

食育についての授業実践例～「文字かるた」で学ぶ～

福岡県立稲築志耕館高等学校 教諭 林田 秩子
 福岡県立門司大翔館高等学校 教諭 筒井 佐和子

1. はじめに

高等学校学習指導要領家庭編に食育の推進が明記され、どのような授業を展開したらよいのかを思索しました。学習指導要領の解説に家庭科の目標は、「人の一生を見通しながら自立して生活する能力と異なる世代とかわり共に生きる力を育てることである」と明記されています。その「生きる力」の理念を具現化させるために、消費者教育や環境教育、食育の推進、少子高齢化等への対応を重視し、家族や生活の営みを人の一生とのかかわりの中で総合的にとらえ、生活を主体的に営む能力と実践的な態度を育てること、男女が協力して家庭や地域の生活を創造する能力を育てることなどが示されています。

食育では、その推進を図る視点から、栄養、食品、調理及び食品衛生について科学的に理解させ、生涯を通して健康で安全な食生活を営むための知識や技術を、調理実習等を通して身につけさせることを重視し、内容の充実を図ることが求められています。

当該校では、共に「家庭基礎」2単位を1年生で履修します。2、3年生で家庭科の選択科目はあるものの、多くの生徒は「家庭基礎」の学習のみで高校の学習を終了することになり、それで学習指導要領に求められている生きる力を本当に身につけさせる

ことができるのだろうかという不安から、写真レシピ集やツールを使った授業実践に取り組みました。

その結果、作り方を写真で示したり、ツールという教材で示したり、視覚的に捉えさせることで生徒のモチベーションが上がり、学習への理解が深まるということがわかりました。下の写真①レシピ集は昨年夏にQRコードをつけ、動画を見ることができるよう改善したもので、県内の数校でご活用いただいています。

こうした授業実践を重ねながらも生徒達が正しい食生活の知識を身につけ、自己の食生活を見直そうとする行動変容にまでつながってはいないのではないかという思いから、食生活分野で繰り返し使うことによって自分の食生活を振り返ることができる教材を開発し、高等学校「家庭基礎」を学習する生徒達の食生活の自立を目指したいと考えました。

2. 「文字かるた」とは

今日、教材会社等からカード式教材が多種販売されています。献立作成等で数種のカードを活用した授業を行い、カード教材は手軽であること、生徒の興味・関心を引きだすこと、視覚的に捉えることで理解しやすいこと、身近な問題として具体的に考えさせられることができるというカード式教材の利点



写真① 写真レシピ集「ワンプレートのカフェごはん」注① 動画を配信

写真②



取り札 読み札

表①「文字かるた」と食育・食生活分野との関係（一部）

	かるた文	食育基本法における「食育」					教科書 食の基礎知識
		豊かな人間形成	感謝の心	配慮環境・生産者への	伝統的食文化への	食料自給率向上	
1	あ 揚げ物で 油断のとり過ぎ メタボかな	○					○
2	い いただきます 感謝の心で 残さずに		○				
3	う 運動と 食事で減らそう 生活習慣病	○					○
4	え 枝豆は 鉄分いっぱい 大豆の子						○
5	お 落としぶた 少ない煮汁で 味をつけ						○
6	か 加熱して 食中毒を 予防する					○	
7	き 牛乳を とって防ぐ 骨粗しょう症	○					○
8	く くらべてみよう 身長・体重 BMI	○					○
9	け 原産地 表示されてる 肉魚						○
10	こ 米を主食に 一汁三菜 そろえよう	○					○

に注目しました。しかし、価格が高いことや購入しても時間や内容面でこれまで十分に活用できなかったという反省もありました。学校教育の場や地方自治体等では食育を推進し、子ども達の興味を引くよう食育カルタを作成し、インターネット上に掲載しているものもあります。そうしたカルタを活用させていただくことも検討をしましたが、その多くは取り札が絵札になっていますので、もっと高校生の知的好奇心をかきたてるものにしたと考え、自作教材の開発を目指しました。こうした経緯を経て、2015年度より学習の導入・展開・まとめで活用できるカード式教材として「文字かるた」(注②)の開発と授業実践に取り組んできました。「文字かるた」の内容は生徒が考えたものを土台にして作り上げたものです。何度かの試作を経て、完成したものが上の写真②になります。

