

外部機関との連携による家庭科実習についての報告

家庭科主任 飯田 純子

1 はじめに

平成 28 年度の報告でも述べましたが、家庭科の学習においては、実習等の、より体験的な学習の機会が数多く設けられること、可能であれば学校内にとどまらない体験ができることが必要です。新学習指導要領には家庭科の目標として「生活の営みに係る見方・考え方を働かせ、実践的・体験的な学習活動を通して、様々な人々と協働し、よりよい社会の構築に向けて、男女が協力して主体的に家庭や地域の生活を創造する資質・能力を育成する」とあります。何を知っているかで終わりではなく、知っていることをつかって何ができるか、が望まれる時代に、家庭科の実習がその力の育成にわずかでも役立てばと願いながら実習を行っています。

特別な実習を行っているわけではありませんが、本校生の取り組みということで紹介させていただきます。

2 保育実習

保育実習は、例年夏期休業中に2年生の希望者を中心に実施しています。(人数に余裕があるときには3年生の希望生徒が参加することもあります) 保育園の職員のみなさんは、お忙しい業務のかたわら、通常の実習指導だけでなく生徒の進路相談などにもご対応くださっています。

平成30年度保育実習実施要項

1 目的

- ・子どもの様子を観察し、その生活・発育・発達に関心を持つ。
- ・保育園で子どもや保育者と過ごすことにより、集団保育の意義や保育者の役割について考える。
- ・参加生徒自身の職業観を養う。

2 日時

平成30年8月28日(火)、8月29日(水)、8月30日(木)

各日とも8:45~16:00

※生徒はいずれか1日に参加

3 場所

社会福祉法人照桑福祉会

幼保連携型認定こども園 はとり保育園

小美玉市羽鳥2815-1

TEL 0299(28)7628

4 参加者

2学年生徒希望者 30名程度

5 引率者

家庭科担当

6 内容

- ・園児と遊びを通して交流
- ・保育士の手伝い

7 持ち物・服装

実習園からの指示の通り

8 その他

- ・参加者は全員、検便を実施し、賠償責任保険に加入する。(学校で一括取扱)
- ・その他、注意事項は実習園からの指示通りとする。



<参加生徒の感想より(抜粋)>

- ・とにかく園児がかわいかった。何をしてもかわいい。
- ・実際に園児と触れ合ってみると、想像の何倍も大変でした。
- ・熱中症にならないか、けんかしてないか見たり、ご飯、おやつ、お昼寝、掃除と一日中やることがあってとても大変でした。
- ・去年は年長クラスだったので、子ども達の自分でできることが多かったけど、今年は2歳クラスになり、できないことも多く、年齢による違いがよくわかりました。



3 福祉実習

福祉実習については、生活と福祉を選択している2・3年生を対象に授業時間に実施しています。平成27年度より実施させていただいており、本年度で4年目になりました。当初は徒歩で移動をしていたため、天気や交通事故の心配をしたり、気持ちの乗らない生徒を励ましたりと、実習そのものよりも移動が一番の課題でした。昨年度より、移動についてタクシーを利用させていただけることになり、天気の心配が無くなっただけでなく、これまでよりも長く実習時間を確保できるようになりました。そのため、施設の方とのディスカッションなど、新たな企画を加えることもできています。

平成30年度福祉実習実施要項

1 目的

- ・高齢者の心身の特徴や生活について理解を深める。
- ・高齢者に対する福祉サービスや高齢者とのふれあいの重要性を認識する。
- ・地域福祉の担い手としてボランティア活動に関心をもつ。

2 日時・内容

	実施日と内容			
	2年生(火曜日)		3年生(金曜日)	
第1回	9月 11日	開講式 講義・質疑 施設見学	9月 21日	清掃補助 交流活動
第2回	10月 9日	清掃活動 グループ 討議	10月 26日	交流活動(本 校生提案) 配膳見学
第3回	11月 6日	交流活動 閉講式	11月 16日	交流活動(本 校生提案) 閉講式

3 場所

社会福祉法人 陽康会 特別養護老人ホーム あいおんの里羽鳥
小美玉市羽刈653-7 ☎0299(56)3123

4 参加者

2年生 生活と福祉選択生徒 20名
3年生 生活と福祉選択生徒 19名

5 服装

学校指定の体操服

6 引率

生活と福祉授業担当者

7 その他

- ・参加者は全員、賠償責任保険に加入する。(学校で一括加入)



◎タイムスケジュール

8:45までに健康調査票を職員室に提出
10:45 中央高校正門前集合・出発
10:55 あいおんの里到着
11:00 実習開始
12:15 実習終了
12:20 あいおんの里出発
12:30 中央高校到着
実習記録記入

