

小学校家庭科における食に関する指導

指導主事 竹 川 春 美

Takegawa Harumi

要 旨

社会環境が大きく変化し、食生活の多様化が進む中、食生活の乱れが問題となっている。このような状況のもと、平成17年7月には食育基本法が施行され、国民運動として食育の推進に取り組むこと、特に学校における食育の推進が強く求められている。本研究では、食を取り巻く現状を踏まえながら、小学校家庭科における食に関する指導について研究を行った。

キーワード： 食に関する指導、小学校家庭科

1 はじめに

食は人間が生きていく上での基本的な営みであり、健康な生活を営むためには健全な食生活が不可欠である。しかし、飽食の時代といわれ、いつでもどこでも食べるものが溢れている現在、子どもの食生活の実態は多様化していると同時に、過度の痩身志向のダイエット、過食、極端な偏食、孤食、極端なサプリメント志向など、食生活の乱れが生じている。一方、健康志向から「身体にいいもの」についての情報が巷に溢れている。

また、外食産業の発展、お総菜や持ち帰り弁当の普及などにより、味の画一化が進み、家庭の味や地域の食文化として受け継がれてきた「食」がなくなりつつある。

このような現状をみると、家庭生活を営む主体は保護者ではあるが、子ども自身が今の食生活について課題をもち、保護者や地域の人たちとともに食生活の課題を解決していく力を身に付けていくことが、今、学校に求められていることであると考えられる。

2 研究目的

平成17年7月15日に食育基本法が施行された。この法律がつけられた背景には、①「食」を大切にすする心の欠如、②栄養バランスの偏った食事や不規則な食事の増加、③肥満や生活習慣病の増加、④過度の痩身志向、⑤「食」の安全上の問題の発生、⑥「食」の海外への依存、⑦伝統ある食文化の喪失などがある。

次代を担う子どもに、伝統ある食文化を継承させるとともに、健康的な生活を送るための食に関する知識・技能を身に付けさせる指導の在り方を探る。

3 研究方法

- (1) 食を取り巻く現状の把握
- (2) 食育基本法にみる食に関する指導の在り方
- (3) 小学校・中学校・高等学校の家庭科における食に関する指導内容の分析

(4) 小学校家庭科における食に関する教材の考察

4 研究内容

(1) 食をめぐる現状

ア 社会情勢の変化

単独世帯の変化（表1）からも分かるように、単独世帯、その中でも特に65歳以上の高齢者の単独世帯が増加しており、今後もこの傾向が続く見込みである。

また、就労意欲の向上を背景に、女性雇用者も年々増加傾向にある（表2）。

このような社会情勢は、毎日の食生活にも少なからず影響を与えている。

イ 食の外部化・簡便化

家庭で料理したものを家庭内でとることを「内食」、レストランなど家庭外で食事をとることを「外食」、お総菜や持ち帰り弁当を買ってきて家庭で食べることを「中食」と呼ぶ。広義の外食は、中食も含めて外食としているが、ここでは、外食と中食を含めたものを「食の外部化」という言葉で表すこととする。

ここ数年、外食及びお総菜などの支出費が食料消費支出に占める割合（食の外部化率）は、平成元年で約40%、平成8年で約41%、平成15年には45%というように、年々高くなってきており、食の外部化が進んでいることを示している。食の外部化が進んだ理由として、「料理をしたり、食事の片付けをする手間が省けるから」「家庭で作るのが面倒な料理が味わえるから」「家庭で料理をするより経済的だから」が挙げられている。表1の単独世帯の変化にも見られるように、65歳以上の高齢者の単独世帯が増加していることにより、一人分の食事を作るより出来合いのお総菜などを買ってくる方が経済的であったり、料理の手間が省けたりすることが理由として挙げられることは否めない。しかし、単独世帯のみならず多くの家庭においても食の外部化が進んでいる現状をみると、働くことや食べること以外の時間を優先するあまり、生きていく上で一番大切にしなければならない食が最もおざなりになっているように思う。

