

第2学年4組 技術・家庭科（家庭分野）授業案

授業者 伊藤 由美子

1 単元名 「日常食 de 非常食 ～加工食品で築く豊かな食生活～」

2 単元目標

- ・災害時における非常食作りに関心をもち、身の回りにある食材を使った調理の計画や実践に取り組もうとする。 (生活や技術への関心・意欲・態度)
- ・災害時には水道やガスなどを節約し、調理時間が短くなるように考えて計画したり、食品の調理上の性質を生かして調理を工夫したりすることができる。 (生活を工夫し創造する能力)
- ・安全と衛生に留意し、災害時を想定した調理ができる。 (生活の技能)
- ・加工食品のよさに気づき、食文化が受け継がれることの意義を理解することができる。 (生活や技術についての知識・理解)

3 単元設定の理由

2011年3月に東日本大震災が発生した。地震とそれに伴う大津波は、私たちの危機管理の甘さを教訓として残した。震災直後首都圏のスーパーやコンビニエンスストアで食材品の棚が空っぽになり、直接被害を受けなくとも、長期に渡って食材が入手できない事態が起こりうるということが明らかになった。1997年に発生した阪神・淡路大震災の後も、家庭用備蓄の重要性について大きく取り上げられていた。南海トラフ巨大地震において大きな被害が想定されている今、地域の実態を踏まえ、防災教育を行っていくことが必要である。

本学級の生徒は、家庭分野の学習ではこれまでに、単元「安全な住まい」において、住まいの安全対策や災害が起きた場合に備えておきたいものについて学習した。非常用持ち出し袋の中身の必要性にも気づいた。

本単元は、日常食の調理で学んだ加工食品の活用の仕方を生かして、非常食を追究する。はじめに、総合的な学習に、知立市役所安心・安全課から話を聞く機会を設け、市民約3万人(人口の半分以下)の1日分の食糧備蓄しかない実態を知らせる。生徒は、非常用持ち出し袋に入れた食糧では、家族が何日も避難生活を送ることができないことに気づくだろう。また、南海トラフ巨大地震の被害想定を示したり、東日本大震災で被災した小中学生の作文集から被災後の食事の様子について書かれたものを紹介したりする。生徒は、在宅避難を選択した被災後4～7日を想定し、電気やガス、水などの限られた条件の中でつくる、非常食の追究を始める。

非常食の調理実習をした後、意見交流をする場を設ける。生徒の考えを「味付け」や「節約」、「栄養」、「人」の項目に分けて板書し、災害時の食事で大切にしたい視点を考える。それらをもとに、もう一度災害時の食事をちょっとでもよくする工夫を考え、家にある乾物などの加工食品を活用した心も体も元気になるような非常食を追究していく。

単元を通して、災害時などで自分がおかれた状況が変わっても、学びを応用し、自分たちで考えを出し合い、よりよい生活に向けて最適解を求め続ける生徒を育成したいと願っている。

