

# 「栄養教諭」による食の教育指導に関する研究

—望ましい食習慣確立に向けての系統的な指導を探る—

佐々木 ゆう子<sup>1</sup>

食は健康な生活を送るための基本であるが、近年、子どもたちの食生活の乱れが指摘されている。そこで、学校の教育活動全体で食に関する指導を推進していくために栄養教諭を中心とした指導体制のあり方を探り、計画的・系統的な指導を行うための指導計画案を作成した。

## はじめに

食は人間が生きていく上での基本的な営みのひとつであり、生涯、健康な生活を送るためには健全な食生活は欠かせないものである。しかしながら、近年の子どもたちの食生活の状況をみると、欠食、偏った栄養摂取、肥満傾向の増大、過度の痩身志向など様々な健康上の問題が指摘されるようになった。また、家庭での食事の状況も好きなものを好きな時間にそれぞれが食べる「個食」や一人だけで食事をする「孤食」化も広がり、子どもの心の発達に及ぼす影響も懸念されている。加えて、家庭で料理を作る体験が減るなど食文化の継承も困難な状況になっている。このような状況から次代を担う子どもたちの心身の健全育成が緊急の重要課題となり、子どもたちから望ましい食習慣を育み、食に関する実践力を身につけることが求められるようになった。

平成16年1月、中央教育審議会は「食に関する指導体制の整備について」で、効果的な食に関する指導体制の整備を図る必要から、義務教育段階を対象に「栄養教諭制度」を創設することを答申した。望ましい食習慣を身につけられるよう、子どもの各発達段階に応じた食に関する指導をより一層充実することが求められている。

## 研究の目的

学校における食に関する指導は、給食の時間や各教科、学級活動、「総合的な学習の時間」などで取り組まれてきた。しかし、子どもたちの望ましい食習慣と自己管理能力の形成までには至っていない。望ましい食習慣と自己管理能力を身につけ、食を取り巻く環境の変化に対応して自らの健康を保持増進していく力を子どもたちに育むためには、学校全体で指導体制を整備し、子どもの発達段階に応じた計画的・系統的な食に関する指導を行うことが不可欠である。そこで、

栄養教諭がその専門性を生かし、連携・調整の役割を果たしながら、食に関する指導を教育活動全体の中で推進していくことが重要である。

本研究では、子どもの発達段階や食生活の実態を把握し、学校の教育活動全体で計画的・系統的に食に関する指導を推進するための指導体制やその指導のあり方について検討した。

## 研究の内容

### 1 子どもの食生活の現状と神奈川の学校栄養職員等の配置状況

食に関する指導を行う場合、子どもの食環境全体の把握が必要である。そこで、子どもの食生活の実態の背景にある家庭の状況についてみていきたい。また、食に関する指導をより効果的に行うためには不可欠な存在である学校栄養職員の配置状況を調べた。

#### (1) 子どもの食生活の実態

「平成12年度児童生徒の食生活等実態調査報告書」(日本体育教育センター)によると、児童・生徒の食生活の実態は次の通りである。

嗜好については、嫌いな食べ物を「がまんして食べる」とする子どもは、小学校で39.1%、中学校23.6%であり、おやつのは1位は菓子類で、スナック菓子、チョコレート、クッキーなど塩分、糖分、脂肪分の多いものを好んでいる。

また、朝食の欠食については、「欠食することがある」は小学校15.6%、中学校19.9%であり、学年が高くなるほど欠食者が増加している。また、孤食についても、朝食を「家族で食べたいが一人で食べることが多い」、「家族と別に一人で食べている」とする割合の合計は、小学校15.9%、中学校31.3%である。小学生ですでに孤食の現象がみられる。

次に子どもと一緒に料理を作ることについて、「よく作る」は小学校・中学校全体で4.4%と少なく、箸を正しく持てる子どもの割合は、小学校44.4%、中学校49.9%であり、半数近くの子どもの正しく持てないことがわかった。

