（エ）具体的実践

○「課題を見つけること」と「外的動機づけ」のために（「ゲストティーチャー」）

学びには、その子の学ぶものに対する意欲が一番大切です。学びたいという意欲をより一層かき立てるために、ゲストティーチャーとして、井村辰二郎さんを迎え指導していただきました。子ども達の大豆に対する疑問・質問に対して、詳しく話してくださり、子ども達の大豆に対する興味関心をより一層深めるものとなりました。また、大豆に対する知識も深まり、これから調べていこうとする課題を見つける手助けともなりました。

○子ども達の疑問・質問

・世界中で何種類くらいの大豆がありますか。
・井村さんの大豆畑は、どれくらいの広さですか。
・井村さんは、なぜ大豆を作ろうと思ったのですか。
・大豆ができるまで、どんなことをして、どれぐらいかかりますか。
・大豆から、どんなものを作っていますか。
・大豆づくりで、特に気をつけていることや工夫していること、また、苦労されていることは何ですか。

（教室での指導）
子どもの質問

このほか、子ども達からたくさんの質問が出されましたが、子ども達の一つ一つの疑問や質問をとても大切に受け止めていただき、わかりやすく話していただきました。

畑での種まきの説明

畑での現地指導（種選び）

種まきの畝づくり

種まき

大豆の成長

枝豆の収穫

○食体験を通して、食べ物の「いのち」を考える

（五感を通して、かかわる中で体得する「いのち」。その「いのち」を感じることが感謝につながる）

「畑を耕す→種をまく→世話をする→収穫→調理→食→感謝の心」、こうした一連の流れの中で、「食」をとらえることが大切です。

また、全ての食材は、豊かな自然が育んできたものですので、自ずと、「いのち」を育んできた豊かな自然へも感謝の心が生まれます。

○家庭への啓発

（学校で作った作物を持って帰ることが一番効果がある）

子ども達の育てた枝豆を家に持って帰って、食することは、多くの教育効果があります。

・親子でいっしょに料理ができ、料理する楽しさを味わえる。（お母さんの手作りの味）
・家族でいっしょに食べることで、食卓にコミュニケーション(親子の会話)が生まれる。
・家族で「食」について会話が弾み、「食」を考えるきっかけとなる。
・その食材の持っている本来の味がわかる。
・子どもが世話して作ってきた作物だから、決してムダにしない。
・おいしいものを「ありがとう」という言葉が食卓を楽しいものにする。
・みんなで食べるとおいしいし、楽しい食卓になることを体感できると、次もこうしたいという気持ちになってくる。また、家族のみんなから「おいしい!」を言われると、喜んでもらえてよかったという満足感が得られる。（自己有用感）

○枝豆を食した家族の感想

・実がとても甘く、かめばかむほど、豆の香りが口いっぱいに広がりました。店で売っているものより、おいしく感じました。
・大豆の種から作ったと聞いて、びっくりしました。豆の大きさは、あまり大きくなかったけど、新鮮な味がしました。
・すごく甘みがあっておいしかったです。
・とても柔らかくておいしかったです。
・大事に育てた枝豆なので、少しでしたが、みんなで分けていただきました。とれたては、やっぱりおいしかったです。

○子どもの感想

・僕は自分で作った枝豆が食べられて、「おいしい!」と言われたとき、作ってよかったなあと思いました。ふつうに売っている枝豆より自分で作った枝豆の方がとても甘くておいしかったです。

・私はもともと枝豆は嫌いだったけど、この枝豆は、めっちゃおいしかったです。本当に。自分で作ったのが、ここまで大きくなっているとは思っていなかったから、出してみてびっくりしました。自分たちで作ったものは、うまい!