「文字かるた」開発のポイントは次のとおりです。

- ①食生活の知識を深め、正しい食習慣を身につけることができる。
- ②さまざまな学習場面で活用できる。
- ③学習意欲を向上させるため、楽しめるゲームを導入する。
- ④安価で、費用の負担が少ない。

「文字かるた」の文を食育基本法に明記されている「食育」と家庭科の教科書の内容で分類すると上記の表①のようになります。さらに食生活の基礎知識となる4つの分野に分けると、栄養素が6枚、食品・食材が8枚、料理・食事が15枚、食生活習慣が15枚で計44枚になります。「文字かるた」の特徴は、読み札のキーワードを赤文字で表記していることと、取り札は読み札の初めの一文を省きすべてひらがな表記にしていることです。キーワードを赤文字にすることで、食生活の中で改善・工夫したいポイント

が一目でわかります。さらに、読み札の一文を省略し、ひらがな表記にすることで、集中して読み札を聞かなければ取り札が取れないようにしています。そうすることで競いながらも楽しく、基礎知識を定着させることができるのではないかと考えました。

3. 授業実践

「文字かるた」は、学習の導入・展開・まとめのどの学習場面でも活用することができます。その活用例をご紹介します。

(1) 学習の導入・展開で～拡大カードやワークプリントとして活用

下の写真③は「文字かるた」の読み札をA4サイズに拡大したものです。キーワードが赤文字で表記されていますので、問題提起として学習の導入で使用し、生徒の興味を引きつけることができます。ワークプリントでは次頁表②のようにキーワードを空欄にし、小テストとして使うこともできます。15問程度であれば、授業のすきまの時間を活用し短時間に行い、定着度を確認することもできます。



写真③ カードを拡大して活用

表② ワークプリント

文字かるた	
1	露地栽培 () 値も安い
2	続けよう 早寝 早起き ()
3	年々と すすむ() 米離れ
4	くらべてみよう 身長・体重 ()
5	農産物 地産地消で ()アップ
6	米を主食に () そろえよう
7	運動と 食事で減らそう ()
8	減らそうよ 廃棄食品と ()
9	()も バランス考え そう菜選ぶ
10	揚げ物で ()のとり過ぎ メタボかな
11	野菜摂取 ()を 目標に
12	()で 人に優しく 安全に
13	料理に 欠かせぬひと手間 ()
14	() 表示されてる 肉魚
15	加熱して ()を 予防する

(2) 学習のまとめで～かるたゲームとして活用

かるたゲームの授業展開例は表③のとおりです。1クラス40名を8チームに分け、チーム対抗戦によるトーナメント方式でゲームを行います。44枚の読み札を教員もしくは生徒1名が読み、一斉に取る形となります。50分の授業時間に3回戦まで行い、1位～8位の順位をつけます。ゲームの前には下記のようなルールを生徒へ伝えます。

- ・時間が限られる場合は、ストップウォッチ等で時間を計測し、時間内に多く取った方を勝ちとする。
- ・間違った取り札を取り、お手つきをした場合は1回休みとする。
- ・取った後は速やかに集中して、次の読み札を聞く。

かるたはルールが簡単で、子どもの頃に遊んだ経験がある生徒がいることから、細かくルールを説明せずに取り組みます。むしろ単純なゲームだからこそ楽しむことができます。

表③「文字かるた」ゲームの授業展開

段階	学習活動	形態	AL	指導上の留意点	評価規準	教材等
導入	<ul style="list-style-type: none"> ○ 前時までの食生活分野の復習 ○ まとめの学習であることの確認をする。 ○ 文字かるたを活用した学習であることを知る。(グループ、ルール、トーナメント戦を確認) 	一斉	Ⅲ	<ul style="list-style-type: none"> ○ 前時までに提示している「文字かるた」の読み札一覧を確認させる。 ○ 8グループに分かれ、メンバーとチーム名を確認させる。 ○ ゲーム上の留意点を確認させる。 	食生活の内容を理解しているか。 【知識・理解】	文字かるた一覧プリント
展開	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1回戦実施 ○ 集中し、読まれた札の取り札をとる。(44枚)終了後、取り札の枚数を確認し、グループ毎に申し出る。 ○ 次の対戦グループを確認する ○ 〈場所を移動〉 	G	Ⅳ	<ul style="list-style-type: none"> ○ 1回戦 ○ 読み札を読む。全てのグループが取り終わったことを確認し、次の読み札を読み上げる。 ○ 時間制限をしてもよい(ストップウォッチを使用して計時する)。 ○ 結果を板書させる。 	各自1枚以上取り札をとり、意欲的に取り組んでいるか。 【関心・意欲・態度】	文字かるた読み札1セット 取り札4セット