1 人材育成課 教育専門員

子どもの食生活の現状をみると、偏った栄養摂取や欠食などの傾向がみられ、健康のための基本的な食習慣が確立されていない。家族揃って食べる機会の減少がコミュニケーション不足を招き、また、食文化の継承もされにくい状況にあるといえる。このような状況は家庭の食生活の有り様が大きく影響していると考えられる。

## (2) 家庭の食生活

子どもの食生活は、その食の大部分を担っている家庭、特に保護者の食に対する考え方などに大きく左右される。岩村(2003)は、『変わる家族 変わる食卓—真実に破壊されるマーケティング常識—』で、子どものいる「普通」の家庭の食卓の変化を指摘している。これは、首都圏に在住する子どもを持つ1960年以降に生まれた主婦を対象に、1998～2002年まで「食DRIVE」という定性調査を実施し、現代の食卓の実態についてまとめたものである。その調査結果は次の通りである。

①食を軽視する時代 「食べることに興味がない」「食費はできるだけ節約して他用途に使いたい」と語る母親が増加しており、衣食住遊の中で「食」の重要性の認識が相対的に低下している。

②子ども合わせの食生活 「好き嫌いがあるのも個性のうちだから、無理をさせてはいけない」「お手伝いの強要は子どもにしない」等、子どもに対して何かを強要することは子どもの生育上よくないことと考えられており、この共感的で寛容な親子関係が家庭の食卓を変化させている。

③個性化する家族たち 子どもは「他の家族が食べているものでも、自分の好みでないものには興味を示さず、一口も箸をつけようとしなないし、互いが食べているものへは関心を示さない」という。また、「食事中に騒ぐのを注意したりしていると、楽しく食事ができない」、「箸が正しく持てなくても注意することを避ける」等、個の尊重の加速化と家族間の葛藤回避志向が浮き彫りになっている。

この調査結果から子どもの食にかかわる様々な問題は、子どもが生活している家庭の価値観・生活観及び教育観等の上に築かれたものであると考えられる。

そこで、子どもに食に関する指導を行う場合は、つねに子どもの食環境としての家庭を意識して指導することが必要と思われる。例えば、子どもが学習したことを家庭で話したり、親子で一緒に考えたり、行動したりできるよう促す等、生活実践につながるような指導を工夫したい。併せて家庭への指導・援助のために情報を提供したり、保護者の食に関する学習機会の提供など学校が家庭を積極的に支援していくことが、子どもの望ましい食習慣の形成につながると考える。

## (3) 神奈川の学校栄養職員等の配置状況

栄養教諭を中心として食に関する指導を実施していく場合、学校給食と食に関する指導を一体のものとし

て展開していくことが基本である。栄養教諭の配置については義務的なものではなく、地方公共団体や設置者の判断に委ねられている。学校栄養職員から栄養教諭への移行を考えた場合、栄養教諭を配置できない学校も想定される。

本県では、「平成15年度神奈川の学校給食」(神奈川県教育委員会)によると、市町村立の小・中学校総数はそれぞれ、878校・417校あるのに対し、学校栄養職員は協同調理場の53人を除くと、それぞれ495人・6人であり、中学校には学校栄養職員がほとんど配置されていない。学校栄養職員から栄養教諭への移行を考えた場合、中学校には栄養教諭がほとんど配置されないことが予想される。

また、「食に関する指導体制の整備について(答申)」(平成16年中央教育審議会)によると、栄養教諭の職務は、次のように示されている。

- |                         |
|-------------------------|
| ①食に関する指導                |
| ・児童生徒への個別的な相談指導         |
| ・児童生徒への教科・特別活動等における教育指導 |
| ・食に関する教育指導の連携・調整        |
| ②学校給食の管理                |
| ③食に関する指導と学校給食の管理の一体的な展開 |