・やわらかくて、とてもおいしかったです。自分が作った枝豆を食べたのは初めてだったけど、すごくおいしかったです。今育てているもの全部が、おいしい大豆になって欲しいです。

家族全員で食べた家庭が25%。お父さんといっしょに食べた家庭は、全員で食べた家庭を含めて58%でした。

今日、共働きとか、お父さんの帰りが遅いとかで、なかなかいっしょに食卓を囲むことが少ないですが、金曜日に持って帰ることで、家族で楽しいひとときが持てたことは、家族のコミュニケーションも多くなり、とてもよかったと思います。

また、枝豆本来の味に触れることができてよかったです。小さい頃から、旬の味を味わうことで、味覚を育てることも大事です。

～学校での食育ボランティアの活用にあたって～

【実践の考え方】

・地域には、さまざまな食に関する専門的な知識を持つ方や農林漁業に携わる生産者などがたくさんいます。そのような方の協力を得ながら活動を行うと効果的です。

・地域の方や食育ボランティアは、学校からの要請により、食育活動計画の一部分を担当することになります。

・食育活動にあたっては、効果的な活動を行うため、担当する活動の目的や何を学ばせるのかなどについて学校の先生と十分検討することが重要です。

【実践例】

①学校給食に地場産食材を活用し地産地消などを学ぶ

■生徒と生産者との交流会（小浜市国富地区）

学校と地元の生産者グループが話し合い、野菜や米を学校に納入する体制を構築しました。そして、学校行事の一環として交流会を開催し、生産者から生産の苦労や生きがいなどの話を聞いたり、生徒から生産者へ感謝の気持ちを表すなどの取組みを行っています。

それにあわせ学校の掲示板に生産情報や生産者の写真を掲載するなど、子どもと生産者が「顔が見え、話ができる」関係を構築しています。

②農林水産物の生産、加工、伝承料理などを学習する

■大豆の播種体験とみそづくり（小浜市中名田小学校）

地域の生産者に大豆栽培の指導をしていただき、種まきから収穫までの作業を全学年が分担して行いました。また親子ふれあい学級では、収穫した大豆を使っておやつづくりやみそ作りを行いました。収穫感謝祭では、出来あがったみそを使って鍋をしました。

■伝承料理のへしこづくり体験（小浜市雲浜小学校）

子どもたちが伝承料理である「へしこ」の由来や作り方について調べ、地元の伝承料理の得意な方から作り方を習い、鯖を背開きし、塩漬け、ぬか漬けに挑戦しました。また、ぬかと塩で発酵させるという調理法について学びました。

●家庭への発信にむけてこんな取組みを行っています。

- 小浜市ではキッズ・キッチンを開催していますが、体験活動の前に、体験当日に行う質問内容について保護者に手紙を出します。その質問の回答を家庭で話し合ってもらうことにより、家庭での食育のきっかけづくりにしてもらっています。
- また、ぬか床を持って帰ってもらい、ぬか漬けに取り組んでもらうことにより、発酵食品の良さを理解してもらっています。
- 越廼村の小学校では、子どもたちが育てた野菜を家庭へ持ち帰ってもらい、その野菜を使って親子で料理をすることにより、食卓の話題になるなど、家族で食を考える機会が増えています。

4 家庭・地域・学校の連携による食育活動

食育は家庭で行うことが基本となりますが、食に関する様々な問題が発生している現状において、食に関する全ての責任を家庭に担わせることは現実的ではありません。家庭での食育を進めてもらうためには、地域や学校から家庭への働きかけが重要です。そのための活動としては次のようなものが考えられます。

(1) 地域での食育を家庭に浸透させる

①地域の関係機関・団体による継続的な活動の展開

- 子どもに豊かな食の体験の場を提供するためには、住民の主体的な取組みをはじめ、さまざまな機関や団体が地域の特性に応じた特徴ある活動を継続して実施することが大切です。
- 地域での食育を家庭に浸透させるためには、地域での食育活動が親子や家族の参加しやすい行事にするとともに、その活動が家庭での話題になるような取組みにしていくことが重要です。
- 例えば、活動前にアンケート調査を実施することにより家庭で食育について話し合ってもらうことや、収穫した野菜を持ち帰らせることにより、家庭で親子での料理づくりに取り組んでもらうといった企画が考えられます。

