

# 家庭科における弁当作りを通じた食教育の実践

磯部由香<sup>1)</sup>・安野友美<sup>2)</sup>・柳瀬みどり<sup>1)</sup>・吉本敏子<sup>1)</sup>

中学校における食に関する指導において、重要な役割を果たす中学校家庭科の食物分野の実践について、食教育の視点も含めての検討を行った。授業で学んだ知識や体験を生活の中で活かすことができる「実践力」を育てることを最終的な目標として、生徒にとって身近な素材である「弁当作り」を題材として設定した。実践前後の変容を家庭科および食に関する指導の目標のそれぞれの項目で評価したところ、ほとんどの生徒が改善方向に変容したことから、本実践の有効性が示唆された。

キーワード：食に関する指導、家庭科、弁当作り

## 1. はじめに

近年、社会環境のめまぐるしい変化から、食をめぐる様々な問題が生じている。そのため、平成17年には食育基本法が制定され、国・県をあげて食育の充実が図られている。学校教育においても、全国各地で栄養教諭制度が導入され、食に関する指導が推進されている。具体的には、学校ごとに学校全体の食に関する指導の年間計画を作成し、学校給食を中心として、様々な科目、総合的な学習の時間、特別活動および学校行事のなかで、系統的、総合的に食に関する指導に取り組むように進められている。しかし、中学校、特に学校給食未実施校では食に関する指導の取り組みが推進されにくいという現状がある。そういう中で、家庭科は、食に関する指導の最も重要な役割を果たしていると言っても過言ではないだろう。家庭科には食物分野があり、その教育目標に沿って授業を進めるだけでも食に関する指導の大部分を担うことができるが、それだけで十分とは言えない。そこで、本研究では食に関する指導の視点を持って、家庭科の授業を行うためには、どのような点に注意する必要があるのかを明らかにすることを一つの目的とした。

家庭科においても、食に関する指導においても、学んだ知識や体験を生活の中で活かすことができる「実践力」を育てることが最終的な目標である。そこで今回は、授業の題材として、家での実践に結びつきやすい「弁当作り」を選んだ。生徒にとって弁当は非常に身近な素材であることから主体的な学びが期待できると考えられる。また、一食分の食事作りよりも、計画から実行までを一人で責任を持って活動しやすい教材でもある。

「弁当」を教材とした授業実践は多く行われているが<sup>1)~5)</sup>、栄養や食品の知識、調理技術を身につけることをテーマとしていることが多い。今回は、栄養・調理面

だけでなく、心の育成、社会性の涵養など食に関する指導としての視点もあわせて検討することにした。

## 2. 授業概要

対象者は津市立中学校の3年生女子16名、選択授業の「技術・家庭（家庭分野）」で行った。授業の実施期間は平成19年6月～9月である。概要を表1に示した。

表1 授業概要

回	授業内容
第1回	弁当作りのポイントについて1
第2回	弁当作りのポイントについて2 調理実習の計画
第3回	調理実習「主菜作り」
第4回	調理実習「副菜作り」
第5回	第3, 4回 調理実習の報告 弁当の献立作成
第6回	調理実習「弁当作り」
第7回	弁当作りの報告会

第1回では、「そのままお弁当カード」(群羊社)とワークシート(図1)を用いて、「主食・主菜・副菜」という考え方を復習し、バランスのよい弁当について学習した。また、中学生が摂取するのに必要な弁当の量を把握するために、適切な容量の弁当箱を提示した。

第2回では、第1回で取り上げた弁当作りのポイント以外の項目について確認した。この中で、一つの食材からいろいろなおかずを作ることができることを押さえるために、班ごとに食材を設定して、献立作成を行った。