ここでは、栄養教諭がある程度配置され、効果的な指導を行いやすい環境にある小学校での食に関する指導の展開について考えてみたい。

## 2 これまでの指導の取組と食教育の指導体制

これまでも食に関する指導は行われてきた。その取組を検証する中で、学校における指導体制をどのように整備したらよいかを考えたい。

### (1) これまでの食に関する指導の取組

小学校においてこれまで実践されてきた食に関する指導を指導体制と学習内容の2点について調べた。まず、指導体制については、小学校低学年から学校の指導計画に明確に位置づけ、学校全体で指導を行っている例は余り多くなかった。食に関する指導の必要性を感じている教職員によって各教科、学級活動、「総合的な学習の時間」等で取り組まれている事例が多かった。全体の指導計画のない単発の指導では、教科等と連携しながら指導の効果をより高めていくことにはつながりにくいように思える。

次に学習内容については、学習指導要領に沿った指導が行われているものが多かったが、中にはそうでないものも見られた。家庭科で調理技術の指導がされる前の低・中学年で栽培した作物を収穫後調理したり、「小学校学習指導要領解説 家庭編」(文部省 平成11年)では、安全・衛生の面から取り扱わないことになっている生魚の調理を行っている例などもあった。また、食品の栄養的特徴による分類で、外国で実践されているものをアレンジした食品分類を使用している

例もあった。様々な食品分類を指導することは、指導の一貫性を欠き、児童の混乱を招きかねない。

食に関する指導は、小学校から高等学校まで発達段階に応じて系統的に適切な学習が行われるようにすることが必要である。そのためにも、小学校から高等学校までの家庭科等の各教科で行われる食に関する指導内容を把握した上で、指導計画を作成することが必要と考える。

#### (2) 食に関する学校の指導体制

食に関する指導は、教育活動全体を通して進めることによって効果を上げることができる。学校の教育目標、育てたい力、児童や家庭の食生活の実態や児童の発達段階、各教科等の学習内容を把握し、教職員の共通理解のもとに小学校6年間を見通した食に関する指導計画を作成する推進チームを校内につくる必要がある。食に関する専門知識をもつ栄養教諭は、チームのコーディネーター役としてその中心となって指導計画の作成にあたることが望まれる。また、実際の指導場面においても、各学年と十分に連携をとりながら食に関する指導を推進すべきである。その際、高等学校までの指導の発展性・系統性を考慮し、中・高等学校で行われる食に関する学習内容を把握している家庭科担当教諭と連携を図っていくことも忘れてはならない。

### 3 食の指導目標と発達段階を踏まえた指導計画

健康教育の一環として、学校給食と関連させながら食に関する指導を行う場合、指導目標や育てたい力を設定し、児童の発達段階に応じた指導計画を立てていくことが必要である。

#### (1) 食に関する指導の目標

「食に関する指導参考資料」(文部科学省 2000)の中で、食に関する指導の目標は「生涯にわたって健康で生き生きとした生活を送ることを目指し、児童一人一人が正しい食事の在り方や望ましい食習慣を身に付け、食を通じて自らの健康管理ができるようにすること。また、楽しい食事や給食活動を通じて、豊かな心を育成し社会性を涵養すること。」と述べられている。この目標を実現させるために児童に「体の健康」だけでなく、「心の育成」「社会性の涵養」「自己管理能力の育成」を総合的に行うことが求められている。

#### (2) 児童の発達段階

「小学校学習指導要領解説 道徳編」、「小学校学習指導要領解説 生活編」(文部省 平成11年)の中で、低・中・高学年の各時期の特徴について、次のように述べられている。

**低学年** 具体的な活動を通して思考するという発達上の特長がある。そこで、基本的な生活習慣を中心に規則的な行動が進んでできるようにかかわる。

**中学年** 問題解決能力の発達に伴い学習活動に一層興味を示すようになる。また、集団に主体的にかかわつ

たり、協同作業を行ったりするなど自主性が増す。

**高学年** 抽象的、論理的に思考する力が増す。相手の身になって人の心を思いやる共感能力の発達を示す。また、属している集団や社会における自分の役割や責任などについての自覚が深まっていく。

児童期は、食に関する体験的な学習を中心にし、その学習を通して食への興味・関心を深め、理解したことを生活の中で積極的に実践しようとする力が育まれるよう、豊かな食の体験を重ねていく指導が必要である。併せて、食を通じて家族や仲間とのかかわり、さらに地域等とのつながりの中で、食を楽しむ心を育み、食の世界が広がるように指導していきたいと考える。

