



ヘルスプロモーション : 食育を通して育むもの

永野, 和美

(Citation)

研究紀要 : 神戸大学附属中等 論集, 5:59-68

(Issue Date)

2021-03-31

(Resource Type)

departmental bulletin paper

(Version)

Version of Record

(JaLCOI)

<https://doi.org/10.24546/81012684>

(URL)

<https://hdl.handle.net/20.500.14094/81012684>



実践報告

ヘルスプロモーション ～食育を通して育むもの～

永野 和美

NAGANO Kazumi

今年度は新型コロナウイルス感染防止のため、これまでとは異なる給食時間の喫食風景があり、他者と楽しみながら食べる会食はできなかった。その反面、食と向き合い集中して食べる姿があった。そのような中、食育リーダーがリーダー学習の工夫を凝らし、楽しみながら学べる時間を創り出している。また、生徒の献立に対する思いを把握するためアンケートを実施した。献立のねらいや食と健康の関わりについて理解している結果となったが、内容についてはさらなる工夫も必要であることが分かった。魚料理を積極的に献立に取り入れ、日本の食文化として意識づけた。さらに、1年生を対象に食生活調査を行った結果、保護者の食に対する意識や態度が子どもの食習慣に影響を及ぼしていることが示唆された。今後は家庭との連携を強め望ましい食習慣の形成を目指したい。

キーワード： 給食時間、食文化、リーダー学習、家庭との連携

I はじめに

第3次食育推進基本計画（内閣府、2016）では若者を対象とした食育を重点課題に挙げている。小・中学校の朝食の欠食率は年齢とともに上がり、栄養バランスは悪くなることが明らかになっている（文部科学省、2012）。さらに、国民健康・栄養調査の結果（厚生労働省、2009）より、20歳代の朝食欠食率は他の世代の中で一番高い。20歳代の朝食欠食が始まった時期は、中学、高校からが男子で26.3%、女子で18.9%となっている。このように若者の食の課題が明らかになっている。中学・高校生は保護者に食を整えてもらう他律的な食生活を送っているが、いずれは自立し望ましい食生活を送る必要がある。

本校では食の重要性を理解し、適切な食を選択し、健全な食生活を実践するために食に関する指導を行っている。今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のために昨年度までとは違う食に関する指導の取組となった。試行錯誤しながら取り組んだ1年間を報告する。

II 給食時間

平成28年(2016)度よりカリキュラムの中に給食時間を組み込み、ESDや道徳と関わりを持たせながら、食育（本校では給食時間のことを食育と称している）として1年生と2年生を対象に4校時に実施している。1年生は週に3回、2年生は週に2回実施している。なお、3年～6年は給食を実施していない。

今年度は7月6日に給食が開始してから、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、昨年度までとは違う実施形態となった。通常はクラスごとに喫食をするが、密集・密接を避けるため、1クラス当たりの人数を減らし3クラスを4クラスに分散させた（この分散給食は9月末迄）。さらに教室の密集を避けるため給食当番の配膳は廊下で行っている。当番は極力話をしないで必要最小限の会話のみをするようにしている。机は前向き、会食中は無言、食べる時のみマスクを外している。配膳中の待ち時間は本を読んで静かに待っている。これまでのようにグループで会話をしながらの会食時間は無くなった。その反面、食と向き合いこれまで以上に食べることに集中して食べている姿

があった。先行研究（Kawasaki, 2020）などでは目の前の料理と向き合い、五感を使って食べること、食材や食に携わる人々へ感謝の気持ちを持って食べることが野菜や果物の摂取量を増やしたり、健康観に影響を与えたりすることが明らかになっている。食と向き合い、食材や作った人に思いを馳せることや味わって食べることの良さを伝えていきたい。

献立は毎月栄養教諭が作成している。給食の献立は栄養バランスのとれた一食（文部科学省, 2012）であるという認識を持たせ、料理の組み合わせと適切な量に着目させている。家庭科や保健体育科（保健領域）で学習した内容と関連付けて、栄養バランスのとれた食事は主食、主菜、副菜を揃えた一食であること、また、一食を残さないで食べることが心身の健康増進につながることを給食を食べて確認・実感できるようにしている。