②地域から家庭への食育に関する情報の提供

- 関係機関や団体が発行する資料・広報誌などに、地域の食文化や食育の先進的な取組み事例、住民の食育に関する意見などを掲載します。

③家庭での食育に関する目標づくりの推進

- 家庭において食育に関する目標を設定し、家庭自らの自発的な実践を進めるため、その取組み事例を発表する機会（場）を提供することも効果的です。

～食育に関する目標例～

「朝ごはんは必ず食べよう」

「食事中はテレビを見ない」

「休みの日は家族全員で食事をする」　など

(2) 学校での食育を家庭に浸透させる

①食に関する情報の家庭への提供

・学校では、計画性を持ち、給食の時間を中心に具体的に食に関する指導を行っていますが、児童・生徒が摂る全体の食事のうち給食が占める割合は1/6程度しかないので、家庭での食事が大切であり家庭の協力が不可欠です。
・児童・生徒が学校で学んだことを家庭で実践し、また、児童・生徒からの食の情報を食卓での話題にすることで、家庭に普及していくことが必要です。
・他に学校から家庭へ普及・啓発する手段として、栄養教諭や養護教諭等による①給食だより、保健だよりの配布、②食に関する資料の配布などがあげられます。

②給食試食会・親子を対象とした料理教室の開催

・学校では、給食の献立に伝承料理を多く取り入れていますが、家庭では伝承料理を味わう機会が大変少なくなっています。栄養教諭等が伝承料理を味わう給食試食会や、伝承料理教室などを開催することにより、伝承料理の良さを家庭に波及させることもできます。

③子どもの食に関する相談・研修会の開催

・保護者に食育について関心を持ってもらうために、栄養教諭等が中心となり保護者を対象に子どもの食に関する相談会や親子を対象にした講演会などを開催することも必要です。

(3) 地域と学校の連携による活動

・地域には、公民館やNPOなどの団体、保健センターなどの関係機関があります。また、農林水産物の生産者や流通業者など食に携わる人もたくさんいます。
・学校では、給食の食材に地場産の農林水産物を多く取り入れたり、伝承料理を提供しており、給食を通して学校と地域は深く結びついています。
・学校と地域が連携を図るため、栄養教諭等がコーディネーターとなり、次のような活動を通して食育を推進します。

【学校から地域へ】
○食に関する講演会の実施
○地域主催の「健康フェスタ」等の行事への参加
○地域（PTA）学校保健委員会等への協力
○地域との「交流給食」
○学校給食用の食材の仕入れ・生産者との交流会開催

【地域から学校へ】
○食に関する講演会への参加
○地域主催の「健康フェスタ」等の行事への参加要請
○PTA・NPO主催の「体験学習」の開催
○関係機関を中心とした食のネットワークづくり
○学校給食用の食材の納入・交流会への参加

5 食育活動を実施するための注意点

(1) 事前の安全学習に取り組もう

体験活動は、子どもたちにとっては非日常活動です。鎌や鍬、包丁など使ったことがない道具や、やったことがない体のこなし、学校を離れうきうきした気分など、少し間違えば大きな事故につながります。また、体験場所は海や川など危険を伴う場所もあります。子どもたちの気持ちを引き締めるためには、危険について自分で気づくことが重要です。事前に危険回避について話し合うことをプログラムに取り入れることで、安全対策の向上を図ることができます。

話し合う内容

- 危険を回避するためのポイント
- 具体的な対策を立てる
- みんなで実行する目標をたてる

【参加者に徹底すること】

○体調不良の時には、すみやかにスタッフに伝えること。
○救命用具や雨具などをひとりで着脱できるようにすること。
○天候の変化などによる着替えは自己判断で行うこと。
○危険が予測できたり、危険であることが分かったら即座にスタッフに知らせること。

【体験学習での指導者の心構え】

○チェックをしっかりする。

体験学習に慣れてくると、参加者の状況把握をしないで進めてしまうことがあります。参加者はいつも新しい体験をしていることを肝に銘じて、指導者は常に初心に帰って指導にあたることが大切です。