ウ 子どもを取り巻く食の現状と課題

スーパーなどには一年を通していろいろな食べ物が並べられ、季節を感じることも少なくなり、本当の旬を知らない子どもが増えてきている。また、コンビニエンスストアや24時間営業のスーパーの普及により、好きな時間に好きな食べ物を購入し食べることができるようになった。まさしく飽食の時代である。

しかし一方では、朝ごはんを食べないいわゆる朝食欠食の子どもが増加してきている。また、習い事や塾通いの子どもが増加してきたことなどと相まって、家族が一緒に食卓を囲み食事をすることが少なくなり、孤食が増加してきた。また、同じ食卓を囲んでいても、メニューは個人の好みによりバラバラという食事形態もみられるようになった。

表1 単独世帯の変化

	単独世帯	65歳以上の単独世帯	全世帯数
1980年	711万世帯	88万世帯	3,582万世帯
2000年	1,291万世帯	303万世帯	4,678万世帯
2020年	1,666万世帯	635万世帯	5,027万世帯

資料：総務省「国勢調査」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来設計」（平成15年10月推計）

表2 女性雇用者の増加

	平成2年	平成7年	平成12年
全就業者数（女性）（A）	2,536	2,614	2,629
うち雇用者（B）	1,834	2,048	2,140
（B）/（A）（%）	72.3	78.3	81.4

資料：総務省「労働力調査」
注：雇用者とは、会社、団体、官公庁等に雇われて給料、賃金を得ている者及び会社、団体の役員である者

更に、好きな物しか食べない偏った食事内容やサプリメントを摂っていれば栄養のバランスがとれた食事になると信じている大人や子どもも少なくない。

このような食の現状から、発達成長期にあり生活習慣の形成期にある子どもたちに、健全な心身をはぐくむべく望ましい食習慣と正しい食に関する知識を身に付けさせるとともに、みんなで楽しく食事をするためのマナーや食に関する文化についても理解を深めさせていくことが、今、学校や家庭に求められているのである。

(2) 食育基本法にみる食に関する指導の在り方

学校での食に関する指導について期待する意味を込めて、食育基本法の前文では次のように示されている。

……子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。……栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や「食」の海外への依存の問題が生じており、「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」の在り方を学ぶことが求められている。……

食に関する指導と学習内容の面で関連しているのは、主として家庭科、体育、社会科、理科、生活科などの教科、道徳、特別活動、総合的な学習の時間である。これらの教科、領域等が中心となって学校における食に関する指導はどうあるべきかを考えるとともに、指導の目標や学校としての食に関する指導の全体計画などを作成し、各学年の発達段階に応じた指導を進めていくことが重要である。そして、このように系統立てた指導を行うことにより、食に関する課題の改善や解決の方途が子どもたちの身に付いていくと考えられる。

(3) 小学校・中学校・高等学校の家庭科における食に関する指導内容の分析

家庭科における食に関する指導内容を校種別に整理した（表3）。

表3 小学校・中学校・高等学校の家庭科における食に関する指導内容

小学校	中学校	高等学校（家庭総合）
〈食事への関心〉 ・食品の栄養的特徴 ・1食分の食事	〈中学生の栄養と食事〉 ・食事の役割と健康と食事のかかわり ・栄養素の種類と特徴 ・中学生の1日分の献立	〈人間と食べ物〉 ・食生活の工夫や智恵 ・我が国の食生活の変遷 〈栄養と食事〉 ・栄養素の種類と機能 ・家族の献立作成 ・食事の栄養価計算
〈簡単な調理〉 ・調理計画 ・後片付けの仕方 ・ゆでる、いためる ・米飯とみそ汁の調理 ・配膳、楽しい食事 ・調理に必要な用具や食器の安全で衛生的な取扱い及びこんろの安全な取扱い	〈食品の選択〉 ・目的、栄養、価格、調理の能率、環境の影響 ・鮮度、品質、衛生 ・食品添加物、栄養成分、消費期限、品質保持期限 〈日常食の調理〉 ・食品の衛生的な扱い方 ・基本的な調理操作 ・調理計画（手順や時間、後始末） 〈食生活の安全と衛生〉 ・食品の取扱い（保存方法と保存期間、ごみの適切な処理）	〈食品と調理〉 ・食品の栄養的特質と調理上の性質 ・調理上の性質を生かした調理法 ・調理の基礎技術 ・配膳、食事マナー
		〈食生活の管理〉 ・食生活と健康の関連 ・食品の腐敗や変敗、食中毒、食

