

小学生の調理技術および食生活の実態

磯部 由香・早川 巳貴・平島 円

Study on cooking skill and dietary life of an elementary schoolchild

Yuka ISOBE, Miki HAYAKAWA and Madoka HIRASHIMA

1. はじめに

現在、日本では、食をとりまく環境が大きく変化し、本来、食が持っている様々な機能が十分に果たされず、その影響が顕在化している。これを解決する取り組みとして、家庭だけではなく、幼稚園・保育所、学校および地域において、食育が推進されている。食育とは、生涯を通じて健康を維持できる健全な食生活を実現し、食文化が継承されるよう、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識・技術、食を選択する判断力を身につけ、食に関する理解や感謝の念を深めていくための学習などの取り組みを指す。小学校では、学校ごとに「食に関する指導計画」が作成され、様々な教科やその他の活動を通しての実践が行われるようになってきた。そこで、本研究では、学校における今後の食育を効果的に行うための基礎データを得るために、家庭科を履修する小学校5、6年生を対象に、調理技術および食生活の実態調査を行った。

2. 調査概要

三重県の小学校に通う5、6年生を対象に調査した。各アンケートの対象の概要を表1に示す。調査時期は平成21年6月とした。アンケート用紙はそれぞれ、担任を介して配布し、記入後は担任を介して回収した。

調理技術アンケートは115部配布し、112部回収し(97%)、有効数は109部(97%)であった。食生活アンケートは132部配布し、131部回収し(99%)、有効回答数は131部(100%)であった。

表1 調査対象

		調理技術および知識		食生活	
		人	%	人	%
性別	男	55	(49.1)	64	(48.9)
	女	57	(50.9)	67	(51.1)
学年	5年生	112	(100.0)	73	(55.7)
	6年生	0	(0.0)	58	(44.3)

3. 調査項目

(1) 調理技術・知識に関する項目の設定

調理技術は調理操作の経験または自信度により評価した。小学校家庭科の教科書「私たちの家庭科」(開隆堂)¹⁾より、調理操作を21項目取り上げ、その調理操作について経験が「ある」または「ない」の2段階で回答させた。そのうち「ある」と回答したのものに関しては自信が「すごくある」「少しある」「あまりない」「全くない」の4段階で回答させた。調理の知識は、切り方に対する知識を測定項目として取り上げた。輪切りやみじん切りなどの基本的な「切り方」の図を12個のせ(図1)、正しい切り方の名称を選択形式で選ばせ、正誤を判定した。

(2) 食生活に関する項目の設定

平成19年3月に文部科学省より作成された「食に関する指導の手引き」²⁾では、児童生徒が健全な食生活を実践し、健康で豊かな人間性をはぐくんでいけるよう、栄養や食事のとり方などについて、学校における食に関する指導の目標を設定している。これは正しい知識に基づいて自ら判断し、実践していく能力などを身に付けさせるために、「中央教育審議会初等中等教育分科会教育課程部会健全な体をはぐくむ教育の在り方に関する専門部会での審議の状況」(平成17年7月27日)を踏まえたものである。そこで本研究では、これらの目標を満たす食生活を「豊かな食生活」と定義し、ここで掲げられている目標を元に、「食事の重要性」、「心身の健康」、「食品を選択する能力」、「感謝の心」および「社会性」についての具体的な質問項目の検討を行った。「食に関する指導の手引き」²⁾第2章 食に関する指導に係る全体計画の作成における「各学年の食に関する指導の目標(小学校)」を参考に14個の質問項目(表2)を設定し、4段階で回答させた。