○子どもの体力を知って指導する。

同じ学年の子どもに体験をさせても、それぞれの育ち方が違うので、出来る子どもと、出来ない子どもがいます。子どものレベルに対応した体験内容の設定が大切です。

○何人参加しているかを開始前、終了時に確認する。
○参加者の健康状態を把握する。

健康状態については、保護者と連絡を密にし、事前に報告を受けるようにします。

○海や川などで活動する場合、救命用具は参加者全員に行き渡るようにする。
○天気の状態が急変し悪天候になった場合は、迷わず活動を中止し、安全な場所へ避難する。

（2）緊急時の対応

体験中に起こるケガなどの事故は、家庭にある救急箱の薬で対応できるものから、救急・病院での対応を必要とするものまで様々です。

ここでは、自分たちでまずしなければならないことについて説明します。

【自分でできる手当て】

〇傷の応急手当の原則

・止血をすること

・菌の感染を防ぐこと

・苦痛を和らげること

血が出て止まらない状況は子どもを不安にしますが、包帯で血が出ないようにしただけで子どもは安心します。包帯を巻くことは、圧迫止血をしていることになりますので、止血剤のついた絆創膏（ばんそうこう）を傷口にあて、傷口が見えないように包帯を巻くことが必要です。このような丁寧な対応は他の子ども達にも安心感を与えます。

〇出血のひどい傷の手当て

直接圧迫止血をしても血が止まらない場合は、病院へ連れていくようにします。直接圧迫止血とは、包帯を巻くことで血を止めるもので、静脈を押さえることで血小板の働きで血が止まる状況です。なお、動脈を切り、止血が必要な場合は、救急車対応する必要があります。

〇足や手の捻挫の手当て

慣れない活動で足首を可動域範囲以上に曲げてしまった場合に、炎症を起こします。この炎症を止めるためには冷却スプレーが効果的です。そして、動かないように固定しておくことで対応できます。なお、痛みが強い場合は病院で手当てを受ける必要があります。

〇日射・熱射病の手当て

体温が異常に上昇したり、頭痛、めまい、吐き気などがあり、ひどいときには無意識になります。このような日射・熱射病は、木陰の涼しい場所で安静にさせて、水分を補給します。

（3）農業体験、料理体験時の危険回避対策

①農業体験

・農機具の使用に当たっては、使う前にしっかり説明する必要があります。無知と慣れが一番怖いことです。また、農具を使う前にもしっかり使い方を教えることが必要です。疲れてくるとケガをしやすいので、農具を使う時には集中力がとぎれていないか常に気を使わなければなりません。

・稲刈り体験では、鎌を使うので特に注意すべきです。最近の稲刈り鎌は、刃がノコの目状になったノコ鎌がほとんどです。この鎌は力を入れずに刈ることができますが、手を切ってしまうと、傷口が荒れてしまうので治りが遅くなります。

・保育園児や幼稚園児が体験する場合は、全員に鎌を使わせるのではなく、ボランティアやサポーターの数だけ鎌を用意し、個人指導することで、安全を確保します。

【いきもの・植物とのつきあいと、いざという時の対策】

ブヨ

・2～5mmの小さい吸血性の虫です。ブヨは地域によってはブユ、あるいはブトとも呼ばれており、高原や山間部の渓流沿いに多いため、このような場所での体験活動で刺されることがあります。
・通常、刺されている時は痛み・かゆみをほとんど感じず、刺されてしばらくすると刺された所が赤く腫れて次第に激しい痒みを生じます。そして、赤いしこりができて長く残る人もいますので、虫さされの薬を塗りましょう。