第3, 4回では、第2回に作成した献立に基づき、一人一品を担当して実習を行い、全体で試食を行った。

第5回では、第3, 4回の調理実習について、料理名、材料、作り方、コメントをプリントに記入し、報告を行った。これを参考に、弁当の献立を作成し、献立作成ワー

1) 三重大学教育学部家政教育講座

2) 津市立一身田中学校



家庭科における弁当作りを通じた食教育の実践

表2 家庭科の目標

学習指導要領上の目標	評価の観点	評価可能な項目	具体的な行動指標	評価資料
食品の栄養的特質を知り、中学生に必要な栄養を満たす1日分の献立を考える	関心・意欲・態度	○	栄養のバランスのとれた食生活を送ろうとする	問6、問11
	創意・工夫	○	栄養バランスに配慮した献立を工夫できる	ワークシート
	生活の技能	○	弁当1食分の献立を立てることができる	ワークシート
	知識・理解	○	五大栄養素を知っている 食品を6群に分類できる 1日に必要な食品の量、エネルギー量がわかる	問12 問13 問3、弁当
簡単な日常食の調理ができる	関心・意欲・態度	○	班員と協力して調理をする	観察
			食事に関する手伝いをする	問7、16
			家庭で自ら進んで調理をする	問10
	創意・工夫	○	弁当に適した献立を考えることができる	献立作成プリント
	生活の技能	○	弁当に適した調理ができる 一つの食材から様々な調理方法を使って調理できる	観察 問18、観察
知識・理解	○	様々な調理方法を知っている お弁当作りのポイントがわかる	問14、18 問15	
食生活の安全と衛生に留意し、食品や調理器具等の適切な管理ができる	関心・意欲・態度			
	創意・工夫			
	生活の技能	○	衛生に配慮した弁当作りができる	観察
	知識・理解	○	弁当作りに必要な衛生面のポイントがわかる	問15、観察

表3 食に関する指導の目標

指導目標		具体的な行動指標	評価資料
体の健康	成長過程にある自分の体づくりや健康保持のために必要なエネルギーや食事のバランスを理解することができる。	「主食・主菜・副菜」という日本型食生活の形を知っている	問1、問2
		1日に必要なエネルギー量がわかる	弁当
		1日に必要な食品の量がわかる	問3
心の育成	食事を作ることの大変さに気づき、毎日の食生活を支えてくれている人々に感謝の心を持つことができる	「いただきます」「ごちそうさま」を言う	問5
		好き嫌いをしない。食べ残しをしない。	問6
		弁当を通して、家族と話をする	問8、問9、問17
		食事に関する手伝いをする	問7、問16
社会性の涵養	班活動を通して協力し合ったり、お互いの意見を尊重し合う大切さを知る	班員と積極的に話し合いができる	観察
		人の意見をよく聞き、人の意見を尊重できる	観察
		班員と協力して調理実習ができる	観察
自己管理能力の育成	自身にふさわしい食事を知ること、これまでの食生活を見つめ直し、よりよい食生活を送ろうとする意識が持てる	好き嫌いをしない。食べ残しをしない。	問6
		自分の食生活の課題に気づく	問11
		食事に関する手伝いをする	問7、問16
		家庭で自ら進んで料理をする	問10
		理想的な弁当の献立を考えることができる	献立作成プリント

①食品の栄養的特質を知り、中学生に必要な栄養を満たす1日分の献立を考える

「栄養のバランスのとれた食生活を送ろうとする」については、食生活に気をつけることをあげさせたところ、バランスについて記述していた生徒が5名から8名に増えていた。「栄養バランスに配慮した献立を工夫できる」、「弁当1食分の献立を立てることができる」については、図2のワークシートによりすべての生徒が一人で作成す

ることができ、図3のチェックシートで確認したところ、すべての生徒が栄養バランスに配慮していた。「食品を6群に分類できる」については、正答率が26%から41%へ増加した。以上の結果より、『食品の栄養的特質を知り、中学生に必要な栄養を満たす1日分の献立を考える』という目標については、五大栄養素の理解以外のすべての項目を達成することができていた。五大栄養素については、主食・主菜・副菜の学習の際に、意識して確

認することが必要だと思われる。

## ②簡単な日常食の調理ができる

「食事に関する手伝いをする」については、実践後に「家で、食事に関する手伝いを、これまでよりももっと多くやってみようと思いますか」という問いに対し、16名中12名が「はい」と答えた。「いいえ」と答えたもののうち2名は毎日手伝いをしている生徒であった。「弁当に適した献立を考えることができる」、「弁当に適した調理ができる」については、汁ものや腐りやすいものを弁当の献立としてとりあげないことを学習した。生徒が作成した献立はすべてこの点が配慮されており、いずれも立てた献立のおかずを調理することができていた。「様々な調理方法を知っている」、「一つの食材から様々な調理方法を使って調理できる」については、第2回の授業で一つの食材から様々な調理方法を用いて主菜、副菜の献立を作成し、第3、4回の授業で調理実習を行ったことから、知識や技術を身につけることができたと考えられる。最終的に作成した献立は表4に示すとおり、様々な調理方法を用いたものであった。「弁当作りのポイントがわかる」については、第5回の授業で、作成した献立について図3のチェックシートで教師が確認を行った。彩りを考慮する、弁当に適した調理を行う（汁もの、腐りやすいものを入れない）、調理作業が簡単である、様々な調理法を用いるという4つの点は、ほとんどの生徒がクリアできていたが、栄養バランスを考え、6つの食品群をバランスよく取り入れるという点については、指導が必要な生徒も数名みられた。しかし、ポイントについて教師とともに最終確認を行うことにより、自分が見落としていた項目を認識することができたと考えられる。以上の結果より、『簡単な日常食の調理ができる』という目標については、ほぼすべての項目について達成できていたといえる。しかし、生活の技能については数