1) 献立のねらい

給食を食べる目的を明確にし、料理、食文化、健康に良い食べ方などを理解させるために毎日の献立にねらいを持たせている。このねらいは生徒、教職員と共有するために、献立表に記載している。それとともに教科リーダーである食育リーダーが問題を考え、同級生に提示し、答えを考えさせている（これを本校ではL学と呼んでいる）。この生徒が作る学習時間から食育リーダーやリーダー以外の生徒も様々なことを学んでいる

2) 通常と異なる献立

7月6日に給食が再開してからの2週間の献立は従来の献立よりの料理数を少なくし、家庭でも食べ慣れている料理とした。これは配膳時に感染リスクが高まる懸念があり（文部科学省, 2020）配膳時間を短縮するためと、1年生の入学後の緊張や本校で初めて経験する給食への不安を和らげるためである。また、2回目の緊急事態宣言が兵庫県に発出された1月14日以降は授業時間が40分となり、通常より10分短くなった。給食時間も40分となったため、再び料理数を少なくして配膳や食べることに時間がかからないように献立を作成している（本文を執筆している2月15日現在も

緊急事態宣言は継続され、40分授業も継続している）。

3) 兵庫県の食材

これまでも兵庫県の食材を積極的に献立に取り入れてきた。米、野菜（玉ねぎ、チンゲン菜、ほうれん草など）、黒大豆（黒豆）、魚介類（タコ、しらす干し、ハタハタなど）の兵庫県の食材を取り入れている。今後も引き続き活用し地場産物の理解とそのおいしさを伝えたい。

今年度はさらに、第一次補正予算「国産農林水産物等販売促進緊急対策事業」による、新型コロナウイルスの影響を受けた事業者の食材を無償で献立に取り入れさせていただくこととなった。このことは職員会議で職員へ、献立表で生徒と保護者へ情報共有している。以下が兵庫県産和牛を取り入れた日の献立表記載内容である。

献立：牛丼、大豆とちりめんの揚げ煮、キャベツの梅肉和え、牛乳

【献立のねらい：地産地消を理解して食べよう（和牛）】

新型コロナウイルスの影響で消費が落ち込んだ兵庫県産の牛肉を給食に取り入れることで需要回復を図ること及び兵庫県産の牛肉のおいしさや魅力を知るところを目的としています。兵庫県へ事前に使用日や使用量を申請し、兵庫県農政環境部など多くの方々の御協力・ご厚意を得て無償で提供していただきます。

兵庫県の但馬地方は昔から良質な牛の繁殖、飼育が盛んです。和牛の特徴は赤身に適度な脂が入っており、柔らかい肉質と少しの甘味があります。牛丼は牛肉を糸こんにゃく、玉ねぎを甘辛く煮ています。具とご飯は別々に配膳しますが、食べる時はご飯にかけて食べましょう。

以下、牛丼を食べた生徒3名の感想を紹介する。

- ・「兵庫県の食材を食べて応援しよう」という企画が素晴らしいと思った。
- ・牛肉は脂身が少なかったのに予想以上にやわらかくて、とても美味しかった。他の野菜類も味がしみていて美味しかった。そして、

ご飯とつゆがうまく混ざり合って牛肉のおいしさを存分に味わえた。

・コロナ禍で経営不振や大変でいらっしゃるのに、無償で提供してくださった業者の方に感謝の気持ちを伝えたい。

このように生徒たちは兵庫県の生産業者から無償で提供を受けた食材が入った料理を味わい、そのおいしさと魅力を存分に感じる事ができた。兵庫県の食材は和牛（合計4回）以外に、地鶏、鯛、真鯛、真蛸、焼き海苔、味付け海苔（各1回）を取り入れさせていただいた。この貴重な経験が兵庫県の食文化や食材の理解を深めるとともに兵庫県を誇りに思う気持ちにつながると考える。