ブヨによる被害

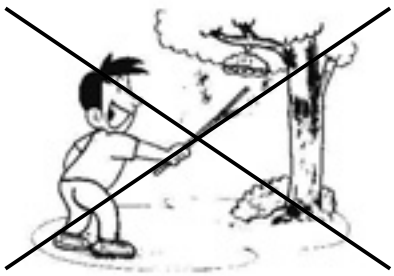
ヘビ・マムシ

・ほとんどのヘビが激減している中、ヘビに慣れることは重要な体験になります。もしもヘビに咬まれたら、とにかく病院へ行きましょう。
・マムシが飛びかかってくることはありません。多くの場合は、うっかり踏みつけたり、触れたりしてかまれますので、薮や木の穴、石の陰などに安易に手足を入れたりして、マムシに危害を加えてはいけません。
・日本の毒ヘビの場合、注入された毒を取り出したり、症状を軽くしたりするために、以下のことを実施してください。

・患者を休ませる。
・咬まれた局部を動かさないようにする。
・患者を安心させる。
・出来るだけ早く医療施設に連れて行く。

スズメバチ

・腹部が黄色と黒の縞模様で大きいハチなので、見かけたら気をつけます。
・ハチの巣のエリアに入るか、巣などを直接的にいじると、数十匹のハチがその巣から出てきて、無差別的に毒針を使用して刺す行動に移ります。



（スズメバチに対する注意点）

・スズメバチの巣を発見したらその近くを通らないこと。特にアレルギー体質の人の場合、スズメバチに刺されると非常に危険な状態に陥るおそれがありますので、絶対に一人では巣に近づかないこと。

（刺された場合の応急処置）

・スズメバチに刺されたら一刻も早めにその刺された部位を口や手などを利用して毒液を外に吸い出すか絞り出すこと。

・スズメバチの毒性は水溶性であり水などに溶けやすいので、素早くその部分を洗うなどの方法をとること。

・一刻も早く病院に行って処置をすること。

植物

（稲の葉ずれ、目に注意）

・田植後2ヶ月も経つと稲の葉も硬くなり、半袖で田んぼに入ると、稲の葉で腕などをこすり、後でかぶれて痛くなったりかゆくなったりします。たいていは翌日になれば治るので心配はいりませんが、肌が過敏な人は薬を塗っておきます。また、田んぼの中でしゃがんだりすると、葉先で目を突くことがあるので気をつけるように注意してください。

