

和食に着目した、栄養を考えた食事に関する授業研究

瀬戸 麻衣子

1 はじめに（テーマ設定の理由）

子どもたちの多くは、家庭科の調理実習の授業を楽しみにしています。それまで家族に作ってもらっていた料理を、自分たちが主体となって作ることができるため、どの子どもも生き生きとした表情で取り組みます。そんな様子を見て、子どもたちの食に関する興味・関心は高いように感じていました。

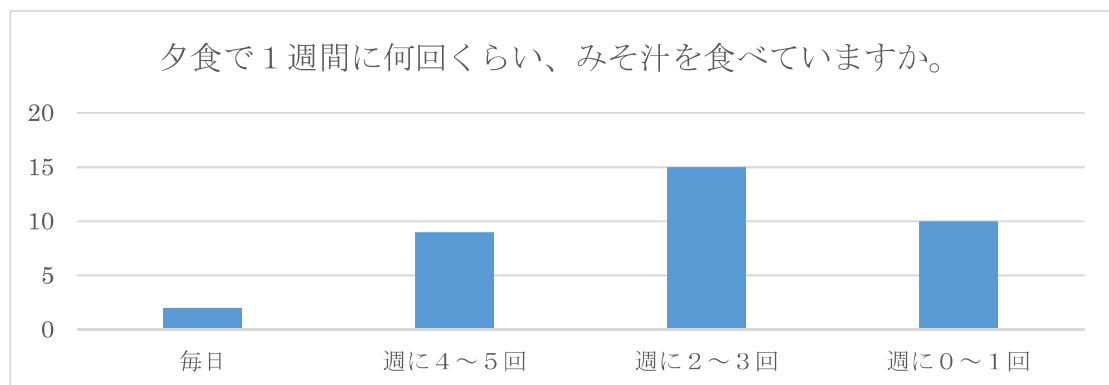
ところが、5年生の宿泊学習の際、子どもたちが、朝食バイキングで揚げ物を多く皿によそったり、ジュースをたくさん飲んだりする姿を見かけて、問題意識を感じました。また、皿に盛られた食品も、ナゲットやフライドポテトなど茶色や黄色のものが多く、色合いを考えてよそっていた子は少ないように見受けられました。このことから、子どもたちの関心が高いのは「食べること」や「作ること」であり、「食品のバランスや栄養を考えること」への意識は低いのではないかと感じました。

2015年に、和食がユネスコ無形文化遺産に登録され、栄養バランスが良いと和食に注目が集まる一方で、日本の家庭の食卓に並ぶメニューは和洋混在していて、「和食離れ」が進んでいるとも言われています。そこで和食に着目して学習し、バランスの良さを始め和食の優れているところを見つけていくことで、栄養バランスへの関心を高めることはできないだろうかと考え、このテーマを設定しました。

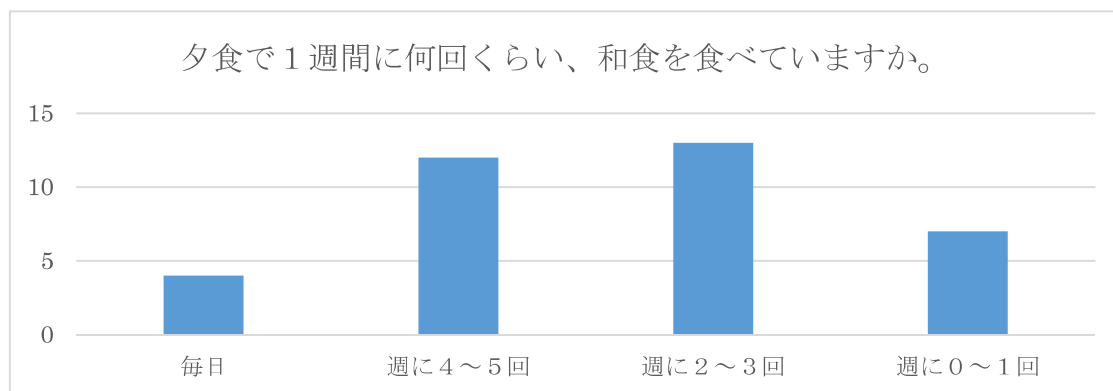
2 児童の実態

「食べて元気！ごはんのみそ汁」の学習に入る前に、子どもたちの家庭での食事の実態や、和食・洋食に関するイメージ、また栄養に関する知識を調べるアンケートを行いました。

