

研究テーマ 「家庭科での学びを生活に生かせる思考を育むやりくり授業」

1. 題材名「食生活の課題を解決しよう」

2. 教科で提案する「やりくり」とは

鳥取大学附属中学校では、研究主題を“学力を育む「やりくり」授業の開発”としており、「やりくり」とは、既
有の知識や技能、生活経験などを駆使した、問題を解決するための思考を伴った行為、と定義している。よって、
教師が一方的に知識を与え、反復練習をさせたり、教えたとおりに実践させたりするだけの学習ではない。「やり
くり」授業は、生徒が自ら問題を解決していく文脈の設定およびそれに伴う既
有の知識や技能、生活経験を駆使
した思考活動が必要な学習であるため、教師は多様な思考が可能な問題を提起し、自発的に「探求」したり、他
者とともに「協働」的に考えたりする探求を経て、わかる学力（思考・判断・表現、深い理解）へと導くことがで
きる学習を考える必要がある。

家庭分野での「やりくり」授業では、自分の家庭生活に適したやり方を模索したり、必要なものを考え工夫し
て作ってみたいりする「やりくり」の思考を身につけることをねらっている。そして、「やりくり」が身近な生活に
根付けば、より豊かな日常生活をおくっていかうとする生きる力につながると考える。

3. これまでの取り組みの概要

2017年に告示された学習指導要領では、それまでの「煮る」「焼く」に加えて「蒸す」が加わった。中学校
の家庭分野では、日常食の調理の学習において、材料に適した加熱調理の仕方について理解し、基礎的な日常食
の調理が適切にできる力が求められている。「蒸す」に関しては、「煮る」「焼く」と違って「蒸しケーキ」を作る
等の調理実習を行ってきたが、単発的な活動で終わってしまい、「蒸す」調理を適切にできる力を身に付けたり、
学習したことを生活に生かすことができな
いと感
じた。そこで、令和元年の研究で「「蒸す」調理を理解し生活
に生かせる思考を育むやりくり授業」をテーマに、生徒がやりくりしながらその特徴を見つけ、調理に生かせる
ような思考を育めるように授業を構成し、2年間実践した。成果としては、調理実験という形で色んな食材を加熱
調理させることで、生徒が自らその特徴を見つけ出そうと意欲的に学習に取り組む姿があったことと、調理実験
から様々な気づきが生まれるというところにあった。しかし、「蒸す」だけに焦点を絞ると思考の広がりが狭く、
授業で行った調理の学習で生活に生かす思考が育めていないと感じた。そこで、今年度は、日常食の調理の学習
全般を通して「やりくり」授業を実施し、授業で得られた知識や技能をもとに、食生活の課題を解決できるよ
うな学習にしたいと思い、試行錯誤している。

4. 題材について

この題材は、「B衣食住の生活」の(3)「日常食の調理と地域の食文化」ア、イの学習との関連を図ったB(7)
「衣食住の生活についての課題と実践」の食生活に関する題材である。ここでは、日常の1食分の調理において、
食品の選択や調理の仕方、調理計画に関する問題をみいだし、設定することが求められている。自分の調理経験
をもとに調理に関する課題を設定し、基礎的な調理の学習を通して少しずつ課題解決に向けての力をつけさせ、
最後に「自分の課題を解決する夕食のワンディッシュ」の計画を立てて実践し、評価・改善する学習である。ま
た、このような一連の学習活動を通して、課題を解決する力や、生活を工夫し想像しようとする実践的な態度を
育成することをねらいとしている。

5. 題材の目標

- (1) 日常食の調理について、課題をもって、食品の選択と調理に関する基礎的・基本的な知識及び技能を身に付ける。
- (2) 日常の1食分の調理における食品の選択や調理の仕方、調理計画について問題を見出して課題を設定し、解決策を構想し、実践を評価・改善し、考察したことを理論的に表現するなどして課題を解決する力を身に付ける。
- (3) 家族と協働し、よりよい生活の実現に向けて、日常食の調理について、課題の解決に主体的に取り組んだり、ふり返って改善したりして、生活を工夫し想像し、実践しようとする。

6. 題材の評価基準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活と関連付け、用途に応じた食品の選択について理解していると同時に、適切にできる。 ・材料に適した加熱調理の仕方について理解していると同時に、基礎的な日常食の調理が適切にできる。 	日常の1食分の調理における食品の選択や調理の仕方、調理計画について問題を見出して課題を設定し、解決策を構想し、実践を評価・改善し、考察したことを理論的に表現するなどして課題を解決する力を身に付けている。	家族と協働し、よりよい生活の実現に向けて、日常食の調理について、課題の解決に主体的に取り組んだり、ふり返って改善したりして、生活を工夫し想像し、実践しようとしている。

