

### 1 実践の目標

消費生活と食生活とを関連させることで、日常の食生活が環境に影響を与えていることや、持続可能な社会を目指して工夫することができる実践的な態度を育成する。

### 2 実践の概要

#### (1) 野菜の栽培

種まきや水やり，間引きなどに取り組んだ。育てることの難しさと収穫の喜びを体験した。

#### (2) オリジナルレシピの考案

収穫した野菜を使ったオリジナルレシピを考案した。たくさん野菜が摂れて無駄を無くすレシピになるよう工夫した。

#### (3) 間引き菜を使った調理実習

(みそ汁，煮びたし，卵焼き，漬け物)

ダイコンの間引き菜を使っての調理実習を行った。商品にはならない間引き菜を使って簡単なおいしい料理を作ることができた。

#### (4) 収穫した野菜を使った調理実習

(カブのスープ，ほうれん草と春菊のおひたし，小松菜の炒め物)

自分たちで考えたレシピを使った調理実習を行った。無農薬栽培のため安心して，皮や葉など使える部分は有効に使った。素材の良さを生かした調理法や素材の持っているおいしさに気付くことができた。



【ダイコンの種まき】



【間引き菜料理の試食】



【プランターの野菜】



【カブの間引き】



【調理実習】

### 3 実践の成果

野菜の栽培では，生徒は種まきなどの慣れない作業に苦労していたが，プランターで育てたため，庭や畑がない場合でも気軽に栽培ができることを知った。

また，ダイコンの間引き菜で調理実習に取り組むことで，普段捨てられてしまいがちな間引き菜を有効に使い，食べ物を大切にする気持ちや環境に関する意識が高まった。

さらに，育てた野菜を使った調理実習では，市販の野菜と育てた野菜とを比べ，農薬について理解することができたとともに，実習後はフードマイレージ（食料の輸送とエネルギーの関係）や地産地消をテーマにした授業を行い，環境と食生活，消費生活のつながりについて理解することができた。

本実践で，生徒は普段何気なく購入したり食べている物に目を向け，自己の消費行動が，社会に与える影響について考えることができた。

今後も実生活に活かすことができる内容の展開とともに，持続可能な社会を目指したライフスタイルについて考えさせたい。