

献立作りで学ぶ 食生活の課題

—日本の食に対する問題解決のために—

森 祐子 Mori Yuko 山口県立厚狭高等学校 教諭

家庭科、主に専門学科の食物系の授業を担当。生徒の技術の向上はもちろん、食材の研究、環境問題、地域との連携など新しいことに、生徒とともに日々挑戦している。

このコーナーでは、消費者教育の実践事例を紹介します。

消費・生産者双方の立場を知る

山口県立厚狭高等学校(以下、本校)総合家庭科では、1、2年生で学んだ内容を生かした実践的な学習として3年生の「調理」の授業で、校内の先生や生徒を対象にランチ弁当を提供しています。

現在の高校生は、経済のグローバル化や大量消費・大量廃棄などの影響を受けて育っており、食に対する価値観が多様化しています。これは食を専門的に学んでいる本校の生徒たちも同様です。

このような時代において、食生活の自立に向けて適切に選択し、判断する力が必要となっています。そこで、現代の食生活を見つめ直し、日本の食生活を支えている生産者の背景を考え、消費者として責任ある行動をとることができるよう指導する必要があると考えました。

そこで授業では、持続可能な社会の実現に向けて、さまざまな情報や社会的な問題から食生活を考え、消費者としての責任と役割を自覚させ、食生活の自立に向けて適切に選択し、判断する力を養うことを目標としました。そして消費者・生産者としての両者の立場から弁当の献立を考えることに視点を置き、授業を展開しました。

課題を意識した献立の作成

導入として、消費者・生産者の両方の立場から考えてもらうため、それに合ったテーマの写真を3つ用意しました。A班は未開封のまま廃棄される食品などの写真を、B班は『地球の食卓—世界24か国の家族のご飯—』(TOTO出版)から日本のほか、いくつかの国の家族と1週間の食材の写真を、C班は昭和50年代後半の典型的な和食献立の写真を見てもらいました。

次に、数値的なデータを根拠に話し合いを進

めるために、資料として食品ロス率、各国の食品の消費量、日本の食料自給率の年次推移を示しました。最初の導入があったので、資料から考えるべきことが分かりやすかったようで、食生活の課題について話し合いもスムーズに進みました。

最後に、話し合ったことを班ごとに大判用紙にまとめ、発表

写真1

大判用紙を使ったA班のまとめ

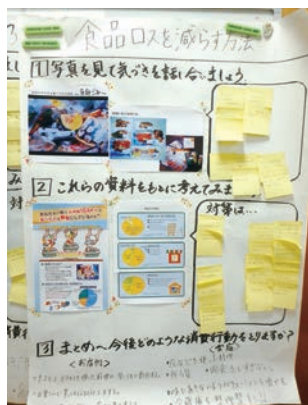


写真2 発表のようす



により、情報を共有しました。

次に、メンバーを入れ替え、新たな班でランチ弁当の献立を作成しました。献立作成では、導入における学習で考えたことや意見をそれぞれの生徒達が出し合い、スムーズに決まってくようすが見受けられました。例えば導入で、ある外国の食事内容を見て、「自給自足の生活」に関心を持った生徒は、「自給自足」をテーマにし、自分たちが食品加工の授業で作った梅干しやみそ、マーマレードなどを使った献立を考えました。「食品ロスを減らしたい」と考えた班では、他の授業で使用した「ふぐのあら」からだし汁を取って調理したり、かぼちゃの皮をきんぴらにしたりするなど、ゴミを減らす工夫を取り入れていました。また、使う食材も地元の旬の食材を使うことを意識していました。

作成した献立をもとに実際に調理し、先生方や生徒にランチ弁当として提供しました。感想として、「味付けもよく、内容も工夫されていた」「いつもなら捨てる部分もこうやって利用できると感心しました」といった声がありました。

学習を振り返って

授業前と授業の2カ月後に ①食品の保存や使い方 ②食料自給率や地産地消 ③食品ロスの3つに関して生徒たちに簡単なアンケートを実施し、授業を実施した前後で生徒の意識変容が認められたかどうか検討しました。

その結果、大きく変化が認められた項目は、「食べ残しをしない」「日本の食料自給率」「山陽小野田市の特産品を知っている」「食品ロスという言葉の意味を知っている」でした。

写真3 献立をもとに作ったお弁当



【ちぐまや弁当】

テーマ：
めざせ自給自足。
自分達が作った
保存食と地元の
食材のコラボ

生徒の感想には、「よく考えてみると食品ロスを気にしている割には、食品を無駄にしていることが多いように思う」や「これからは、食品ロスについて考えて生活をしていきたい」「食品ロスについて、初めて授業で詳しく知ることができた」など、食品ロスについての記述が多くありました。今回の学習を通じて、今まであまり意識していなかった食材の使い方を考えると同時に、多くの生徒に「もったいない」という意識が高まったように感じます。また、「日本の食料自給率が低いことが分かったので、できるだけ地産地消を心がけて使うようにしています」というものもあり、学習を終えて地産地消の意味と必要性をきちんと理解し、日常生活に生かそうという意識も感じられました。

今回の学習を振り返って、学習目標であった食料自給率の実態、世界の食生活、日本の食生活の課題については、アンケート結果からおおむね理解できたと思われまます。また、消費者としてどのような行動をとっていくべきか、食生活の課題を解決するための手立てを考えることができました。そして、ランチ献立を作成する学習では、内容もネーミングもそれぞれのテーマに沿って考えており、生徒の消費意識に良い影響を与えたと考えられました。

しかしそうした一方で、旬のものや、地元の野菜を利用したいと考えているものの、高校生が、食品を購入する際に選ぶポイントでは「価格」が優先することが分かりました。このことから、すぐに使うときには消費期限が近いものを選ぶことで食品ロス率の低下につながることや、食品を購入する際、価格を優先するか安全性等を優先するかについては、「食品の保存や選択」などを学ぶ際、消費者としての立場から生徒に考えさせる必要性を感じました。

今後は、持続可能な社会の実現に向けての提案として、生徒の学習成果を地域社会にアピールしていくことをめざしたいと思います。