7. 指導と評価の計画（時間）（12時間）

(1) 食生活に関する問題点を見出し、課題を設定する 加熱調理について知る	1時間	} (本時)
(2) 調理実験 「焼く」「ゆでる」「蒸す」の比較から加熱調理の特徴を見つける	2時間	
(3) 野菜、肉、魚の調理	6時間	
(4) 食生活に関する課題を解決するための夕食作りを計画し、家庭で実践する。	3時間	

8. 学習活動と評価

	時間	ねらい・学習活動	評価場面・評価方法		
			知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
加熱調理のいろいろ	1	<p>○家庭で調理できるようになるための問題点を見出し、課題を設定しよう。</p> <p>①自分の食生活をふり返り、問題点を見つける。</p> <p>②問題点を解決するための課題を設定する。</p>		<p>・調理を家庭でどのくらい行っているのか現状をふり返り、調理に関する問題点を見出し、自分ひとりで調理できるようになるための課題を設定している。</p>	
		<p>自分ひとりで調理できるようになるためには何が必要か、考えてみよう</p> <p>・加熱調理「煮る」「ゆでる」「焼く」「炒める」「揚げる」「蒸す」について学習する。</p> <p>○加熱調理による食材の違いを確認するために調理実験の計画を立てよう。</p> <p>肉、魚貝、野菜（根菜・実）、野菜（葉物・きのこ）の4種類のグループに分かれ、加熱調理による食材3種類を決定し、実験の方法を確認する。</p>			
加熱調理の特徴を見つける	2・3	<p>○食材を「焼く」「ゆでる」「蒸す」の3種類で調理したら、どのような違いがあるか確かめてみよう。</p> <p>・前時で決めた食材3種類を「焼く」「ゆでる」「蒸す」で調理し、味、食感、香り、手間の4項目で結果を記録する。</p> <p>・調理実験の結果をまとめることで、3種類の加熱調理「ゆでる」「焼く」「蒸す」における食材の変化や特徴を理解することができる。</p> <p><結果のまとめ方></p> <p>(1) 調理実験グループで実験の結果をまとめる。</p> <p>(2) 班に戻って結果を報告し、様々な食材についてのまとめを行う。</p> <p>(3) 班ごとに加熱調理の特徴を発表する</p>	<p>加熱調理「焼く」「ゆでる」「蒸す」それぞれの調理の特徴を理解している。</p> <p>・ワークシート</p> <p>・学習の足あと</p>		<p>・加熱調理によって食材にどのような違いがあるか調べるために、調理実験を主体的に取り組もうとしている。</p> <p>・調理実験で分かったことから加熱調理の特徴を見出すために、主体的に発表やまとめに取り組もうとしている。</p> <p>・ワークシート</p> <p>・行動監察</p>

肉・魚・野菜の調理をしよう	4 ・ 5 ・ 6 ・ 7 ・ 8 ・ 9	<p>○野菜、肉、魚の調理上の性質を理解し、加熱調理できるようになる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・野菜料理「青菜の卵とじ」 調理の仕方「ゆでる・煮る」 ・肉料理「豚肉のしょうが焼き」 調理の仕方「焼く」 ・魚料理「鮭のホイル蒸し」 調理の仕方「焼く・蒸す」 	<ul style="list-style-type: none"> ・青菜を色よくゆでるための方法を理解している。 ・生の肉の衛生的な扱い方や肉が縮んで固くなるのを防ぐための方法を理解している。 ・生の魚の衛生的な扱い方や適切な火加減で中まで火を通すための方法を理解している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・野菜、肉、魚の基本的な調理をする中で、自分の課題を解決するために出来たことを記入している。 ・学習の足あと 	<ul style="list-style-type: none"> ・よりよい食生活の実現に向けて、肉、魚、野菜の調理の仕方を理解するために、調理計画や調理実習を主体的に取り組もうとしている。 ・ワークシート ・行動観察
食生活の課題を解決しよう	1 0 ・ 1 1 ・ 1 2	<p>○食生活の課題を解決するための夕食を工夫し、計画を立て、家庭で実践することができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の食生活の課題をどう解決するかを考える。 ・課題を解決するための夕食をワンディッシュで計画を立てる。 ・家庭で実践する。 ・家庭で実践したことをまとめ、発表するとともに、これまでの学習から自分の食生活をよりよくするために必要なことを考える、まとめることができる。 		<ul style="list-style-type: none"> ・自分の課題を解決するための方法を工夫し、夕食のワンディッシュづくりを計画している。 ・家庭での実践を評価し、改善しようとしている。 ・レポート 	<ul style="list-style-type: none"> ・よりよい食生活の実現に向けて、工夫して夕食の計画を立て、実践しようとしている。 ・学習の足あと ・レポート

