

☆最後の調理実習

先日、中学校生活で最後のそして、3年生では初めての調理実習を行いました。夏休みの宿題で「幼児のおやつを考えよう！」というレポートを提出してもらいました。みんなが考えてくれたおやつを参考に色々悩んだ末、簡単にできてかつ栄養価の高いおやつとして「いも餅」をつくることにしました。栄養価を考え単なるいも餅ではなく、ほうれん草・ベーコン・コーン・チーズが入ったいも餅。実習の説明をした時、あまりみんなの反応が良くなって、美味しくないって言うかなとか、楽しく取り組んでもらえないかも、と実習当日を私はとても不安な気持ちで迎えました。でも、どのクラスもほぼ全員がエプロンを忘れることなく、きちんと指示を聞き、積極的に実習に取り組み、班で協力しようとする姿がみられて、私はとても嬉しく、みなさんの大きな成長を感じました。また、実習後の振り返りからも、「想像以上に簡単で美味しかった。」「見た目と違ってめっちゃうまい。」「最後の実習すごく楽しかった。」「班でしっかり協力できた。」など、最初で最後の3年生の調理実習がとても充実したものであったことが伝わってきて、私はまた嬉しくなりました。頑張ってくれてありがとう！！いも餅、またお家で作ってみてくださいね。



☆中学校家庭科 まとめの授業

中学校家庭科の最後に、家庭生活と消費生活のまとめの授業をしました。より良い家庭生活を送るためには、家庭における自分の立場や役割を考えて行動し、家族といえ相手の気持ちを考えた行動・言動が大切です。また、これから大人になるみなさんには、自分のとる1つ1つの消費行動が、周りの生活や環境にも大きな影響を与えるということを考えられる力をつけて欲しいと思います。消費行動の一例として、せっかく保育について学習したので「オムツの選択」という課題を選びました。「紙オムツ」と「布オムツ」あなたならどちらを選びますか？という課題で、色水をそれぞれのオムツにしみ込ませる実験を行いました。最初布と紙の肌触りを確認してから、実際にオムツを濡らしてみ、水のしみ込む様子やしみ込んだ後の肌触りを確認し、さらにはかかる費用や手間、使用後の処理方法を理解したうえで、自分ならどちらを選ぶかを考えました。かかる手間だけを考えると、誰もが確実に紙オムツを選択するでしょう。赤ちゃんの気持ち良さだけを考えると間違いなく紙オムツを選びますよね。でも今現在も、布オムツが売られていて実際に使っている人がいる！布オムツにも紙オムツ以上の良さがあるのです、と情緒の発達の面からみた布オムツの良さ等を説明しました。結果、どちらを選びますかの答えはやはり「紙オムツ」を選ぶ人がほとんどでした。でも、振り返りでは「布オムツの存在すら知らなかったから知ることができて良かった。」「ゴミのことを考えたら、布オムツがいいなと思う。」「紙と布、両方を使い分けようと思う。」などとあり、身近な消費行動について、それぞれが真剣に考えてくれたことがうかがえました。この選択はどちらが正しいかではありません。これからは色々なことを考えて選択する力、自分にとって必要なものは何かを考える力を身に付け、自分の行動に責任を持ち、周りのことも考えられる大人になっていってくださいね。

最後の授業を終え、みなさんの成長を嬉しく思うと同時に、寂しさがこみ上げ、色々なことを思い出しながら一人授業の片付けをしました。



☆家庭科の教師として伝えたいこと

15年間みなさんは決して一人で成長してきたわけではありません。家族・友達・先生をはじめとする周りの人たちに支えてもらい、助けてもらい、教えてもらいながら、かつ自身で努力してきた今がありますよね。これからもそのことに対する感謝の気持ちと自信を持ち続けてください。そして、みなさんが大人になり、親になったときには、自分を愛するのと同じくらい、家族を大切にしてください。愛する気持ちを形にすると、それが手作りのおやつだったり、布オムツだったりするのではないのでしょうか。

みなさんは教科書の単元名が「食生活と自立」だったり、「衣生活・住生活と自立」となっていたことを知っていますか？中学校3年間でみなさんは自立できる力を身に付けることができたでしょうか。自信のない人が多いと思いますが、学習して得た知識は実践を繰り返すことで自立できる力に変わります。裁縫も、料理もお家で機会をつくってどんどん実践してください。高校生になったら自分でお弁当を作るとか、朝ご飯は自分で支度するとか…そんなことが自立の第一歩につながります。

「食育」という言葉を聞いたことがあると思います。私は人間にとって一番大切な教育ではないかと思っているのですが、実際に「食育」の実践は難しいなと強く感じています。「食育」の1つと考え「食」の大切さをみなさんに伝えたいと思います。

私には100歳のおじいちゃんと97歳のおばあちゃんがあります。今も二人で暮らしています。(授業で話した訪問販売で大量の味噌を買ってしまったおばあちゃんです。)二人はおじいちゃんが定年退職してから兼業で行っていた農業を専業にして、朝早くから畑と田んぼで汗を流していました。おじいちゃんは軽トラに乗り、おばあちゃんは自転車で、天気によらず365日。冬でも日焼けして真っ黒でした。そんなふたりの大好物が肉！すき焼きが大好き、ハンバーグ、ステーキ、時にはマクドナルドのハンバーガー肉なら何でもこいという旺盛な食欲で、時々一緒に食事をするたび、どれだけ食べるんだと若かりし私は驚いていました。自分たちで育てた野菜もたくさん食べていましたから、栄養バランスはとても良かったはず。ここ数年は、二人が交代で入退院を繰り返していますが、今年のお正月もすき焼きをモリモリと食べていました。毎日体を動かし、しっかり食べる生活で、二人は自然に丈夫になり今も元気でいられるのだらうと私は思っています。長生きの秘訣はしっかり食べることができるといっていい体作り!!またお腹がすくと人はイライラしたり、思考力が弱くなったりします。健康な体と心のためにも、きちんと食事を採るように心がけましょう。

私自身、今から20年余りに手術をして2カ月程入院したことがあります。その時、術前術後の3週間、絶食でした。点滴だけで栄養をとり、3週間経ってようやく口に入れることができたのは、重湯(おもゆ…多量の水で米を炊いた時の、米粒以外のり状の汁)でした。でもその重湯の美味しかったこと……。美味しいはずのない重湯が、すごく美味しかったという感動は今でも忘れられません。涙して食べた記憶です。そんな私もいつい忘れてしまいますが、普通に食べられることは当たり前のことではなく、感謝の気持ちや、健康であることへの有難みを常に持ち続けたいものです。美味しいものを食べているときは、誰もが自然と笑顔になります、素敵なことですね。

最後に。日本の伝統的な食事である「和食」は2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。世界中から関心が高まっています。これからの日本を支えていくみなさんには、「和食」という日本の文化を守り、また伝え、広めるという大切な役目があります。日本の伝統的な文化に関心を持ち、是非そのすばらしさを多くの人に伝えてください。みなさんのグローバルな活躍を期待しています。



ご卒業
おめでとうございます。



