

学んだことをいかして、日常生活での実践を目指して工夫し創造する子ども  
—小学5年「家でも作るぞ！おいしいゆで野菜サラダに挑戦」の実践から—

## 1 題材のねらい

ゆでる調理を通して、安全で衛生的な調理の仕方を理解するとともに、食材のゆで方やゆでる特徴を見出しながら、調理に対する興味関心を高め、日常生活でも実践しようとする態度を育む。

## 2 授業の構想

### (1) 子どものとらえについて

5年生から始まる家庭科の学習を子どもたちは楽しみにしてきた。家庭科といえば調理や裁縫のイメージが優先しがちだが、まず家庭生活をふりかえる中で、家庭生活を営む上で必要なことは調理や裁縫だけはないということを確認してきた。

今日は、家庭でやる色々なこと（家事について）を考えて、ぼくがこうして楽に過ごせるのは両親が日々見えないところで活動をやっていたからだということに気付いてびっくりしました。なるべく自分でできることは、自分でしたいです。（児童A）

家庭生活の中には色々な仕事があって、大変だけど、自分もできることがいくつもあるのだから、自分からやりたいです。やりたい仕事はいっぱいあるので、学年があがると共に1つでも自分にできる仕事にしたいです。今日からやりたいです。（児童B）

学習を通して児童Aは、家庭生活を営むためにはさまざまな仕事があり、改めて家族が支え合いながら生活していることに気付くことができた。さらに、児童Bは、家族のために今の自分にもできる仕事があるのではないかという課題から、自らも実践できそうな仕事を見付け出すことができた。このようにして、子どもたちは自分も家族のために家庭生活に主体的に関わっていきたいという意欲を高めてきているところである。また、これからの学習を通して、具体的にどのような家庭生活に関わる知識や技能を身に付けていきたいか、どのような仕事を実践してみたいかと問うと、“調理”を挙げる児童が多かった。普段の家庭生活の中で家族が調理をする場面を多く見ていたり、実際に自分も関わったりする中で、作る楽しさや食べる楽しさを味わってきているからではないかと考える。この実践してみたいという気持ちを大切に、実践しようとする意欲や態度を更に高めていけるような取組を仕組んでいきたいと考えている。

これまでの調理経験には個人差があり、全く経験したことがない子どもから、ごはんを炊いたり、自分でおかずやお菓子を作ったりすることができる子どもまで様々である。学校ではこれまで生活科や学級活動、総合的な学習の時間の中で簡単な調理活動の経験を積んできている。しかし、これまでの調理活動では、自分たちで育て、収穫したものを味わったり、学級内の親睦を深め望ましい人間関係を形成したりすることがねらいで、調理器具の使い方、調理方法、計画の立て方などを身に付けてきているわけではない。家庭科では、学習を通してこれらの能力を身に付け、日常生活にいかしていく態度を育てていくことが大切であると考えている。

### (2) 本題材の内容と技術・家庭科で考える思考力・判断力・表現力の育成と関わりについて

本学校園技術・家庭科では、日常生活をより豊かにするために自らの課題を見出し、学習で身に付けた基礎的・基本的な知識や技能を用いながら、その課題の解決方法を仲間とともに工

夫したり、考えを練り上げたりする姿を目指している。このような学び合いを通して、生活を工夫し創造する能力を高めることが、思考力・判断力・表現力を育てることにつながると考えている。

本題材で扱う調理方法はゆでる調理である。食材をゆでるためにはまず水を沸騰させる。水を沸騰させるだけでも、お茶を入れたり、インスタント食品を調理したりすることができ、日常生活には欠かせない。また、ゆでる調理の特徴としては、食材が固いものからやわらかいものへと変化し、食べやすくなったり、かさが減ることで、より多くの量を食べることができた。食材によっては、ゆでる時に、水からゆでるものと、沸騰してからゆでるものがあったり、食材を切ったあとの大きさや厚さによってゆで上がる時間が異なったりする。さらに、ゆでる調理では、水がある限り100℃以上にならないことから他の調理方法に比べて危険度も低い。また、様々な調理のしたごしらえに活用できたり、「ゆでる」から「煮る」という調理方法に発展できたりするなど、調理の基礎を学ぶ上で適したものであると考える。

本題材の構成にあたっては、以下の2点を大切にしていきたいと考えた。

- 子どもの意欲や、学習を通して生まれた課題をもとにしながら、実験や実習をくり返すことで、基礎的・基本的な知識や技能の定着を図ると共に、調理に慣れたり、作り上げたりすることで達成感を味わわせ、自信をもって家庭で実践していけるようにする。
- 家庭での実践を視野に入れた話し合い活動を通して、身に付けた知識や技能をいかしながら、自らの家庭の実態に即したより豊かな生活を工夫し創造する能力を育てる。