	<p>○2回戦実施 対戦相手を確認し、対戦する。 終了後、取り札の枚数を確認しグループ毎に申し出る。 次の対戦グループを確認する。 (場所を移動)</p>	G	対	<p>○2回戦 準決勝 結果を板書させる。</p>		
	<p>○3回戦実施 対戦相手を確認し、対戦する。 終了後、取り札の枚数を確認しグループ毎に申し出る。</p>	G	対	<p>○3回戦 決勝 結果を板書させる。 1位～8位までの順位を決定させる。</p>		
まとめ	<p>○まとめとアンケートに記入する。 「文字かるた」の内容を振り返りながら記入する。 ○次時の学習について知る。</p>	個 一斉	国 深	<p>○優勝グループに拍手 ○まとめとアンケートを記入させるにあたり、かるたの内容と自分の食生活を振り返って考えさせるようにする。</p>	「文字かるた」の内容を理解しているか。【思考・判断】	アンケート用紙

国…主体的な学び 対…対話的な学び 深…深い学び

生徒達は授業の中でのかるたゲームを3回行います。繰り返し行うことにより、かるたの内容への理解が深まり、定着度も向上していきます。生徒それぞれにお気に入りの札は必ず取りたいと思う者もいて、チームの協力体制も密となり、一丸となって盛り上がる事ができるようでした。勝敗はつきませんが、勝っても負けてもそれぞれに頑張って参加したことにより、満足感や充実感を得ることが出来ます。クラスによっては、盛り上がり過ぎる場合もあり、事前に対戦時間を制限するという事もありました。

また、時間があればトーナメント戦の前にウォーミングアップをするのも有効でした。次頁写真④の

ように取り札をA4サイズに拡大し、裏にマグネットを貼付したものを黒板に並べます。読み札を読み、生徒達は着席した定位置から、黒板に貼り付けている取り札を取りにいきます。男女対抗戦にしても、2チームに分かれた対抗戦にしても楽しめました。着席しているどの生徒からも黒板が見えるため、生徒全員でどの札かを探すこともできるので、一斉参加が可能です。どちらが多く取ることができているかもよくわかり、皆で応援しています。ほとんどの生徒はかるたの経験はあるのですが、ルールを忘れていたり、絵付きかるたのように頭文字を探したりすればよいわけではないので、要領についてはここ

写真④



で全員に再確認させることもできました。

4. かるたゲームによる学び

かるたゲーム後にアンケート調査を行い、生徒達はどのようなことを学んだのかについて分析を行いました。アンケート調査は福岡県内の2校にお願いしました(2017年1月に実施 A校297名, B校68名)。

(1)「自分の生活に置換えて考える」学び

復習で行ったかるたゲームでは97%以上の生徒が「楽しかった」と答えました。文字かるたの感想は下記のとおりです。

- ・何回もやるうちに覚えていくので面白かった。
- ・かるたを覚える事によって自分の生活習慣とかも見直せるのでいいと思う。
- ・見直すだけでなく、改善していこうと思った。
- ・とても楽しく、食のまとめを復習できたので良かった。食に関して知識が増えたので良かった。
- ・自分の食生活の見直しや今まで習ってきた授業内容を復習することができたから、とても良かったと思う。
- ・かるたは、知識が定着するのでいいなと思った。

次に文字かるたの中でどの内容が印象に残ったのかを尋ねました。記述した82.8%の生徒の回答を食生活の4つの基礎知識に分類したところ(枚数の差異は修正して算出)、食生活習慣(36.6%)に関する内容が最も多く、食品・食材(21.5%)、料理・食事(15.3%)の順で、栄養素(9.4%)については生徒達の興味・関心が低いのか、あまり印象に残っていないことがわかりました。また、生徒達の感想の中には既習の内容であるにも関わらず、「初めて知った」という記述内容もみられました。次頁表④はその4つの基礎知識毎に生徒の感想をまとめたものです。