「夕食で、一週間に何回くらいみそ汁を食べていますか」という質問に対し、「2～3回」「0～1回」と答えた子どもは、36名中25名でした。



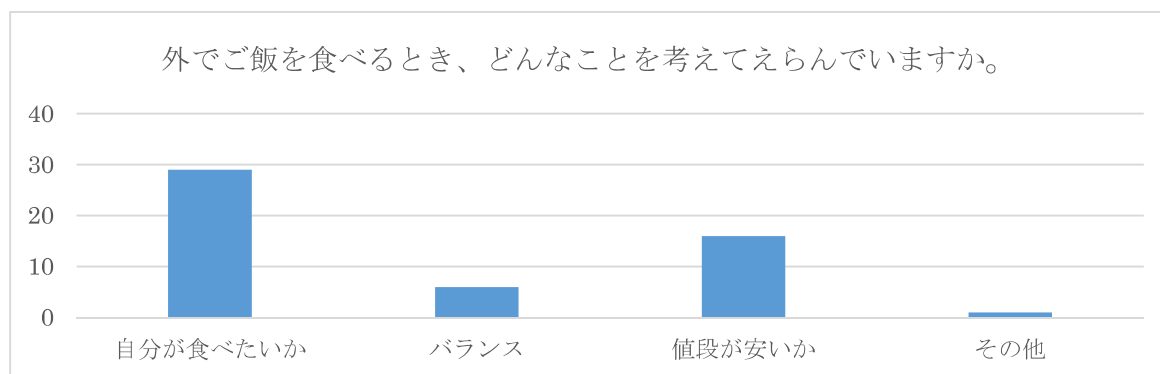
また「夕食で、一週間に何回くらい和食を食べていますか。」という質問に対しては、「2～3回」「0～1回」と答えた子どもは、36名中20名でした。



この結果から、家庭で和食を食べる機会が少ない子どもがいることが分かりました。

また一週間の食事調べをしたところ、外食が多かったり、焼きそばや丼ものなどの一品ものを夕食に多く食べている家庭なども見受けられました。またこうした実態は、和食・洋食のイメージをきいた質問にもあらわれていて、「洋食は現代のイメージ。和食は昔の人が食べているイメージ」「和食はおじいちゃん、おばあちゃんが食べるイメージ」という回答が見られました。

続いて、栄養バランスに関する意識を調べるために「外でご飯を食べるとき、どんなことを考えていらっしゃいますか。」という質問をしました。(複数回答 可)



このことから、やはり栄養バランスに気をつけて食事を選ぶとする意識は低く、「好きなものを食べたい」という気持ち強いことが分かりました。

一方で、『「ごはん・豆腐入りのみそ汁・もやしいため・うどん」』というメニューを見て、食事をよりよくするためにアドバイスをしあげよう。」という質問に対し、「バランスは良い」という回答も見られました。このことから、どのような組み合わせがバランスが良いのか分かっていないという実態が見えてきました。栄養バランスに関する意識を高めるためには、子どもたちの栄養に関する知識を深める必要があると考えました。

3 研究仮説

アンケートを通して見えてきた、家庭で和食を食べる機会が少ない児童がいること、また栄養に関する理解が十分でないということをふまえ、そうした課題を解決するために次のような仮説を立てました。

<仮説>

無形文化遺産に登録された「和食」に着目して学習することで、栄養バランスの整った食事について理解を深め、よりよい食生活を送るための実践的な態度が育つのではないか。

日本の伝統的な一汁三菜の食事は、理想的な栄養バランスと言われ、日本人の長寿や肥満防止に役立っていると言われていています。また色合いや旬の食材を大切にしているといった特徴は、文化遺産登録の理由の一つともなっています。それらのことから、五大栄養素などの学習と合わせて、「和食」について学習することで、日本の伝統食に誇りをもつとともに、栄養バランスの整った食事に理解や関心を深めることができるのではないかと考えました。

