

テーマ:

工夫して食べる喜びを感じ、食について考えよう

福井県鯖江市進徳小学校

高嶋 明子 先生

天野 吉之 先生

●5年生

●家庭科・総合的な学習

この活動の特徴

「凜々子」活用のポイント①

身近な地域食材を使った調理実習で地産地消を学ぶ

「凜々子」活用のポイント②

加工・保存の工夫でドライマト作りに挑戦！さまざまな料理に発展

「凜々子」活用のポイント③

活動のまとめで「凜々子」の絵本作りと低学年への読み聞かせ

活動のねらい



- 「凜々子」の栽培と調理を通して、地産地消の大切さを実感する。
- 食品の栄養的な特徴や食品の組み合わせに関心を持つ。
- 食材を工夫して調理することにより、「食べる喜び」を感じ、「食の恵みに感謝する気持ち」を育てる。

活動の概要と流れ

対象学年：5年生 2クラス（45名）

実践期間：5月～2月

時期	学習活動
5月18日	・「凜々子」を畑に植え付け、交代で水やりや草取りなどの管理をする。
8月上旬～ (夏休み中)	・収穫が始まり、プールの日や登校日に各家庭へ持ち帰る。それ以外は、教員が随時収穫し、校内の野菜保管庫で保存する。
9月14日	・収穫したトマトをトマトソースにして冷凍保存し、ギョーザの皮のピザを作って試食する。
9月～	・収穫の都度、ドライマトにして冷蔵庫で保存する。
10月26日	・水産試験場による出前授業「トビウオの生態」実施。
11月24日	・ドライマトを使って、パスタとクッキーを作る。
12月6日	・トマトソースとドライマトを使って、トビウオのつくね入りミネストローネを作る。
12月	・「凜々子」の活動を振り返りながら、絵本作りをする。
2月8日	・1・2年生に対して、ドライマト入りクッキーのプレゼントと、完成した絵本の読み聞かせを行う。



ここがポイント! 取り組みの工夫

家庭科の実践的・体験的な活動に「凜々子」を採用。身近な食材から地産地消へ

食は生活の基本であるが、普段から与えられたものをただ食べている子どもが多い。そこで、食に関する学習計画を考える際に「凜々子」との関連を取り入れて活動させてみたいと思った。

また、福井県水産試験場の方から福井で獲れるトビウオの生態を教えていただく出前授業や、社会科での米の消費と自給率に関する学習、毎年行っている田植えと稲刈り体験、家庭科での五大栄養素の学習など、さまざまな学習にも関連づけて、地域食材や学校で育てた食材を活用し、地産地消への理解を深められるよう工夫した。

「凜々子」の栽培は初めてで、想像以上に丈が伸びないので本当に育つのかと心配したが、夏休みに入ると収穫できるようになった。1学期中は子どもたちが交代で世話を続けていたが、夏休み中はプールの日や登校日のみの作業となってしまった。夏休み中に教員が何度か収穫し、学校にある大きな野菜保管庫に保存して、2学期以降の調理実習に備えた。

取り組みの裏話...

ドライトマト作りのきっかけと周囲の反応

夏休み明けに畑に残っていたトマトを子どもたち全員で収穫、野菜保管庫のトマトと合わせると約30kgにもなった。2クラス合同でトマトソースを作ったが、1/3程度が調理できずに残ってしまった。連日の暑さと梅干づくりにヒントを得て、担任がドライトマト作りを思いついた。

9月でも日差しは強く、朝干せば昼にはカラカラに乾いて、トマトの旨みが凝縮したドライトマトが簡単にできあがった。

加工用トマト「凜々子」のドライトマトが大活躍! 2クラス合同の調理実習が充実の実践に

収穫したトマトは、様々な料理に使えるトマトソースにして冷凍保存することにした。トマトソースに使う玉ねぎは、子どもたちにとって身近な食材だが、初めて調理した子どももいて、涙を流しながら切ったり、焦がさないよう炒めたりしながら、食材が変化していくようすを楽しんでいた。



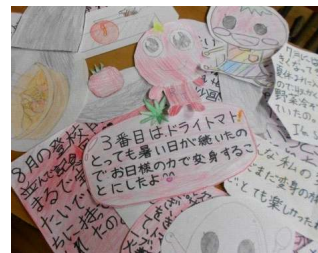
トマトがたくさん残ったので、ドライトマト作りにも取り組んだ。初めはおぼつかない手つきで切っていた子どもたちも、次第に手際がよくなり、短時間で切り終わるとザルに芸術的なまでにキレイに並べていた。短時間ででき上がり、かさも減り、長期保存できることから、その後収穫したトマトは、昼休み等を利用してしながら、随時ドライトマトにして冷蔵庫で保存した。

