

おし しょくいく 教えて食育 Web

vol.27

よこはましりつかなざわこうとうがっこう しょくいく
～横浜市立金沢高等学校の食育～
ほんこう ねんせい かていか じゆぎょう
本校の2年生が家庭科の授業で
ぼうさいしょく ちようり じっせん とりくみ
「防災食」の調理を実践しました。その取組
についてご紹介いたします。



ぼうさいしょく ちようりじっしゅう

防災食の調理実習についてレポートします!



【事前学習】

調理実習の計画では、一人ひとりが必要に迫られた時をイメージしながら取り組むよう伝えました。事前アンケートで「防災食としての湯せん調理を行ったことがあるか」と尋ねたところ、「ある」と答えた生徒が11%、「ない」または「覚えていない」と答えた生徒が83%でした。この結果から未経験者の多いことがわかり、生徒が経験できる機会の必要性を感じました。

さらに、自宅でも防災の準備ができるように、自主課題を用意しましたが、生徒の反応は……「えー」 という後ろ向きな反応でした。

【調理実習】


一人ずつ湯せん用の袋に食材と調味料等を入れて、湯せん調理を体験しました。仲間と作業の確認をしながら、助け合う姿が見られました。

湯せんで作るトマトパスタ(1人分)


スパゲティ(ゆで時間3分) 25g・油 小さじ1・塩こしょう 少々・魚肉ソーセージ 小1本
コンソメ 1/2個・野菜ジュース 150ml・高密度ポリエチレンの保存袋 1枚

- ①スパゲティは半分に折る 魚肉ソーセージはキッチンはさみで5mm幅の斜め薄切りにする
コンソメはキッチンはさみで細かく砕く
- ②高密度ポリエチレンの保存袋にすべての材料を入れ、軽く混ぜる
空気が入らないようにねじりながらかた結びをする
- ③ふたつき鍋に湯を沸かす このとき鍋底よりひと回り小さい皿を敷いておく
- ④ふたをして10分間湯せんする 袋ごと皿に盛り付け、完成



じっしゅう ようす
実習の様子 



せいと ふ かえ いちぶぼっすい
生徒の振り返り  (一部抜粋)

- ✖ 袋に空気が残っていたため、鍋の中で膨らんでしまった。
- ✖ 麺が少し固くもう少し茹でてよかったのかなと思います。
- ✖ 魚肉ソーセージを細かく切りすぎてしまい食べるのが大変だったのでもう少し大きくすべきだなと思いました。
- ✖ 鍋の水入れすぎて溢れた。被災時にやったらもったいなさすぎる。

じったいけん さき おおきな
実体験の先には大きな
発見があります!

じ ご がくしゅう じしゅがくしゅう
【事後学習(自主学習)】

ちようり じっしゅう まな じたく じっせん かだい ようい
調理実習で学んだことを自宅でも実践できるように、2つの課題を用意しました。

ひとつ目は、湯せん調理による無洗米の炊飯です。自宅の調理器具から最適なものを選ぶ工程もあります。

ふた め じたく ひん ちようさ ほかん ぼしよ しょうみ きげんとう しら いらん
二つ目は、自宅のローリングストック品の調査です。保管場所や賞味期限等を調べて一覧にまとめます。これは
けいぞく かつよう こうこうせい ちゆうしん かぞく ぼうさい いしき たか
継続して活用してもらい、高校生が中心となり家族の防災意識を高めるねらいもあります。

ゆ せんで た わせんまい ひとりぶん
湯せんで炊く無洗米(1人分)

む せんまい 80g ・ みず 120ml ・ こうみつど ほぞんぶくろ まい
無洗米 80g ・ 水 120ml ・ 高密度ポリエチレンの保存袋 1枚

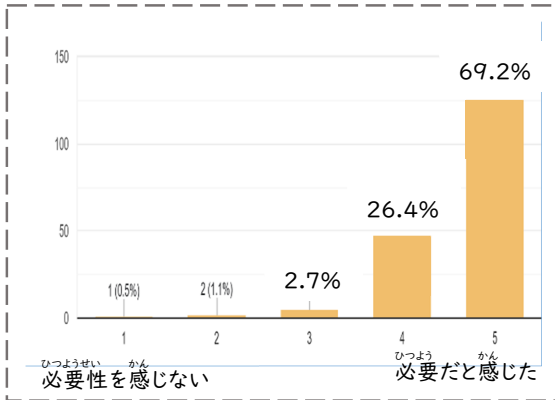
- ① 高密度ポリエチレンの保存袋に無洗米と水を入れ30分吸水させる
- ② 空気が入らないようにねじりながらかた結びをする
- ③ ふたつき鍋に湯を沸かす このとき鍋底よりひと回り小さいお皿を敷いておく
- ④ ふたをして弱火で20分加熱する 火を止めてそのまま10分蒸らして完成

【まとめ】

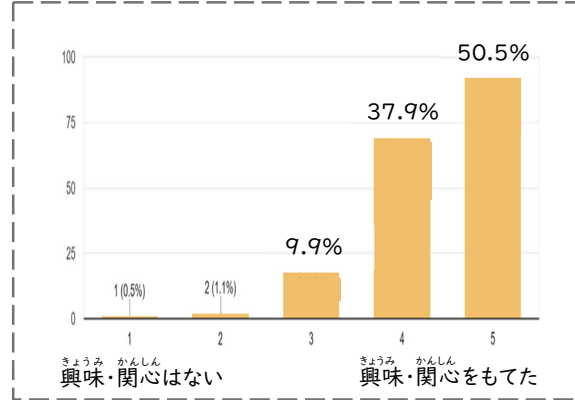
最後に授業後のアンケートとレポートをご紹介します。

生徒のアンケート(一部抜粋)

▶防災食の調理経験の必要性について



▶防災食について



生徒のレポート(一部抜粋)

災害時の食事＝市販で売られている防災食 というイメージに勝手になっていただけ、今回みたいに材料と環境がある程度整っていたら、自分たちで調理をするという選択肢もあるということに気づいた。実際にその状況になってから調理方法を学ぶと遅いと思うので、自分たちが積極的に調べたり、実践したりしておいてその状況になった時にサッとできるようにしておくのが大切だと思った。

今回の授業で料理の温かさのありがたみを実感した。万が一の時に温かい食べ物を食べられるだけで心の余裕ができ、リラックスできると思う。実際に作ってみて思ったよりも簡単に調理でき自分でもできそうだった。作るためには食材やカセットコンロやポリ袋といったものも必要なものをストックしていきたい。

年に数回しかありませんが、「共助」の模擬体験も兼ねた調理実習の場で経験を重ね、もしものときにも手を取り合いながら、難事を乗り越えてほしいと願っています。

最後に、自主課題に取り組んだ多くの生徒がご家族と体験や確認をしてくれました。特に印象的だったのは、家族のアドバイスから湯せんに使った湯でお茶を入れたというエピソードでした。とても素敵なアイデアでした。保護者の方々などの皆様のお力添えもあり、授業(学校)と家庭の繋がりを感ずることができました。