一般的な感想もありますが、「自分の～」や「～しようと思った」など自己の食生活に関連付けて書いたものがありました。つまり、文字かるたの内容を自分のこととして受け止め、「自分の生活に置換えて考える」という学びが、かるたゲームを通して行われたと考えます。また、感想の中に生徒が抱える家庭内での課題もあり、今後の家庭科教育の在り方を切実に考えさせられました。

(2) 食生活改善につながる学び

私達が目標とする食生活改善につなげるには、どのような学びを作っていくことが必要なかを考えました。そこでB校68名の生徒のアンケート結果について、さらに分析を行いました。授業後の気づきや学びについて自由記述で回答した53名の感想を文意毎に分け、KJ法的手法によりグルーピングを行いました。その結果、次頁図①のように、①ゲームやグループワークの楽しさ(23)、②知識の習得(21)、③理解の深まり(20)、④学習への意欲向上(6)、⑤食生活改善への意欲(4)の5つに分けられました。かるたゲームによる学習への意欲向上や食生活改善への意欲といった学びは多くはありませんが、これら一連の学びを自己効力感の形成に注目した家庭科学習(注③)の図式にあてはめると、行動変容につながる多様な学びを文字かるたが持っているということがわかりました。

食生活を改善しようという食生活改善意識を高めるためにはどうしたらよいのでしょうか。4件法(1 そう思わない、2 どちらともいえない、3 どちらかというと思う、4 そう思う)による質問内容から食生活改善意識との関連を探りました。その結果、食生活改善意識は学習内容を理解することや知識を増やすこととは関連が見られませんでした。次頁図②のように、かるたゲームによって知識が定着したと考える生徒ほど食生活改善意識が高いという傾向がみられました。つまり、生徒達の食生活の知識を定着させることが、自分の食生活を見直すことにつながるのではないかと考えています。

男女間での差異はあるのでしょうか。アンケート調査の結果、かるたゲームによる知識の習得や理解への深まり、授業への意欲向上では男女共に40%以上の生徒が「そう思う」と答え、男女間で差は見られませんでした。食生活改善への意欲では男女(男子18.4、女子43.3%)間に大きな差が見られました(図③参照)。

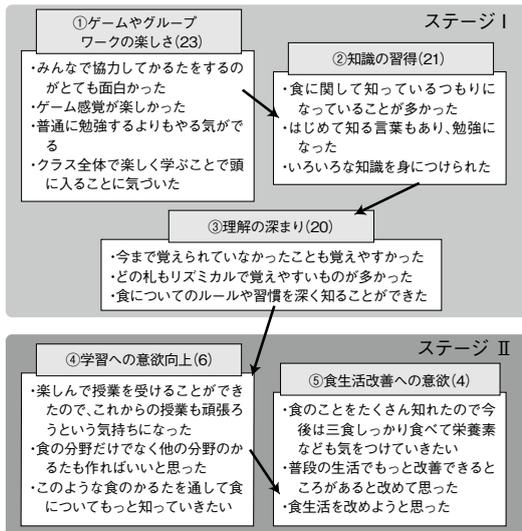
表④

分類	生徒の感想
栄養素	<ul style="list-style-type: none"> ・自分のことを言われているようだったから。メタボになりたくなかった。 ・食物繊維が癌予防になると初めて知ったから。 ・炒めたらカロテンが増えることを初めて知ったから。
食品・食材	<ul style="list-style-type: none"> ・ソラニンが含まれていることが印象に残ったから。 ・野菜をしっかり取ることはとても大事だと思うから。 ・よく噛んでいないと言われたことがあるので、気をつけようと思った。 ・必要としているエネルギーがわかったから。 ・旬産旬消という言葉を知ったから。
料理・食事	<ul style="list-style-type: none"> ・先生が何回も言っていたし覚えやすい言葉だったから。 ・中食を食べることが多いから。 ・福岡の郷土料理を知れた。 ・さしすせその意味を知って感心したから。 ・地元のことで記憶に残ったから。面取りで煮崩れ防止できることを知らなかったから。
食生活習慣	<ul style="list-style-type: none"> ・シンプルだけど、一番大切なことが書かれていたから。 ・改めて感謝の気持ちを大切にしようと思ったから。 ・今の人たちは運動しない人が多いため、した方がいいと思ったから。 ・毎日の食生活や生活リズムを整えようと思ったから。 ・自分の家は家族団らんとかけ離れているから。 ・日本人の米離れを聞いたとき驚いた。 ・地元の農産物で自給率アップするのは良いことだから。 ・排便をすることは、健康によいものだと知ったから。 ・家庭の味を伝えるのは大切だと思った。レッドカードという言葉が印象に残った。 ・ファストフードばかり食べがちになるけど、健康作りに生かしたい。 ・当たり前だけど一番重要なことだから。 ・両親の帰りが遅く一人で食べることもあるため。