それぞれ図に示す切り方の名まえを、下から選んで番号を書いてください。

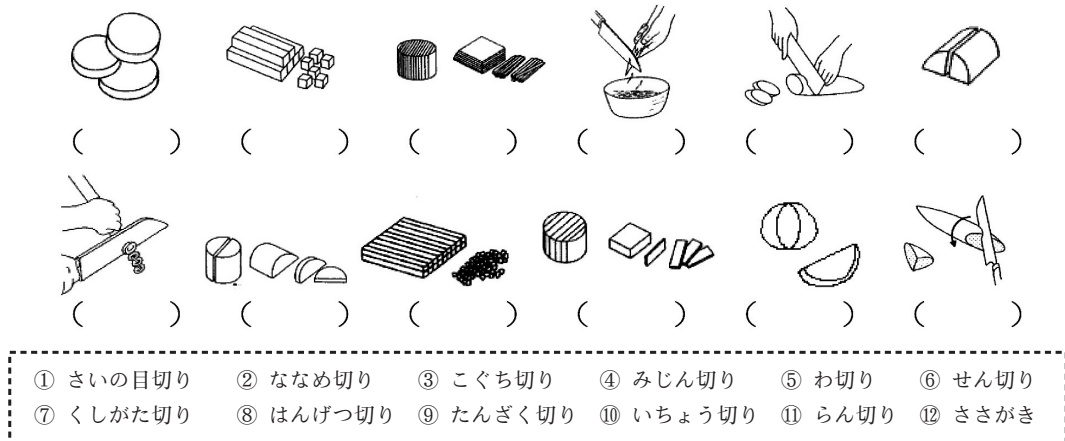


図1 切り方テスト

表2 切り方テストの正誤率

	正誤率 (%)	
	正解	不正解
輪切り	54.1	45.9
さいの目切り	18.0	82.0
せん切り	37.8	62.2
ささがき	34.2	65.8
斜め切り	32.4	67.6
いちょう切り	35.1	64.9
こぐち切り	15.3	84.7
半月切り	64.0	36.0
みじん切り	74.8	25.2
短冊切り	36.0	64.0
くし型切り	19.8	80.2
乱切り	14.4	85.6

4. 分析方法

統計処理には PASW Statistic 17.0 for Windows を用いた。

5. 結果および考察

(1) 調理技術および知識

調理技術に関する質問項目としてたずねた 21 個の調理操作の経験・自信度の結果を図 2 に示す。この調査は、家庭科における調理学習をほとんど受けていない 5 年生を対象に行った。約 8 割以上の子どもが「経験がある」と回答したのは、「米をとぐ」、「包丁で(野菜を)切る」、「卵を割る」、「混ぜる」、「つぶす」、「火加減を調節する」および「皿に盛り付ける」の 7 項目であった。このうち、自信が「とてもある」と回答した割合が最も高い項目は「卵を割る」(75.7%) で、次いで「混ぜる」(64.9%)、「皿に盛り付ける」(48.6%) であった。これらは危険性が低く、家庭で

の手伝いとして気軽に経験させることができる操作であると言える。一方、「経験がある」と回答した項目のうち、自信が「全くない」割合が高い項目は「火加減を調節する」(6.3%) であり、火を扱う危険性から、子どもが一人で自信を持って操作できるほどは実践されていないものと思われる。「包丁で(野菜を)切る」操作は、78%が「自信がある」と回答しているのに対し、「包丁で皮をむく」は 47%と低かった。皮をむく操作はピーラーを使用することが多いためであろう。「だしをとる」以外の加熱調理の操作として取り上げた 7 項目のうち「グリルで魚を焼く」および「野菜を煮る」については約 7 割の子どもに経験がなかった。これは、家庭での魚料理や和食料理の減少に起因すると思われる。また、「にぼしでだしをとる」「かつおぶしでだしをとる」および「こんぶでだしをとる」の 3 項目はほとんどの子どもに経験がなかった。18 歳以上の男女を対象にした調査によると、だしをとる時は「顆粒だし」(74%) が最も使われており、他の素材の利用を大きく上回っていることから、家庭で経験する機会がひじょうに少ないことが推測される³⁾。大学生に対する調理技術の調査⁴⁾によると、大学生になっても、3 割弱の学生がだしの取り方を知らなかった。したがって、にぼしだしおよびかつおぶしだしの取り方は小学校の家庭科できっちり習得できるような指導が望まれる。

次に、切り方の知識についての正解数の度数分布を図 3 に示す。正解数 3 問が 17 名と最も多く、平均正解数は 4.8 問であった。各切り方の回答結果を表 2 に示す。12 問の中で「みじん切り」(74.8%)、「半月切り」(64.0%)、「輪切り」(54.1%) は正解率が高かったが、ほとんどは正解率 40% 以下であり、家庭での実践だけでは、切り方の知識は身につけていないことが明らかとなった。小学校家庭科の教科書¹⁾では、「小口切り」、「半月切り」、「いちょう切り」、「せん切