4 単元構想（別紙）

4 単元構想

離 れ か む / 広 げ る	各過程でつきたい力	生徒の学び	教師の支援
つ か む / 広 げ る	加工食品だけで簡単な調理ができることを知る ことができる。 災害時に役立つ食品を知り、非常食作りへの意欲を高めることができる。	災害から1週間は食品の支給がないそうだ。何を食べたらいいんだろう 災害時にも満足できる食事について考えよう 1 味や栄養のことまで考えている余裕はあるのか 火や水を使わないで、簡単に作れる料理をつくりたい 使う調理器具が少ない方がよい おいしくて栄養のあるものがないと思う 家にある食品で役立つようなものはあるかな ポリ袋やラップなどが役に立ちそうだ 加工食品を使った非常食を、自分たちでも考えてみたい どんな食品が災害時に役立つか考えよう 2 家にはたくさんの種類の加工食品がある 常温で長期保存しておける食品が便利だ お菓子はそのまま食べられるし、高カロリーだから役に立つ 加工食品だけでは栄養が偏ってしまう。災害時は栄養のことまで考える必要はないのだろうか 加工食品をそのまま食べてばかりでは飽きてしまう。ほかの食品と組み合わせればよい お菓子をアレンジすれば、食事にすることができるだろう 災害時には生鮮食品は手に入りづらいから、加工食品が役立つそうだ。いろいろな加工食品があることがわかった 災害から1週間の食事を、ちょっとでもよくする非常食を考えよう 3	家庭での備えに目を向けるために、防災の日に市役所の方の話を聞き、災害時の備蓄について地域の実態を知る。 加工食品が手軽に利用できることを知るために、切り干し大根とコーン缶を使った料理を紹介し、試食する場を設定する。 生徒が見つめてきた食品を実際に持ち寄らせることで、関心を高める。
		おいしくて、お腹いっぱいになるもの 地震が起きることを想定し、条件を設定して考えよう 季節によって食べたいものは変わるのではないかな レトルト食品や缶詰を組み合わせて、ボリュームアップさせてみよう 電気・ガス・水道は止まるが、防災倉庫にはカセットコンロがある。普段から家に置いてある食材でできる非常食を考えればよい 冬に被災した想定で考えると、温かい料理がいいだろう 心も体も元気になるような、非常食を作りたい 災害時の食事をちょっとでもよくする「日常食de非常食」を作ろう 4・5 できるだけ栄養バランスがよくなるように工夫したい 非常食は多くの人に喜ばれる料理にした方がよい 災害時は少ない食料を分け合える工夫が必要ではないかな 加工食品だけではなく、根菜類など野菜を組み合わせたら、栄養もボリュームも充実する 災害時に喜ばれる料理って何だろう。家族や地域の人の心が元気になる料理を考えたい 小分けにして食べられる料理やたくさんの量を短時間で作れる工夫が大切だ 見直した非常食を、もう一度作りたい レベルアップさせた「日常食de非常食」を作ろう 6・7	災害時でも役立つことができるように、被災地の実態から場面設定をし、実習に取り組ませる。 (水、電気、ガスについてや調理時間、使用する食品などの条件) 生徒の考えを項目に分けて板書し、非常食を考える視点を整理する。 東日本大震災後1～3日目の食事の様子を示した資料を用意し、実際の避難生活でどのような食べ物が求められているのか考えられるようにする。
ま と め る ・ 活 用 す る	日常食から気をつけて食生活を整えていく必要性に気づくことができる。 非常食だけでなく、日常食でも生かしていきたいという意識を高めることができる。	1回目よりもおいしく、短い時間で作れたと思う 小さい子どもからお年寄りまで食べられるような味付けにしよう 班員の家族分の食事を想定して調理してみたい 自分一人でも作れそうだから家でも作ってみたい 味が濃いとのがどが渴くし、薄いと物足りない。ちょうどよい味付けって意外と難しい みんなで同じものを食べると楽しいし、おいしく感じる いざというときに、自分で工夫して考えられるようになりたい 自分にできることは何か考えよう 8 普段から火や水を大切に使っていきたい 日頃からもっといろいろな食品を食べよう 非常用持ち出し袋の中や棚の中を見直したい 資源や環境のことを考えた調理方法を考えた いろいろな食品の食べ方を知っていると、いざというときに役立つ ポリ袋やラップ、水や缶詰は家の棚に備えておこう いざというときに困らないように、自分にできることを増やしていきたい	生徒の考えの変化がつかめるように、改善するポイントと、その理由を記入できるワークシートを用意する。 災害時にさまざまな工夫をして、行動できるように、自分にできることを考える場を設定する。

単元を通して育った生徒の姿

- ・非常食を考える活動を通して、将来災害が起きた場合、自分にできることは何かを考え、行動することができる生徒
- ・自分がおかれた状況に応じて、今までの学びを応用し、心と体の健康のための豊かな食生活を築くことができる生徒

5 本時について

(1) 本時の目標 (5/8)