4) 食文化 ～魚料理について～

①魚の嗜好性

国民健康・栄養調査（厚生労働省，2018）によると，20歳代はそれ以上の世代より魚を食べる量が少ないことが明らかになっている。また，農林中央金庫（2017）が高校生に行った調査では，嫌いな食べ物の3位に魚があがっている。夕飯によく出るおかずとして焼き魚や煮魚はあるが，いずれも5年前の調査より約5%減少している。このように，魚は若い世代の食習慣や嗜好には受け入れにくい食材であると言える。

昨年（2019）度末に生徒による給食ふりかえりを行った。その結果，献立の感想(自由記述)では，「魚料理が多い」「もっと肉料理を出してほしい」という声が約10%出ている。その一方で，これまでの給食試食会の保護者アンケートでは「家では食べないが，給食では魚を食べている」「魚料理が美味しいと言っている」「家では魚料理をあまり出さないのが給食で多く出るのありがたい」という意見が一定数あった。魚料理に対する保護者の期待は高いが，保護者と生徒の思いにズレが生じている。

②魚を取り入れた献立

魚料理を積極的に献立に取り入れる理由は2つある。1つ目は魚に親しみ，魚に含まれる栄養素や栄養素の働きを理解することや魚の美味しさに

気づいてほしいからである。魚のにおいや口の中での感触が苦手の原因（山本ら，2004）とされるが，実際に給食で食べてその美味しさを実感してほしいと考えている。

2つ目は日本の食文化として魚を食べることを大切にしてほしいという思いからである。日本人は昔から魚を食し貴重な栄養源としてきた（水産庁）魚は種類が多様で様々な調理法や乾燥，発酵食品などの加工品があり，頭，骨，内臓も活用してきた。給食で様々な魚料理を食べる経験は日本の食文化を理解することにつながり，将来にわたり食べ続けることができるのではないかと考えている。

9月の献立に「鯛の塩焼き」を出した。献立のねらいは，「一尾の魚を箸で上手に食べる」とこととした。さらに旬の鯛のおいしさを味わって食べてほしいと考えた。魚を箸で食べることや旬の魚を食べることは昔から大切にしてきた日本の食文化である。前日に翌日は給食に一尾の鯛が出ること，戸惑わずに食べることができるよう，食べ方を事前に調べてくるように伝えた。その際，食べ方が理解できていないと（身と骨を分けることができないと）食べにくさや残量につながることも伝えている。当日，鯛を食べた後の生徒の声は「身が甘くてとても美味しかった」「頭は苦かったけれど身は美味しかった」と概ね味は好評だった。食器返却時の皿の上を見ると，鯛を丸ごと食べている生徒は1クラスに2～3人はおり，身から骨を外して頭と骨だけを残して食べている生徒が半数以上いた。事前に調べてきたことを活かすことができた生徒が多かった。その一方で身と骨が混ざり，身が崩れて十分に食べきれないまま残す生徒もいた。

③魚の食べ方調査

その後，その日の食育課題では，自分の食べ方を google form によるアンケートで振り返らせた。質問項目は，①「箸を使って上手に食べることができたか」，②「①でそう思う理由（成果もしくは課題を踏まえる）」，③「次に一尾の魚を食べる時は何に気をつけるか」である。以下，結果を紹介する。

①「箸を使って上手に食べることができたか」は、「はい」が51.8%、「いいえ」が14.3%、「どちらでもない」が33.9%だった。「はい」と答えた生徒の理由は、「家では文章だけではなく動画で学びました。実際に食べてみると骨が全部抜けて残りはそのまま食べることができたからです。初めてだったのですが、とても簡単にできました。」「背骨を折らずにきれいに取れたから。また、身のできる限り全て食べることができたから。すだちもかけて、日本の食文化を堪能できたから。目、内臓、皮も食べ、魚全体の味を楽しめたから。」などがあり、事前に鮎の食べ方を調べて理解した上で食べたことがうかがえる。①で「いいえ」と答えた生徒は、「頭から骨を引き出すことが上手いかず、ぐちゃぐちゃになってしまった。」「調べたときに、文章では覚えていたが、それを実際に行動にしてみると、うまくいかないところがあったから。」などがあった。「いいえ」と

