

オリジナルレシピ集を使った自立型実習の実践

福岡県立東鷹高等学校教諭 筒井 佐和子

1. はじめに

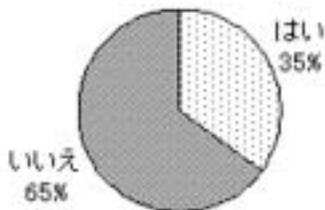
本校は総合型高校で普通科4クラス、総合生活科2クラスの2学科6クラスからなり、学科変更による14年目（創立82年）の学校である。

総合生活科は家庭科に関する学科で、専門科目を25単位履修する。一方、普通科は2年生で「家庭基礎」2単位を50分の授業で週2回行っている。そのため、必然的に調理実習も50分になり、例年、4～5回程度実習を行っている。

総合生活科も同じく「家庭基礎」2単位の学習であるが、他の専門科目により補える現状がある。しかし、普通科「家庭基礎」2単位では、繰り返し学習の時間を確保することは難しい上に、図1のように家庭で実践する生徒の割合も低く、結局、現状では調理実習で学習した内容が十分に活かされないまま、大半が忘れ去られているのではないかと考えた。

図1 家庭での実施状況

実習後、家で料理を作りますか？



生徒数 147名

そこで、「家庭基礎」の科目では将来、生徒達が立ち立った時の食生活までを視野においた指導や支援が必要であると考え、そのために、調理実習で学習したことの振り返りができ、将来の食生活をサポートできるようなレシピ集の開発とそれを使った調理実習の実践に取り組んだ。

本実践は共同研究（注1）の中で行ったものをさらに実践中心にまとめたものである。

2. オリジナルレシピ集の開発

将来、生徒達に食生活の自立を促すためには、

「料理が一人ができる」ことが不可欠になる。そこで、レシピ集を図2のような2部構成とし、写真1、2のように相互の内容を関連づけることで、「家庭基礎」の少ない時間でも、効果的に実習目標が達成できると考えた。

図2 レシピ集開発の目標

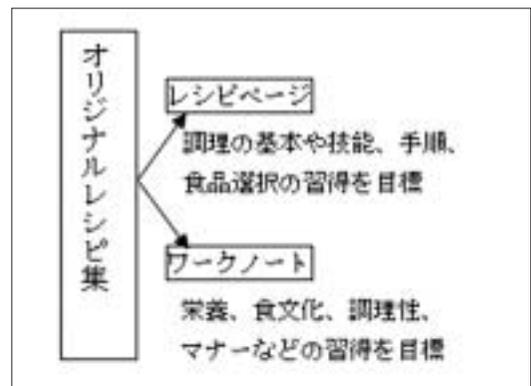


写真1 レシピページ（一部）



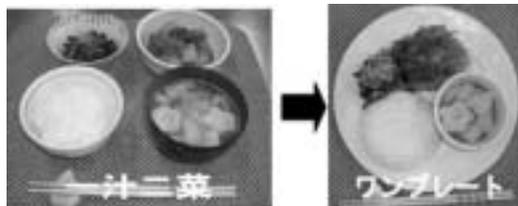
写真2 ワークノート（一部）



レシピページは和洋中の料理をすべて一汁二菜で組み合わせ、次の点に重点を置いた開発を行った。

- ① 一汁二菜の盛りつけで栄養バランスのよい献立がわかる。
- ② 一人分の材料が写真で確認できる。
- ③ 写真で調理全体の流れがつかみやすい。
- ④ ワンプレートに盛りつける。

ワンプレートは時間短縮になり、またエコクッキングにもつながる。



3. レシピ集を使った調理実習の実践

本校の実習形態は40人一斉による1班5名のグループ実習で、一人の教師が指導を行う。昨年度は図3に示す内容で4回の実習を実施した。

図3 実習内容（平成19年度）

| | |
|----|------------------------------------|
| 1回 | 白身魚のホイル焼き、コーンスープ マセドアンサラダ、ロールパン |
| 2回 | 肉じゃが、みそ汁 ほうれん草のおひたし、ご飯 |
| 3回 | 麻婆豆腐、春雨スープ 中華サラダ、ご飯 |
| 4回 | 正月料理（雑煮、飾りかまぼこ、黒豆） |

次に、授業の流れを示す。

《前時》

10分程度パワーポイントで実習説明を行う。

その際には、「こんがり焼けたら」の焼け方の状態や、「火が通ったら」の火が通った状態等、実習ポイント部分を画像で提示することで実習イメージをもたせる。

《教師準備》

- ① 8班分のレシピカード（カラー）を用意する。
- ② 1クラス分の材料を5人分ずつ8班に分配する。
- ③ 必要な調味料をまとめて各班に準備する。

《生徒準備》

授業前に材料、調理器具、食器（5人分）を準備する。オリジナルレシピでは、使用する調理器具や調味料などは、基本的なものだけを使うようにしているので準備も楽である。

《本時》

開始

調理

生徒達はレシピを見ながら実習を行う。

※教師は説明や師範は行わない。

※指示もできるだけ出さない。

※教師は全体の流れや安全面に気を配る。

盛りつけ ワンプレートに盛り付ける。

25分

↓ 試食（15分）

40分

↓ かたづけ（10分）

50分

一般的な文字レシピを用いて、教師が適宜説明や指示を与えながら進めていく実習を「教師主導型実習」に対し、上記のように生徒達の主体的な活動を中心とした実習を「自立型実習」と位置づけた。