表4 献立例

ロールサンド 卵とほうれんちーハム じゃがいものチーズ焼き サラダ	のりごはん ハムカツ ポテトソテー ほうれん草のおひたし
のりごはん 豚肉のしょうが焼き じゃがいものチーズソテー ほうれん草のごまあえ	ごはん 豚肉のチーズロール グリーンアスパラのベーコン巻き おくらのかつおぶしあえ
ごはん ウインナーとしめじのマスタード炒め アスパラマヨネーズ にんじんのサラダ	ごはん えびチリ じゃがいもの梅炒め ズッキーニとパインアップルのサラダ

回の調理実習で習得させ、定着させることは難しいと考えられることから、家での実践を促すなど、授業後も教師からの働きかけが必要であると思われる。

## ③食生活の安全と衛生に留意し、食品や調理器具等の適切な管理ができる

この目標については、今回の実践では、「衛生に配慮した弁当作りができる」、「弁当作りに必要な衛生面のポイントがわかる」という評価項目を設定した。汁ものや腐りやすいものは入れない、材料にはできるだけ火を通すなど、具体的に授業で取り上げた点については達成できたと思われる。しかし、調理後、ある程度の時間をおいて食する弁当については、すぐに食する普通の料理と違い、より一層の衛生面の配慮が必要であることを認識させるための食品や器具の衛生的な取り扱い等についての具体的な指導が十分だったとは言えないことから、この点について検討する必要がある。

### (2) 食に関する指導

次に、食に関する指導について、表3に示した項目で家庭科と同様に変容を分析した。

#### ①体の健康

この項目については、3つの具体的行動指標を設定した。「主食・主菜・副菜という日本型食生活の形を知っている」については、実践前は4名の生徒が「知らない」と答えたが、実践後では全員が「知っている」と答えた。「1日に必要なエネルギー量がわかる」、「1日に必要な食品の量がわかる」については、アンケート結果からはほとんど変容が見られなかったが、中学校3年生女子に適量な容量の弁当箱を実際に使用したことから、実感させることはできたのではないと思われる。

#### ②心の育成

ここでは、4つの指標を設定した。「いただきます、ごちそうさまを言う」では「いつも言う」が7名から13名へ増加した。「お弁当を通して、家族と話をすること」が「よくある」、「ときどきある」と答えた生徒の合計が8名から14名へ増加していた。また、今回の弁当作りについて家族と話をした生徒は11名であった。「食事

★お弁当作りのポイント★

チェックポイント！

① おおきさ割合、OK?.....

② い ろどり、きれい? .....

③ し るもの、くさるものなし? .....

④ い そがしくても 簡単メニュー .....

⑤ よ りどりみどりの調理法! .....

6つの食品群チェック! (使った食品に○をつけましょう)

群	食品	主な栄養素
1群	魚・肉・卵・豆・豆製品	たんぱく質
2群	牛乳・乳製品・小魚・海そう	無機質
3群	緑黄色野菜( )	カロテン
4群	その他の野菜( ) 果物( )	ビタミンC
5群	米・パン・めん・いも・砂糖	炭水化物
6群	油脂	脂質

図3 弁当作りのポイント





「難しかった」「楽しかった」と記述し、感想の中では「また作りたい」とは書いていないが、「また、弁当を作りたいと思いましたか」の問いに「はい」と答えている。Bは、「大変だった」「難しかった」「おいしかった」「また作りたい」、Cは、「大変だった」「楽しかった」「おいしかった」「感謝の気持ち」「また作りたい」「また作る時の改善・工夫点」を書いている。Dは、「よかった」「成功した」「失敗した」「また作る時の工夫・改善点」を記述しており、自由記述の感想ではまた作ることを想定した記述が見られた。