こうして加工・保存しておいたトマトと地域の食材を使って、スパゲティや米粉のクッキー、ミネストローネなどの調理を行った。

調理実習は、毎回2クラス合同で実施したので、複数のメニューも短時間で作ることができた。グループ毎に話し合って役割を分担し、男女が協力しながら笑顔で調理に取り組む姿は、とてもほほえましかった。

活動のまとめとして「凜々子」の絵本作り

活動の振り返りとして、「凜々子」が学校に来てから変化していくようすをストーリーにした絵本「りりこ変身物語」の制作に取り組んだ。教員が用意したストーリーに合わせて、1人1ページずつ自由に表現し、クラス毎に1冊の絵本を完成させた。




3学期には、「凜々子」を栽培した2年生と、ドライトマトに興味を示していた1年生に、ドライトマト入りクッキーのプレゼントと絵本の読み聞かせを行った。



1年生にドライトマトを見せると唐辛子? と言い、トマトと言い当てることはできなかった。食べた時の子どもたちの反応は賛否両論だったが、干す前にグラニュー糖をまぶすと、甘味が出て大好評となり、中庭に干しておくとう味見をする子が続出、ザルの半分がなくなってしまうというハプニングも! 「凜々子」は肉厚で赤色が濃いので、ドライトマトに適していると感じた。ザルにキレイに並べられた「凜々子」は色鮮やかで、多くの視線と話題を集めた。

子どもたちの気付き、実践の成果

 **食材の魅力を感じ、工夫することで食への関心が高まり、家庭での実践につながる**

普段よく目にする食材でも、自分の手で調理して食べるという経験が少ない子どもたちは、調理を通して、食材の持つ魅力を感じていた。玉ねぎを炒めると透きとおることや、甘味が増すことなど、目の前で変化する食材に関心を示し、じっくりと味わっていた。

夏休み中に持ち帰ったトマトはサラダにして食べた子が多かったが、調理実習後は、学校で調理したことを家庭で家族と話し合ったり、一緒に料理を作ったりする子どもが増えている。

トマトというひとつの食材を使って何パターンも加工・調理して食べる活動ができたので、子どもたちだけでなく、教員も食材を工夫することの楽しさや大切さを学ぶことができた。




 **自分で育てた食材から地産地消を学び、その大切さを実感**

今回の活動で、子どもたちは県内や市内で生産されたものを毎日のように食べていることに気付き、学校の畑で採れたものを自分で調理して食べるができる幸せを感じていた。



出張授業「トビウオの生態」で本物を体感！

パスタ作りでは、学校の畑で間引いた大根の葉を使ったり、出前授業で学習したトビウオをつくねにしてミネストローネに入れたりした。このような食材を積極的に使ったことで、身近な食材が安全で、省エネにもつながるということを実感することができた。

 **活動を通して、食材や食に関わる人たちに感謝する気持ちが芽生える**

子どもたちが当たり前だと思っていた毎日の食事や給食。自分の口に入るまでのさまざまな道のりを、活動を重ねる中で考えるようになった。そして、食に携わっている人が数多くいることや、家族や地域の人に支えられていることなどにも気付くことができた。

先生から一言！ 実践を通して

子どもたちは、学校で作って食べる活動が大好きです。みんな目が輝き、意欲的に取り組みます。

子どもたちは、「凜々子」の苗から収穫までの変化を見ていたので、「自分たちで作った」ということを感じながら調理し、食べていました。そこが市販の食材にはない良さだと思います。

いろいろな料理を作りましたが、意外にもミネストローネが一番の人気メニューでした。味付けはトマトソースと塩コショウだけのシンプルなスープですが、寒い日に、温かい手作りのスープは絶品だったようで、「来年も自分たちできちんと世話をするから、りりこを育てたい！」という声が多く聞かれました。

受賞理由



これまでにありそうでなかったドライトマト作りの実践。加工・保存の原点ともいえる「乾燥」を取り入れたことで、料理の広がりはもちろん、食感の違いや見た目からも子どもたちの興味・関心を高め、活動全体の大きな成果へとつながっています。加工用トマト「凜々子」の特長を活かしたドライトマト作りは、環境にもやさしく、冷凍スペースの限られる学校にもオススメ！今後、広く参加校に紹介していきたいと思えます。クッキー作りでは、お米の学習に関連づけて、米粉と小麦粉の2種類のクッキーを作り、その食感の違いを食べ比べたそうだよ。五感を使った体験型の実践の数々に拍手！！