- ・非常食作りでわかったことを出し合い、災害時の食事において大切にしたい視点を考え、ちょっとでもよくするための非常食の工夫を考えることができる。 (生活を工夫し創造する能力)

(2) 本時の構想

前時に各グループで作った非常食作りを振り返る。わかったことや考えたことを、「味付け」や「節約」、「栄養」、「人」などの項目で板書に整理することで、災害時の食事をちょっとでもよくする視点到に気付かせる。そして、どの視点を大切にしたいのか多様な考えを出し合い、グループで非常食づくりの改善案を話し合うことで、最適解を考えられるようにする。

(3) 本時の展開

段階	○学習活動・子どもの思いや考え	◎手だて ●支援
つ か む	災害後4～7日以内を想定し、家庭にある食材を使って考えた非常食を実際に作った。味や調理方法を確認した上で、感想や改善点をまとめた。友達の班の非常食についても、試食した感想や改善案を持ち合わせており、仲間と意見交流したいと考えている。	
	○前時に行った非常食作りを振り返る。 ・おいしくできたけれど、時間が足りなかった。思っていた通りにはできなかった。もっと工夫できることはないかな。	【状況設定】 ・災害から、4～7日を想定 ・ライフライン(電気・ガス・水道)は復旧していない ・カセットコンロが使える ・水は、2リットルだけ使える(片付けまで行う) ・材料は、常温で保存しておけるもののみ使える ・調理時間20分間で作れるもの
	非常食づくりを終えてわかったことを話し合おう	
広 げ る	○非常食を調理・試食して、考えたこと意見交流する。 味つけ △味が濃いと飽きる。体に悪い。 節約 ◎ポリ袋で調理すれば、洗い物が減る。水の節約になった。 △一つ一つ焼く料理は、時間がかかる。 栄養 ◎炭水化物中心のものは、お腹がふくれて、カロリーが摂れる。 △野菜が入っていないと、ビタミン不足や便秘の原因となる。 人 ・小さい子からお年寄りまで、みんながおいしく食べられるものを作りたい。	◎生徒の考えを「味つけ」「節約」「栄養」の項目に分けて板書し、非常食を考える視点を整理する。 ◎調べ学習を通して知った被災地の食事に関連付けた意見をもつ生徒を意図的に指名し、実態を踏まえた工夫が考えられるようにする。 ◎「温かいものを食べると心がほっと落ち着く」など、心情面を考えている生徒を意図的に指名し、なぜそう考えたのかわけを聞くことで、「人」の視点到に気付くようにする。

深 め る ま と め る	・みんなで分けられる料理がいい。みんなで食べると元気が出る。 温かい ・寒い冬は、温かいものがうれしい。 ・季節に合わせて考えたい。	◎災害時の食事ではどの視点を大切にしたいのか問いかけ、多様な考えを出し合うことで、最適解を考えられるようにする。 ◎東日本大震災後1～3日の食事の様子を示した資料を用意し、実際の避難生活でどのような食べ物が求められているのか考えられるようにする。
	災害時の食事を、ちょっとでよくする工夫を考えよう	
	○グループで非常食づくりの改善案を話し合う。 ・だれでも食べられる薄味にする。 ・鍋で茹でたり煮たりする汁ものの方が、効率がいいし、みんなで食べられる。 ・新鮮な野菜がないなら、切り干し大根などの乾物を使う。 ○本時の振り返りを書く。	●日常食から応用できるように、日ごろ、家庭に常備してある乾物などの加工食品を用意しておく。
	食事は命をつなぐもの。そして心を安心させることができるもの。 災害時、生き抜いた人々の心と体が元気になるような非常食を考えたい。	
【本時を終えた子どもの姿】 1回目の非常食づくりから生まれた改善点を意見交流し、災害から4～7日の食事をちょっとでもよくする工夫を考えることができた。		

（４）評価

- ・災害時の食事において大切にしたいことを、栄養・節約・人などの視点にしばり、ちょっとでもよくするための工夫を考えることができたか。（生活を工夫し創造する能力）