事例42　　単元「食生活の科学と文化」

地域の高齢者にお弁当を作ろう

家庭　家庭総合　第２学年
石川県立輪島実業高等学校・教諭

１　事例の概要

・本校の重点目標の一つに「地域と密着し地域に貢献できる学校づくり」がある。その具現化を図るため、輪島市社会福祉協議会と連携し、この事例を進めた。

・家庭科では学校で学習したことを家庭や地域の生活に活用する実践的な態度を育てることを重視している。しかし、実際には生活に十分活かしていない生徒がいる。そこで、最初から視点を地域や家庭に向けることによって、実際の生活の中から課題を見つけ、問題の解決を目指して自ら行動する態度を養おうと考えた。

・本実践は、高齢者の食生活調査を分析し、実態や問題点を把握した上で生徒が高齢者のために「おいしく栄養バランスのよい弁当」を作成し、食べてもらう活動を通して地域の高齢者の食生活改善を目指した。

２　実践内容

(1)　題材の目標

栄養素の種類と機能について理解させるとともに、食事摂取基準などの栄養素等摂取の基準や食品群別摂取量の目安を自分や家族の日常食と関連させて理解させる。また、家族の栄養や嗜好に対応し、調理の能率、経済面などを考慮した適切な一日の献立が作成できるようにする。

(2)　指導上の工夫点（視点）

① 地域との連携

輪島市社会福祉協議会と連携し、地域の高齢者の食生活改善を目指した活動を行うことで、生徒の意識を地域社会や家族に向けさせる。

② 学校家庭クラブ活動を取り入れた指導

See		Plan		Do		See
題目設定 問題点の把握 課題の検討	→	**活動計画** 現状・実態に合わせた計画立案	→	**活動の実施** 調査・研究・実践・普及活動	→	**評価･反省** 今後の活動に反映

③ 学習内容を定着させ、実際の生活に活かす工夫

課題に応じて、既に学習済みの内容を活用させ、反復学習をすることによって学習の定着を図る。さらに実際の生活に視点をあてながら問題解決的な学習を行うことにより、学習内容を実体験し、生活に活かすとともに学習内容を深化させる。

３　指導の実際

	生徒の活動	教師の指導・支援
題目設定	・地域の高齢者の食生活調査から、問題点を把握し自分たちに何ができるか班で話し合う。	・生徒の「～したい」という言葉を大切にして実践につなげる。
活動計画	・各班の内容をまとめ､全体で活動計画を立案する。 ・食生活の問題点を改善するような計画をたてる。	・今までの授業で学んだことを生かせる内容にする。
	Ⅰ　高齢者の実態調査 ・高齢者の食事内容をまとめ、特徴をあげる。	・コンピュータを活用させる。

活動の実施	・栄養バランスの分析結果を食品群ごとに数値化し、表やグラフを用いたプリントを作る。	・高齢者にとって視覚的にわかりやすくさせる。
	Ⅱ　高齢者の食事メニュー考案　＜指導案参照＞ ・Ⅰの結果をもとに不足気味な栄養素や高齢者に必要な栄養素を補うメニューを考える。 ・雑誌やインターネットの情報を参考にする。	・雑誌やインターネットで調べたメニューをそのまま採用せずに、栄養バランス分析や高齢者の特徴に合わせて工夫をさせる。
	Ⅲ　弁当献立作成　＜指導案参照＞ ・考案したメニューの中から、全体的なバランスなどを考慮して弁当の献立を決める。 ・高齢者に渡す献立説明のプリントを作る。	・栄養や味覚だけでなく視覚、嗅覚にも配慮させる。 ・プリントは絵などを用い、視覚的にわかりやすいものにさせる。
	Ⅳ　弁当作成 ・時間短縮のため各班１品のメニューを担当する。	・食中毒予防などの衛生面や安全面に心がけさせる。
	Ⅴ　高齢者へ弁当配達、交流、食事アドバイス ・地域の高齢者に弁当を食べてもらう。 ・食生活調査による栄養バランス分析結果と献立説明のプリントを渡し、高齢者と交流しながら食生活についてアドバイスする。	・訪問先での挨拶などの礼儀作法について事前指導する。
評価反省	・活動を振り返り、反省・課題をあげる。 ・自己評価をする。	・この活動を通して自分の食生活についても振り返るよう助言する。

Ｃ－１　指導案

４　成果と課題

(1) 地域との連携

社会福祉協議会との連携や、老人クラブ及び地域の一人暮らしの高齢者との交流を通して、挨拶等の礼儀作法を身につけるとともに、自ら積極的に話しかけなければならない体験を通して、以前より確実にコミュニケーション能力が向上した。

また、地域の方々からは、「とてもいい子たちだった」「若い人と話せて若返った気がする」等の感想も聞かれ、相互理解ができた。

(2) 学校家庭クラブ活動を取り入れた指導

問題解決的な学習活動である家庭クラブ活動として、「地域の高齢者の食生活改善」というテーマを設定し、目的意識をもたせることによって、やる気や学ぶ意欲を持たせることができた。

また、グループ活動を中心とし役割を分担して活動を行ったため、個人の責任感が生まれ、問題解決に取り組みやすい環境ができた。そして、みんなで協力して１つの課題を解決するという連帯感を生む効果もあった。しかし、一人ひとりの問題解決能力が十分養われたというよりも、問題解決の方法を学んだといった方がよいかもしれない。

(3) 学習内容を定着させ、実際の生活に活かす工夫

地域の高齢者の食生活調査を分析することで、不足がちな栄養素、高齢者にとって必要な栄養素などが実体験として理解できた。また、高齢者の加齢に伴う心身の変化と特徴及び生活実態の現状と課題について、高齢者と交流することで身をもって理解でき、学習指導要領の「食生活の科学と文化」の内容及び既学習単元「高齢者の生活と福祉」の内容が一層定着するとともに、その知識を地域の高齢者の食生活改善という形で地域の生活の場に活かすことができた。

Ｄ－１　家庭クラブ活動の概要