	<ul style="list-style-type: none"> ・調理器具の取扱い 	品添加物、輸入食品
	<p>【選択】 〈食生活の課題と調理の応用〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・日常食や地域の食材を生かした調理の工夫 ・会食の計画、実践 	

小学校では、これから食生活を営んでいく上での最も基礎的な知識や技能を身に付け、更に、家庭における食を支える仕事を理解し、それを家族の一員として担う力を付けることを目標としている。そのためには、作る楽しみや喜びを味わわせることを通して学ぶ意欲をもたせることが大切であり、簡単な実習を繰り返し行い、繰り返しの中で調理の手順や技能を身に付けさせていくことが効果的である。

中学校では、心身の発達に必要な栄養について理解し、食品の栄養学的な特徴や調理の変化を科学的にとらえ、調理技術を習得し、食事を作る力を付け、食品の生産や流通、食文化や食環境と自分の生活の在り方について考える力を付けることを目標としている。

高等学校では、小学校・中学校での学習内容を踏まえ、更に自分自身のみならず家族の食生活の在り方にも目を向けるようにし、食生活を主体的に運営できるように栄養の問題を理解し、健康的な食事を摂るための食品の選択、組合せ、調理技術を習得し、食文化や環境に配慮することを目標としている。そのためには、中学校・高等学校では、栄養のことや調理の方法等について科学的な視点を踏まえた上で、調理に関する知識や技術を身に付けさせることが大切である。

(4) 小学校家庭科における食に関する教材の考察

子どもに基礎的な知識・技能を身に付けさせるためには、学ぶ意欲を向上させるような楽しい授業を展開していくことが大切である。

楽しい授業とは、体を動かして活動していることが楽しいだけでなく、授業を通して新しい発見や驚きがあったり、何かを作り上げたり成し遂げたりしたことにより、満足感や成就感が得られる授業であると考えられる。このような楽しい授業を組み立てるには、ねらいを明確にした魅力ある教材を設定することが必要になってくる。

魅力ある教材とするための要件として、山本紀久子氏は「家庭科教材開発法」の中で、①意外性があること、②子どもの発想を生かすことができること、③生き方をみつめられること、④原材料（原点）とその構成を求めることができること、⑤家庭科の基礎的能力が強化できることと述べている。更に、この①～⑤が全部含まれる教材を探すのは難しいので、なるべく多くの条件をもち、どこを強調していくかを考えて、教材選択をしていくことが大切であると述べている。

本研究では、日本に伝わる「おせち」を教材とした題材の開発を試みた。「おせち」を教材とした理由は、難しいと思われがちな「おせち」が、子どもでも簡単に作ることができるものもあるという意外性があるということと、これから将来に向けて食生活をどのようにすればよいのかを考えさせるとともに、調理に関する基礎的な知識と技能をはぐくむことができると考えたからである。

ア 題材「楽しい料理 ―簡単おせちをつくらう！―」

(ア) 題材のねらい

「おせち」は、古くから日本に伝わるお正月の料理である。昨今は、百貨店やスーパーの「おせち」の売れ行きが年々伸びており、家庭で「おせち」を作ることが少なくなっている。このことは、各家庭の「おせち」の味の伝承はもとより、親子で一緒に「おせち」を作りながら使

われている食材や料理の由来など文化の伝承にかかわる機会が失われつつあることを意味していると言っても過言ではない。

そこで、「おせち」を教材として、「おせち」のいわれや使われている食材の栄養的な価値などを理解させるとともに、切る・ゆでるという基礎的な調理操作を習得させたいと考えた。

