

# サステイナブル・クッキング

## 単元のねらいと、指導案

### 1

単元名 「サステイナブル・クッキング」(持続可能な地球環境に資する調理) バージョンA: 2時間構成  
バージョンA+バージョンB: 3-4時間構成

- 日々の食生活の中で自分や家族の健康だけでなく目の前の「エコ」から食材の向こうの世界に視野を広げ、購入から調理、ごみ捨てまでを見通し、「サステイナブル・クッキング」を目指す。
- 調理実習、もしくは食領域の学習時に実施(DVDの視聴、献立作成、調理実習)。時間の確保については各校の学習計画で調整。

### 2

#### 単元構成について

バージョンA 食の未来にむけた献立作成(単元の位置づけは食領域や調理実習時)

- 食の未来を確かなものにするため、地球環境との関わりを考えながら、未来を担うことができる自立した生活者を育てることが重要。
- 住んでいる地域の近くで作られた食材や国内産の食材(フードマイレージ・地産地消)、旬の食材を選ぶことの意味を考えて食材を選ぶ。
- DVD「食料の未来を確かなものにするために」の視聴と資料から得た知識を生かし、地球環境や世界の食料事情を考慮しながら自給率向上を目指した献立を工夫する。
- 調理実習をする場合は役割分担についても話しあっておく。

バージョンB 自らが課題に取り組み、計画し、食材を持ち寄って調理実習

- 「サステイナブル・クッキング」の考え方に基づき作成した献立で調理実習を実施し、調理の技能を磨く。特に食べ残しやゴミの削減など(調理の際の省エネルギー、食材の有効活用)を意識させることが重要。
- 食事が生命維持の基本という観点に基づき未来の食の確保と安全、および、食材となった生命に対する認識・理解の向上を図る。
- 自分たちの好みと経済性の考慮、調理方法の事前学習、各自の役割分担など自主的な実践力を育成。
- サステイナブル・クッキングは我慢することではなく、知恵と技術で食を楽しむことを理解。各地域の食材、地域の伝統の技など、食文化の優れた点に気づき、自分にできることを考えながら、自立した食生活を営む力を育てる。

### 3

#### 授業の目標

バージョンA(献立作成)

- DVDを視聴し、日本の食料自給率の問題点を把握し、今自分たちにできることは何かを考える。
- 食生活の変化と成人病罹患率や食料自給率との関係を考え、献立を工夫する。
- 食料自給率や地球環境、食の未来のことを考えながら、自分たちで食材を選ぶ。

バージョンB(調理実習)

- 持参した食材を使い、サステイナブル・クッキングの視点で調理実習を行う。
- 実習を通して調理の技を磨き、美味しく作ることが食生活を楽しみ、食べ残しを減らすことにもつながる。
- 献立作成や食材選び、調理実習を通し、地域や日本の食文化の知恵や技を生かそうとする意識を育てる。

## 4 評価の観点

- 食料自給率や健康を考え、サステイナブル・クッキングを意識した献立になっているか。
- 地場産や旬などに配慮して適切な食材を選んでいるか。
- 食材を無駄にせず調理し、食べ残しや生ゴミの量を減らせたか。
- 資料やDVD、調理実習を通して学んだことや身につけた調理技能をこれからの食生活に生かそうという意識を育てたか。

## 5 授業展開をするにあたって

- 各校の時間配分に合わせてサステイナブル・クッキングの献立を作成し家庭にて実践するバージョンAと、作成した献立に基づき実際に調理実習を行うバージョンBに指導内容を分割。

### バージョンA(2時間扱い)

- DVDと資料などの意見交換から学んだことを生かし、サステイナブルの視点で献立を作成する。
- 第1時: DVDの視聴と話し合いは社会科(第2単元)で既習の場合は省略可能。
- 第2時: 献立作成と、調理実習を行なう場合は役割分担決めを含め2時間扱いで実施。
- 調理実習の時間が確保できない場合は各家庭への連絡状を通じて、家庭学習による調理で対応。