子どもにとって、「できた」や「わかった」といった達成感を味わうことが、家庭での実践における最大の原動力となる。限られた時間の中で、多くの経験を積み、自信を付けることが重要だと考えている。さらに話し合うことで、友だちの様々な考え方に触れたり、課題解決に向けて追求したりすることができ、自分の家庭生活をより豊かにするアイデアが広がっていくだろう。この2点を題材に盛り込み、目指す子どもの姿に迫っていきたい。

### (3) 思考力・判断力・表現力の育成に関する学び合う場面の構想について

上記の2点を踏まえ、本題材では、以下のように授業を展開した。

第1次では、ゆでる調理の基礎として、お湯を沸かしてお茶を入れ、お茶請けとして白玉団子を作る活動を行う。本題材で子どもたちは初めての調理実習を行う。よって、安全面や衛生面の確認、ガスコンロや計量器などの調理器具の正しい使い方など、丁寧におさえながら行う。ここでは、これまでに生活の中で経験してきたことを子どもたちからしっかり引き出しながら、安全面や衛生面で気を付けることを整理していくことで、深く意識付けができるようにしていきたい。また、白玉団子の調理では、基礎的・基本的事項をおさえながらも、楽しい雰囲気の中で学習することを大切にしていく。調理の楽しさや調理したものをみんなで食べるよさを味わわせることで、学習したことを日常生活で実践しようとする意欲や態度を高めていく。

第2次では、ゆで野菜サラダを作る。まず、ゆでる調理方法について、その特徴やよさ、よりおいしくゆでるためのポイントをつかませる。野菜のゆで方を考える中で生まれた疑問を解決するために、調理実験を行う。じゃがいもとほうれん草を用いて、ゆでるタイミングや時間、切り方を変えながら調理し、観察したり実際に味わったりした結果を整理していくことで、ポイントをまとめ、サラダ作りの計画や、野菜の切り方、おいしいゆで方の工夫につなげていく。

次に、全員共通した食材（キャベツ、ブロッコリー、トマト）を使ってゆで野菜サラダを作る。共通の食材での調理を通して、野菜のゆで方をおさえ、調理に見通しをもつとともに、自信をつけさせていきたい。さらに、個別に野菜の組み合わせを考えながらオリジナルゆで野菜サラダを作る。ここで、前調理で用いた野菜を利用することで、知識や技能の定着を図り、他

の野菜を用いることで、既習の野菜のゆで方を自分の選んだ野菜に応用してどのようにしてゆでればよいか考えさせたい。また、自分が作ったオリジナルゆで野菜サラダを友だちと一緒に見たり、食べたりし、グループや学級全体で意見を出し合う場を設定することで、ゆで方や色どりなど、自分のよさや友だちのよさに気付いていけるようにしたい。

最後に、これまでの学習で身に付けた調理方法や食材の組み合わせ方をいかして、家庭で実践することを視野に入れて、家で作るゆで野菜サラダを考える。これまでは、自分が食べるためのサラダであったが、家で作る時には、自分はもちろん、家族のことも考えた食材の組み合わせが必要となる。その時に、家族の好みや実態に応じた食材の組み合わせや、調理方法の工夫について価値付けながら話し合いを進め、よりよい計画を考え立てることで思考力・判断力・表現力を育み、日常生活で実践しようとする意欲や態度につなげていきたいと考える。

### 3 展開計画

次	主な学習	時	具体的な学習・内容（◇印は、学び合い）
1	みんなで楽しくお茶を入れて飲もう	1 2 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お茶を入れ、白玉団子を作る学習を通して安全で衛生的に調理ができるよう、調理の手順やガスこんろなどの調理用具の使い方を理解する。</li> <li>・班で協力して調理したり、調理したものを試食したりすることで、調理の楽しさや、協力して取り組むことのよさを味わい、これからの学習に対する意欲を高める。</li> </ul>
2	おいしいゆで野菜サラダを作ろう	4 5 6 7 8 9 10	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇じゃがいもとほうれん草を使って、切り方やゆで方を変えながらゆでる調理の特徴や、食材に応じたゆで方を調べてまとめる。</li> <li>・ゆで野菜サラダを作り、作り方の手順に見直しをもつ。</li> <li>・オリジナルゆで野菜サラダの調理に向けて、計画を立てる。</li> <li>◇一人一皿オリジナルゆで野菜サラダを作り、みんなで試食し合い、自分や友だちの野菜の組み合わせやゆで方のよさを見付ける。</li> <li>◇おいしいゆで野菜サラダを作るためのポイントをまとめ、各家庭で作るための計画を立てる。</li> </ul>