9. 本時（1～3時間）の学習

(1) 目標

加熱調理の特徴を見つける

(2) 展開

1時間目

時間	学習活動	○主な発問や指示 ・予想される生徒の反応	・留意点●評価
(分) 5	1 調理には様々な加熱の仕方があることを知る。	<p>○ぶりを1匹もらいました。あなたならどんな調理で食べますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ぶりの照り焼き、塩焼き（焼く） ・刺身（生） 	<ul style="list-style-type: none"> ・料理名をいくつか答えさせ、それがどんな加熱調理か、やってみたいか等を問いかけながら、様々な加熱調理をイメージさせる。

10	2 調理経験を振り返る	<ul style="list-style-type: none"> ・ぶり大根、煮つけ（煮る） ・竜田揚げ（揚げる） ・ホイル焼き（蒸す） <p>○今までの調理経験を振り返ってみよう。</p> <p>調査内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ①自分ひとりで調理をすることがあるか、理由も ②どんな加熱調理をしたことがあるか ③作れる料理はどのくらいあるか 	<ul style="list-style-type: none"> ・アンケート用紙に記入させる。 ・課題は、自分の調理経験や実態に合わせて設定させる。 ●調理に関する自分の問題点を見出し、自分ひとりで調理できるための課題を設定している。
20	3 調理に関する問題点を見出し、解決に向けて課題を設定する。	<p>○自分ひとりで調理できるようになるために身に付けたことを考え、調理に関する課題を設定しよう。（この題材では、食材の選択や調理の仕方について学習し、自分の課題を解決するための夕食考え、実践することを伝える。）</p>	<p>●調理に関する自分の問題点を見出し、自分ひとりで調理できるための課題を設定している。</p>
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">自分ひとりで調理できるようになるための課題を設定しよう。</div>			
15	4 加熱調理の特徴を見つけるために調理実験を行うことを知り、その計画を立てる	<p>○食材を「焼く」「ゆでる」「蒸す」の3つの加熱調理で調理し、味や食感、香り等にどのような違いがでるか確かめてみよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ①各班から1人ずつ入り、調理実験グループを8つ作る。 <ul style="list-style-type: none"> ◇肉グループ：牛肉、豚肉、鶏肉 ◇魚貝グループ：赤身魚（まぐろ、カツオ）、白身魚（鮭、たら）、青魚（ぶり、はまち）、エビ、いか ◇野菜（根菜、実、いも類）グループ：じゃがいも、さつまいも、にんじん、大根、トマト、ピーマン、なす ◇野菜（葉物、きのこ）グループ：ほうれん草、チンゲン菜、白菜、キャベツ、ブロッコリー、えりんぎ、しめじ、しいたけ ②調理実験グループに分かれて、実験の計画を立てる。 <p>計画の内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・調理する食材を3種類決める ・作業の内容を確認し、分担を決める 	<ul style="list-style-type: none"> ・なるべくたくさんの食品について調べたいので、ジグソー法を活用する。 ・調理グループで実験した結果を生活班にもどってから正確に伝えられるように、気付いたことを記録するように伝える。

2 時間目 調理実験

3 時間目

時間	学習活動	○主な発問や指示 ・予想される生徒の反応	・留意点●評価
20 (分)	1 調理実験の結果をまとめよう (調理グループ)	○調理実験の「焼く、ゆでる、蒸す」の結果を、「味、食感、香りがどうなったか」、「調理の手に違いがあるか」を話し合いながらワークシートにまとめる。	<ul style="list-style-type: none"> ・結果の判断は各加熱調理を比較して行う。 ・調理グループでの結果を記入後、

