

ESDの視点表による各学校授業プラン（計画）

龍郷町立龍南中学校（ESD 研究員 沖洲 知子）

1 単元名・学校種と学年

「奄美大島の食について学ぼう」 中学校技術・家庭科（家庭分野）第1・2学年

2 単元について

（1）教材の特性

奄美大島は、本土と気候区分が異なるため、栽培される食材も島ならではのものが多く、伝統的な料理及び日常食は、「しまじゅーり」とよばれ、調理法・食材の組み合わせなど独特なものが多い。奄美大島に数多く存在する文化の中でも、食は誇るべき文化である。

しかし、生徒の大半が島特有の食材や旬・調理法を知らない。一因として、核家族化・食のグローバル化・食の簡便化が進んできたこと等が考えられる。そこで、本単元を通して、奄美大島の食材に対する理解を深め、調理をする技術を習得させること、また、奄美大島の食文化について学ぶことは、以下の単元のねらい及びESDの視点から考えて非常に価値があると考えられる。

（2）単元のねらい

本単元は学習指導要領の「B食生活と自立」の（3）「日常食の調理と地域の食文化」と関連がある。ここでは、

- 1 基礎的な日常食の調理ができること。
- 2 安全と衛生に留意し、食品や調理用具等の適切な管理ができること。
- 3 地域の食材を生かすなどの調理を通して、地域の食文化について理解すること。
- 4 食生活に関心をもち、課題をもつて日常食又は地域の食材を生かした調理などの活動について工夫し、計画を立てて実践できること。

以上をねらいとしている。よって、本単元では、特に奄美大島の食を教材に中心に据え、旬を用いて献立を考えたり、食材の良さを生かした調理をしたり、また食文化について学ぶことで、様々な観点から奄美の食について考え、これからの食生活を工夫しようとする技術や態度を身につけさせたいと考える。

3 ESDの視点の明確化

（1）持続可能な社会づくりの構成概念

- I 多様性 ・ ・ 献立作成や地域の食材選択のために必要な多様な見方・考え方。
- V 連携性 ・ ・ 調理計画の作成や実習が成り立つために必要な連携、協力。
- VI 責任性 ・ ・ 調理計画の作成や実習が成り立つために必要な責任を果たすこと。
地域の食材・調理法・伝統食等、食文化を伝える担い手であること。

（2）重視する能力と態度

- ② 未来像を予測して計画を立てる力
地域の食材の使い方や有限性を考えて、献立作成や調理計画を立てることができる。
- ③ 多面的、総合的に考える力
栄養・地域の食材の旬等を考えて食品選択をしたり、地域の食材の良さを生かして調理する方法を考えたりすることができる。
- ⑤ 他者と協力する態度
献立作成や調理実習において、他者の立場に立ち、他者の考えや行動に共感するとともに、

他者と協力・協同してものごとを進めようとすることができる。

⑦ 進んで参加する態度

献立作成や調理実習において自分の発言や行動に責任を持ち、自分の役割を踏まえた上で、ものごとに自主的・主体的に参加し、責任を果たそうとすることができる。

4 ESDの視点表による整理

| 持続可能な社会づくりの構成概念 | | | | | | | ESDの視点に立った学習指導で重視する能力・態度 | | | | | | | |
|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|---|--|---|--|--|--|--|---------------------------------|
| ㄱ 多 様 性 | ㄴ 相 互 性 | ㄷ 有 限 性 | ㄹ 公 平 性 | ㄺ 連 携 性 | ㄻ 責 任 性 | ㄼ 創 造 性 | ① 力 批 判 的 に 考 え る | ② 未 来 像 を 予 測 し て 計 画 を 立 て る 力 | ③ 考 え る 力 多 面 的 ・ 総 合 的 に | ④ コ ミ ュ ニ ケ ー シ ョ ン を 行 う 力 | ⑤ 態 度 他 者 と 協 力 す る | ⑥ す る 態 度 つ な が り を 尊 重 | ⑦ 態 度 進 ん で 参 加 す る | ⑧ 自 己 制 御 能 力 |
| 【多様】 0 | 【相互】 | 【有限】 | 【公平】 | 【連携】 0 | 【責任】 0 | 【創造】 | 【批判】 | 【未来】 0 | 【多面】 0 | 【伝達】 | 【協力】 0 | 【関連】 | 【参加】 0 | 【制御】 |