### バージョンB(1-2時間扱い)

- バージョンAのまとめで作成したサステイナブル・クッキングの献立で、食材を持参し、グループごとの課題で調理実習を実施。

## 6 バージョンA: 第1時の指導案(献立作成)

進行	学習内容	留意点等	資料
導入   5分	1 自分の普段の食生活を振り返り、傾向を考えさせる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 郷土料理の写真やレシピなども同時に掲示。</li> <li>● グループごとに資料を選択するか、学習状況にあわせて数点の資料を抜粋して話し合う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 資料2、4、6、7、8、10、14、15、16</li> </ul>
展開   25分	2 資料から読み取れる内容について意見交換(話し合い)。		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食べる肉の種類によって必要な飼料の輸入量が変わる→飼料の輸入量を減らすにはどうするか。(2、8)</li> <li>● 食べ残すことの意味を考え、廃棄量を減らす工夫を考える→無駄をなくすにはどうするか。(4)</li> <li>● 時代による食生活の変化←自分たちの食生活と結びつけて話しあう。(6)</li> <li>● 小麦や油脂類の加工品は原材料が輸入品と自覚せずに買っていることが多い点に注意→食品表示の原産国をチェックするだけでよいのか。(7)</li> <li>● 和食の献立でも、食材も国産を選ぶことが自給率向上につながる→フードマイレージ・地産地消の考え方とも関連させる。</li> <li>● フードマイレージの問題点←地産地消の意味を考える。(15)</li> <li>● 日本の食料自給率の現状を知り、献立作成の参考にする。(10)</li> <li>● 食生活の意識と行動のギャップ←自分の意識や食生活と結びつけ話しあう。(14)</li> <li>● 食生活の変化と健康面での問題←自分や自分の家族の問題と関連させて話しあう。(16)</li> <li>● バーチャルウォーターの意味(直接は見えないが、食料生産に必要な水)←食料を無駄にすると、その食料生産に必要な水も無駄にしている点にも注意。 ( )内の数字は資料番号</li> </ul>		
まとめ   20分	<ul style="list-style-type: none"> <li>● DVDを視聴し、資料でわかったことを確認する。</li> <li>● 学んだことを記録して、資料とともにまとめる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 事前に学習(話し合い)した内容とDVDの「日本の食料自給率と自分の食生活」「世界の食料事情」「環境問題」といったトピックスとの関係に注意を促す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● DVD 第1部</li> <li>● ハンガーマップ(WFP世界食糧計画 <a href="http://www.wfp.or.jp/hungermap/">http://www.wfp.or.jp/hungermap/</a>)</li> </ul>

## 7

## バージョンA: 第2時の指導案(献立作成)

進行	学習内容	留意点等	資料
導入   5分 展開   40分	<p>1 前時間で学習した内容を踏まえてグループ(4名ほど)ごとに課題(献立内容)を決める。</p> <p>*実習時間内にできる計画にする。 *旬や地場産などに配慮して献立に使う食材を決める。</p> <p>2 必要な食材の量を考え、グループ内で持参する材料の分担を決める。</p> <p>3 調理の役割分担を決める。</p> <p>4 話しあいでもった各グループの課題(献立)、調理実習計画をまとめ、クラスで発表する。 意見交換・質疑応答を行う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 持続可能な地球環境の実現にむけサステイナブルの観点で実習計画。</li> <li>● 食料自給率、栄養バランス、班員の好みなどを考えて献立を作成する。</li> <li>● 資料は前時使用の資料などを参照。前時のフードマイレージ・地産地消の意味も確認。 * 輸送燃料を少しでも減らすよう、近い土地のものを選ぶ。国産の食材、地元の食材、旬の食材を考えさせるなど。</li> <li>● 実習時間内にできる内容を考えさせる。</li> <li>● 食品の廃棄率を考え、適正な分量、分担の公平を確認。</li> <li>● 調理方法を調べておくことを家庭学習の課題にする。</li> <li>● 課題を書いてまとめるのに大きめのカレンダーやポスターの裏紙を利用する。</li> <li>● 付箋など利用し、発表用紙に貼って互いの意見やアドバイス交換ができるようにしておくのが望ましい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 資料2、4、6、7、8、10、14、15、16</li> <li>● ワークシート2</li> </ul>
まとめ   5分	<p>5 家庭学習の課題を確認する。 *自分たちが作成した献立を生かして、各自が家族のために調理をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● グループ内で分担した調理方法は家庭学習の課題にする。 *各家庭から本学習の趣旨を理解し協力を得るために、予め保護者宛にプリントを配布しておくことが望ましい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ワークシート1</li> </ul>