### 4 授業の実際

以下に示すのは、題材終了後、計画したゆで野菜サラダを各家庭で作った感想と保護者からのコメントである。



<保護者の方からのコメント>  
 もりつけがとってもきれいで、しかもとてもおいしかったです。こんな事ができるようになったのか！！とうれしいし、びっくりしています。

<ふりかえり>  
 初めて家でゆで野菜サラダを作ったので、最初は2分くらいかかっていたけど、4分くらいかかりました。計画とはちがうものができたけど、「おいしい」と言ってもらってよかったです。

#### <児童Cの感想>

初めて家でゆで野菜サラダを作って、最初になんじんは2分くらいかなと思っていただけで、4分ぐらいかかりました。（計画とは）ちがうものができたけど、「おいしい」と言ってもらってよかったです。

#### <保護者からのコメント>

もりつけがとてもきれいで、しかもとてもおいしかったです。こんな事ができるようになったのか！！とうれしいし、びっくりしています。

学んだことをいかし、ちょうどよいゆで加減を探りながら作ったサラダ。初めて家で作ったゆで野菜サラダも家の人からは「おいしい」と言ってもらうことができた。自分で作った達成感と家の人においしいと言ってもらった満足感は更な

る家庭での実践を生む意欲につながるだろう。このように、自信をもって家庭で実践できるようになった経緯を、本題材で大切にしてきた2点を踏まえて述べていく。

(1) 子どもに自信と実践への意欲を ～実験や実習のくり返し～

本題材では、ゆで野菜サラダについて、1回の調理実験と2回の調理実習、計3回の調理を経験する場を設定した。子どもたちにとって、“できる”という自信をつけることが、家庭での実践への第一歩であると考えたからだ。日常生活において経験の少ない子どもたちにとって、実践する場を保障することは、とても重要である。

まず、調理実験として、ほうれん草のゆで時間と、やさいのゆで加減の関係、じゃがいもの切り方の違いとゆで時間の関係を調べた。(左下図)

ゆで時間	ゆで野菜	ゆで時間	ゆで野菜	ゆで時間	ゆで野菜	ゆで時間	ゆで野菜
37分	ほうれん草	18分	ほうれん草	14分	ほうれん草	20分	やさい
19分	やさい	9分	じゃがいも	①小さく切ると早くゆであがる。 ②ゆで時間が決まるとお湯の量を調節すればよい。			
③ゆで時間はゆで野菜の種類によって変わる。							

各班でほうれん草とじゃがいもを一項目ずつ調べたので、じゃがいものゆで時間の結果に誤差はあるものの、この実験を通して、『小さく切ると早くゆであがる』、『時間が経つと、やわらかくなる』という特徴をまとめることができた。また、自分の好みの大きさやゆで加減が分かったり、野菜をゆでたり切ったりする経験を積むことができ、次の調理実習へつなげることができた。

次に、全員共通の食材でゆで野菜サラダを作った。児童Dのふりかえりからも分かるように、前時の調理実験をもとに、野菜のゆで加減についても実感を持って、調理をすることができた。また、共通の食材にすることで不安な場面でも子どもたち同士で教え合えること、友だちの作り方を見て、参考にできることで、子どもたちも安心して調理をすることができた。(右下：児童Dのふりかえり)



共通の食材での実習を経て、次に個々に計画を立てさせ、オリジナルのゆで野菜サラダを作った。2回の実習を経験した子どもたちは、手際もよく、自信を持って取り組んでいた。これまでのほうれん草とじゃがいものゆで方を思い出し、自分の用いる野菜に応用させながら、どのように切って、どのタイミングで、どれだけゆでればよいか考え調理をおこなっていた。試食では、班のメンバーにも食べてもらい、感想やアドバイスを書いてもらった。「おいしかったよ」という言葉や、「もう少し〇〇すればよかった」という言葉に、更に自信を高めたり、自らの課題を見出したりすることができた。右に示したのも児童Dのふりかえりであるが、これまでの学習を活かしておいしくできたことが綴られている。

ゆりのえり  
 調理実験は計二回やり、切り方によって火の通りのスピードも違って、ゆで時間も違うので良かったです。今回の調理実験で、お鍋とプロコリーをやって、それにしているお湯のゆで時間も分かりました。野菜によってゆで方が違う時間が分かってくるといいです。次回も調理実習なので、このゆで方を参考にしたいです。  
 フライ

テーマ  
**オリジナルゆで野菜サラダをつくろう!**  
 どんなサラダを作るのかな?