			<p>味、香り、食感、色、手間を総合して◎、○、△、×で結果を班員に伝えられるようにまとめておく。</p>
15	<p>2 生活班にもどって実験結果を報告し合い、様々な食品についてまとめる。</p>	<p>○調理グループでまとめた結果を班員に伝え、加熱調理によって食品がどのようなになったか様々な食品についてまとめよう。</p>	
20	<p>3 加熱調理の特徴を発表する</p>	<p>○班でまとめた結果から、各加熱調理の特徴を見つけ、ホワイトボードに書いて発表しよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・焼くと香りが出る ・焼きすぎると固くなる ・ゆでると蒸すは同じような味になった。 ・芯のある野菜は苦みや固さが残った。 ・加熱方法によって合う食材が違った。 ・野菜を蒸すのは時間がかかって大変。 ・ゆでるとやわらかくなりやすい。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒の気づきを「焼く」「ゆでる」「蒸す」の加熱方法ごとにまとめる。 ●調理実験で分かったことから加熱調理の特徴を見出すために、主体的に発表やまとめに取り組もうとしている。
5	<p>4 発表を聞いて、特徴をまとめる</p>	<p>○加熱調理の特徴をまとめよう まとめで教師がおさえる加熱調理の特徴</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>焼く ・焼き色がつくと香りがでる ・水分が蒸発して味が濃縮される</p> <p>ゆでる ・やわらかくなる ・うま味や栄養価が溶け出る</p> <p>蒸す ・やわらかくなる ・栄養価の損失が少ない</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <p>主体的に学習に取り組む態度</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・ワークシート ・行動観察
	<p>5 加熱調理について考えたことを書く</p>	<p>○学習の足あとに、「加熱調理について分かったこと」と、「自分の課題に関わることで実践できたこと」を書こう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱調理「焼く」「ゆでる」「蒸す」それぞれの調理の特徴を理解している。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-bottom: 5px;"> <p>知識・技能</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・学習の足あと

加熱調理による食材の変化を確かめよう

2年 組 番()

1. 班で分担を決める

グループ	肉	魚貝	野菜(根菜、実、いも)	野菜(葉物、きのこ)
名前				

2. 調理実験グループで計画を立てる

グループ

作業分担	焼く()
	ゆでる()
	蒸す()
	記録()

(1) 加熱する食品を決める

[A] [B] [C]

(2) 結果を記録する。

	焼く			ゆでる			蒸す		
調理器具	フライパン *油はひかない			片手鍋(小) 食材がつかくらいの水を入れる 根菜、いも：水から入れる 葉物・実・きのこ：沸騰後に入れる			片手鍋(大) & 蒸し器 蒸し器すれすれまで水を入れ、 沸騰してから食材を乗せた蒸し器を鍋に入れる		
食品	A	B	C	A	B	C	A	B	C
加熱時間	分	分	分	分	分	分	分	分	分
味									
食感									
香り									
手間									

結果は、◎とてもよい ○よい △まあまあ ×あまりよくない、よくないで判定し、表に記入する。

※記号だけで表せない特徴は、メモを残しておこう。

3. 班で各グループの結果を共有し、まとめる

食材		焼く		ゆでる		蒸す	
			特徴		特徴		特徴
肉							
魚貝							
野菜 (根菜、 実、いも)							
野菜 (葉物、き のこ)							

学習内容		○できるようになった △できなかった	実践のふり返り	
課題設定 調理に関する私の課題		自分で調理できるようになるために身に付けたいことを課題にしよう		
調理の基礎	・包丁の安全な使い方	包丁を安全に使い、きゅうりを5つの切り方(乱切り、斜め切り、せん切り、半月切り、いちょう切り)で正しく切ることができた。	5つの切り方できゅうりを切るときに意識したこと	
	切り方	クレープの生地作りで、材料を適切に計量することができた。		
	・計量	クレープを焼く時に、きつね色に焼き上げるために、火加減を調整ができた。		
・火加減				
加熱調理	「焼く」「ゆでる」「蒸す」の加熱の仕方を理解し、食材を適切な加熱時間で調理することができた。		加熱調理について理解したこと	
日常食の調理	◇野菜料理 青菜の卵とじ (ゆでる・煮る)	正しく調味料を計量できた。	青菜を色よくゆでるためにしたこと、考えたこと	
		青菜を色よくゆでることができた。		
	◇肉料理 豚肉のしょうが焼き ピーマンともやしの炒め物 (焼く・炒める)	生の豚肉を衛生的に扱うことができた。	焼いた後の豚肉が縮んでかたくなるのを防ぐためにしたこと、考えたこと	
				正しく調味料を計量できた。
				焦がさずにしょうが焼きを調理することができた。
	◇魚料理 鮭のホイル蒸し (焼く・蒸す)	生の魚を衛生的に扱うことができた。	鮭を焦がさず中まで火が通るように加熱するためにしたこと、考えたこと	
		正しく調味料を計量できた。		
		適切な火加減で、中まで火を通しふっくらと焼き上げることができた。		
学習した調理の技術を生かして、自分のための夕食考え、実践しよう(計画表は別紙)				
課題解決 豊かな食生活を ため		これからの食生活で大切にしていけることは何ですか。		