## 8

## バージョンBの指導案(調理実習 1-2時間 各学校で調整)

進行	学習内容	留意点等	資料
導入   5分 展開   45分 または 95分	<p>1 調理実習の課題とめあての確認</p> <p>2 食材・調理器具の準備 ・作業分担、調理法の確認 ・安全確認(ガス、調理器具) ・衛生保持(手洗いほか)</p> <p>3 調理開始 ・机間巡視で作業中の安全確保</p> <p>4 試食 ・テーブルマナー指導</p> <p>5 後片付け ・ゴミ処理(生ゴミ計量) ・安全確認(ガス、食器保管) ・衛生保持</p> <p>6 実習後の話しあい ・グループ課題の到達度 ・グループ内の役割分担の反省</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 前時のサステイナブル・クッキングの主旨を確認。</li> <li>● 安全な作業進行のためにガスの元栓や調理器具の事前確認。</li> <li>● 食の安全確保のために調理器具・食器・手の衛生保持の留意を促す。</li> <li>● 食材選定(旬、地場産など)、適正量の計量を促す。</li> <li>● 食材の有効活用を促す。</li> <li>● 水や熱源の効率的な活用(省エネ)を促す。</li> <li>● 配膳による食事の印象の変化、集団の会食におけるマナーに配慮。</li> <li>● 廃棄率(ゴミ削減)減少、および分別を促す。</li> <li>● サステイナブル・クッキングの観点で課題について確認。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 各グループの献立や課題を掲示</li> </ul>

ワークシート

「サステイナブル・クッキング」ワークシート1 (家庭学習)

年 組 番 氏名

地球環境や未来のことを考えながら、自分で食材を選んで、作ってみましょう。ご飯でもお菓子でもかまいません。お家の方の知恵や技も参考にしましょう。

めあて

1 食材選び(食材の向こうに世界が見える)

- ・旬を生かす
- ・なるべく国内産や地場産を選ぶ

2 調理の工夫(環境への配慮)

- ・生ゴミを減らす
- ・水を無駄にしない、汚さない

3 おいしさの科学(食材を無駄なく生かす)

- ・「化学・化学」食材を生かす調理法に合った切り方
- ・「火学・火学」加熱による変化・火加減
- ・「加学・加学」食材や調味料の組み合わせ
- ・「香学」香りを楽しむ
- ・「華学」盛りつけの工夫
- ・「果学」くだものを上手に利用する
- ・「過学」失敗から学ぶ
- ・「家学・家学」家族の知恵や技に学ぶ。身についた知恵や技で家族と楽しむ

作るもの	材料と分量
選んだ理由	作り方
	作ってみた感想・反省

「サステイナブル・クッキング」ワークシート2 (調理実習)

年 組 番 氏名

班で相談して、作ってみましょう。

メンバー

作るもの

選んだ理由

材料と分量持ってくる人

作り方

使う用具

サステイナブルの工夫

作ってみた感想・反省気ついたこと

生ゴミの量(	グラム)
--------	------