図①

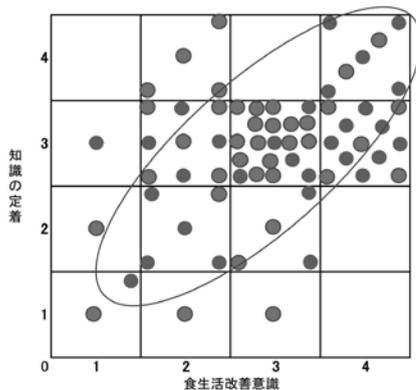
授業での気づきや学びについて《B校》

(自由記述、KJ法的手法で分類) 記入した生徒数 n=53()は記述数



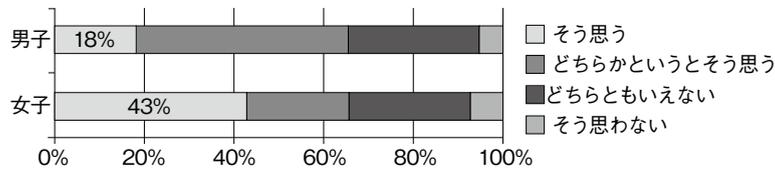
図②

食生活改善意識と知識の定着との関連



図③

食生活を少しでも改善しようと思ったか (B校)



5. まとめ

当該校以外に県内の数校で「文字かるた」を使用した授業実践を行っていただき、「文字かるた」による学びについて考察を重ねてきました。「文字かるた」が学習の理解を促し、振り返り教材として有効であることや「文字かるた」がよりよい食生活を実践しようとする行動変容につながる学びの過程を含んでいることがわかりました。かるたゲームでは内容を覚えることによって誰よりも早く取り札をとることができ、生徒達が楽しみながらも真剣に取り組み、取り札1枚に盛り上がる姿が印象的です。「楽しい」ということが学習の理解を促すことにつながり、ゲームを通して、学習した内容を自分の生活に置換えて認知する(=自分のこととして考える)ことが行動変容につながり、食生活への自立につながるといえます。さらに、食生活改善意識は知識を定着させることによって高まる傾向にあるという結果が得られました。しかし、従来のテストというやり方では、真に知識を定着させることは難しいということを長い教員生活の中で思ってきました。

今日、ICT活用やアクティブラーニングによる学習が積極的に進められています。「文字かるた」を使ったかるたゲームはアクティブラーニングによる学習であり、教員にとっても生徒にとっても手軽にできるという利点があります。「文字かるた」の活用により、少しでも生徒達の食生活がより良いものになることを願っています。同時に、今回の授業実践が多くの方の先生方のご参考になれば幸いです。

【参考資料】

- 注① レシピ集「ワンプレートのカフェごはん」
FUKUOKA 食育研究会 門司印刷
- 注② 「文字かるた」
FUKUOKA 食育研究会 門司印刷
- 注③ 「食に関する教育-行動の変容を目指した授業の研究-」日本家庭科教育学会、2011年

レシピ集「ワンプレートのカフェごはん」は、弊社WEBサイトよりダウンロードできます(じっきょう家庭科資料編集部)。

<http://www.jikkkyo.co.jp/>

【実教出版の家庭科準教科書】

※文部科学省検定済教科書が発行されていない科目について、弊社独自に編修・発行したテキストです。

生活産業基礎	B5判/160ページ	定価(本体670円+税)
調理1	B5判/176ページ	定価(本体1,300円+税)
調理2	B5判/160ページ	定価(本体1,200円+税)
栄養	B5判/160ページ	定価(本体1,300円+税)
リビングデザイン	B5判/144ページ	定価(本体1,400円+税)
生活と福祉	B5判/192ページ	定価(本体1,300円+税)
ファッション造形	B5判/192ページ	定価(本体1,500円+税)