また、この仮説を実証するために次の4つの研究の柱をたてました。

- (1) 栄養教諭との連携
 - ・栄養教諭による栄養指導
- (2) 和食に関する学び
 - ・栄養バランスやカロリーなど様々な面から和食の特徴を見つけ、その良さに気付く。
- (3) 言語活動や体験活動の充実
 - ・だしの味比べ体験
 - ・みそ汁に入れる実を班ごとに決める活動(校内研究での授業実践)
 - ・班ごとに決めたみそ汁の調理実習
- (4) 家庭との連携
 - ・献立を考えるときに意識していることを保護者にたずねる
 - ・一週間の食事の記録をとる宿題
 - ・学級通信を利用した、家庭科の授業の様子のお知らせ
 - ・長期休暇を利用した、家庭実践のお願い

本校では、『「心豊かな子どもをめざして」～自分の思いや考えを進んで表現する子の育成～』という研究主題のもと、校内研究を行っています。みそ汁に入れる実を話し合う活動は、校内研究の主題とも重なると考え、校内研究でも授業実践を行いました。

また学習指導要領の家庭科の目標は、『衣食住などに関する実践的・体験的な活動を通して、日常生活に必要な基礎的・基本的な知識及び技能を身に付けるとともに、家庭生活を大切にする心情をはぐくみ、家族の一員として生活をよりよくしようとする実践的な態度を育てる。』ことです。このことから、特に（４）家庭との連携は大切にしたいと考えました。和食の基本となる「だし」には、満腹感や心の落ち着きをもたらす効果があると言われ、何度もだしを口にすることで好きになるといいます。学級通信で授業の様子を伝えたり、家庭実践のお願いをしたりすることを通して、家庭で和食を食べる機会を増やすきっかけをつくっていきながら、研究を進めていくこととしました。

4 実践報告

（１）栄養教諭との連携

自校給食を行っている本校では、栄養教諭が常時学校にいて、子どもたちは低学年のころからランチルーム給食などの際に、食事の大切さについて教わっています。

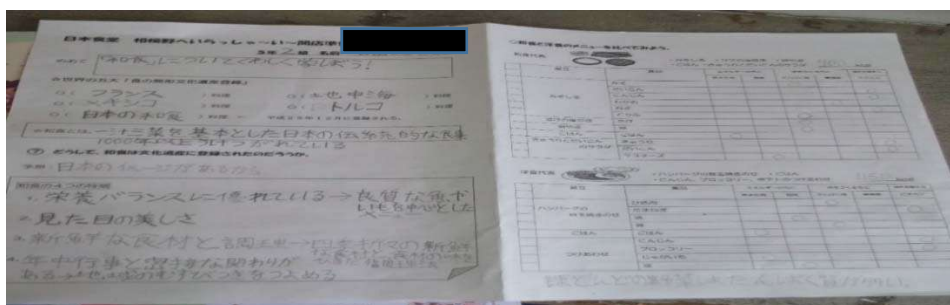
また、家庭科の学習が始まる５・６年生では、毎年授業で栄養教諭による栄養指導があります。今年度も「食べて元気！ご飯とみそしる」の第３時に、栄養素の種類と働きについての授業がありました。食品が体内で消化・吸収されるまでの流れから「こんにゃくは、何の栄養素に分けられるのだろうか？」といった教科書に載っていないところまで詳しく学びました。さらに、男女の成長の差に合わせて、摂取すべき栄養素についても学びました。栄養のプロの話に子どもたちも真剣に聞いていて、「バランスよく食べることの大切さが分かった。」「それぞれの栄養素の働きがよく分かった。」という感想が聞かれ、栄養に関する知識を深めることができたようでした。また、献立を決めるときに意識していること（すべての栄養素が取れるような食品の組み合わせにする、季節の旬の食材を多く使用する、色や味のバランスに気を付ける等）も教わり、「おいしい」「好き」だけでなく様々な視点から食事について考えていく必要があることが分かったようでした。



<栄養教諭による授業の様子>

(2) 和食に関する学び

栄養素の種類と働きについて学習した後、第4時・第5時で、和食の特徴を見つけて出す学習を行いました。和食・洋食の代表的なメニューに含まれる栄養素・カロリーを比べたり、和食に多い調理方法について考えていきました。そうするなかで子どもからは「和食は栄養素がバランスよく含まれている。」「洋食に比べて和食は脂質が少ない。」「カロリーがだいぶ違う。」といった気づきが生まれました。そうした気づきをもとに、さらにだしの働きなどについて、学びを深めました。栄養バランスの良い食事について、具体的に理解できたのではないかと思います。