実習後、アンケート調査を行った。

【調理実習の満足度】は、5段階で点数化すると4.1と高い。実際に、生徒たちの様子を見ても、調理実習を楽しみにしていたことがわかる。

【レシピを見たら、段取りがわかるか】では、6割以上が「わかる」と答え、「だいたいわかる」を入れると9割以上の生徒がレシピを見たら調理の手順や段取りが理解できると答えている。

【レシピを見たら一人で作れるか】では、6割以上の生徒が「できる」と答えている。

さらに、調理実習で【身についたこと】を自由記述で調べると、基本的な知識・技術とした生徒よりも「料理が楽しいことがわかった」「料理に興味を持つようになった」など料理への関心・意欲や、「手順がよくなった」など手順・段取りに関する内容が多かったのが特徴的である。

4. 実践の分析とまとめ

これらの結果から、オリジナルレシピを使った「自立型実習」のメリットを次のように分析した。

(1) 写真で見せるため実習目標が明確にできる。

前時の説明で材料や作り方のポイント・盛りつけ図を写真で確認させるため、実習目標が視覚的に明確になり、イメージすることが容易で生徒の理解力アップにつながる。

(2) モチベーションアップにつながる。

時間内に目標を達成しようという意欲が起こり、回を重ねるごとに、班での協調性やコミュニケーション能力も身についてきた。日頃話をしなかったクラスメイトと話をするようになり意外な一面を知り、友人が増えたという生徒の感想もある。

(3) 生徒が主体的に動くことができる。

調理手順が細かく写真で示されているため、生徒達の意欲や段取り力が高まり、生徒達は「料理が一人でできる」という自信を持つことができる。思っていた以上に簡単で、しかも美味しい料理が作れるということの喜びが個々の調理へのスキルアップへとつながる。

最初から、全ての班が授業時間内に終わるわけではなく、休み時間に入ってしまう場合もある。しかし、次は班員が一致団結して完璧な実習を目指そうという雰囲気が芽生え、生徒達の達成感、満足感にもつながっている。

今回、「家庭基礎」でオリジナルレシピ集を使った「自立型実習」の実践を行い、調理経験が少ない生徒達には写真レシピは非常に効果的であることが検証できた。

ワンプレートについては「簡単だった」「時間短縮になった」など生徒には大変好評であったが、少数ながら「食べにくかった」や「ごはんに汁が混ざっていやだった」などの意見があった。しかし、簡単にできるということは自分で作ろうとする「きっかけ」作りになると思っている。

5. おわりに

今回、生徒達が卒業後も使うことを考え、オリジナルレシピ集を冊子として作成した。

今後も実践を重ねながら、充実したものにしていきたいと考えている。

また、レシピ集については写真撮影から編集まですべて手作りで作成した。Webページ（注2）に

【冊子：ワンプレートのカフェごはん】



【実習風景】



アップしているため、多くの学校に活用していただき、是非ご意見などをお聞かせいただければ幸いです。

年々、生徒の状況が変わる中で、調理実習をより魅力あるものに改善し、生徒達の将来の食生活の自立につなげていきたいと考えている。

注1：研究テーマ・共同研究者

『食生活の自立を促す調理実習の試み

—オリジナルレシピ集を使った「自立型実習」の実践—

福岡県立稲築志耕館高等学校 林田 秩子

福岡県立宗像高等学校 植山 敦子

注2：オリジナルレシピ集につきましては、実教出版Webページからダウンロードできます。（「じっきょう家庭科資料」編集部・注）

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

実教出版発行の家庭科副教材

資料集+成分表

(家庭科資料集と成分表を1冊にまとめました)

2009 生活学 Navi 資料+成分表

AB / 336p. 定価 820円 (本体 781円)

2009年2月 発行予定

新刊

ニューライブラリー家庭科

資料+成分表 改訂版 2009

B5 / 288p. 定価 780円 (本体 743円)

ニュービジュアル家庭科

資料+成分表 改訂版 2009

B5 / 288p. 定価 780円 (本体 743円)

※2点共通 教師用指導書完備

成分表

オールガイド五訂増補食品成分表

2009

B5 / 352p. 定価 780円 (本体 743円)

新選食品成分表 2009

B5 / 232p. 定価 650円 (本体 619円)

カラーグラフ五訂増補食品成分表

改訂版 2009

AB / 216p. 定価 690円 (本体 657円)

資料集

資料 アクティブ家庭科 改訂版

B5 / 200p. 定価 730円 (本体 695円)

資料家庭科

B5 / 144p. 定価 700円 (本体 667円)

テーマ 30 Let's study 家庭科

B5 / 96p. 定価 500円 (本体 476円)

調理実習補助教材

基本マスター フード&クッキング

～レシピ+成分表～

B5 / 96p. 定価 500円 (本体 476円)

イラスト調理 BOOK

～基本・応用・理論～

B5 / 160p. 定価 770円 (本体 733円)

ノート教材

ライフスタディ家庭総合

B5 / 128p. 定価 600円 (本体 571円)

※教師用指導書(別売)完備

ライフスタディ家庭基礎

B5 / 104p. 定価 450円 (本体 429円)

※教師用指導書(別売)完備

家庭科サブノート

B5 / 80p. 定価 530円 (本体 505円)

ビデオ教材

成分表利用のさいに、また調理実習の指導用教材として、使いやすく「見て理解できる」DVD教材をご用意しました!

調理実習ビデオ 調理の基本 DVD

○調理の基本を中心に、栄養素と調理実験の内容も盛り込みました。

定価 6,300円 (本体 6,000円)

(価格は2008年10月1日現在)

定 価 210円 (本体 200円)

2008年 10月 5日印刷

2008年 10月 10日発行

© 編修・発行  実教出版株式会社 代表者 島根正幸

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/>