

家庭科における食生活に関する指導

～和洋女子大学との2年間連携授業を通して～

奈良 歩

本校中学部家庭科では、令和4年度から和洋女子大学家政学部健康栄養学科の布川研究室と連携し、家庭科の授業を中心とした食生活に関する連携授業を実践している。食料の生産や流通など、食に関わる人々の存在について理解を深め、多角的な視点で食について捉えられるようになることを目的とした実践である。本研究において、日本の食文化と持続可能な食生活について学び、千葉県で栽培された食材や旬の食材を使用した給食の試食を行い、その給食を例に栄養素について理解を深める学習を行った。その結果、生産者への感謝の気持ちなど、本授業を通して生徒の食への意識が大きく変化する様子が見られた。本稿では、2年間の取組の現状と課題について報告する。

キー・ワード：食育 地産地消 SDGs 食文化 大学との連携

1 はじめに

平成17年に食育基本法が制定され、第一章 第五条では、「子どもの教育、保育等を行う者にあつては、教育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行われなければならない。」と示されている。また、第六条には「食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を行う」とも示されている。

本校中学部では、食に関する指導の充実のため、栄養教育や食育を専門分野としている、和洋女子大学家政学部健康栄養学科の布川美穂助教と布川研究室の学生（以下、学生）との連携による授業実践（以下、連携授業）を令和4年度から実施している。

2 令和4年度を取組

令和4年度を取組では、生徒たちは農家の方のインタビュー動画をきっかけに、天候に左右される農業の大変さとその努力を感じる機会となった。食品の生産について知ること、生産者への感謝の気持ちをもって食べたいという意識の高まりが見られた。また、事前のアンケートで給食のイメージを問う部分では、前向きなイメージが多くある中で、「嫌いなものを無理やり食べさせられる」「まずいイメージ

などのマイナスなイメージをもつ生徒がいた。しかし、給食体験実施後の回答では、「おいしかった、家でも作ってみたい」「農家の大変さを知ってから食べたため、いつもより野菜がおいしく感じられた」「苦手な食べ物はあがるが、できる限り残さないようにしようと思う」などの、生産者への感謝の気持ちや食品ロスを減らそうという意識の高まりが感じられる結果となった（奈良，2024）。

令和4年度を取組を通して、生徒と学生の交流の時間が少なく、授業の内のコミュニケーションが少なかった点や、食事のマナーや食べる量の調節など、普段の学校生活では気付かず、指導できていなかった点が今後の課題として挙げられた。

また、教科書中心の指導内容よりも、生産者の声や給食体験など、普段の家庭科の授業では学ぶことができない学習の方が、生徒の印象に強く残ったことが生徒の記述から分かるため、令和5年度では、学習内容を絞り、和洋女子大学との連携授業をすることの意義を感じられる内容にすることで、より効果的に食に関する指導ができると感じた。

3 令和5年度を取組

(1) 本校生徒の実態把握

生徒の実態把握を目的とし、昼食時の生徒の様子

を学生が参観する機会を設定した。その際には、学生から生徒に対して、お弁当の話題を中心に質問をしながら、コミュニケーションを取った。

昼食後には、トランプ等のカードゲームで遊んだり、趣味についての話をしたりと交流を深める時間になった。生徒の聞こえや発音について学生が具体的に知る機会になった。

(2) 事前準備

・授業内容の精査

令和4年度は、家庭科の教科書を基準に授業を進めた。令和5年度の実践では、家庭科の授業ではなく、栄養教諭が行う食育指導により近づけたいという考えから、教科書にすべて沿う形ではなく、ポイントを絞って授業を実施した。変更点はTable 1の通りである。

Table 1 連携授業で扱った学習内容

令和4年度	令和5年度
「持続可能な食生活」	
<ul style="list-style-type: none"> ・食料自給率 ・食品ロス ・フードマイレージ 	<ul style="list-style-type: none"> ・食品ロス
「日本の食文化と和食の調理」	
<ul style="list-style-type: none"> ・地産地消 ・地域の食文化 ・郷土料理と行事食 	<ul style="list-style-type: none"> ・地産地消