（ススキの葉）

・ススキの葉をつかんで引くと、葉の縁で手が切れます。
ススキが多いところでは、長袖長ズボンで手袋をつけるといいでしょう。

すすきの葉
（拡大）

②料理体験

【包丁を渡す時の注意点】

・子どもは、包丁のことを理解すると、自分から集中して注意するものです。

・実習では、最初に包丁を見せて、切れるものであることを納得させてから包丁を渡すことで、子どもに責任感を持たせます。

【包丁を使う時の注意点】

・調理に適当な高さになるように、踏み台で調整します。まな板に向かいまっすぐに立つことができ、調理台とまな板からは離れ過ぎず付き過ぎずの位置となるようにします。

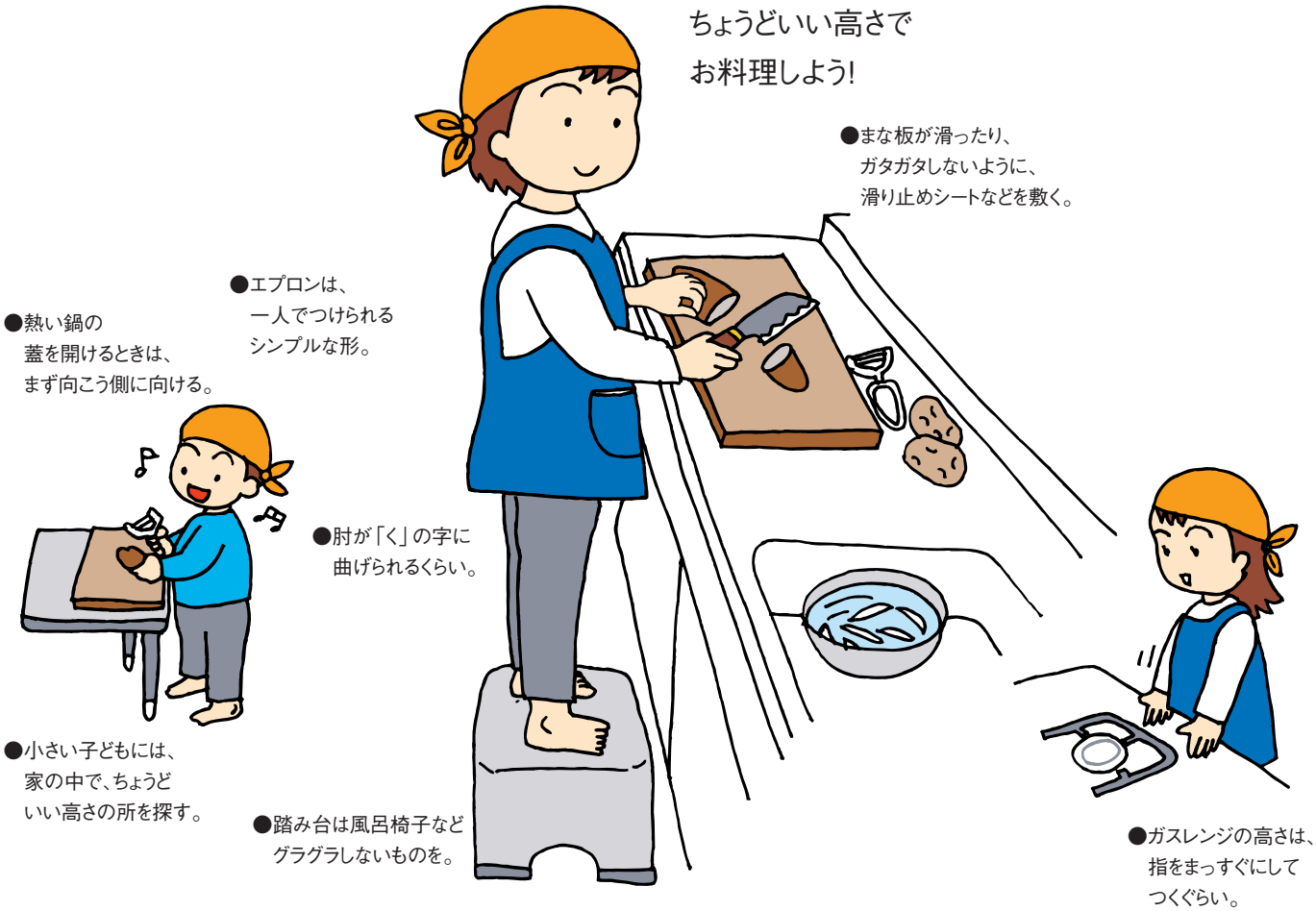
・大人が後ろから子どもの手をつかみ、動きを制御することは危険です。
危ないと思った時には、手や包丁をつかむのではなく、材料の端を持ってあげます。