小学生の調理技術および食生活の実態

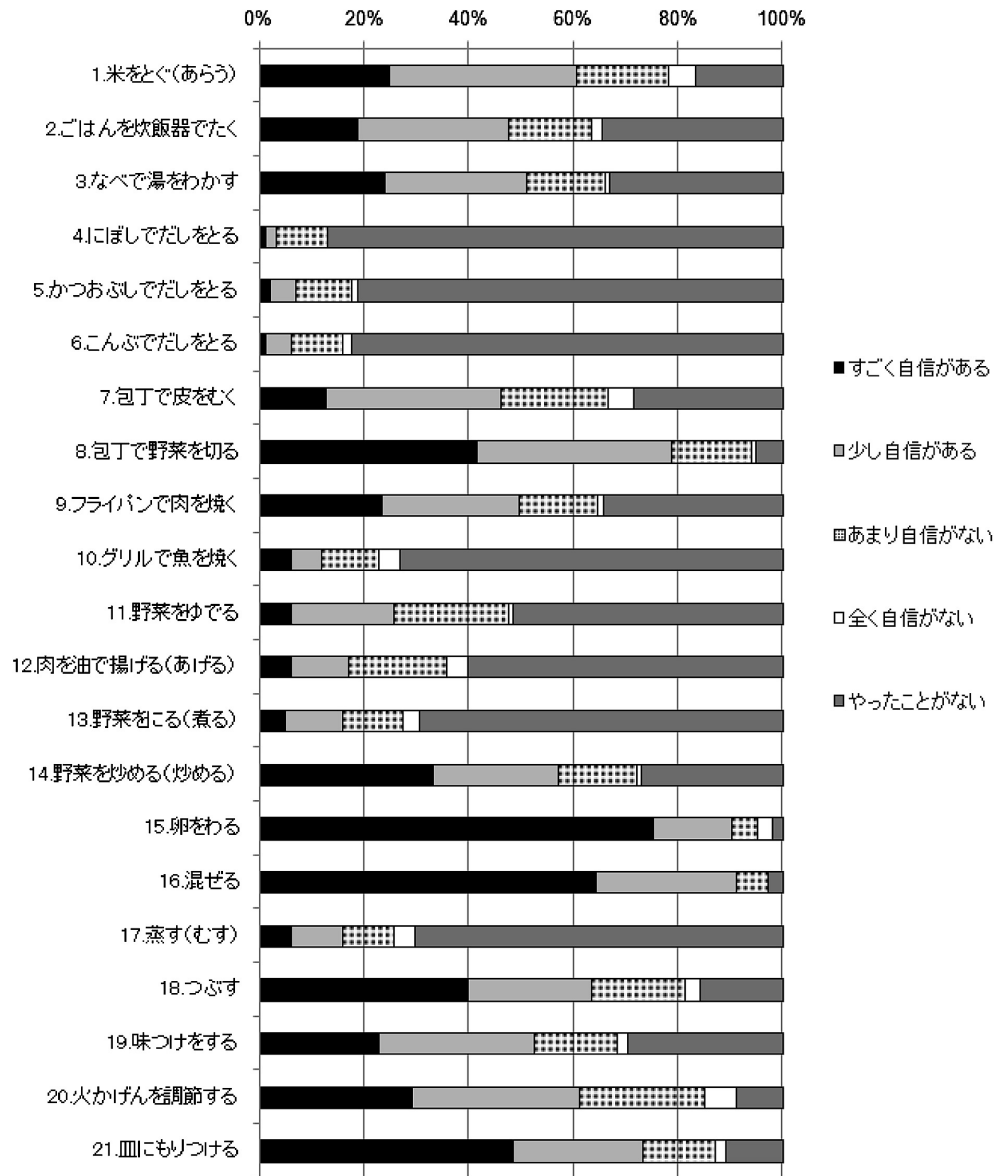


図2 調理技術の経験と自信度

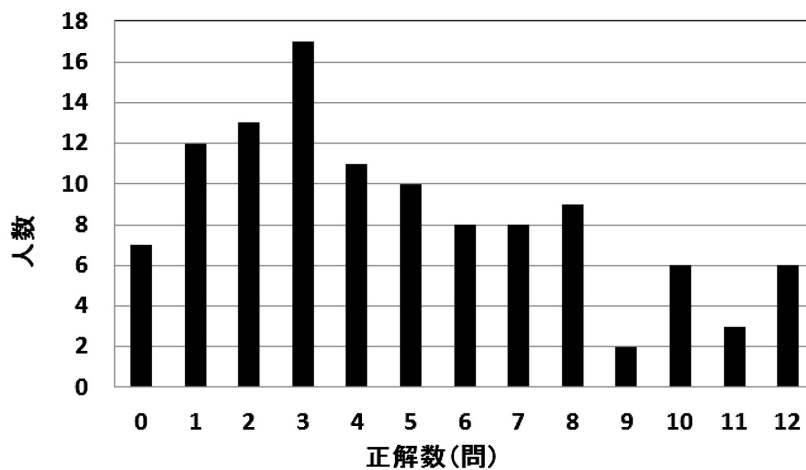


図3 切り方テスト結果

り、「たんざく切り」が取り上げられているが、時間の関係から、すべての切り方を実習で取り上げることは難しいと思われる。「小口切り」、「せん切り」、「たんざく切り」については、特に切り方と名称の知識についてだけでも学習する必要があるだろう。

(2) 食生活について

食に関する指導の内容に対応した14項目の質問に対する回答結果を表3に示す。

問1は、『食事の重要性を認識し、食事の喜びや楽しさを理解する』という内容に対応したものであるが、

表3 食生活調査結果

質 問	回 答 (%)	
1 食事の時間は待ち遠しいですか	たいへん待ち遠しい	42.0
	わりと待ち遠しい	38.9
	あまり待ち遠しくない	17.6
	全く待ち遠しくない	1.5
2 朝食を毎日きちんと食べていますか	毎日食べている	75.6
	だいたい食べている	19.1
	あまり食べていない	3.1
	食べていない	2.3
3 よくかんで食べていますか	いつも食べている	49.6
	だいたい食べている	45.8
	あまり食べていない	2.3
	食べていない	2.3
4 食事の前に手を洗っていますか	毎回洗っている	53.4
	だいたい洗っている	32.8
	あまり洗っていない	13.7
	あらったことがない	0.0
5 好ききらいをせずに食べようとしていますか	毎日している	42.0