また、生徒の実態把握を踏まえ、学生が当日の授業案を作成した。聴覚障害を有する生徒に対する配慮として、以下の内容を意識するよう指示をした。

・視覚情報の分かりやすさ

パワーポイントを用いて授業を実施するため、情報の分かりやすさを意識した。スライドごとにフォントやサイズが異なると見にくいいため、統一感を持たせることを確認した。

基本的には通訳を全て付けるのではなく、スライドにない情報のやりとりに対して補足的に通訳を付

ける形をとったため、「地産地消」などのキーワードの説明は教科書的な説明だけだと分かりにくいと考え、生徒の実態に応じた説明を入れるようにした。

・既習事項の確認

食事の役割や6つの食品群、食品ロスについては家庭科の授業や総合的な学習の時間でも取り扱っていることを確認し、既習事項を振り返りながら授業に取り組むことができるような発問にするよう確認した。

(3) 当日

令和4年度に引き続き、和洋女子大学の講義室と食堂を使用した。

当日の流れと内容はTable 2の通りである。授業の前に生徒と学生の交流を設けること、給食体験で食べた献立を生かし、栄養バランスの良い食事について考えさせることを意識し、3校時の途中から5校時までというスケジュールで実施した。

Table 2 特別授業当日のタイムスケジュール

時間	実施内容
3校時 11:00 ~11:30	<ul style="list-style-type: none"> ・自己紹介 ・アイスブレイク
4校時 11:40 ~12:25	「持続可能な食生活」についての授業 <ul style="list-style-type: none"> ・食品ロスと地産地消 ・給食について
昼食 12:30 ~13:10	「給食体験」 <ul style="list-style-type: none"> ・千葉県で採れた食材や旬の食材を用いた給食の試食
5校時 13:20 ~14:10	「栄養バランスを考えた献立」 <ul style="list-style-type: none"> ・6つの食品群 ・栄養バランスの良い弁当を考える (グループワーク)

当日は家庭科教員の他、学級担任と学年担当の教員2名が同行した。手話通訳を担当が行い、生徒への発問や学生と生徒のやりとりの補助を家庭科担当が行った。通訳に関しては、この学年の生徒の実態に合わせ、全てに通訳を付けるのではなく、スライ

ドに表示されていない内容にのみ、通訳を付けるようにした。

・3校時 自己紹介とアイスブレイク

自己紹介と学生と生徒が交流するためにアイスブレイクを実施した。アイスブレイクでは、学生と生徒がグループに分かれ、自分たちの共通点を見つけるというゲームをし、共通点を見つけるためにお互いに質問し合うという様子が見られた。

・4校時 「持続可能な食生活」

食品ロスについては総合的な学習の時間で学習をしていたため、多くの食品が捨てられている現状について、量的な理解ができるように説明をした。

農家の方などインタビューから、生産者が消費者に美味しい農作物を素届けるために多くの工夫をしていること、農作物を育てることの大変さについて学習した。令和5年度は専業農家の方と兼業農家の方のインタビュー内容を紹介し、令和4年度よりも多くの生産者の声を聞くことができた。

本校中学部の生徒の多くは、給食をほとんど食べたことがないため、給食の歴史と給食に込められた思いについて学習した。また、給食体験の前には、給食のイメージについてマインドマップを用いて自由に書いてもらう活動も行った。

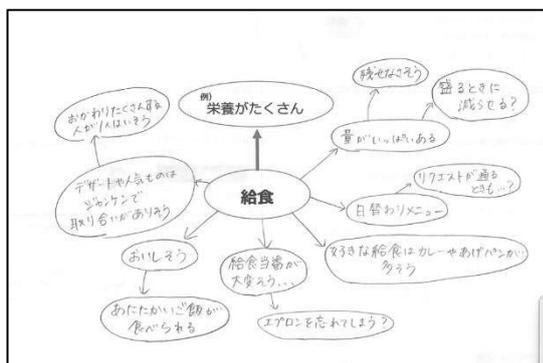


Fig. 1 ワークシート

・給食体験

インタビューを実施した農家の方の米や千葉県で収穫された農作物を用いた献立を提供した。また、旬を本校はミルク給食を実施しているため、牛乳は学校から持参したものを配膳した。今回の献立は、