#### (3) 指導計画案の作成

指導計画案の作成にあたっては、次の5点を考慮して作成した(第1表)。

①児童期という時期を意識し、体験的・実践的な学習を中心として、食への興味・関心から生活での実践につながるように考えた。

②児童期の発達段階を踏まえて、低・中・高学年でのねらいを示し、そのねらいに沿って指導内容を考えた。低学年では「食の基本を身につける」ことをねらいとし、よく噛んで残さず色々なものを食べる、みんなと協力して給食の準備をしたり、気持ちよくみんなと食事ができる等を中心に指導する。中学年では「食への関心を高める」ことをねらいとし、食べ物には様々な種類があること、また食べ物がどのように作られ、どのように売られ、給食や家庭の食卓に並ぶか等を、自分が生活する身近な地域について調査することを中心に指導する。高学年では「食の自己管理能力を身につける」ことをねらいとし、栄養のバランスを考えた食品の組み合わせを考え、調理に関する基礎的な知識技能を習得し、自ら工夫して食事を作る等、実践的な態度を育てるよう指導する。

③第3学年以降は、「総合的な学習の時間」で扱い、さらに他教科との関連を図るようにした。高学年においては家庭科との関連を重視した。

④児童が学校で学習した内容を家庭に持ち帰り実践し、家庭での実践を学校に戻すというように、双方向での交流ができるようにした。

⑤家庭や地域の人々、学校内での異年齢との交流から人とかかわり方を学び、社会性や豊かな心を育成できるように配慮した。

#### [低学年] ねらい：食の基本を身につける

- ・協力して給食の準備・後片付けができる。
- ・手洗いの仕方をおぼえる。
- ・給食のマナーを身につける。
- ・給食室で働く人たちに感謝する。
- ・給食はいろいろな食品が使われていることがわかる。
- ・日常食べている食品の名前や形がわかる。
- ・残さず、よく噛んで食べることができる。

- ・みんなと仲良く給食を食べることができる。
- ・食べ物は自然の恵みで作られており、その恵みのおかげで自分が成長していることがわかる。

上記の項目を学級活動や給食の時間等を中心に指導する。さらに生活科や道徳等の学習活動の中で再確認できるようにし、上記の学習がより深まるようにする。

第1表 指導計画面

[中学年] ねらい：食への関心を高める

目標	単元計画	教科等
	<b>○お芋の仲間について調べよう</b>	
心	・どんなお芋を育てよう？	総合
心	・お芋の育て方を調べよう	理科
心	・給食を作るときに生ごみを土づくり に利用しよう	総合
心	・お芋を育てよう	総合
社	・町に探検に出かけ、グループごと にお芋の仲間を調べよう	社会
社	・調べたことを「探検カード」に書 こう	社会
体	・調べたことを新聞にまとめ、新聞 を発行しよう	総合
心	・お芋の仲間とお芋のよさを知ろう	総合
	・お芋を収穫し、色々なお芋の味の違 いを感じよう	総合
体	・どんなおやつを食べているの？	総合
自	・砂糖や脂肪のとりすぎに注意しよう	総合
自	・昔のおやつについて調べてみよう	総合
	・グループごとにお芋を使ったおやつ を考えよう	総合
自	・家で作ってみよう	家庭実践
体	・お芋のおやつのレシピ集を作ろう	総合
	<b>○給食について知ろう</b>	
心	・給食や家での食事は誰が、どんなも のをしてくれるのかな？	総合
社	・給食室の人や家の人に作るときの苦 労等についてインタビューしよう	総合
心	・給食や食事をしてくれる人に感謝 しよう	道徳
社	・給食をみんなで協力して準備・片付 ける工夫をしよう	学級活動
体	・給食はどんな食品からできているの か調べてみよう	総合
体	・働きにより食品を分類し、その仲間 を知ろう	総合
自	・好き嫌いをなくそう	総合
自	・「嫌いなもの克服チャレンジプラン」 を立てよう	総合
自	・家でやってみよう	家庭実践
社	・「チャレンジプラン」の実践報告会を しよう	総合

