

実証・食教育プログラム —愛媛県今治市での 成果と課題

わたなべ みほ
渡邊美穂

(長崎大学大学院環境科学部)

「食を変革する」食教育の実践

愛媛県今治市で昨年10月、小学校4年生の総合的学習の時間10コマ(1コマ45分)で食教育に取り組んだ。

授業は「食を変革する」をテーマに行った。変革するのは、食生活に対する意識と行動。そのためには、健康的な食生活を送るための知識と技の両方の獲得が必要となる。知識だけでは不十分だ。技があってはじめて、知識を活用し、自分自身で健康的な食生活を送ることができる。

授業内容を紹介する。授業は現状把握、問題発見、技の獲得、技の実践の4段階になっている(表参照)。

表 「食を変革する食授業」

| |
|---|
| <p>【わたしにとっての食】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 10年後の夕飯を描く ・ 食生活に関するアンケート ・ 3日間の食事調査 ・ 大学生の食事による動機づけ <p>【食事と身体】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 生活習慣病と食生活 ・ 食生活とうんこの関係 <p>【食を変革する技の獲得】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 野菜を食べる技 ・ 買い物をする技 <p>【食を変革する技の実践】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 献立を考えて技の実践 ・ アンケートの実施 ・ 10年後の夕飯を描く |
|---|

(1) 第1段階：現状把握

変革するには現状把握は欠かせない。子どもたちの食生活に対する意識、実際の食生活を明らかにするため、10年後の夕飯の絵、食生活に関するアンケート、3日間の食事調査の課題に取り組んでもらった。課題を通じて、子どもたちの「健康を考えた食事ではなくても、好きなものを食べられれば幸せ」という食への意識が明らかになった。そして、同じ意識でいる大学生の食事の写真を紹介した。子どもたちはショックを受け、大学生のようにはなりたくないという学習意欲を高めていった。

(2) 第2段階：問題発見

食を変革する知識として、生活習慣病、食生活とうんこの関係を扱った。具体的な知識を得ることで、食生活の問題点を発見できる。たとえば、子どもたちが好きなスナック菓子、カップラーメンの塩・油・砂糖の含有量と1日に必要な量をみせることで、食べ方を考えることができる。また、生活習慣病の症状を具体的に伝え、恐怖心を煽ると同時に、それは健康的な食生活で簡単に予防できることを教えた。そして、健康的な食生活かどうかを判断するバロメーターとして、食生活とうんこの関係を学んだ。

(3) 第3段階：技の獲得

この段階で、子どもたちには健康的な食生活を送りたいという意識が生じていた。だが、具体的な方法をまだ知らない。そこで「野菜を食べる技」「買い物をする技」の2つの方法を教え



模型で食生活とうんこの関係を学習

た。

健康的な食事の基本として、ごはん・お味噌汁・おひたし・焼き魚を紹介し、とくに、野菜を食べる技として、野菜をたくさん食べる方法に重点を置いて伝えた。そして、このような食生活を基本にすれば、よいうんこが出て、生活習慣病を予防できることを強調した。これによって、子どもたちは「このような食生活を送りたい」「野菜は嫌いだけど、がんばって食べる」「野菜をたくさん食べる」といった気持ちを抱いてくれた。

買い物をする技として、食品表示を確認して買い物をするのを教えた。健康的な食生活を送るには、自分の体の中に入る食べ物を選ぶことも大切である。授業では、オレンジジュースを作る実験をしながら学習を進めた。子どもたちは食品表示を確認せずに買い物をする、知らない間にさまざまな物を体の中に入れていることを実感し、感想にも「これからは食品表示を見て買い物をする」と書いてくれた。