授業力アップ アクティブ・ラーニング

グループ学習・ICT活用・PBL

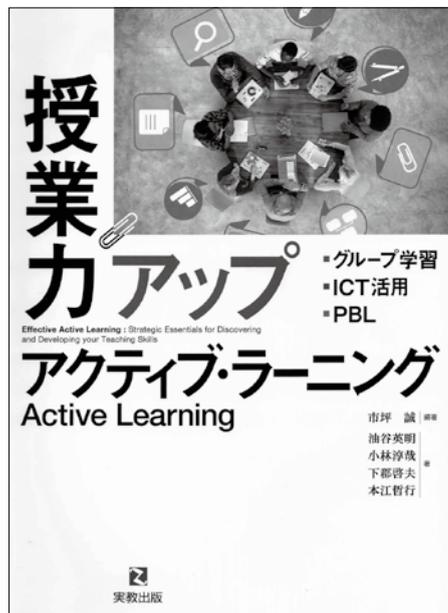
B5判 176頁 ISBN:978-4-407-33931-4
定価 2,160円 (本体 2,000円+税)

編著：市坪 誠

執筆：油谷英明, 小林淳哉, 下郡啓夫, 本江哲行

ご授業の参考に！！ 現任教員や教員を目指す学生におススメです。

- ◆本書は、アクティブ・ラーニングを想定した授業において、どのように学生たちが能力を伸ばせるようになるか、教員の授業力アップを実現する「教え方の指導書」です。
- ◆学生がどのような学習状態となるのか（学習到達目標）を踏まえ、これに到達するための授業構造のありかた（モジュール）と教え方のスキルを解説しています。
- ◆グループ学習やICT活用、PBLといった授業において、具体的なモジュールとスキルのあり方を章立てて明示しています。
- ◆教員が自らをフィードバック・セルフチェックできるだけでなく、組織的なアセスメントが行えるよう、チェックシートの活用を提示し、教え方のさらなる向上（PDCA サイクル）が可能となります。



1章 教育力の基礎

- 1節 実践できる授業のために
- 2節 授業の型（教え方のモジュール）
- 3節 教員スキル：教え方スキル
- 4節 まとめ

2章 アクティブ・ラーニングの基礎

- 1節 到達目標の達成
- 2節 学生が主体となる心得と仕掛け
- 3節 PBL教授法の心得

3章 グループワーク型授業

- 1節 グループワーク型授業の授業設計
- 2節 グループワーク型授業の実施例1
(学生の前提知識を重視した授業タイプ)
- 3節 グループワーク型学習の実施例2
(学生の知識・解法発見を重視した授業タイプ)
- 4節 教員としての振り返り

4章 ICT活用授業と実験・実習授業

- 1節 座学へのICT活用
- 2節 ICT活用授業（適用レベル）の実施例
- 3節 実験・実習・調査の活用
- 4節 実験・実習授業の実施例

5章 PBL型授業

- 1節 問題発見・解決型学習 PBLの特徴
- 2節 PBL授業とそのプロセス
- 3節 PBL授業での指導のポイント
- 4節 PBL授業の設計
- 5節 PBL授業に必要な教員スキル

6章 チームによるプロジェクト型授業、卒業研究・ゼミ

- 1節 チーム活動の計画
- 2節 チーム活動の実施
- 3節 評価

7章 発表・プレゼンテーションスキルの指導

- 1節 発表構成
- 2節 発表タイトルの工夫と発表の方向性
- 3節 発表のルーブリック作成と活用
- 4節 プレゼンテーションチェックリスト
- 5節 プレゼンテーションの位置付けとその振り返り

8章 FDマネジメント

- 1節 FDマネジメントのあり方
- 2節 自己評価（セルフアセスメント）
- 3節 組織評価
- 4節 まとめ

参考文献 付録

©編修・発行 実教出版株式会社 代表者 小田良次

発行所 〒102-8377 東京都千代田区五番町5

TEL. 03-3238-7777 <http://www.jikkyo.co.jp/>

通巻77号

2019年4月1日発行