これらから、授業におけるお弁当作りは「大変だった」という感想を持って、その大変さが家での実践の阻害要因になっていないことがわかった。そして一人一人が工夫して取り組んだお弁当作りの実践における失敗や困難の記述は、しっかり学習したことによる気づきとして捉えることができ、達成感や楽しさがそれらに先行して、家での実践の強い動機付けになっていると考えられる。

## 5. さいごに

今回、中学校家庭科の食物分野において、食教育の視点を含めた実践を行い、家庭科における食に関する指導の可能性について検討を行った。その結果、両方の視点からの評価を設定することで、有効な指導が行うことができることが明らかとなった。また、題材としてとりあげた弁当作りは、最初から最後まで一人一人が責任を持っ

て活動を行うことになり、実践力の基礎を養うという点で有効であることがわかった。

## 参考文献

1. 山本紀久子：「授業がおもしろくなる授業のネタ 家庭科」授業のネタ研究会編、日本書籍、1993.
2. 野田知子：「弁当作りコンテスト」による栄養教育（特集 子どもたちの食への関心を引き出そう）、食生活、95巻、5号、25-30、2001.
3. 谷口明子、平嶋憲子、菱田道代、鈴木洋子：小学校家庭科における実践的な態度を育てる授業「お弁当づくり」の開発、奈良教育大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要、11巻、201-205、2002.
4. 福永峰子、梅原頼子、藤原いすず、川村亜由美、山田芳子、前田千鶴子、田中治夫：お弁当箱食事法による栄養教育について（第1報）、短期鈴鹿国際大学大学部紀要 25巻、9-17、2005.
5. 針谷順子、泉朋恵：「主食3・主菜1・副菜2弁当箱法」の異なる主食形態への展開--パンと麺を主食とした--食量の適量の検討、高知大学教育学部研究報告、67巻、69-76、2007.
6. 「中学校学習指導要領（平成10年12月）解説一技術・家庭編」：文部省、東京書籍、1999.
7. 「食に関する指導参考資料」：文部科学省、東山書房、2000.

別紙 アンケート質問項目	問10 家でお料理をすることがありますか。 しない する→(回数はどれくらいですか。月__回、週に__回)
問1 主食、主菜、副菜という言葉を知っていますか。 知っている 知らない	問11 毎日の食事で気をつけていることは何ですか。(複数回答可)
問2 次の献立をA:主食、B:主菜、C:副菜に分けてください。 ご飯、ほうれん草のおひたし、とんかつ、パン、あじの塩焼きサラダ	問12 五大栄養素とは何ですか。
問3 あなたが一日で食べるべき飯の量は次のうちのどれですか。 コンビニのおにぎり1個 2個 3個	問13 次の食品を6群に分けてください。 肉、サラダ油、卵、キャベツ、米、いも、にんじん、大豆、かぼちゃ、きゅうり、牛乳、マヨネーズ
問4 あなたが一日でとるべきエネルギー量は次のどれですか。 200~300kcal 700~800kcal 1000~1100 kcal 1500~1600 kcal	問14* 次の食材を使って、お弁当のおかずを考えてください。 たまご、豚肉、にんじん
問5 食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」と言いますか。 いつも言う ときどき言う ほとんど言わない 言わない	問15 お弁当作りのポイント(注意する点・工夫する点など)をあげてください。 いくつでも書いてください。
問6 食事に嫌いなものが出たらどうしますか。 嫌いでも食べる 食べない 嫌いなものはない	問16** 家で、食事に関するお手伝いを、これまでよりももっと多くやってみようと思いますか。 はい いいえ
問7 お家で食事に関するお手伝いをしますか。 しない する→(回数はどれくらいですか。月__回、週に__回)	問17** 今回のお弁当作りについておうちのひと話をしましたか。 はい いいえ
問8* お弁当をきっかけに、お弁当の話やその日の出来事などの話を家族とすることがありますか。 よくある ときどきある ない	問18** 次の食材を使って、お弁当のおかず(入れてみたいおかず・作れるおかず)を考えてください。 たまご、豚肉、にんじん
問9 お弁当を作ってくれる人に「ありがとう」「ごちそうさま」を言いますか。 いつも言う ときどき言う ほとんど言わない 言わない	*実践前のみ調査した項目 **実践後のみ調査した項目