【実習中の注意点】

・切り方、手順が良く分かるように、実際に切ったり煮たりしながら話を進めますが、特に、火をつけるとき、火を消す時などの前に、「おやくそく」をしっかり説明します。

『子ども料理教室をするときに気をつけたいこと』

○作業用机（調理台）の調整



○料理を始める前に

●指輪や時計、
ブレスレット等は外す。

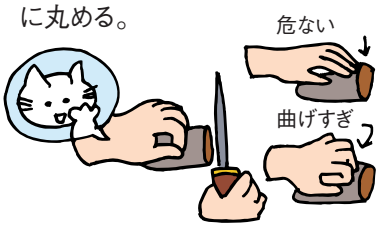
●香りの強い化粧品や香水をつけない。

●爪は短くしておく。
手を洗うときは、二の腕までと、
爪ブラシなどで爪の中も洗う。

○実習中の注意点

●火をつけるときは、きちんと火がついたかどうか、必ず確かめる。
鍋がゴトクにちゃんとのっているか確かめる。

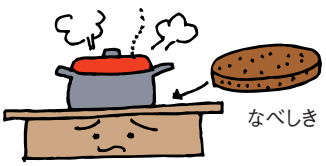
●包丁の下に、手を置かない。
押さえる手は、いつも猫の手のように丸める。



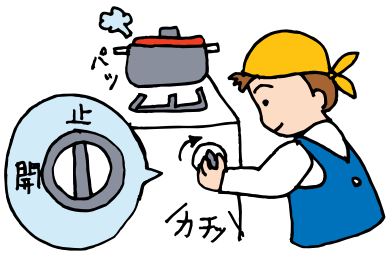
●熱い鍋に触らない。

●鍋やフライパンの、持ち手が熱くなっていたら、「鍋つかみ」を使う。

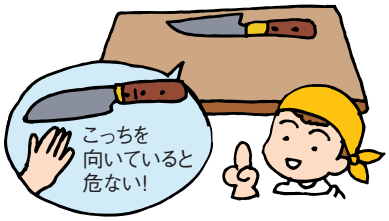
●熱い鍋を直接テーブルの上に置かない。「なべしき」を使う。



●火を消すときは、スイッチがちゃんと「止める」の印まできているか、必ず確かめる。鍋の柄がコンロの外にでないよう注意する。



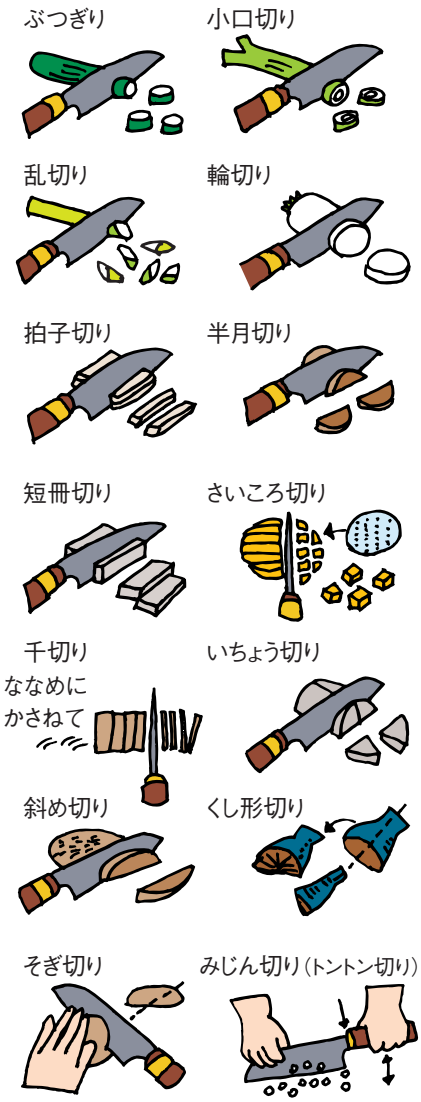
●包丁を使わないときは、刃先を自分の方に向けないように。



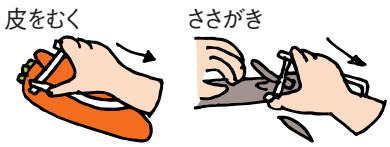
●熱々の鍋のふたを開けるときは、まず向こう側へ向けてから開ける。

●鍋やフライパンに何か入れるときは、いったん火を止め、低いところからそっと入れよう。高いところからほうりこむと、油や水がはねて、危ない。

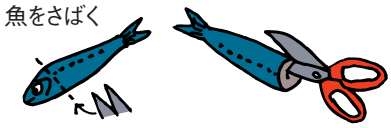
※包丁を使って



※ピーラーを使って



※キッチンばさみを使って



○子どもが包丁を使うときの注意点

〈上手な助っ人・下手な助っ人〉

●大人が手伝うときには、下手な手出しは禁物。子どもの手をつかんで添えて、動かし続けては、子どもが加減を覚えられません。
手を添えるのは、見本の一度だけ。
あとは、自分で動かして加減を見つけるのです。