	だいたいしている	47.3
	あまりしていない	8.4
	していない	2.3
6 料理をするのは好きですか	とても好き	32.8
	好き	39.7
	あまり好きではない	19.1
	好きではない	8.4
7 食事の買い物に行きますか	よく行く	35.9
	たまに行く	42.7
	ほとんど行かない	21.4
8 食品の表示を見たことがありますか	いつも見ている	22.1
	だいたい見ている	42.0
	あまり見えない	26.7
	見たことがない	9.2
9 料理のお手伝いをしていますか	毎日している	18.3
	週に3、4回している	28.2
	週に1、2回している	30.5
	ほとんどしていない	22.9
10 「いただきます」や「ごちそうさま」を言っていますか	毎回言っている	53.4
	だいたい言っている	40.5
	あまり言っていない	4.6
	言ったことがない	1.5
11 食事中に会話をしていますか	毎日している	60.0
	だいたいしている	26.9
	あまりしていない	9.2
	したことがない	3.8
12 料理や食器をテーブルにならべるお手伝いをしていますか	毎日している	38.2
	週に3、4回している	26.7
	週に1、2回している	24.4
	ほとんどしていない	10.7
13 食事の後かたづけのお手伝いをしていますか	毎日している	26.7
	週に3、4回している	32.8
	週に1、2回している	27.5
	ほとんどしていない	13.0
14 正しいおはしの持ち方ができますか	できる	61.1
	できない	38.9