3年生 金4の授業
3-3 古典(櫻井先生)
3-4 政経(岡野先生)
3-5 数演I(中村先生)
2年生 火4の授業
2-3 体育(宮本・岩科・
2-4 体育 大沼 先生)
2-5 物基(青木先生)

※3時間目に生活と福祉が入っている
日に4時間目を出席扱いにして
いただいて訪問。



<生徒の感想より(抜粋)>

- ・施設がとてもきれいだし、寝たまま入れるお風呂もあってすごかったです。
- ・交流活動はとても楽しく、来年もまた頑張りたいと思いました。
- ・入居者さんの車椅子を押しての散歩はとても緊張しましたがたくさん話ことができました。
- ・紙リースを一緒につくって、「ありがとう」と言ってくれて良かったなと思いました。



4 小美玉市健康増進部健康増進課による食育教室

平成 28 年 3 月に「茨城県食育推進計画(第三次)」が策定されました。その重点項目の一つである「高校生から 20 歳代を中心とした若い世代への食育の推進」についての小美玉市の具体的方策として、本校生を対象とした食育教室を行いたいとの連絡をいただき、平成 28 年度から行っています。担当の管理栄養士さんにも丁寧な対応をしていただき、回を重ねるごとに、より効果的に内容が深まっていると感じます。

平成 30 年度 高校生対象 食育教室 実施要項

1 目的

進学や就職を機に外食や中食の機会が増えたり、朝食欠食割合が増える 20 代から、30 代となる前に、食に関する正しい知識の普及・啓発をおこない、自己管理能力の育成をはかる。

2 実施方法

家庭科の授業の一部に外部講師として参画する

3 実施時期

平成 30 年 12 月 3 日(月)・5 日(水)

4 対象者

県立中央高等学校 2 年生 5 クラス

5 会場

県立中央高等学校 1 階 被服室

6 実施内容

事前準備：学生は事前学習として各自 2 日分（平日 1 日，休日 1 日）の食事記録をとる

管理栄養士による記録の確認・傾向の分析と事例の選定

講義(50 分)：自己紹介と授業の流れの確認

食事バランスガイドの説明と課題の提示

グループワーク・発表

講評・質疑応答

食事記録による分析結果のフィードバック(後日)

7 スタッフ

小美玉市管理栄養士・保健師

8 持参物品

1 日の食事事例(A3 用紙大 模造紙大) 主な料理食品早見表 ふせんマジック パソコン

9 実施主体

小美玉市(保健衛生部)

10 協力

県立中央高等学校

11 担当課

健康増進課 食育推進係(四季健康館内) TEL0299-48-0221



<生徒の感想より(抜粋)>

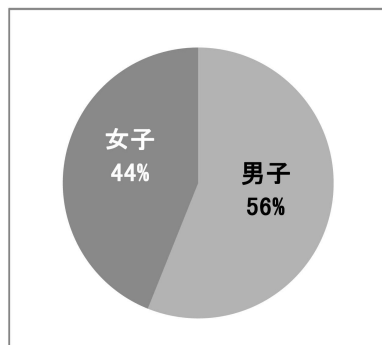
- ・栄養士さんと直接話ができて、管理栄養士になるまでのことを聞くことができました。栄養士＝病院、給食と思っていたので、こういう仕事があることを知りました。
- ・家庭科の授業でも栄養の話を聞いたと思うんだけど、また話が聞けて、思い出すことができた。
- ・みんなで献立を直すのがおもしろかった。