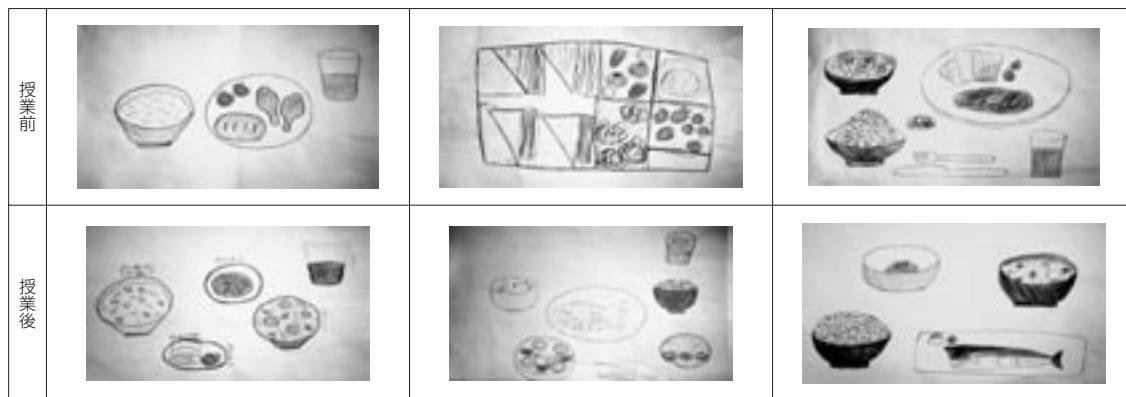
(4) 第4段階：技の実践

技は実践することで定着する。子どもたちは家庭で買い物をして、ごはん・お味噌汁・おひたし・焼き魚を作ることに取り組んだ。子どもたちは「思っていたよりも簡単だった」「上手にできた」「おいしかった」「また作ってみたい」と感想をもってくれた。また、家庭の人からも「自分で作ったから、いつもよりたくさん食べていた」「野菜を残さずに食べていた」「自分で献立をたてて、買い物をし、料理をすることで、自分の食事にどれだけ手間がかかっているかを実感して食を大切にしてくれればうれしい」といった感想が寄せられた。家庭での実践は、技の定着だけではなく、家族の協力を促し、家庭で食生活のことを話す機会を与えることにもつながった。

効果測定

今回の授業では、食生活に対する意識と行動に変革がみられたのかどうかの効果測定を行っ

図1 子どもたちが描いた10年後の夕飯





ジュースの実験

た。効果は授業前後に実施した同じ内容の課題、アンケートの比較によって測定した。

(1) 食生活に対する意識変革

授業の前後に子どもたちが描いた10年後の夕飯である(前ページ図1参照)。授業前はハンバーグ・から揚げなど肉料理が多く洋風である。また、野菜の種類・量も少ない。授業後は、ごはん、お味噌汁、おひたし、焼き魚の和食中心になり、野菜の種類・量も増えていた。授業を通して、健康的な食事をしたいという意識が高まったことがわかる。また、授業前後に実施したアンケートでも、野菜をたくさん食べるようにすると答えた子どもたちが全体の86%に達し、ごはん・お味噌汁・魚料理・おひたしの和食を好む子どもたちも大幅に増加していた。

(2) 知識の獲得

健康的な食生活を送る知識として、生活習慣病、食生活とうんこの関係を学習した。これらの知識を獲得できたか、授業前後のアンケート比較を行った。

うんこの回数、色、形に気を付けている子どもたちは、授業前48%が授業後82%になり、34ポイント増加した(図2)。さらに、担任教諭は「給食で野菜を残す子がいると、よいうんこが出ないよと子どもたちが話している。それくらい、意識している」と話している。健康的な食生活を送り、よいうんこを出そうという意識が行動にも現れている。

生活習慣病の予防方法を知っている子どもたちは、授業前7%が授業後は47%になり、

40ポイント増加した(図3)。予防方法としては和食中心の食生活、野菜をたくさん食べること、塩分、油分、糖分を摂りすぎないことなどをあげていた。

(3) 健康的な食生活を過ごす技の獲得

健康的な食生活を過ごす技として、野菜を食べる技、買い物をする技を学習した。

野菜を食べる技として、ごはん、お味噌汁、おひたし、焼き魚の基本の献立を作ることができる子どもたちは、授業前50%が授業後81%になり、31ポイント増加した(図4)。