＜こんなサラダを作るぞ!～図や説明など＞

① ほうれん草のゆで時間をもう一回調べてみる。  
 ② じゃがいもは小さく切ると早くゆであがる。  
 ③ ゆで時間はゆで野菜の種類によって変わる。

＜材料・ソース＞

- 長ねぎ
- プロコリー
- ポカイモ
- 中国風ソース

計量表

＜材料1人分(大盛り)＞

- 長ねぎ 白い部分と皮を除く(ゆで)
- プロコリー 1つのまじまじの半分を1回一回分にして、皮を除く
- ポカイモ 1個

＜ゆりか＞

- プロコリー 切ったものをゆでた後、お湯にさらす。長ねぎもゆでた後、お湯にさらす。ポカイモは大きめに切って、お湯にさらす。
- 中国風ソースを作る。
- ポカイモ さいの目に切る。

4. 完成!

＜ゆりのえり＞  
 今日一日ゆで野菜サラダを作ってみました。これまでの経験のゆで野菜のゆで方を思い出して、今回はお鍋とプロコリーをやって、それにしているお湯のゆで時間も分かりました。野菜によってゆで方が違う時間が分かってくるといいです。次回も調理実習なので、このゆで方を参考にしたいです。  
 フライ

## (2) 学んだことを家庭へ ～いかす話し合い活動～

3回の実習で子どもたちはゆでる調理について、基礎的基本的な技能を身につけ、自信を深めることができた。ふりかえりの中で、3分の1の子どもが、『家でも作ってみたい』と記入していることから、家庭で実践しようとする意欲や態度が高まったと考えられる。では、このような子どもたちは、本当に家庭で実践するのだろうか。具体的な計画や思いをもたせることで、より多くの子どもたちの家庭での実践が見られるようになるのではないかという考えのもと、学んだことをいかす話し合いの場を設定し話し合った。

『家族にとっておいしいゆで野菜サラダにするにはどうすればよいだろうか』というめあてで第10時を展開していった。おいしいサラダを作るコツを簡単にふりかえり、どのようなサラダを作るか考えた。そして、ある程度計画が立った段階で話し合いを展開していった。

- T 1 さあ、それでは今の段階で調理名と材料、(作る時の)ポイントを言ってね。  
児童 E 名前:おいしいサラダ&サンチェまき(パプリカ, トマト, サンチェ, 牛肉)  
肉巻きサラダは、家族が大好きだから。  
児童 F 名前:おいしいマリちゃんサラダ(ハム, キャベツ, ヤングコーン, オクラ)  
ポイントはただだけど…。  
T 2 書いてなくても言える?  
児童 F ハムと野菜で食べられるところ。  
児童 G 名前:四色サラダ(キャベツ, とうもろこし, ブロッコリー, ジャがいも)  
ポイントはジャがいもをマッシュにすること。  
T 3 3人の中でこんな工夫があるよっていえる?  
児童 H 野菜とお肉を使っている  
T 4 材料だね。  
児童 I 家族が大好きなもの。  
児童 G サンチェやヤングコーンとか, 材料がめずらしくておいしそう。  
児童 K C君のは他の人とは変えているところ, ジャがいもだったらふつうに切るんじゃなくて, つぶしているところがすごいと思った。  
T 5 調理方法だね。  
T 6 いろいろ出てきたね。ここでめあてに少しもどろう。テーマは?誰に作る?  
児童多 家族  
児童多 家族の好きな物を入れたら!?  
児童 H お父さんとお母さんは好きなものを見た目で判断するから。見た目をよくする, 黄色, 赤色, 緑色のものを入れるといいと思う。  
児童 G 調理方法や切り方なんかをきちんとやらなくちゃ。  
T 7 好きな物, 見た目をきれいにするのも大切だよね。  
児童 K 家族が帰ってきたらできているとか…おどろかせる!  
T 8 サプライズも喜ぶだろうね。  
児童 K 量をちゃんと作る  
T 9 どういうこと?  
児童 K みんなに食べてもらうからたくさん。  
T 10 みんなの家族ってだれがいる?  
児童多 おじいちゃん, おばあちゃん, 弟, 妹, お父さん, お母さん…  
T 11 おじいちゃんや, 弟, お母さんに作るサラダって, 何か工夫の違いはいらないかな?  
児童多 味, 見た目, 柔らかく…  
T 12 おっ!!  
児童 L おじいちゃん, おばあちゃんには, ブロッコリーはやわらかめにゆでるといい。  
児童 M おいしく食べてもらうためには, 家族がおいしいと感じるようにつくらなくちゃ。  
児童 K ぼく, おじいちゃんちで作りたいなあ。  
児童 G 食べる時に, 小さめに切るとか!

