

教育研究活動報告

調理学実習における調理技術向上授業実践の教育効果

— 2年間の授業実践の報告 —

森 美奈子

栄養士養成課程では、調理学実習を専門教育の必修科目として位置づけている。入学する学生の動機にも「食に興味がある」「料理を作ることが好き」と答えるものが非常に多い。しかし、近年、学習指導要領の改訂、食生活の変化や家庭での家庭教育の価値観の多様化などの影響から、入学時の調理技術能力には大きな個人差がある。本報告では、調理技術能力向上のための2年間の授業実践の教育効果について報告したい。

キーワード：調理技術向上、職業実践教育、自己有能感

1. はじめに

短期大学における栄養士養成課程は、大学教育で一般教養を身につけると同時に、国家資格取得のための専門知識の理論と技能を身につける教育内容となっている。栄養士として就職した際には、卒業後すぐに給食管理の現場で、調理員への作業指示、喫食者に喜ばれる献立作成など、専門職としての実践力が求められる現状がある。卒業時により高い調理技術能力を有することは、社会人として歩みだした学生自身の大きな自己有能感につながるのではないかと考えられる。そこで、食物栄養専攻の学生を対象に、調理技術能力向上のための授業を実践し、2年間の教育でどのような教育効果があったのかを報告する。また、食物栄養専攻課程で栄養士養成課程ではないが、調理学実習は同じ教育内容である食生活コースの学生についても、他の調理系科目との関連を考察するために同じ調査を行った。

2. 方 法

- ・実施期間：平成21年4月～平成23年2月
- ・実施対象：食物栄養専攻課程学生
栄養士コース80名・食生活コース28名
- ・実施方法
 - ①調理学実習の授業実施方法の見直し
 - ②調理技術向上のための授業実践
 - ③調理技術向上の効果を判断するための実技試験の導入
 - ④質問紙調査方法
調理技術能力に影響する入学前の調理歴の調査、入学後の意識変化、自己有能感を多項目選択方式、および自由記述方式により調査した。

3. 授業実践の内容

3-1. 調理学実習の授業内容の見直し

①従来は、高校までの家庭科の授業で基礎調理はすでに履修済みであることを踏まえて、一年次の初回授業から、献立に基づいた調理実習を行っていたが、高校によって家庭科の調理実習

時間には大きな差があり、入学時の調理技術能力には大きな個人差があり、実習回数が進むにつれて、学生間の調理技術能力に大きな差がみられた。そこで、献立実習に入る前の導入として、調理の基礎操作についての時間を多く設けた。また、毎回、教壇でのデモンストレーションの時間を多く設けた。

②学生の調理技術能力を調査することなく実習が進んでいたため、実際の調理技術能力より高い実習が実施されていた。そこで、入学時すぐに、調理技術能力を判定するための実技試験を実施し、実習内容のレベルの目安とした。

③従来、家庭教育で自然に習得されてきた調理技術が、食生活の変化や家庭教育の価値観の多様化から低下しており、既存の実習内容では、現在の学生の調理技術レベルから乖離している。そこで、実習レベルの見直しや、一回の実習で調理する品数の見直しを行った。

④調理学実習が、職業実践教育の一環でもあることを学生に周知させることを徹底できていなかった。そこで、入学時のオリエンテーションで、それぞれのコースの教育目標や実習の心構え（授業に臨む姿勢、服装、衛生など）を懇切丁寧に説明し、高校課程までの調理実習との違いを説明した。

⑤各自の包丁を購入してもらい、調理道具を常に手入れしながら大切に使用すること。また、手入れをすることで料理の出来栄えが違うことなどを説明し、初回授業時に、まずは包丁の研ぎ方から実習を行い、食のプロとしての自覚を促した。

3-2. 調理技術向上のための実践授業

①授業展開方法

入学時に実施したきゅうりの薄切りテストの結果では、速さには個人差が多少あったものの、自己流で包丁を持っている者も多く、立ち方も

まちまちであったので、まずは、切る技術の基礎技術をしっかりと習得してもらうために、包丁の研ぎ方、手入れの仕方、包丁の持ち方、立ち位置、切る時の姿勢の習得、基本の切り方を最初に時間をかけて反復しながら習得してもらい、その後は基礎調理実習として炊飯、だしの引き方、スープのとり方、出し巻き卵、魚の調理（下処理、三枚下ろし丸ごと使い切る卸し方）を経て、和洋中の基礎料理（下処理、切り方、調理、味付け、盛りつけなど）を行い、その後、行事食の調理などの応用調理実習に進んでいった。