また、今までむずかしいと思っていた「おせち」が、簡単に自分たちでも作ることができたと、そのことが自信になり家庭でも実践してみようという意欲につながると考えた。

(イ) 指導計画

- 「おせち」の研究（家庭学習）
- 調理実習 2時間
- 「おせち」発表会、評価 2時間

(ウ) 学習の展開

小学校学習指導要領では、「日常よく使用されている食品を用いて簡単な調理ができるようにする。」と示されており、更に学習内容として「ゆでたり、いためたりして調理ができること。」とされている。

「おせち」といえば、難しいというイメージがあるが、料理の内容をみると、小学校段階の調理操作でも十分に作ることができるものもある。そこで、一般的な「おせち」の中から、紅白なます（切る）・たたきごぼう（切る、ゆでる）・茶きんしぼり（切る、ゆでる）・野菜の煮物（煮る）を選び、調理実習の内容とした。

調理実習に入る前に、「おせち」のいわれなどについて家庭での聞き取りも含めて調べ学習をさせる。このことにより、古くから伝わる文化や昔の人の智恵、各家庭での工夫などにふれることができる。

(エ) 簡単おせち

a 紅白なます

野菜（大根とにんじん）を「切る」という調理操作を身に付けさせることができる。また、発展的な内容ではあるが、野菜に塩をふってしばらくおいておくと、水気が出てしんなりとすることも実感させることができる。

b たたきごぼう

「ゆでる」という調理操作にも、水から食材を入れてゆでる場合（一般的には葉菜類）と沸騰した湯に食材を入れてゆでる場合（一般的には根菜類）とがあり、食材によりゆで方に違いがあることを理解させる。また、発展的な内容としてごぼうの扱い方（皮をこそげる、アクをぬく）を身に付けさせることができる。

c 茶きんしぼり

ゆでた後にすりつぶし、ふきんやペーパータオルで包んで形作ることにより、簡単な操作で和菓子のようなものを作ることができることを実感させることができる。

d 野菜の煮物（筑前煮風）

小学校家庭科では、「煮る」という調理操作は指導内容にはないが、「ゆでる」の発展的な学



図1 簡単おせち

習として指導することができる。「煮る」ことにより、食材に味がしみ込んで美味しくなることを実感できる。

(ウ) 実習の成果

今年度、「家庭科実習指導スキル向上」夏期セミナー（小学校教員対象）でこの実習教材を取り上げた（図1）。

受講者から、「ゆでる、いためる範囲内で、おせち料理が簡単にできた。授業で取り入れたい。」「ミニおせちは、簡単にできるので、子どもたちもおせちの一品を自分で作ることができ喜ぶと思う。」などの感想が寄せられた。

おせち料理の中にも、小学校段階の調理操作で作ることができるものがあり、長期休業中の子どもへの課題として家庭で実践させることも可能である。

5 今後の課題

食を取り巻く現状を考えると、今回の食文化の伝承や調理に関する基礎的な知識と技能の習得のみならず、「食を大切に作る心の育成」「栄養のバランスを考えた食事の摂り方」「食の安全性の問題」「食に関する適切な情報選択能力の育成」「食を通しての人間関係の形成」など、課題は山積している。学校教育において、食に関する指導を進めていくには、教科、領域等の連携を適切に図ることが大切なことである。

今後は、各教科、領域の目標や指導内容を分析し、子どもの発達段階に応じた食に関する指導の在り方について検討を行いたいと考える。

参考・引用文献

- | | | | |
|-------------------------|-------|----------------|------|
| (1) 小学校学習指導要領解説―家庭編― | 文部省 | 開隆堂 | 平11 |
| (2) 中学校学習指導要領解説―技術・家庭編― | 文部省 | 東京書籍 | 平11 |
| (3) 高等学校学習指導要領解説―家庭編― | 開隆堂 | 開隆堂 | 平12 |
| (4) 家庭科教材開発法 | 山本紀久子 | 家政教育社 | 1992 |
| (5) Let's 食育 ここがポイント | 金子佳代子 | アイ・ケイ・コーポレーション | 2005 |
| (6) 初等教育資料 平成18年1月号 | | 文部科学省 | |
| (7) 中等教育資料 平成18年1月号 | | 文部科学省 | |