さつまいもご飯、サバの味噌煮、ほうれん草のピーナツ和え、けんちん汁、いちご、牛乳である (Fig. 2)。



Fig. 2 提供された給食

令和4年度、連携授業を受けた中学3年生の生徒も給食体験に参加し、令和4年度の連携授業を思い出しながら、バランスの良い食事について考える機会にした。

・5校時 「栄養バランスを考えた献立」

家庭科で学習した6つの食品群について復習をし、給食体験で提供された献立が栄養のバランスが良いことを理解できるようにした。本校中学部では、昼食は弁当を持参しているため、バランスの良いお弁当を考えるグループワークを行った。6つの食品群がバランスよく取り入れられるよう、グループで話し合い、理想のお弁当を考え発表した (Fig. 3)。



Fig. 3 グループワークの様子

4 生徒の様子と効果

(1) 農家の方のインタビューについて

4校時の授業で聞いた農家の方のインタビューをきっかけに、おいしい野菜を育てるための工夫を知

り、農業の大変さとその努力を感じる機会となった。生産者が消費者においしく食べてもらうために努力をしていることを知り、生産者への感謝の気持ちをもって食べたいという意識の高まりがみられた。以下、農家の方のインタビューを通して理解したことや感じたことについて、生徒の感想の代表的な記述を挙げる。

- ・みんなにおいしく食べてもらいたいという気持ちで一生懸命、野菜を育てたんだと思った。
- ・兼業農家等のスタイルは社会の授業で知っていたけれど、その人その人で想いが違うなと感じた。
- ・安全のためだけに農薬を使わないと思っていた。匂を感じてほしいと思っていたことを知れた。
- ・ひとつひとつこだわりがあるからこそおいしい野菜ができるのだと気づくことができた。
- ・消費者の立場では、見えない、考えられない努力や思いがあって、おいしい食材を頂いていることに更に感謝をしなければならなかったと感じた。
- ・食べものを作っている人たちに感謝して、苦手なものも頑張って少しずつ食べられるようにしたい。

(2) 給食体験について

4校時の給食のイメージのマインドマップには「栄養のバランスが良い」「温かいご飯が食べられる」「家では出ないメニューも食べられる」など、前向きなイメージがある中で、「嫌いなものが出てくる」「残せない」「味が薄そう」などのマイナスなイメージをもつ生徒がいた。給食体験実施後の感想では、「自分の苦手な食べ物が出てきて、少し残してしまっていたが、嫌いな食べ物を頑張って食べることができた」「給食は美味しくないというイメージだったのですが、2年生と3年生の給食体験でとても美味しいと思った」「ピーナッツ入りのほうれん草が最初微妙そうと思っていたが、とても美味しくてびっくりした」など、普段の食事では嫌いな食べ物や味の想像ができないものへの抵抗感があったが、挑戦して

ようという意識が高まったのではないかと感じる。

また、食事のおいしさに加え、「他の人と同じものを食べられて、たくさん話をすることができた」「家以外で友人と同じものを食べる機会がなかなかないので、給食体験は新鮮な感じがした」などの、食事がふれあいの場になるという、心理的な効果があることに気付くきっかけになった。

(3) グループワークについて

5校時に実施した、栄養バランスの良いお弁当を考えるグループワークでは、苦手な食材も使わなければバランスの良いお弁当にならないことに気づき、自分の好きなものばかりでは栄養が偏ってしまうことを理解することができた。また、いつもお弁当を作ってくれている家族が栄養のバランスを考えていることに気づき、感謝の気持ちが高まった様子が見られた。