②定期実技試験の内容

前期実技試験として、14種類の切り方試験、後期実技試験として、フルーツカービング、盛りつけ試験を実施した。試験を実施する前に、技術に不安を感じている者やさらに技術の向上を目指す学生のために、任意の練習時間を設けて、教員が個別の技術指導を行った。

3-3. 調理技術向上の効果を判断するための試験

①試験項目：きゅうりの薄切りテスト

②試験方法：10秒間に切れるきゅうりの薄さと枚数を確認（形が円形でないものは除去する）

③試験回数と時期

1回目：入学時（4月）

2回目：1年次前期授業終了時

3回目：1年次後期授業終了時

4回目：2年次後期授業終了時

3-4. 質問紙調査

①多項目選択質問紙調査

- ・家庭での調理経験（手伝いも含む）
- ・入学後の課程での調理状況
- ・調理に関わるアルバイトや家業の手伝いなど現在までの調理経験の通算期間
- ・二年間の調理技術向上の自己評価

②自由記述質問内容

- ・自分で調理技術が向上したと思われる具体的内容
- ・料理に対する気持ちの変化

4. 結果と考察

4-1. 調理技術向上のための授業実施方法の見直しと授業実践の結果と考察

①実践授業開始後の改善点

- ・導入の基礎調理実習を行うことで、以前に比べて全体の調理技術のレベルアップが図られ、自己流の切り方や包丁の持ち方などが矯正され、正しい調理操作が身に着くようになった。
- ・調理実習のレベルや献立数を見直すことで、余裕を持って実習に取り組むことができ、実習がスムーズに進行するようになり、調理作業時間も短縮された。また、丁寧に仕上げることができるようになった。
- ・オリエンテーションで、実習の心構えを十分に説明することで、服装の乱れが改善され、衛生意識も改善された。
- ・各自包丁を持つことで、調理道具を大切に扱う重要性が認識されるようになり、家庭での復習時間が増加する学生も見られた。

4-2. 調理技術向上の効果を判断するための実技試験の結果と考察

①きゅうりの薄切りの平均枚数の推移 (図-1)

2年間のきゅうりの薄切りテストの平均枚数と標準偏差は、栄養士コースが 14.9 ± 5.0 枚で、食生活コースは 12.0 ± 4.5 枚であった。入学時から2年生授業終了時までの平均枚数の差は、栄養士コースが8.4枚、食生活コースが2.3枚で、全体的には、時間の推移と共に切れる枚数は増加し、調理技術能力の顕著な向上

がみられた。しかし、推移でみると、入学時→2年次後期授業終了時の平均枚数±標準偏差は、栄養士コースが $10.9 \text{枚} \pm 4.8 \rightarrow 18.7 \text{枚} \pm 6.9$ で、食生活コースが、 $10.7 \text{枚} \pm 4.7 \rightarrow 13.0 \text{枚} \pm 4.6$ で、栄養士コースに顕著な技術向上の変化がみられたが、個人差も広がりつつあることが分かった。両コースの1年次の調理実習系必修科目の通年授業回数は、栄養士コース、食生活コースともに30回。2年次は栄養士コースが86回(栄養士免許必修も含む)。食生活コースは30回と大きな差があることから、栄養士コースは調理実習だけではなく、他の科目でもより多く調理をする機会が多かったことが影響しているのではと考えられた。

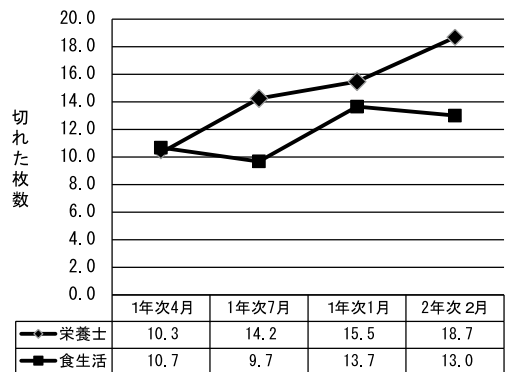


図1 きゅうりの薄切りテスト (切れた枚数)

