

「和食でエコ・クッキング」 モデル授業レポート

in 板橋区立板橋第二小学校 6年1組
2024年2月9日



和食の特徴や
考え方を、
エコ・クッキングで
学んだよ！

ニャーししょう
和食店の店長さん。
和食の達人。

自然環境に
ついて考えながら、
みそ汁を作った
ニャ！

ウニャたん
しょうの店で修行中の
新米料理人。

高学年用教材
「わたしたちと「和食」」



授業の基本情報（実施科目：家庭科）

授業のねらい

- 和食とSDGsの関係性を考える。
- 環境にやさしく、おいしく食事をするための方法を理解し、実践する。

関連する 学校での 取り組み

- ・地産地消や行事食メニューを学校給食に導入。
- ・給食廃棄物を肥料としたコンポストの実施。
- ・ビオトープを中心とした環境教育の実施。

事前・事後学習

- <授業実施前> 環境と和食に関する疑問発見と探求の授業の実施
- <授業実施後> 授業の振り返り

ゲスト講師

エコ・クッキングの解説から、
和食とSDGsの関係性を学んだよ！

材料を無駄なく使う
「エコ・みそ汁」を教わったよ！



東京ガス株式会社
都市生活研究所 研究員
笹岡 恵梨さん

都市生活者の生活実態と意識に関する研究調査に携わっており、最近では省エネ行動の効果測定、コンテンツの開発・発信、学校での省エネ教育を通じたCO2削減に取り組んでいます。エコ・クッキングナビゲーター。省エネ・脱炭素エキスパート。



東京家政大学 栄養学部/
栄養学科 准教授
赤石 記子さん

地球環境問題や食物アレルギーなど食とかかわりの深い問題について貢献できるような研究を行っています。担当科目は調理学、基礎調理学実習、応用調理学実習、食環境教育論演習、フードスペシャリスト論。著書に「調理を学ぶ[改訂版]」、「たのしい調理[第5版]」などがあります。

1限目

エコ・クッキングを通じて、食と環境の関係を学ぶ

フードマイレージや地産地消、フードロスについて知ることができました。

板橋第二小学校で行われたモデル授業では「エコ・クッキング」の考え方を学び、その実践を通して、私たちの食文化である和食と環境の関係性について学ぶ授業を実施しました。

まずは、高学年用教材『わたしたちと「和食」』を活用し、和食の4つの特徴について学びました。そして、これまでに学んできた環境教育と、和食は密接な関係があること、先人たちが伝えてきた和食は、環境にやさしい食文化であることが紹介されました。

続いて、笹岡さんから、エコ・クッキングについての説明がありました。エコ・クッキングとは、環境のことを考えながら買い物をし、料理を作り、後片付けをすることです。買い物のポイントは旬の食材を買い、近くでとれた野菜を選ぶこと。食材を育て、運ぶ時の環境負荷について、フードマイレージや地産地消の考え方を解説します。

地域と小学校で
力を入れて学んで
きた環境教育は、
和食と密接な関係
があるよ！



料理を作るときポイントには、エネルギーを上手に使うこと、食材を無駄にしないこと。お鍋からはみ出すガスコンロの火は無駄になることや、食材を無駄なく使いフードロスを減らすことの大切さをクイズ形式で学びました。

片付け時には食器洗いの際に使用する洗剤や水を節約する方法と、環境への負荷についても学ぶことができました。

クイズ形式で、
和食のエコな
側面を楽しく
学んだニャ！



そして、わたしたちが大切にしていた和食文化は、豊かな自然があるからこそ四季の多様な食材が得られること、自然の美しさを表現してきたことを伝え、環境にやさしくすることが、和食を守ることであるというメッセージを児童たちへ伝えました。

児童たちは「料理でも環境について考えることができることに驚いた」、「食器の洗い方で自然を大切にできることを親にも伝えたい」など、和食の特徴と環境が結びついていることに様々な発見と驚きがあったようです。

2限目

エコ・クッキングを通じた実践学習

和食の定番であるみそ汁を通じて、環境にやさしい調理方法の学習と実践を行いました。

1限目で学んだエコ・クッキングの理念に基づき、実践へと移りました。コロナの影響で調理実習から離れていた児童たちに対し、安全な包丁の使用方法から指導を行いました。包丁で安全に食材を切る方法、手の形やひじの使い方を伝えるべく赤石さんが目の前で実演し、児童がそれに続きました。

みそ汁の調理過程では、食材を丸ごと利用し、使い残しを最小限に抑えるなど、1限目で学んだエコ・ポイントを積極的に実践しました。食べられる皮は無駄なく使い、ゴミを減らすこと。火加減を調節し、お鍋のフタをしっ

り閉めることで、省エネにつながることを。これらを心掛けながら、調理を進めました。最後に、かつお節のだしがらで作る、エコ・ふりかけの紹介がありました。



だしを引いた後の
かつお節は、
捨てずに、
おいしいふりかけ
になったよ！



今回の授業を通して、児童たちは「エコ・クッキング」の意味と大切さ、そして具体的な方法についての理解を深めることができました。私たちに身近な和食を通して、環境について考えられたことは、非常に良い学びになりました。

担当教諭からひと言



久々の調理実習は
ワクワクするけど、
安全が第一だよ！



食材の無駄を
最小限に
したニャ！



環境にやさしい、
おいしいみそ汁が
できたニャ！



児童たちは、にんじんやだいこんの無駄のない使い方に驚きながら、久々の調理実習を慎重に行い、調理の楽しさと供食の喜び、和食と環境の関係を感ずることができました。

「皮ごと野菜を食べられることを知らなかった」、「食べ残しを減らすこと以外にも、調理時のゴミを減らすことは大事だと思った」といった様々な声が児童からあがりました。