

女子部高等科1、2年 料理

「今日の食事ができるまで～温かい食事の舞台裏～」 「一目でわかる女子部の料理～野菜の収穫から切り方まで～」

成田 孝子

料理では、「当日の昼食作り」と「動画製作」に分かれて取り組んだ。普段の授業で行う調理だけに注目するのではなく、献立を立てる、生産野菜の収穫、材料の仕入れなど、直接関わることの少ない食事づくりの背景について学ぶため、農芸や食糧部の話を聞いた。

昼食作りでは、「自分達で献立から考えて作りたい」と考え、いくつかの条件の中で献立を考え、何度か試作を行った。さらに栄養価や作り方の手順などを検討し、当日は他のグループの生徒の協力を得て、350人分の昼食作りを行った。発表は、昼食時の報告と料理ができるまでを模造紙にまとめ、展示した。

動画製作では、今後新入生の学びの助けとなるよう①野菜の切り方②薪でのご飯炊き③畑での野菜の生産過程や出荷について、の動画を製作した。動画を撮るアングルや、説明の言葉は分かりやすいよう、下級生の意見を取り入れた。当日は会場にiPadを設置し、製作動画を上映した。

I. はじめに 2テーマの決定

主には、当日の昼食作りと動画製作という2つのテーマに取り組んだ。

昼食作りは、例年ひと学年が担当して作っている。ステージでの発表は行わないが、同じように昼食づくりも、生徒の大切な食の学びの発表の場となっている。今年は、学年単位でなく個々の興味や希望からテーマを選ぶということで、ただ作るだけでなく、普段の授業ではなかなか深めることが出来ない要素について、生徒の自主性に合わせて学びを深めることを目標とした。

動画製作では、近年新入生の中には、料理の説明について話を聞くだけでは理解が難しいため、理解の助けとなるような動画の資料を生徒の目線で作ること。また、作るだけでなく農芸や食糧部との関わりがある自由学園独自の教育について、分かりやすく伝えられるということも心がけた。

各テーマは、以下の人数となった。

- ・今日の食事ができるまで
～温かい食事の舞台裏～
高等科2年 4名
- ・一目でわかる女子部の料理
～野菜の収穫から切り方まで～
高等科1年 2名 高等科2年 2名

II. 報告会までの学習

1. 今までの授業での学びをふりかえる

準備を始めるにあたり、これまで3～4年間の料理の授業を通し学んできたこと、学業報告会でどんなことを行いたい一人ずつ振り返りを行った。その上で、グループごとに学んだことを活かしつつ、発展できるようなテーマの内容を考えた。

2. 報告会までの予定を立てる

報告会で発表したいこと(昼食作り、動画、展示)を決めた上で、準備期間の時間の使い方、進め方を各グループで表に書き出した。2学年が別の時間で行うことも考慮した。

3. 農芸や食糧部との関わりについて学ぶ

① 農芸

担当教員から自由学園の新天地での学び、畑の管理、収穫・出荷などについて話を聞いた。

② 食糧部

部長より、食糧部の成り立ち、女子部生徒が学年の責任として担当していた事、現在の職員運営への移行、衛生管理や食品の放射能検査、食糧部の仕事内容、を聞いた。



図1 食糧部で話を聞く

③ 図書館での調べ学習

女子部の食の学びについて、図書館の文献を元に歴史について調べた。

④ 男子部の報告会見学

男子部で行われた学業報告会でも昼食作りをテーマとしたグループがあったので、見学にいかせて頂いた。部を超えて参考になるものや、違いについての発見があった。

III. 報告会の準備

【昼食作り】

1. テーマを決める

一から献立を考えることが生徒達からの希望だった。学業報告会ならではの取り組みと、準備期間や食材発注面から可能な条件と、さらに生徒たちからの意向で4項目が大きな条件となった。