子どもたちには、計画を立てる上でゆで野菜を入れること、サラダであること以外は自由に考えさせたので、実に多様なサラダを計画した。学級の中で3名の児童の計画したサラダを元においしいゆで野菜にするためにはどうしたらよいか話し合った。

どの児童もめあてに沿って、家族においしいといってもらいたい、家族のためにという視点で計画を立てた。その中には、家族の好みに応じた材料の工夫が見られたが、調理方法の工夫にはいたっていなかった。そこで、T6以降の教師の掘り下げるはたらきかけによって、家族の実態に応じた調理方法の工夫に目を向けさせていった。T6の時点では、見た目に着目した児童だが、T9のはたらきかけでは、量に着目、さらに、T11の掘り下げで、調理方法の工夫に着目することができた。家庭での実践のふりかえりにも書かれているように、この学習を通してこれまでの学習をいかした成果が、ゆで時間の着目へとつながったのではないかと考える。

## 5 成果と課題

### (1) 授業構想について

本題材において、くり返しの実習の場を設定することで、子どもたちはゆでる調理に対して基礎的基本的技能を身につけ、自信をもって取り組めるようになった。また、同じ事のくり返しではなく、実験→共通課題→自主課題と発展させていくことで、子どもたちの意欲も高めながら題材を展開することができた。また、最終時に家庭での実践を視野に入れた話し合いの場を設定したことは、子どもたちが自分の家で作っている姿をイメージさせることができ、より実践に向けた意欲や態度を高め、実際の家庭での調理実践を生み出したのではないかと考える。

### (2) 教師のはたらきかけについて

最終時の話し合いの場面では、掘り下げるはたらきかけを中心におこなった。掘り下げることで、子どもたちは見た目や味といった視点から、調理方法の工夫へと視点を広げることができた。このことで、家族のためにという本時のめあてに迫ることができた。また、掘り下げることで、様々な意見を引き出し、さらにそれを価値づけることで、子どもたちはお互いの考えを認め合いながら、自分のゆで野菜サラダ作りの計画にいかしていくことができた。この学び合う姿が、生活を工夫し創造する力、つまり思考力・判断力・表現力の育成につながったと考える。今後も、授業や題材のねらいに沿ったより効果的なはたらきかけ方を探っていききたい。

### (3) 評価について

<児童1〜30>	満足感・達成感
知識	家族への視点 (本時)
家庭実践に対する意欲	

<p>&lt;知識&gt; 3項目の記述…A 2項目…B 1項目…C          ・ゆで時間やわかさの関係          ・切り方によるゆで時間の違い          ・食材の違いによるゆでるタイミングの違い          ※これまでの学習の過程や実習を通して、全児童が上記の3点について理解できたと評価した。ふりかえりによる記述に正確に表れた児童について◎とする。</p>
<p>&lt;満足感・達成感&gt;          ・できた、分かった、楽しかった、おいしかった…A          ・課題があるが、肯定的ならえ…B          ・友だちのよさに対する気づき(自己のふりかえりなし)…◎          ( )は課題          ・失敗した、おいしくなかった、作り方が分からない…C</p>
<p>&lt;家庭実践に対する意欲&gt;          ・実際に家で作ってみた…A          ・家でも作ってみたい、次への意欲…B          ・記述なし…C</p>
<p>&lt;家族への視点(本時)&gt;          ・家族の実態に応じた調理方法の工夫…A          ・家族の好みに合わせた食材の選択…B          ・家族に関する記述なし…C</p>

最終時の授業では、子どもたちのこれまでの学習の姿をとらえるために、左図のような評価規準に照らし合わせていった。このような評価をすることで、子どもたちがこれまで身につけた知識や技能、意欲や態度を踏まえながら、本時の学習における個々の子どもへのはたらきかけを考えることができた。しかし、本時の創意工夫の観点において評価するとき、子どもの思いや身につけた知識、技能と記述されているものが異なる場合が考えられる。発表やワークシートなど、様々な方法で子どもたちの考えを引きだそうとするが、全ての子どもを適切に評価できているとは言い難い。子どもたちのこれまでの学習をいかした姿をどのように表出させ、評価していくか、更に検討し、改善していききたい。

(文責 竹吉 昭人)