買い物をする技では食品添加物の表示を確認して買い物をすることを学習し、食品添加物の

図2 うんこの回数、色、形に気を付けていますか

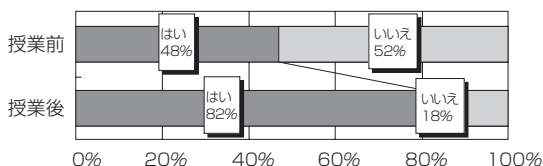


図3 生活習慣病の予防方法を知っていますか

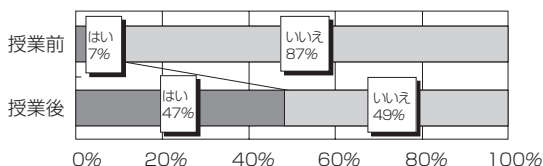


図4 ごはん、お味噌汁、おひたし、焼き魚を作ることができますか

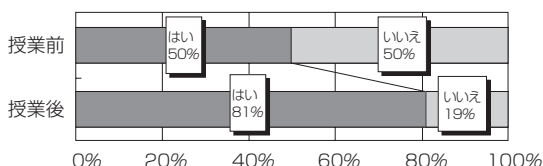
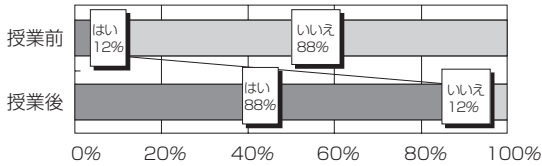


図5 食品添加物の表示を見て買い物をしますか



表示を確認する子どもたちは授業前 12%が授業後 88%になり、76 ポイント増加した(図5)。

(4) 家庭への広がり

健康的な食生活を過ごすための知識と技を身につけた子どもたちは、それを家庭で実践している。

「家庭の人に体が健康になる食事をアドバイスできますか」という質問に対して、69%ができると回答し、授業前の31%から38ポイント増加。また、家庭の人から「これまでは買い物に行っても魚売り場に興味をもつことがなかったが、今は、魚売り場に興味をもち、魚料理が増えた」「野菜を以前よりも積極的に食べるようになった」「オレンジジュースを買うときに100%のものを買うようになった」という声が寄せられている。

今後の展開

今回の授業によって、子どもたちが食を変革する知識と技を獲得しつつあることがわかった。食は家庭で終わるものではなく、地域社会ともかかわりが深いことであり、子どもたちが、知識と技を高め、地域へと発信していくことが次の段階である。



技を実践する献立づくり

これまでの学習をふまえ、発展学習を進めていく。その際に、調べ、まとめる段階で終わるのではなく、提案の形にすることがポイントである。提案にすることで、知識が技となり、実生活で生かすことができる。

学習の方法として、たとえば、「野菜を食べる技を高める」をテーマにし、野菜の種類、調理方法を調べることが考えられる。直売所や生産者を訪問するなどの学習方法があるだろう。提案としては、季節ごとのお味噌汁の材料、おひたしなどの野菜料理のレシピ集を作り、直売所に掲示してもらうことなどがある。ほかに、買い物をする技を発展させ、無添加の食品を販売しているお店のマップ作りや、無添加食品の販売をお店へ提案などがあげられる。

そして、最後に提案を発表する機会をつくる。発表は大人を対象にするのがよい。子どもたちの意欲や自信につながるだけでなく、大人が子どもたちの声に耳を傾けるからである。

このように子どもたちが地域へ出かけて行き、体を動かす提案型の発展学習を行う。この段階まで食教育を行うことで、食教育は子どもたちから家庭、そして地域へと広がる啓発事業として取り組むことができる。