- ・生徒の食事記録から（一部抜粋）

中央高校2年生男女比（人）

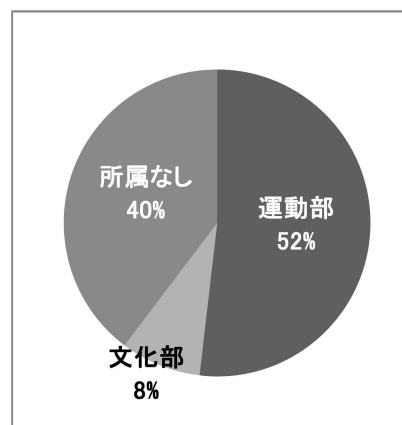
男子	106
女子	83



部活動割合（人）

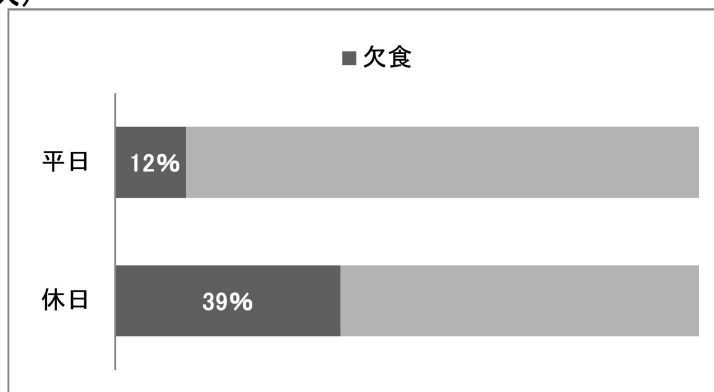
（吹奏楽部は運動部に含む）

運動部	98
文化部	16
所属なし	75



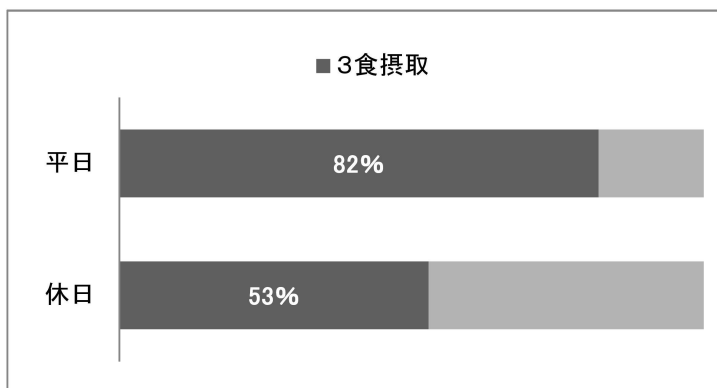
朝ごはんを食べていない人（人）

	休日	平日
欠食	73	23
朝食あり	116	166



1日3食食べている人（人）

	休日	平日
3食摂取	100	155
欠食あり	89	34



5 小美玉市食生活改善推進員・管理栄養士による健康教室（ヘルスサポーター養成講座）

今年度、小美玉市の新たな事業として希望生徒を対象として、調理実習を加えての健康教室を実施したいとお話をいただきました。これまでの授業の中で行うものとは異なり、実施場所や生徒の移動手段、保険等検討課題が多くありました。担当栄養士さんや小美玉市食生活改善推進協議会会長さん、本校管理職との事前打ち合わせを繰り返し、実施することができました。

座学だけではなく、その内容を具体化したメニューでの調理実習と併せた講座であったため生徒の取り組みも良かったと感じました。生徒達のお母さん、おばあちゃん世代の食生活改善推進員さんとの交流も楽しいものとなったようです。生徒のほとんどが知らなかった食生活改善推進員という活動を知る機会となったことやヘルスサポーターという資格取得につながったことも、生徒に有益であったと考えます。

世代別に取り組む生活習慣予防のためのスキルアップ事業並びにヘルスサポーター養成講座 実施要項

1 目的

各世代に合わせた食生活改善の推進と社会環境の整備に取り組むことを目的とし、若者世代の朝食欠食の解消と食事バランスの必要性の普及を図る。

2 実施方法

小美玉市食生活改善推進員・市管理栄養士を講師とし、講話及び調理実習を実施する。

3 実施時期

平成 30 年 12 月 27 日(木)

4 対象者

県立中央高等学校 1～3 年生 30 人程度

5 会場

四季健康館 ※現地集合・解散

6 実施内容

9:00～ 9:15 受付

9:15～ 9:25 事業説明

9:25～ 9:55 講話（朝食・野菜摂取・減塩）

10:00～13:30 調理実習・会食・片付け

14:10～14:30 講話・ヘルスサポーター養成講座修了証交付

7 費用

無料（参加に係る交通費等は各自）

8 保険

事業当日の保険加入（費用は食生活改善推進協議会負担）

9 持ち物

エプロン 三角巾 マスク 米 0.5 合 筆記用具 上履き

10 使用教材

テキスト「学生のための食生活ガイド」、食事バランスプレート、外食メニュークリアファイル、私の食育スタートブック

11 担当課

健康増進課 食育推進係（四季健康館内） TEL0299-48-0221



<生徒の感想(抜粋)>

- ・簡単に自分でバランスのとれた食事が作れて楽しく、勉強になった。自分で意識して作りたい。
- ・作ってみると意外と簡単でみんなで協力して作れて良かったです。楽しかった。
- ・楽しく学習でき、おいしいご飯を食べられたのでうれしかった。