(4) 事後アンケートについて

2年生と3年生を対象に事後アンケートを実施した。質問の内容は以下の通りである。

- ① 普段、学校で食べるお弁当を残すことはありますか。
- ② 普段、学校で食べるお弁当には苦手な食べ物は入っていますか。
- ③ 普段、学校で提供される牛乳を残すことがありますか。
- ④ 普段の食事（家、外食など）で食べ残すことはありますか。
- ⑤ 普段の食事（家、外食など）には苦手な食べ物が入っていますか。
- ⑥ お弁当ではなく、給食を食べたいと思いますか。
- ⑦ 4時間目の家庭科の授業内容について理解できましたか。
- ⑧ 給食体験をしての感想や、自分の思いなどを書いてください。
- ⑨ 5時間目の給食体験の後に受けた授業内容について理解できましたか。

⑩ 今回の給食体験、4、5時間目の授業のことを周りの人に話しましたか。

⑪ 普段の食事やお弁当を自分で作ってみようと思いましたか。

①では、残さないと答えた生徒が2年生で92.9%、3年生で64.3%であった。②を見ると、苦手な食べ物が入っていないと答えた生徒が2年生で64.3%、3年生で57.1%となり、苦手な食べ物が入っていないため、お弁当を残すことはないという生徒がいることが考えられる。

⑥では、「食べたい」「どちらかという食べたい」と答える生徒が2年生で92.9%、3年生で57.2%であった。「食べたくない」「どちらか食べたくない」と答えた生徒の中で最も多かった回答は、「苦手な食べ物が出てきそうだから」であった。

5 まとめと今後の展望

2年間の取組を通して、生徒は多角的な視点で食品について考え、感謝の気持ちや食品を大切にしたいという意識が高まることが分かった。

特に、令和5年度は、学習、体験、学習という流れで授業を行ったことで、学習したことを踏まえ、食事を味わい、その食事をもとに栄養バランスについてグループワークで考えるという形になり、より生徒の印象に残りやすかったのではないかと考える。

また、学生と生徒の交流の時間を増やしたことで、学生が生徒のコミュニケーションの様子を知る機会になったとともに、生徒も緊張せず、意欲的に学習に参加することができたと感じる。

一方で、令和4年度の取組の課題にも挙げられていた、マナーの指導については、令和5年度の取組では扱うことができなかった。給食指導ができない本校で、どのように食事のマナーについて教えるかが課題として挙げられる。一回の連携授業では指導が難しいため、令和6年度は、これまで同様の連携授業に加え、昼食時の食育指導を実施したいと考えている。生徒の実態に合ったテーマを決め、食事のマナーや栄養バランスを考えた食事について理解

し、生徒の普段の生活の中で生かせるように指導していきたい。

また、アンケート結果や生徒の普段の様子から、苦手な料理や食材、味の想像ができず好みではなさそうと感じる料理は食べたがらない様子が見られる。苦手なものを無理に食べさせることはできないが、食べたことがないものに挑戦してみることや、苦手だと思っていた食材も調理法を変えてみると食べることができたなどの食に関するポジティブな経験を増やすために、給食体験や宿泊行事、調理実習を通して食の経験を増やし、食べられる食材や料理を増やしていきたい。

令和6年度以降も継続して、和洋女子大学との連携授業を行う際にも、令和5年度の実践を基に、より効果的な授業や体験を提供していきたい。

〔謝辞〕

本研究で報告した取組は、和洋女子大学家政学部健康栄養学科の布川美穂助教、鯨岡みどり助教、布川研究室の学生の協力を得て実施されたものであり、ここに関係各位に感謝申し上げます。

〔付記〕

本研究は、筑波大学附属聴覚特別支援学校研究倫理審査委員会の承認を受けて実施されたものである。

〔参考文献〕

- 農林水産省（2015）食育基本法（平成27年9月11日最終改正）
 文部科学省（2019）食に関する指導の手引—第二次改訂版（平成31年3月）
 奈良歩（2024）家庭科における食生活に関する指導～和洋女子大学との連携～. 筑波大学附属聴覚特別支援学校研究紀要, 37-41.