5 単元の指導計画（総時数21時間）

1年時（本単元は1・2年に分けて履修する）

| 次 | 主な学習活動 | 教師の具体的な働きかけ |
|-------------------------------|--|--|
| 一次 調理の 基本を 学ぼう ② | 「ふなもち・バナナジャムをつくり、調理の基本を学ぼう」 ・計量方法や食材の廃棄方法について島の食材を使用し、確認する。 ・ふなもちを作る過程で、小麦粉・砂糖のはかり方や火力の調節の仕方を練習する。 ・バナナジャムをつくる過程で、バナナの酸化現象や廃棄率について学習する。 | ・はかり、計量スプーンでの計量の仕方や、コンロの火力の調節の仕方、包丁の取り扱い方など、基礎的な技術を確認する。 ・ふなもちは、奄美の伝統的なおやつであり、バナナジャムは特産物である島ばななをもちいた料理であることを説明する。 ・酸化現象を押さえるために、ビタミンで化学変化をおこすことを説明する。 |
| 二次 島野菜 について 学ぼう ① | 「島野菜は、どのように調理したらよいのだろうか。島野菜について調べよう。」 ・知っている島野菜の種類をあげる。 ・島野菜に含まれる栄養素を食品成分表を使用し、調べる。 ・旬はいつか考える。 ・島野菜の調理方法を考える。 | ・知っている島野菜を発表させ、根菜・葉菜などに種類分けする。 ・島野菜の実物を提示することで、名前と実物を一致させる。 ・食品成分表の見方を指導する。 ・奄美大島の野菜の旬こよみを提示し、確認させる。 ・生で食べられる島野菜と、加熱が必要な島野菜があることを指導する。 ・調理法によるメリット、デメリットについてもふれる。島野菜の栄養素を失うことなく食する方法を考えさせる。 |

| | | |
|------------------------------------|---|--|
| <p>三次 で調理しよう② 島野菜主役の献立</p> | <p>「島野菜主役の調理をしよう。」 ・オクラと青じそ炒り梅ご飯・パパイアのスープ・パパイアのサラダを調理する。 ・オクラの板ずりやパパイヤあくぬきなど基本的な調理方法を練習する。 ・調理実習を振り返り、課題を考える。</p> | <p>・龍郷町生活研究グループの方々をゲストティーチャーに招き、各グループでの調理指導を行ってもらう。 ・奄美の島野菜であるオクラ・シソ・パパイヤ・島ウリの旬や調理方法を説明する。 ・必要に応じて個別指導や師範をする。</p> |
| <p>四次 島魚について学ぼう①</p> | <p>「島魚は、どのように調理したらよいのだろうか。島魚について調べよう」 ・知っている島魚の種類をあげる。 ・島魚に含まれる栄養素を食品成分表を使用し、調べる。 ・島魚の栄養的特徴を円グラフに表し、まとめる。 ・旬はいつか考える。 ・島魚の調理方法を考え、発表する。 ・島魚の調理のポイントを考える。</p> | <p>・知っている島魚を発表させ、白身魚と赤身魚に分類する。 ・島魚の実物を提示することで、名前と実物を一致させる。 ・食品成分表の見方を指導する。 ・奄美大島の魚の旬こよみを提示し、確認させる。 ・島魚の調理方法には（生食・干し物・焼く・蒸す・燻す・煮る・揚げる・炙る）があることを考えさせる。 ・島魚のうまみを外に出さないように、たんぱく質の凝固の特性についてふれる。</p> |
| <p>② 五次 献立で調理しよう 島魚主役の</p> | <p>「島魚主役の調理をしよう」 ・魚みそのおにぎり・赤うるめの魚汁・島魚とキャベツのハンバーグを調理する。</p> | <p>・赤うるめは、奄美ではもっともポピュラーであり、DHAも豊富であることなどを説明する。 ・魚の加熱の仕方やさばき方など、魚調理の基礎的技術のポイントをおさえる。</p> |
| <p>六次 肉料理について学ぼう①</p> | <p>「奄美大島産の肉で、料理をする計画を立てよう」 ・奄美大島で飼育されていく家畜の種類をあげる。 ・肉類に含まれる栄養素を食品成分表を使用し、調べる。 ・奄美の伝統的な肉の加工品である塩豚について調べる。 ・島産の肉類の調理方法を考える。</p> | <p>・知っている家畜を発表させる（鶏・牛・島豚・山羊）。 ・食品成分表の見方を指導する。 ・奄美大島でよく食される肉料理を考えさせる。 ・生鮮食品である肉と、加工食品である肉があることを指導する。 ・調理法によるメリット、デメリットについてもふれる。</p> |

| | | |
|------------------------------|---|---|
| <p>七次島豚主役の献立 で調理しよう②</p> | <p>「奄美産の肉を主役の肉料理をしよう」 ・豚みそおにぎり，フルイキ（フルと三枚肉の炒め物），豚とハンダマのぎょうぎを調理する。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・塩豚の調理方法について説明する。 ・必要に応じて個別指導や師範をする。 |
|------------------------------|---|---|