●なるべく子どもに任せましょう。

●危ないときは、「危ない!」の大声が一番危ない。
頭の中は真っ白になってしまいます。
小さな声で「包丁をしっかり持って」
「火が消えてるかな?」と、
具体的に言ってあげましょう。

（4）分かりやすい会話、伝え方の技術

①体験時の技術や知識を伝える話し方

体験活動は、講師と参加者の出会いから始まります。参加者は期待を抱いて出席しており、どんな接し方をするか、何を話すか注目しています。体験活動で子どもたちを相手にする場合、上手に話そうと意識せず、相手の話を聴きだすような気持ちで、「話し上手は、聞き上手」を実践するようにします。

・簡略に話す

子どもを前にしての話は、要点をまとめて短めに話すことがポイントです。あれもこれもの長話は嫌われ、大切なことが定着しません。細かいことでも伝えなければならないことは事前に箇条書に整理し、相手側の年齢や学年、活動内容により項目を絞り話すようにします。

・表現を正しく、わかりやすく

植物や料理方法などの名称・用語の説明は正しくします。参加者の年齢に応じ分かりやすく言い換えますが、「正しく、わかりやすく」することが大切です。大切な事項は事前に整理し、メモなど文章にしておくようにします。

【分かりやすく説明する例（稲作体験の場合）】

・稲の生育の説明で、「分けつ」という用語がありますが、「分けつ」と説明しても理解してもらえません。図表などを示し、中心の茎の根元から新しい茎が生まれますという説明をするなど工夫が必要です。

・田植え体験などで、1回に植える本数は3～4本が適当ですが、どうしても多く植えてしまいます。そのような場合には、たくさん植えると、見た目にはいいが稲を刈るときには、藁が多くなって実が少なくなると説明すると、理解してもらいやすくなります。

・聞きやすく

日本語は語尾のアクセントにより肯定にも否定にも聞こえる特徴がありますので、口を大きく開いて、語尾をはっきり表現すると、聞きやすい言葉になります。

・共通の話題を持つ

子どもたちの前に立ったら、明るい表情で全体を見まわし、挨拶の後、まず参加者共通の話題を見つけ話すようにします。子どもたちの共通の話題は、スポーツ、学校生活、友人、テレビ、ゲーム、食べ物など様々あります。

・一体感を持つ

体験活動を、「教えてやる」とか「世話をする」という意識ではなく、一緒に楽しむという気持ちで話すようにします。思いやりの気持ちで一体感が持てるような話し方が歓迎されます。

【子どもたちを集中させるポイント】

子どもたちを「集中」させることはなかなか難しいことですが、「ポイント」を押さえると、子どもたちの反応は良くなります。

子どもたちの「集中」を妨げる話し方	「集中」させるためのポイント
話し方が一本調子でメリハリがないため、子どもの集中力が持続しない	・声に抑揚をつける。 ・話しに間（ま）をつくる。 ・身振り手振りをつけるなど、大きなジェスチャーで話す。 ・話ばかりを長く続けないで、体験活動に応じた教材をなるべくたくさん使って、子どもに興味を持たせる。
言葉が難解で理解しにくい	・子どもにわかりやすい言葉を使う。
同じことを何回も説明するので、飽きてしまう	・事前に話す項目を決めておく。
話の内容があっちこっちに飛んで、話の趣旨が見えない	・事前に話す内容を考え、強調したいポイントなどを整理してから話す。
声が聞き取りづらく、何を話しているのか分からない	・話す場所（屋外、教室など）に応じた声で話す。声が通らない場合は、マイクなどを使用する。
聞き手の体勢が悪い	・長時間話をする時には、楽な姿勢をとれるようにする。また、「暑い」「寒い」「まぶしい」といった環境にも配慮する。
指示の内容が不十分	・子どもたちが何をどうすれば良いのかを、具体的に説明する。
誰に対して話をしているのか分からない	・子どもひとりひとりに名札を着け、名前で呼ぶようにする。 ・人の目を見て話す。