<和食について学ぶワークシート>



<和食の栄養バランスを調べる学習>

(3) 言語活動や体験活動の充実

ア だしの味比べ体験

和食の特徴の一つである、だし本来の「うま味」を子どもたちに知ってほしいと考え、第6時にだしの味比べ体験を行いました。調理実習を行う班のなかで、「にぼしだし」「こんぶだし」「かつおだし」の担当に分かれ、作って班に持ち帰るというジグソー学習形式で行いました。

普段は粉末状のだしやだし入りのみそを活用しているという家庭が多く、そのためか、「だしをとった後のこんぶやかつおぶしを食べたい」と、嬉しそうに食べる姿が見られました。またそれぞれのだしの味を比べて「にぼしは魚臭い。」「こんぶは海のおいがるね。」「かつおぶしが一番おいしいよ。」などと感想を口にしていました。それぞれの味だけでなく香りも味わうことができました。

イ みそ汁に入れる実を班ごとに話し合っで決める活動（授業実践）

家で食べるみそ汁を紹介し合っで後、これまでの学習をもとに、栄養バランスや彩り・食材の旬などに気をつけて各自みそ汁の実の組み合わせを考えました。そのうえで第9時の研究授業で、調理実習で作るみそ汁に入れる実を班ごとに決める活動を行いました。

本時の基本的な授業の流れは、以下の通りです。

- ① 自分で考えた実の組み合わせを班の中で発表する。実を決めるときポイントを確認する。
- ② 個々の発表をもとに、班ごとに調理実習で作るみそ汁に入れる実を話し合う。
- ③ 班で話し合っで実の組み合わせを発表する。

また、この授業は、校内研究と合わせて行い、本校の先生方にも参観してもらい、活動の様子を見てもらいました。

<班での話し合いの様子>

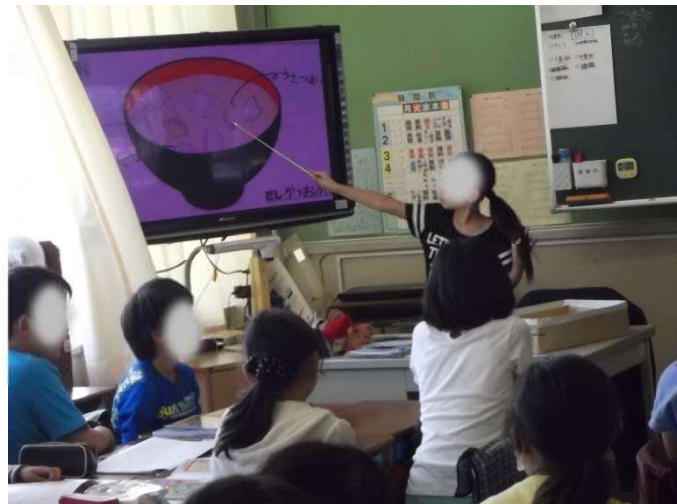
まず、みそ汁の実を決めるときポイントを確認しました。

- ・ 栄養バランス
- ・ 彩り
- ・ 食材の旬
- ・ (時間・材料費)

そのうえで、個々に考えたみそ汁の実の組み合わせを参考に、班ごとに3つ実を決めるよう指示しました。全員が好きな実を一つ決めてから、栄養バランスや彩りを考えて残りの実を決める班、班の友だちの発表を聞いて、めずらしいから入れてみたいと実を決める班など、決め方は様々でした。しかし、どの班もポイントに沿って話し合うことができていました。

1時間という時間の中で発表までたどりつかない班もあり、発表は2つの班のみになりましたが、子どもたちからは「栄養バランスがいい。」「旬の食材を使っでいてよいい。」など、良さを認める感想が述べられました。最後に各自ワークシートに学習のまとめを書いて終了しました。

意見が分かれてまとまらない班もあるのではないかと心配していましたが、想像以上に熱心に、楽しそうに話し合う姿が見られました。自分たちで考え自分たちで選んだものを作るといっことが、子どもたちにとって関心の高いものであるといっことを実感しました。



<研究授業での様子>

ウ 班ごとに決めたみそ汁の調理実習

班ごとにみそ汁に入れる実を決めた後、作り方の確認と持ってくる材料の分担を行い、調理実習を行いました。

炊飯の調理も同時に行ったため多少慌ただしさもありましたが、だしも実の切り方もすべて自分たちで決めてみそ汁を作ることができたので、自信がついたようです。調理実習後のワークシートには、「美味しくできて良かった。」「調理実習の後、家でも一人でとん汁を作ってみた。」といった感想が書かれていました。