約20%の子どもが食事の時間を「あまり待ち遠しくない」、「まったく待ち遠しくない」と回答していた。食事の重要性を認識することは、食生活を自ら営む姿勢を形づくるベースであり、具体的な行動目標を実現するためには、まず、この点をしっかり押さえることが大切である。

問2～5は『心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける』に対応した質問である。どの質問に対しても、望ましい回答が7～9割と高かった。朝食を「毎日食べている」子どもは76%、「だいたい食べている」子どもは19%と喫食率は高かったことから、単に食事をとるだけではなく、食事のバランスなど内容まで含めた指導が可能と思われる。「よくかんで食べる」、「食事の前に手を洗う」、「好ききらいをせずに食べる」ことは、日々の給食時に指導されるべき内容であるが、定着していない子どもがわずかながら見られた。高学年になっても、指導の継続が必要であろう。

問6～9は『正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全生について自ら判断できる力を身につける（簡単な調理ができる）』に対応している。料理をするのは「とても好き」、「好き」な子どもは73%であった。「料理をするのが好きですか」の質問への回答とその他の13項目との関係を見たところ、すべての項目との相関 ($p < 0.01$) が見られたことから、望ましい食生活を実践するためには、料理をすることを好きになることも必要だと考えられる。しかし、28%の子どもは、料理をするのが「あまり好きではない」、「好きではない」と感じていることから、料理を楽しむものとしてとらえ、興味を持たせる工夫も必要である。料理の手伝いを「毎日している」、「週に3、4回している」子どもは47%であった。大学生を対象とした調査において、調理技術の高い学生ほど、望ましい食生活を送っており、子どもの頃の手伝いの回数の多いことが明らかとなっている⁹⁾。望ましい食生活を送る上で必要な調理技術を習得させるためには、手伝いなどの調理の機会を多く与える必要がある。食事の買い物に「ほとんど行かない」子どもが21%、食品の表示を「あまり見ていない」、「見たことがない」子どもは36%であった。学校で学んだ食品の情報を生活と結びつけた使える知識として定着させるために、実際に買い物に行き、食品の表示を見るなどの体験を促すような働きかけが望まれる。

問5および10は『食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心を持つ』に対応している。好ききらいをせずに食べようと「毎日している」、「だいたいしている」子どもは90%、「いただきます」や

「ごちそうさま」のあいさつを「毎回言っている」、「だいたい言っている」のは94%と望ましい回答の割合が高かった。日本スポーツ振興センターの調査⁶⁾によると、小学生よりも中学生のほうが、嫌いなものを無理して食べる割合や食事の時に必ずあいさつをする割合が少ないことがわかっている。中学校でも指導を継続することにより、小学校で身につけた姿勢が失われないようになるのではないだろうか。

問9～14は『食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける』に対応している。手伝いは親と関わりを持つ一つの機会としてとらえることができるが、9割以上の子どもがなんらかの手伝いをしてきた。食事中に会話を「あまりしていない」、「したことがない」子どもが14%おり、コミュニケーション能力の育成という視点からも、学校給食や調理実習などの機会を通して指導するとともに、保護者への啓発も行っていく必要があるだろう。

6. 終わりに

以上の結果から、小学生の調理技術と食生活の実態が明らかとなった。今回の結果は全体的な傾向を把握することには役立つが、実際の食育の場では各個人の現状も考慮する必要がある。全体に対する指導と個別指導のバランスを取りながら、最終的には一人一人に適した食育の実践が望まれる。

参考文献

- 『小学校5・6年 わたしたちの家庭科』開隆堂, 2005
- 『食に関する指導の手引き』文部科学省, 2007
- マークスJP自主調査DATA BANK 第9回調査結果
<http://www.food-pronet.jp/fmd/9omni/0603omni14.html>, 2006
- 堀光代, 平島円, 磯部由香, 長野宏子: 「大学生の調理に対する意識調査」, 岐阜市立女子大学紀要, 57, 61-65, 2008
- 磯部由香, 宮園愛, 成田美代: 「男子大学生の調理技術と食生活との関連」, 三重大学教育学部紀要, 59, 101-105, 2008
- 独立行政法人日本スポーツ振興センター『児童生徒の食生活等実態調査』2000