

定時制高校におけるフードデザインの実践報告

～授業で立てた献立が学校給食として提供される～

埼玉県立熊谷高等学校定時制 家庭科非常勤講師 **並木 久美子**
協力者 栄養士 **石関 優香**

1. はじめに

令和6年度から、埼玉県立熊谷高等学校定時制では、3年次に「情報」と「フードデザイン」が選択科目として設置されました。フードデザイン選択者は、2年次の必修科目である家庭基礎の知識を基に、食分野に関する詳しい学習をすることになります。

選択科目にフードデザインを導入するにあたり、管理職から意見を求められ、私も初めての試みのため、全日制高校で実際にフードデザインの授業を担当されている家庭科教諭の方々に相談してみたところ、多くの方から困難であろうとご助言をいただき、そのことを学校内で情報共有しました。しかし、食は生きることと直結しており、様々な家庭環境や境遇を抱えて定時制高校に入学・登校している生徒たちに、是非フードデザインを学ばせたいという要望から開講することになりました。

2. 授業展開時の課題

定時制高校においてフードデザインの授業を展開するにあたり、以下の4点の課題がありました。

①科目選択者が少人数

4名（学年在籍数が8名）

②学習意欲の低さ

生徒たちは、「同時展開の情報よりはフードデザインの方がまだ何とかなるだろう」という考えを持っている。

③授業時間

遅い時間（18:35～20:10）に授業時間がある。

④給食が提供される

調理実習で作ったものを試食する時間は、空腹ではない。

3. 協力者の登場

令和5年度初任者研修者の栄養士・石関優香氏

に、研修のために授業時間を提供したことから、令和6年度から開講となるフードデザインにも大変興味を示してくれました。石関氏に授業展開時の課題を提示し、全日制高校では調理実習をして昼食時に試食できるが、定時制高校では、給食もあり授業時間も遅いため、試食が困難であることはいかんともしがたい事実であり、授業展開を思案している旨を伝えました。さらに、食事計画を立てても、学校においても家庭においても実践することが困難であるので、生徒のモチベーションはかなり低くなることが予想されることも話しました。すると、栄養士の石関氏から、フードデザインの授業で考えた献立を給食で提供するのはどうだろうかと提案を受けました。

そこで、管理職と相談して、家庭科非常勤講師と栄養士によるチームティーチングをスタートさせました。

4. 実際の授業展開

4-1. 事前学習

献立作成を行う前の事前学習として、家庭科非常勤講師と栄養士から以下のことについて、それぞれ指導を行いました。

①家庭科非常勤講師「家庭基礎（食分野）の復習」

- ・5大栄養素
- ・食事摂取基準
- ・食品群別摂取量のめやす
- ・旬の食材
- ・食事計画（献立作成）
- ・食物アレルギーについて

②栄養士「給食の献立の特徴や制限について」

- ・生野菜使用不可（食中毒予防）
- ・調理器具の制限（オープン・なべ・フライヤーは重複使用ができない）
- ・調理時間の制限（煮込む、前日から仕込むなど時間がかかるものは不可）

・予算 (一人当たり 一食 300 円)

4-2. 献立作成

生徒に献立を考えさせるにあたり、まずはテーマを考えさせました。給食として提供する時期を夏・秋・冬 (授業展開上、春はなし) を決めさせました。また考える際の参考となる項目をプリントに記

R6 年度 3年 フードデザイン

献立のテーマを考えよう!

3年 名前 XXXXXXXXXX

★私が考える献立のテーマ

秋の味覚

★実施したい時期 → (夏・秋・冬)

さつまいも きのこ とりにく みそ

※参考

- ・地産地消 (地元で生産された農水産物を、地元で消費すること)
- ・郷土料理 ・季節の食材を使ったメニュー ・野菜たっぷり
- ・ヘルシーメニュー ・疲労回復に役立つメニュー
- ・料理初心者でもできる簡単メニュー ・時期に応じた行事食
- ・夏バテ予防 ・大切な人にとってあげたい華やかメニュー

・・・などなど自由に考えてみましょう!

授業資料 1 献立のテーマを考えよう!

載し、生徒と一緒に考えました (授業資料 1)。

テーマについて考えた後、細かい献立を考えました。実際の給食例を参考に、どの食材を用いた献立にするかを検討しました。まず主食をごはんにするのか、パンにするのか、麺にするのかについて考え、それをもとに季節の食材を用いることを前提として、和洋中の方向性を決めさせました。

実際には、トレー上の配置を含めて手書きで料理を考えました (授業資料 2)。

R6 フードデザイン

3年 氏名 XXXXXXXXXX

★わたしの考える給食献立 実施したい時期 (月)
※7月(10月・11月)・12月) 1月から選択

【テーマ】 秋の味覚 さつまいも きのこ しょうもろこし しょうゆ

トレー上に、簡単に書き込んでみよう。 ミネラル ヘルシー 体にやさしい

さつまいもと鶏肉の
みそ火炒め

ごぼうと人参のけつろ

白米

大根のみそ煮
スープ

★メモ書きスペース 大まかに書きよう(後)