また、できあがったみそ汁は校長先生や栄養教諭にも試食をしてもらい、「彩りがいいと褒めてもらった。」「野菜を上手に切れていると言われた。」と嬉しそうにしていました。

一方で、実を大きく切りすぎて煮詰めているうちに水が少なくなり、みそ汁がしょっぱくなってしまったという班や、実が小さすぎたり大きすぎたりして、見た目が悪くなってしまった班もありました。実の切り方や、味が濃いとき・薄いときの対処方法については、指導が足りなかったと感じました。





＜調理実習の様子＞

(4) 家庭との連携

献立を考えるときに意識していることを家の人に聞いてくる宿題や、一週間の食事調べをする宿題などをだし、家庭との連携を意識しました。冬休みの宿題には、『家族のためのスペシャルみそ汁づくり』という宿題を出して、食べた感想を家の人にも書いていただきました。「手際よく作ることができました。」「また作ってね。」といった家の人からの温かい言葉に、子どもたちも「家族が喜んでくれてうれしかった。」といった感想を書いていました。

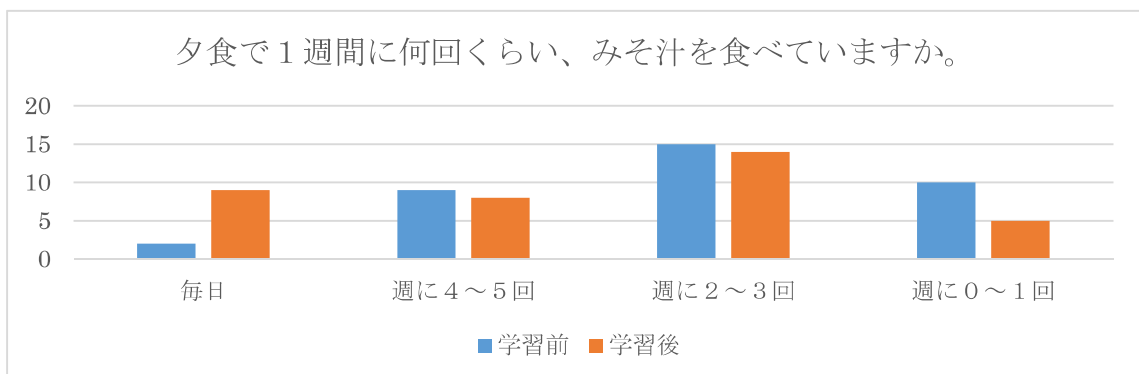
5 成果と課題

(1) 成果

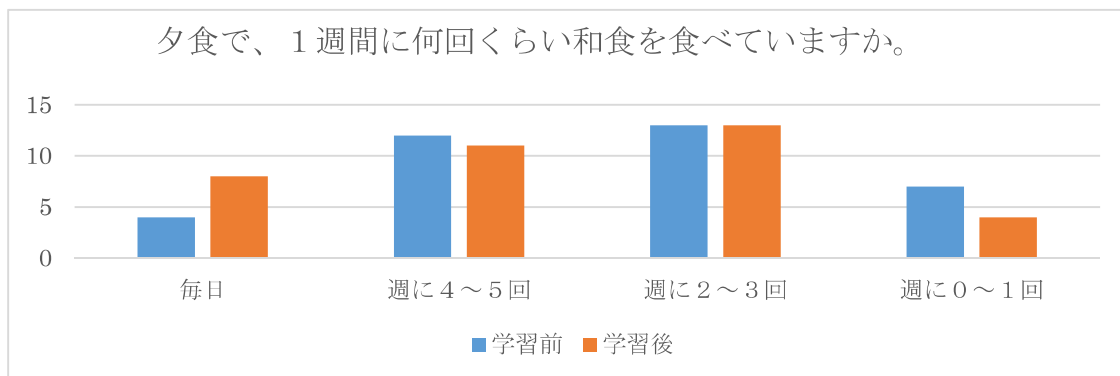
＜アンケート結果から＞

「食べて元気！ごはんのみそ汁」の学習に入る前に行ったアンケートをもう一度行い、授業前と後での変化を調べました。

「夕食で、一週間に何回くらいみそ汁を食べていますか」という質問に対し、「毎日4～5回」と答えた児童は36名中17名で、授業前の11名と比べ増えました。

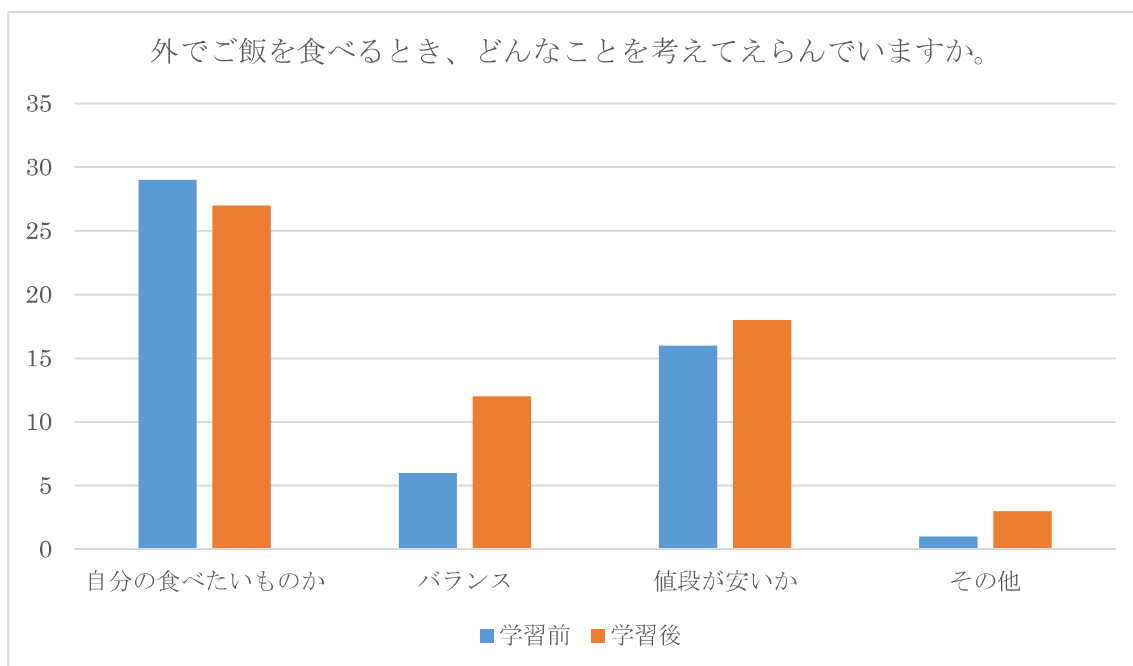