2年時

| | | |
|---|---|---|
| <p>八次 ① 消 地域の食材と地産地</p> | <p>「奄美にはどのような食文化があるのだろうか。」 ・奄美でとれる食材にはどのようなものがあるか考える。 ・地産地消の意味を知る。 ・地産地消の良さを多角的に考えまとめる。（生産者・消費者・環境面） ・地域の食材と郷土料理・行事食の関係について考える。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・実物を見せて，地域食材への関心を深めさせる。 ・地産地消のよさについて自分なりの考えをもたせる。 ・日常食と，奄美の郷土料理，行事食の違いについて説明する。 |
| <p>九次 立を 考えよう② 地域の旬の食材で弁当の献</p> | <p>「奄美の旬の食材を使用したお弁当をつくるには，どのような食材を使って献立をたてたらよいだろうか」 ・奄美の食材の旬を旬こよみで調べて，栄養バランス・調理方法・味付けなど，総合的にバランスのよい弁当の献立作成・調理計画を話し合う。 ・作成した献立をグループごとに発表し，奄美の食材や調理方法のバリエーションを確認する。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・奄美の旬の食材や，調理法について紹介する。 ・使用食材，調理方法，味付けに偏りがいないか確認し，必要があれば改善させる。 |
| <p>十次 つくろう② 地域の旬の食材で弁当を</p> | <p>「どのような調理方法を行うと，効率よく奄美の旬の食材を使用した弁当が作れるだろうか」 ・前時の計画をもとに調理を行う。 ・主食，主菜，副菜2種，デザートを分担して，弁当につめるまでを時間内に行う。</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・奄美の食材の調理方法について，龍郷町生活改善グループの方より，指導していただく。 ・各食材の良さを生かせる調理になるよう指導する。 |

| | | |
|--|--|---|
| <p>食生活を 取り巻く 問題について 考えよう①</p> <p>十一次</p> | <p>「奄美における食生活の問題を考えよう。」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食生活で気をつけていることをまとめさせる。 ・食生活を取り巻く問題について考える。 (食料自給率の低下・輸入食品の増加・食品廃棄物の増加・食品の表示偽造・BSE問題など) ・食生活と環境との関わりについて考える。 ・奄美でできる、食生活の改善方法についてグループで話し合う。 ・グループごとに発表する。 | <ul style="list-style-type: none"> ・食生活を取り巻く問題について調べまとめる中で、問題に自分も関係していることに気づかせる。 ・食糧自給率やごみの廃棄問題から、食生活と環境の関わりについて考えさせる。 ・奄美でできることとして、地産地消を推奨することが奄美大島の食糧自給率の増加につながることを説明する。 |
| <p>奄美からの フードマイレージを 考えよう①</p> <p>十二次</p> | <p>「奄美からフードマイレージを考えよう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フードマイレージの意味を知る。 ・奄美産の食材と、同じ種類で他県、他国から運ばれるもののフードマイレージの違いを計算する。 ・フードマイレージが低いメリットと高いデメリットについて考える。 ・奄美の食材使用でよりフードマイレージを減らす方法をまとめる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・フードマイレージの意味を理解させるため、生産者から消費者に食材が届くまでの流通段階を図示して説明する。 ・流通距離が主にフードマイレージを増やす原因になることを説明する。 |
| <p>① 土料理を調べよう</p> <p>十三次 奄美の郷</p> | <p>「奄美の郷土料理について調べよう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・家庭、地域の方から奄美の郷土料理を調査してくる。 ・グループごとに模造紙にまとめ、発表する。 | <ul style="list-style-type: none"> ・日常食と郷土料理は、違うことを確認させる。 ・郷土料理の共通点について考えさせる。 (地元の食材・旬の食材が使用されていることが多いこと) |
| <p>作ろう②</p> <p>十四次 奄美の郷土料理を</p> | <p>「奄美の郷土料理をつくろう」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏飯、油ぞうめんを調理する。 | <ul style="list-style-type: none"> ・龍郷町生活改善委員をゲストティーチャーとして招き、実習を行う。 ・郷土料理をつくることで地域の食を見直すきっかけにする。 ・鶏だしのとりかたや、野菜の切り方などを指導する。 ・料理の由来や栄養価、地域の食材と料理の関係について紹介する。 |