質について理解している。 <知（発表・ワークシート）> ・いわしのつみれ汁について自ら課題を見付け、収集・整理した情報を活用して考え、工夫したりしている。 <工（観察・ワークシート）> ・安全と衛生に留意し、食品や調理用具の適切な管理ができる。 <技（観察・ワークシート）>	・肉の品質を見分ける観点や調理上の性質について理解している。 ・これまでの調理実習で学んだことを生かし、いわしのつみれ汁について自ら課題を見付け、収集・整理した情報を活用して考え、工夫したりしている。 ・安全と衛生に十分留意し、食品や調理用具の適切な管理ができる。

5 本時の目標

- (1) 目標
調理の目的や食材に合った基本的な調理ができる。
- (2) 準備・資料
食材、評価カード、野菜の切り方の掲示物、付箋、ワークシート、デジタルカメラ

(3) 展開

学習内容・活動	指導上の留意点及び評価
<p>1 本時の学習課題を確認する。</p> <p>野菜の特性を生かした切り方や加熱の仕方をし、おいしい具だくさんけんちん汁を作ろう。</p> <p>2 実習手順を確認する。</p> <p>(1) 時間配分, 調理上の留意点を聞く。</p> <p>(2) グループ毎に, 材料や野菜の切り方, 分担や作業手順の確認をする。</p> <p>3 少人数で具だくさんけんちん汁を作る。</p> <p>(1) 食材を計量</p> <ul style="list-style-type: none">計量場所で必要量(5人分)を計量する。廃棄率のある物は, その量を考えた分量を量る。 <p>(2) 切る</p> <ul style="list-style-type: none">食べやすい調理時間を考えた切り方をする。必要に応じて, 切った後水につけておく等の処理をする。 <p>(3) 加熱・調理</p> <ul style="list-style-type: none">火が通りやすいように, 加熱順を工夫する。あくが出てきたらこまめにすくい取る。 <p>(4) 味付け</p> <ul style="list-style-type: none">規定の分量にとらわれず, 味見をしながら最終調整をする。 <p>(5) 盛り付け</p> <ul style="list-style-type: none">彩りなどを工夫して盛り付ける。 <p>4 個人で, 卵を使った料理をする。</p> <p>5 試食をする。</p> <p>(1) 自分たちが作った具だくさんけんちん汁を試食し, 自己評価する。</p> <p>(2) 他のグループが具だくさんけんちん汁を試食し, 相互評価する。</p>	<ul style="list-style-type: none">前時に立てた計画をもとに, これまでの学習を振り返ることで, 自分の願いを実現しようとする意欲を高める。できるだけ自分たちの力で最後まで作れるように野菜の切り方や作り方が分からない時には, 教師に相談する前に掲示物や計画表で確認するように助言する。安全, 衛生, 環境に配慮した実習ができるよう, ガス・包丁などの扱い方, ごみの処理などの留意点を確認する。 <p><全体共通の指導></p> <ul style="list-style-type: none">衛生面, 安全面に配慮して活動するよう常に助言する。ガス台…やけどや不完全燃焼の注意をする。包丁 …包丁を運ぶときはふきんに包み, 刃先を下に向けて運ぶよう助言する。まな板…肉と野菜で同じ面を使わないように注意する。調理台…常に整理整頓を心がけ, 火の近くには物を置かないよう注意する。自分のよさや考えを生かして実習している生徒は称賛する。手順や切り方, 作り方のわからない生徒には, 隣で実際に切り方などを見せる。 <p>・主成分であるタンパク質が, 加熱によって凝固することを利用して様々な調理をしていることを実感できるようにする。</p> <p>(評) 調理の目的や食材に合った基本的な調理ができる。 <技能(観察)></p> <ul style="list-style-type: none">使用した食材のよさや特徴が生かされているか, 味付けはどうかなど, 具体的に評価できるよう助言する。自分が作った物と友達が作った物とでは何が違うのかを比較するよう助言する。試食をしたら必ず, よかった点が改善するとさらによくなる点を記入し, 試食したべ

6 後片付けをする。

7 次時の活動内容を確認する。

アのワークシートに貼るように、2色の付箋を用意しておく。

- ・環境面から、生ごみをそのまま流してしまったり使った皿等を多量の洗剤を付けて洗ったりせずに活動できるよう、助言する。
- ・次時は、次回の調理実習の計画を立てるために、前回と今回の実習で学んだことと課題点を考えておくことを知らせ、次時への意欲付けとする。