また「夕食で、一週間に何回くらい和食を食べていますか。」という質問に対しては、「毎日」「4～5回」と答えた児童は、36名中19名で、授業前の16名に比べて増えました。



この結果から、家庭でみそ汁や和食を食べる機会が少し増えたことが分かりました。好きなメニューを尋ねた質問項目でも、みそ汁を挙げた児童の数が増え、学習を通して和食への関心が高まったことがうかがえました。

続いて、「外でご飯を食べるとき、どんなことを考えていらっしゃいますか。」という質問に対しては、次のように変化しました。(複数回答 可)



Aの「好きなものを食べたい」という意見は変わらず多かったものの、“B バランスが良いかどうか”を意識するという回答が、6人から12人と2倍に増えました。バランスが良いかどうかを頭の片隅に置いてメニューを選ぶ子どもが増えたことは、今回の学習の一番の成果であるように感じます。一食ですべての栄養素を補うことが難しくても、一日もしくは一週間のトータルで考えて、栄養バランスが整うように食事のメニューを考えられたら良いのではないかと思います。

「メニューを見て食事をよりよくするアドバイスをしてあげよう。」という質問に対しても、「無機質や脂質を取り入れた方がよい。」など、不足している栄養素の名前を挙げた具体的な回答が見られました。

授業前のアンケートでは、和食に対して苦手意識をもつ回答も見られましたが、アンケートを見ると今回の学習を通して、子どもたちの和食に対する垣根が取り払われたことが分かりました。それは、今回和食について掘り下げて学習したり、自分たちで栄養や彩り・旬を考えみそ汁に入れる実を決めたりしたことで、主体的に学習できたからこそその成果ではないかと考えます。