②きゅうり一枚当たりの平均の厚さの推移

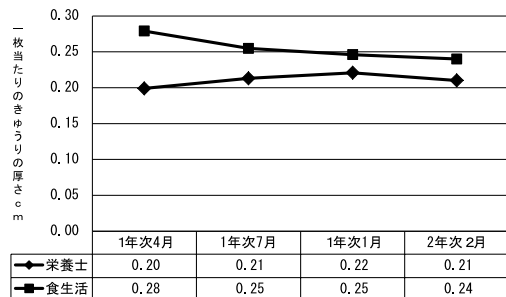


図2 きゅうりの薄切りテスト (厚さの推移)

次に、きゅうりの厚さの平均では、両コースと

も大きな変化がなかった。今後は、枚数だけではなく、より薄く切れる技術指導が必要であることも分かった。

4-3. 質問紙調査方法の主な結果と考察

①あなたはお料理を作ることが好きですか？

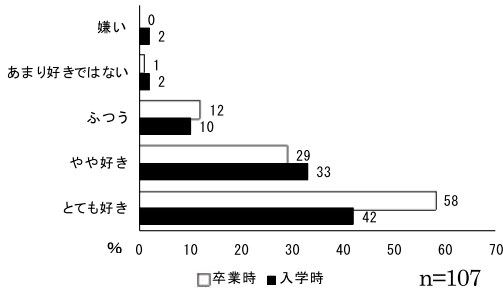


図3 料理の好き嫌い

入学時と卒業時で比較すると、とても好き、やや好きと答えた学生の比率は、全体で75%→87%に上昇した。

②短大入学後は家で料理を作る頻度は増えましたか？（寮や下宿生は帰省時）

とてもよく作るようになった、入学以前に比べると作るようになった群も含めて、71%の学生が家庭でつくっている頻度が増えたと答えた。また、ほとんど毎日作っていると答えた学生が入学時の8%→14.3%に増加していた。

③この二年間で調理技術が上達したと思われませんか？

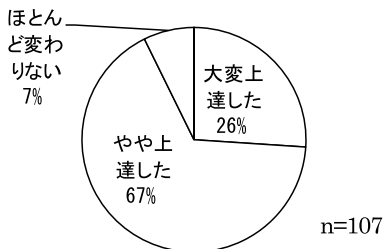


図4 調理技術向上の自己評価

93%の学生が、この二年間で調理技術が上達したと答えている。一年時終了時のアンケート

では87%であったことから、二年間の成果は大きな効果があったと推察される。

4-4. 自由記述質問の回答

- ・上達する自信はあまり無かったけど、今は何回もやればできることや作る楽しさが分かり、食べてくれる人の笑顔をみて、料理は人に幸せを与えることができるものだと思います、料理の奥の深さを知りました。
- ・ただ作るだけではなく、盛りつけなどの見た目も大事で、食べる人が楽しんで食べられるようにしようという気持ちが高くなりました。
- ・ただ資格を取るために料理を勉強するつもりだったが、気がついたら自分の一番好きなことになっていた。実習を通して心から料理を作ることが好きになりました。

5. ま と め

自由記述の回答では、この実習を通じて、料理を作ることの楽しさが分かった。自分の調理技術が向上していくことに喜びを感じていると答えてくれた者が多く、『食べることは人にとって喜び』であるという食の原点を学生自身が自己の技術を高めていく中で感じ取ってくれたことは、自己有能感につながったばかりではなく、食のプロを養成する教育課程として、一番大切なことが伝わったのではないかとと思われる。また、この授業実践での目標である学生の自己有能感につながったのではないかと考察された。

最後に、今回、この調査を行うに当たって、調理学実習の授業を担当された森尚子先生、高山貴子助手、杉山文助手にデータ収集の手助けをしていただいたことに心から厚くお礼を申し上げます。