[高学年] ねらい：食の自己管理能力を身につける

目標	単元計画	教科等					
	<b>○朝食を作って家族と食べよう</b>						
体	・家族の食事について調べよう	家庭科					
心	・家族に感謝しよう	道徳					
体	・朝食をしっかりと食べよう	学級活動					
自	・朝食の献立計画を立て、みんなから アイデアをもらおう	家庭科					
	・朝食を作ってみよう	家庭科					
心	・家族で楽しく食べる工夫をしよう	家庭科					
社	・家で作って楽しく食べよう	家庭実践					
体	・実践集を作ろう	家庭科					
	<b>○食文化について知ろう</b>						
社	・お米についての下記のようなテーマ についてグループで調べよう	総合					
	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>お米の産地と種類</td> </tr> <tr> <td>お米の栽培方法</td> </tr> <tr> <td>お米を使った料理</td> </tr> <tr> <td>日本と世界の伝統的な食べ方</td> </tr> <tr> <td>ご飯のパワー</td> </tr> </table>	お米の産地と種類	お米の栽培方法	お米を使った料理	日本と世界の伝統的な食べ方	ご飯のパワー	
お米の産地と種類							
お米の栽培方法							
お米を使った料理							
日本と世界の伝統的な食べ方							
ご飯のパワー							

社	・発表会を開こう	総合
社	・食の文化を伝えよう（下級生を招いて の米飯給食会の計画を立てよう）	総合
心	・給食会で交流しよう	給食の時間
	<b>○健康生き生き「元氣プラン」を考え よう</b>	
体	・健康と食事の関係を知ろう	体育
体	・健康と運動の関係を知ろう	体育
自	・健康になるための「元氣プラン」をグ ループごとに考え、アドバイスをもら おう	総合
自	・「元氣プラン」の改良をしよう	家庭実践
社	・「元氣プラン」を実践してみよう	総合
	・保護者を招いて報告会を開こう	総合

体：体の健康、心：心の育成、社：社会性の涵養、  
自：自己管理能力の育成、総合：総合的な学習の時間

おわりに

望ましい食習慣の確立のために、栄養教諭による食に関する指導のあり方について研究を進めてきた。

まず、子どもの食生活の実態について把握することで、どのような指導が必要かを探った。そして、学校における栄養教諭を中心とする指導体制のあり方を考え、食に関する指導目標を達成するための系統的な指導計画面作成に取り組んだ。しかし、本研究で作成した指導計画面は、今後、実践する中でよりよいものに改善されていくことが望まれる。

子どもたちの食生活の乱れは看過できない状態にある。栄養教諭が配置されない場合においても、学校栄養職員と教職員が協力して食に関する指導を充実していかなければならないと考える。

引用文献

文部科学省 2000 『食に関する指導参考資料』 東山書房 p.9

参考文献

文部省 平成 11 年 『小学校学習指導要領解説 家庭編』 pp. 36-47

文部省 平成 11 年 『小学校学習指導要領解説 道徳編』 pp. 15-17

文部省 平成 11 年 『小学校学習指導要領解説 生活編』 p. 15

中央教育審議会 2004 「食に関する指導体制の整備について（答申）」 pp. 1-4

日本体育教育センター 2001 「平成 12 年度児童生徒の食生活等実態調査報告書」 pp. 18-23

岩村暢子 2003 『変わる家族 変わる食卓—真実に破壊されるマーケティング常識—』 勁草書房

神奈川県教育委員会 2004 「平成 15 年度神奈川の学校給食」 <http://www.pref.kanagawa.jp/osirase/hokentaiiku/kyuusyoku/kyuusyoku.htm> (10 月 4 日)