- ① 生産の野菜を使う
- ② 作った経験のある献立から選ぶ
- ③ 薪でのご飯炊きをする
- ④ 秋らしい温かい食事にする

2. 献立内容の検討

栄養計算、費用、時間内に調理可能かを検討。栄養計算には「栄養君」のソフトを利用した。

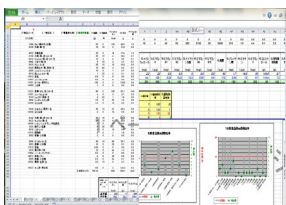


図2 「栄養君」を使用した栄養計算

3. 試作

考えた献立が想定とおり出来るのか試作し、調理時間、器具、手順、味のバランス、見た目などを確認。



図3 左：お食後試作 右：試食の様子

4. 試作を元に再検討

試作の結果を元に、当日のタイムテーブル、組み分け、作り方、報告の内容などを再検討した。

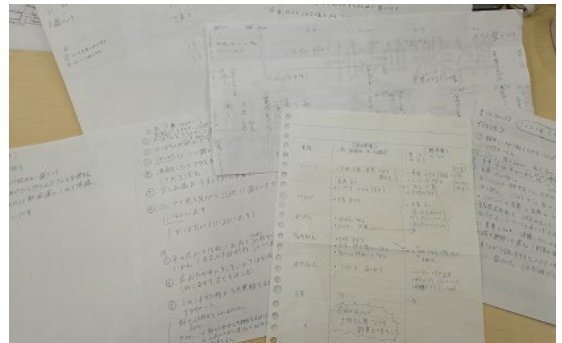


図4 タイムテーブル、作り方を作成

5. 手伝ってくれる生徒へ伝える

当日は、料理グループ以外の生徒21人に手伝ってもらい料理をするため、資料を作り、事前説明を行った。

6. 女子部の食の歴史ポスター作成

図書館で調べた文献を引用し歴史についてまとめたもの、農芸、食糧部でのお話をまとめて、下記のものを作成した。

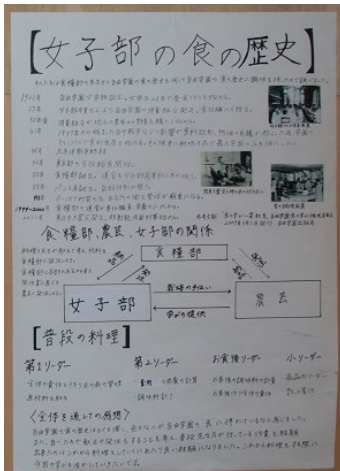


図5 作成ポスター

【動画製作グループ】

1. 動画の内容を決める

- ① 野菜の切り方
- ② 薪でのご飯炊きの方法
- ③ 薪の組み方
- ④ 野菜の収穫から食糧部への出荷まで

2. 試し撮り

動画を撮るアングル、切った野菜の見せ方、動画の長さなどを考えながら撮影した。



図6 左：野菜の切り方の確認 右：撮影の様子

3. 本撮り

ご飯炊きは、昼食がご飯の日でないと出来ないため、予定を調整し、高2の授業内で撮影を行った。

4. 動画編集

iPadで利用できる「Cute CUT」「iMovie」というアプリを使用。高等科入学の新入生や、他教科の先生に見て意見を貰い、映像の速度や音

声説明の修正を行った。編集した画像に音楽を合わせて、繋がりを持たせるようにも工夫した。

5. 展示物作成

動画が出来るまでの過程、工夫した点についてのポスターを作成した。

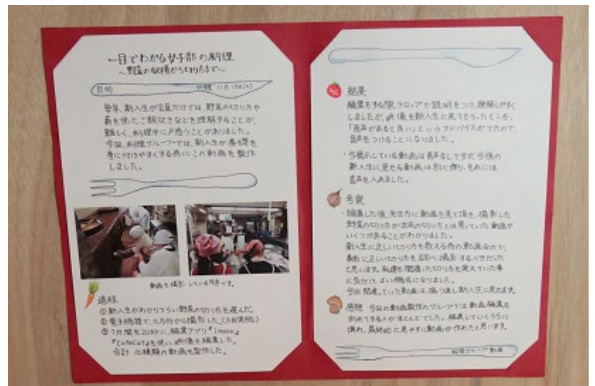


図7 作成ポスター

IV. 報告・展示の内容

1. 昼食作り

当日は、7時から本鈴まで料理準備、9時から11時50分まで、29人が調理を行った。教師は見守り役とし、リーダーが主体となって全体が進むように行った。

昼食時間中に第1,2リーダー、お食後リーダーが報告。献立で工夫した点、準備の過程で学んだことなどについて報告した。

【献立】

- 菜飯、けんちん汁、鶏の竜田揚げ、
- 季節野菜の梅肉添え、かぼちゃの素揚げ、
- 希望満充、緑茶 (生産野菜:大根、人参、里芋、長葱、水菜、さつまいも、梅干)



図8 昼食時報告の様子 (第2リーダー)



図9 上：生産葱の報告中1 下：生産大根の報告中2



図10 当日の昼食

2. 動画製作

会場に下記の動画を展示した。



図11 動画展示

IV. 報告会を終えて

取り組みを進めるにあたり、生徒は思っていた以上の難しさを感じたようでした。「作りたいもの」から始まった献立は、栄養価を目標に近づける為に頭をかかえ、調理の手間や味など全体のバランスとどう繋げるのか、何度も考えなおしていました。普段、生徒たちは生活の一部として料理を行っています。それだけでもすごい事ですが、その影には多くの人の協力と事前の思考があり、成り立っていることを今回の学びを通して、実感してくれたようでした。当日、無事に料理を出し終えて、昼食時間に報告している生徒の姿は、その苦勞を乗り越えてか堂々としたものでした。

動画製作においても、日ごろ何気なく行っていることを人に伝えるため、改めて意味を問い直し考えるよい機会となりました。

農芸の千原先生をはじめ学部の農芸グループ、食糧部の皆様、図書館の先生方、男子部の石田先生、多くの方にご指導いただいたことに感謝申し上げます。

VI. 参考文献・ウェブサイト

- (1) 吉村幸雄 エクセル栄養君 ver. 8 2016年 建帛社
- (2) 菱田明・佐々木敏 日本人の食事摂取基準(2015版) 2015年 第一出版株式会社
- (3) 新井映子 ビジュアルワイド食品成分表 2015年 東京書籍株式会社
- (4) 食の学び一貫教育 自由学園食の学び推進委員会 2009年 自由学園出版
- (5) 動画製作で使用したアプリ

Cute CUT <http://cutecut.mobivio.com/>

iMovie <https://www.apple.com/jp/imovie/>