

題材 「オニギリから見えてくるもの。 - 『食品を選ぶ』のは…。 - 」

対象：高等学校（家庭科食物分野を学習した後が望ましい）

題材設定の背景

平成 17 年度に国の食育基本法が施行され、学校教育の中でも各教科や分掌等で連携をとりながら食に関する指導の充実を図ることとなっている。「家庭基礎」の食生活の中でも、目指すものは「食の自立」であり、健全な食生活を実践していく力を身に付けることである。これは「食」教育と相似するところであるが、時間数の関係から「高校家庭」では補えない部分や、「高校家庭」より広い視野に立った「食」教育というものが必要であると考えた。そこで、本授業では、生徒たちがよく購入する「コンビニのオニギリ」に着目し、「食べる物」を選ぶ視点について再確認させるとともに、一人一人が社会の流れに関心をもち積極的にかかわっていく大切さを気付かせることを目的としている。

ねらい

私たちが普段食べている物について再認識し、「食べ物の選び方」によって社会の流れが変わるということに気付く。

	活動の内容	主な指導・支援
活動の開始	<p>1 週間のうち、どのくらいコンビニを利用するか考え、便利なコンビニについて認識する。</p> <p>本時の活動のねらいを知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> コンビニのオニギリに着目し、『食べ物を選ぶ』ことについて考えよう </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 高校生のコンビニ利用頻度を提示し、なぜコンビニを利用するのか考えさせる。 ・ 私たちにとってコンビニが非常に身近な存在であることに気付かせる。
活動の展開	<p>「家庭で作るおにぎり」と「コンビニで買うオニギリ」の違いについて考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 中に入っている物の違い ・ 食品以外の物 ・ かかる時間 ・ それぞれの長所・短所 <p>緑茶飲料や低カロリーのスポーツ飲料についても表示の確認をする。</p> <p>「食べ物」を選ぶときに、大切にしなければならないことを考える。</p> <p>私たち消費者の選択により、何がかわるか考える。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ ワークシートに記入しながら、自宅で作る場合の手順の確認の手助けをする。 ・ コンビニのオニギリの表示を見ながら、食品以外の物を確認させ、それが食品添加物であることに気付かせる。 ・ 資料を見ながら家庭基礎で学習した食品添加物について思い出させる。 ・ 緑茶飲料や低カロリーのスポーツ飲料についても添加されている物について説明を加える。 ・ 私たち消費者が何を基準に食品を選んできたかを考えさせる。 ・ 多くの情報を得ることできる社会でありながら自分のために利用していないことを認識させる。 ・ 新聞資料により、食品添加物を作ってきた立場の人の意見を知らせ、気付いたことを確認させる。 ・ 食べることの安全や安心は、自分の選択によって得られるものであり、私たち消費者が食に関する意識を高め行動することによって、社会の流れが変わることに気付かせる。
活動のまとめ	<p>本時に気付いたことや学んだことをまとめる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 今の自分にできることがあることを認識させるとともに、今後の生活に生かしていくことに意義があることを確認する。
備考	<p>・ 家庭科食物分野の学習を済ませておく。家庭科の資料集などを持参させ、参照させると分かりやすい。</p>	

【授業を終えて】

生徒の感想より

- ・ 普段食べているコンビニのオニギリやサンドイッチに多くの添加物が入っていたので驚いた。
- ・ 普段何げ無く利用しているコンビニでも、こういう風に考えてみると、利用するときに注意しなければならないことがたくさんあると思った。
- ・ 便利さや手軽さばかり求めて自分の健康を害していると思うと、やっぱりコンビニばかり利用するのはダメだと感じた。手間は掛かっても、自分の身体を一番に考えて食品を選んでいきたい。
- ・ 今のコンビニのオニギリなどは人の命よりも食品を長い時間保存させることを優先していると思うので、変えていかなければならないと思った。

授業者より

「家庭基礎」の授業と重なる内容であったが、食分野の授業から5ヶ月も経っていることや、身近なコンビニのオニギリを取り扱ったからか、生徒は興味を持って授業に取り組めたようだ。しかし、この授業の最終目標である「自分が選ぶことで社会の流れを変える」ことを意識することはこの1時間では難しかったようだ。「食品添加物の怖さ」や「手作りを見直す」、「食品の安全性を考えて食品を選びたい」という意見が圧倒的に多く、39名中1名のみの生徒が、これから「変えていかなければならない」という感想をもった。家庭科の授業では食分野の授業のみを繰り返すことはできないことを考えると、多くの生徒が、自分の生活の中で「食」を見直すいい機会になったことで「食育」の授業の意義はあるように思う。

食育



オニギリから見えてくるもの。 —「食品を選ぶ」のは・・・。—

コンビニエンスストアでどんな物を購入するだろう？

➡なぜ、コンビニで買うのかな？

()

家庭で作った鳥五目おにぎり と コンビニで買った鳥五目オニギリの違いはどこにあるだろう。

	家庭での手作り	コンビニ製
材 料		
その他、入っているもの		
時 間		
良い点		
悪い点		

(資料) コンビニ製オニギリの表示

おにぎりの表示を貼り付けてください

注意

これは、何？

* グリシン・・・日持ち向上剤

清涼飲料水について

- ・ 緑茶飲料水にはV.C が含まれているが、これはお茶に含まれる栄養ではなく酸化防止のために加えられたものである。
- ・ スポーツ飲料などが低カロリーなのは砂糖ではなく甘味料を使用しているからである。「ステビア(天然甘味料)」「グリチルリチン(天然甘味料)」「サッカリン(人工甘味料)」「アスパルテーム(人工甘味料)」などがあり、多量に取りすぎるとお腹が緩くなったりガスがたまることもある。



私たち消費者は何を基準に食品を選んでいるだろう。

(プリント確認)

「食べ物」は私たちの身体・命をつくっていくことを再認識しよう。

「食べ物」を選ぶ時に最優先するべきことは何だろう。箇条書きで書いてみよう。



私たちが食に対する意識を高め、行動することによって社会の流れが変わる

* この授業を受けて感じたことはなんだろう？

自分へのメッセージ