・事後アンケート結果（★・・・管理栄養士による分析・回答）

Q1 普段から朝ごはんを食べていますか

毎日食べている	18
たまに食べないことがある	1
食べないことが多い	1

★自ら教室に参加してくれた生徒さんたちなので、基本的に食べていると回答してくれました。教室内で質問した時には全員の手が挙がったと思うのですが、今日と普段では多少、差があったと思われます。

Q2 食事で野菜をとうとう意識していますか

している	14	→	野菜の多いメニューを選ぶ	5
していない	6		生より加熱して食べる	3
			量を増やす	3
			1品追加する	2
			野菜ジュースをつける	1

★意識して食事している生徒さんが多く見受けられ、それぞれ取り組みやすい方法を実践している感じました。

Q3 薄味でおいしく食べられる工夫で取り組めるものはありましたか

汁ものは具たくさん	6
麺類は汁を残す	9
揚げものはそのまま食べる	2
しょうゆをつけすぎない	7
香味野菜や香辛料を使う	6
酸味を利用する	2

★複数〇をつけてくれた生徒さんが5名。自分の食生活の中で何かしら取り組んでもらえると減塩につながります。今回の調理実習での味付け、薄いのと答えもあったので家庭の味と比較できる機会になったと思います。

Q4 適正体重がわかりましたか

はい	20
いいえ	0

★適正体重であってもやせたいと思う女性が多く、特に20代女性のやせが問題となっています。自分にとてどのくらいの体重が適正なのか理解してもらい、極端なダイエット等を行わないよう伝えていくことが重要であると感じました。

Q5 BMIはいくつでしたか

～18.5	1
18.5～25.0	14
25.0～	1
未回答	4

★18.5～25.0の回答がほとんどで、普通の範囲でした。適正体重とBMIを理解し、自分の管理に役立ててもらえればと思います。また、運動部に所属して体をつくらなければならない場合、25.0を超える生徒さんいいると思いますので、食生活等の把握を行い、対応していく必要があります。

Q6 食事バランスガイドを活用して買い物をしたことがありますか

ある	0
ない	8
今後参考にしたい	12
参考にしないと思う	0

★バランスガイドを活用して買い物をするというのは難しいようです。見たことがあるかないか、活用したことがあるかないか、また、ない場合に参考にしないかを開けるアンケートにしたいと思います。

Q7 健康日本21の目標で取り組めることはありましたか

栄養・食生活	9	身体活動・運動	10
休養	7	飲酒	6
喫煙	5	歯・口腔の健康	5
糖尿病の予防	9	循環器疾患の予防	2
がん予防	4	高齢者の健康	3
社会環境の整備	1		

★国民健康づくりの対策として策定されたものですが、すべての目標に取り組むというのは難しいことですので、取り組みやすいところから始めてもらえればと思います。

Q8 調理実習について

味	薄い	4	ちょうどよい	16	濃い	0
ボリューム	少ない	1	ちょうどよい	10	多い	9
料理工程	簡単	10	普通	9	難しい	1

★味：ちょうどよいとの回答が多く、普段から食べている味に近かったのかと思いました。きちんと計量していると思うので、1食あたり2.3gの食塩相当量でした。豚丼はしっかりと味付けにしたので、他が薄くてもそう感じず食べられたのかもしれない。

ボリューム：生鮮食品を残さず使ったので、本来の分量より多くなったと思います。それでもちょうどよいとの回答が半数だったので、高校生の食事を思い返しました。

料理工程：簡単と普通の回答がほとんどであり、手順がよく質問されたときだけ答えたときと食改さんが話していたので、普段から料理をしていると感じました。

Q9 学習したいこと

管理栄養士になるにあたってやっておいの方がよい事

★料理や工程など技術面も大事だと思いますが、生物や化学など高校で学習することが大学の講義でもあります。もし、苦手意識があるようなら、高校生のうちから取り組むのもよいかと。栄養士希望が何人かいたので、今後、聞きたいことや知りたいことがあれば（私たちがよければ）連絡いただければお答えします。



6 おわりに

本校に赴任して8年が経ちますが、高校生全体の変化なのか、本校入学生の変化なのか、学習への取り組みの様子や技術、生活力は年々変化しているように感じます。生徒の変化に合わせ、これらの実習の内容も少しずつ変えていかなければならないと考えています。関係機関の皆様に柔軟にご対応いただいているおかげで、私自身が手探りの部分もありながら、毎回、大変良い学習をすることができています。地域の方々とのつながりをもてることも、生徒だけでなく、私自身にとっても大変有り難いことです。また、これらの実習は授業交換や生徒への連絡、実施準備等、校内でも特段のご配慮・ご協力をいただいているおかげで実施することができています。文末ではありますが、この場をお借りしてみなさまに感謝申し上げます。