<研究授業での意見から>

- ・本時の授業実践では、栄養成分表を見ながら話し合っている班が多く、ポイントを意識して話し合いをしている様子だった。
- ・だし比べの体験などを行っていたため、それらの経験を基に活発にみそ汁に入れる実について意見を出すことができていた。
- ・一人ひとりが考えたワークシートがきちんと書かれていたから、みそ汁に入れる実についての話し合いはどの班も活発で、積極的に考えを伝え合っていた。

<冬休みのみそ汁を作る宿題から>

○保護者のコメントから

- ・調理実習で一度作っていたから、手際よく作り、家族からも大絶賛だった。また作ってほしい。
- ・昆布やにぼしから出汁をとったみそ汁は久しぶりで、普段の何倍もおいしかった。
- ・とうふを切るのが危なっかしかったが、最後まで一人で作り上げることができた。

○子どもの感想から

- ・家族も自分も好きな実を選んだ。おいしくできてうれしかった。
- ・全部一人でやるのは大変だった。

和食について学びを深めた上で、みそ汁に入れる実を話し合ったため、本時では活発な話し合いを行うことができました。また班で話し合うことで、食事の献立を

考えるときに大切なことを再確認できたのではないかと思います。

また冬休みの宿題では、「家族に美味しいと好評だった。」「また作りたい。」といった感想が見受けられ、中には家族全員にコメントを書いてもらっている児童もいました。家庭でのみそ汁づくりを通して、家族の交流もできたのではないかと思います。こうした経験の積み重ねが、家庭科の目標である「家庭生活を大切にする心情をはぐくみ、家族の一員として生活をよりよくしようとする実践的な態度を育てる。」ことにつながっていくのではないかと感じました。

(2) 課題

<研究授業での意見から>

- ・生活経験の乏しい児童も多いため、食材の旬や実の切り方についてもっと学習を深めると良かった。同じ実を選んでいても、班によって切り方が違うところもあったためその違いに着目させて、理由を比較し、食べた後の振り返りにつなげられるような話し合いができると良かった。
- ・みそ汁だけで栄養バランスについて考えるのは難しかったと思うので、主食主菜を指定すると残りを考えやすかった。
- ・みそ汁を食べさせたい相手意識や目的をもたせたら、具材選びや切り方などがもっと明確になる。最後に家でみそ汁を作って家族から感想をもらって、実践が家庭とつながっていくように意識していくと良い。ただの調理実習にならないように、家庭科の目標を忘れずに、実践が家庭生活、家族とつながるように題材構成を考えると良い。

<市内小学校研究会での意見から>

- ・作ったみそ汁は、互いに食べ比べてみると良かった。そうすることで、実の切り方による違いも学習できたのではないかと。

<冬休みのみそ汁を作る宿題から>

- ・「冷蔵庫に残っていたものを使って作った。」「自分や家族が好きな実を選んだ。」という子どもが多く、栄養バランスを考えて実を選んだという児童が少なかった。

研究授業では、「みそ汁だけでは、栄養バランスについて考えることは難しい。」といった意見がありましたが、宿題で出したみそ汁づくりで、主食・主菜を踏まえて実を選ぶように課題を出せば、より学びが深まったのではないかと感じました。

また宿題のワークシートを見ると、「冷蔵庫に残っていたもの」「家族が好きなもの」という視点で実を選んでいた児童が多く、少し残念でした。冷蔵庫にある食材を活用し

てメニューを考えるという事も大切ですが、栄養バランスについて学びを深めてきたことが生かせるよう、宿題の出し方を工夫する必要があったと感じました。そうすることで、6年生で行う1食分の献立を考える学習にも、よりスムーズにつながったのではないかと思います。小学校、さらには中学校での学習や家庭での実践を通して、繰り返し学習を重ね、知識や技術を定着させることができるようにしていく必要があると感じました。

また、「食材の旬や実の切り方についてもっと学習を深めると良かった。」という課題についても同様で、今回の学習だけでは学びを深めることが難しかったため、今後の学習につなげていく必要があると思います。

6. おわりに

家庭科は、子どもたちの生きる力を育むとともに、学校・子ども・家庭をつなげる大切な教科です。そんな家庭科について学ぶ機会を頂いたことと、また、ご指導くださったたくさんの方々に感謝申し上げます。この研究で学んだことを今後につなげていきたいと思っています。