さつまいもと鶏肉の
みそ火炒め

ごぼうと人参のけつろ

大根のみそ煮
スープ

★実施したい時期の、旬の食材を調べて書き出してみよう。

きのこ さつまいも とりにく ごぼう
たいこん

授業資料 2 わたしの考える給食献立

そして、決めた献立のバランスについて、4つの食品群の表を用いて確認しました (授業資料 3)。

なお食材の準備の都合上、一か月前に献立を完成させました。

食品群	献立				合計	目標
	穀類	肉・魚	野菜・果物	豆・卵		
主食	白米				100g	100g
肉・魚		鶏肉			50g	50g
野菜・果物			ごぼう、人参、大根		100g	100g
豆・卵				大豆	20g	20g
合計	100g	50g	100g	20g	270g	270g

授業資料 3 4つの食品群の表

4-3. 給食として提供

給食として提供する際の調理は、栄養士と調理員の方々に行っていただきました。生徒には、給食室前に掲示するホワイトボードを前日までに作成してもらいました。ホワイトボードには、献立に加え、献立内容についてのコメントも書いてもらいました (写真 1~4)。

5. おわりに

今回の学習を通して、生徒たちの学習意欲の向上を実感することができました。

学校給食という身近なテーマは、フードデザイン選択者だけでなく、周囲の生徒たちも巻き込み、給食の喫食率を上げることに貢献できたようです。学校給食に対して、高校生になると「嫌いなものが出るから食べない」「コンビニで好きなものを買って食べる」という生徒が増えてきます。栄養士や調理員の方々がどんなに工夫されても、残食が出てしまいます。フードデザイン選択者の中には、いつもは給食を食べない生徒もいましたが、自分の好きなもので献立を作って良いと言われ、「本当に好きなもので考えて良いの？」と聞き返してきましたし、自分の献立の日も仲間の献立の日も休まず、給食を食べていました。しかし実際には、好きなものを集めただけでは給食の献立にはならず、何度か家庭科非常勤講師や栄養士から、ダメ出しをされましたが、あきらめずに取り組んだことも、生徒たちの大きな成長の証しだと感じております。

また、給食室前に掲示するホワイトボードの作成に、熱心に取り組んだ生徒もいました。模造紙と色紙、はさみとのりが欲しいと言われ、準備したところ、個性豊かな献立紹介を作成しました（写真

2）。この生徒は、将来はデザイン関係の仕事がしたいと申ししており、生徒の隠れた一面を知ることができました。

生徒からは、「美味しかった」「友達に美味しいと言われた」とうれしそうに話してくれました。また、調理に興味を持ち、「もっとやりたい」「つぎはどうしよう」という話が生徒から出ており、うれしい悲鳴です。

ご協力いただいた栄養士の石関優香氏や調理員の方々からも、良い計画であったと賞賛をいただいております。給食室での配膳の際、栄養士や調理員の方々、いつも生徒に声かけをしてくださるのですが、フードデザイン選択者の献立の日は、いつもより明るい声で生徒に語りかけていた様子がとても印象的でした。

管理職からは、「親しみのある内容で、生徒にとっては、やりがいがあり有意義な時間となったようだ。食育に通じる内容で、校内全体の雰囲気も良くなり、効果的であった感じている」と感想をいただきました。

令和6年度は、指導内容について思いついたことを実行に移した状況でありましたので、令和7年度以降は、令和6年度の実験を踏まえて、計画的に指導できるように準備を進めていきたいと考えております。

令和8年度用 実教出版の家庭科教科書

文部科学省検定済み教科書

7実教 家基 007-901
新家庭基礎 気づく力 築く未来
 AB判 / 256 ページ / カラー

7実教 家基 007-902
新 Agenda 家庭基礎
 B5判 / 206 ページ / カラー

7実教 家基 007-903
新図説家庭基礎 AB判 / 238 ページ / カラー

7実教 家総 007-901
新家庭総合 AB判 / 280 ページ / カラー

7実教 家庭 703
フードデザイン
 AB判 / 246 ページ / カラー

7実教 家庭 707
保育基礎
 B5判 / 170 ページ / カラー

7実教 家庭 705
ファッション造形基礎 B5判 / 218 ページ

7実教 家庭 704
生活産業情報 B5判 / 170 ページ

文部科学省著作教科書

7実教 家庭 701
ファッションデザイン B5判 / 256 ページ

7実教 家庭 708
消費生活 B5判 / 176 ページ

7実教 家庭 709
保育実践 B5判 / 98 ページ

7実教 家庭 710
服飾文化 B5判 / 196 ページ