答えた生徒の中には事前に食べ方を調べたものの当日忘れていたり、箸で思うように骨がとれなかったりした様子もあり、一尾の魚を箸で食べることの難しさを体感した様子がうかがえる。

③「次に一尾の魚を食べる時何に気をつけるか」については、「一つ一つの動作を丁寧にすることや、動作の意味を考えながら食べ、隅々まで綺麗に食べることに気をつけたいと思います。」「はじめに魚にお箸を入れる位置や、身の取り出し方に気をつけて食べようと思います。なぜなら、食べ始めたときに食べやすいところだけ先に取っていってしまうと、今回のように最後に食べにくくなってしまうので魚の食べ始めが重要です」と記述されていた。

その後、10月に鮎の開き干し（一尾、体長22cm位）を出した。多くの生徒が大きな鮎を食べるのに手間取っている中、鮎を早くに食べ終えている生徒がいた。家での一尾の魚の食事頻度をたず

【食育の魚料理】

食育ではこれまでいくつかの魚料理を提供してきました。7月から11月まで提供してきた（これから提供するものも含めた）魚料理（魚介料理）は次の通りです。

7月	鯉フライ
9月	すずきの塩焼き、鮎の塩焼き
10月	大豆とちりめんの揚げ煮（ちりめんじゃこ）、鯖の味噌煮、丸干し（鰯）、 鰯のしょうが煮、鯉の塩焼き
11月	鮎の塩焼き（開き干し：一尾）、鯉の塩こうじ焼き、いかのから揚げ、 鯉のムニエル、たこもやしのごまブルコギ、鰯のかぶら煮

食育では、可能なぎりぎりの季節の魚（魚介）料理を出すようにしています。特に旬の魚は味そのものが美味しいため、あまりいろいろな調味料で味付けはしないようにしています。調味料は塩、こしょう、酒だけのシンプルな味付けにしています。また青魚は味噌、生姜、醤油、酒などを用いて魚特有のにおいを消すとともに味噌や醤油のうま味を利用して味付けをしています。調理方法も焼く、煮る、揚げる、煎る、蒸すなどがあります。魚の形態も一尾、胴体だけ、切り身など様々です。

【印象的な言葉・様子】

魚料理が出た日のみなさんの言葉や様子をご紹介します。

・9月16日（水）鮎の塩焼き

一尾丸ごと食べ終えた3組のN君「頭は苦かったけど、身はとてもおいしかった。」

この日は各クラス2〜3人が鮎を一尾（頭や骨を残さないで）食べていました。

・10月21日（水）丸干し

2組のO君「最初は苦かったけど、よく噛んで食べているうちに少し甘味を感じた。」

丸干しはよく噛まないと感じることはできません。本当によく噛んで食べたんですね。

・11月2日 鮎の塩焼き（開き干し：一尾）

1組のN君は鮎の中央の骨だけを残して、それ以外は全て食べていました。あの日の鮎は、身を食べようと思えば、大きな頭、固い骨、尖った骨、大小さまざまな骨、せいがなど取り除きながら食べるという、大人でも食べるのに時間がかかる魚でした。骨が口の中に刺さりそうでおそろそる食べている人が多かったように思います。そのため、食べ終える時間も普段よりも遅くなりました。また、骨に身がたくさんついたまま返却している人もいました。

N君は中央の骨に付いている身を箸で丁寧に取り除いて食べていました。その姿がとても印象的でした。



N君の鮎は中央の骨
だけが残りました



図1 食育だより

ねると「あまり食べない。」と話した。鰺を上手に食べていることを伝えると「前に鮎が出た時は上手に食べることができなかったの、鰺の食べ方を調べては上手に食べたいと思った。」とのことで、以前の経験を踏まえて実践した生徒もいた。悔しさから端を発した行動ではあるが、箸の使い方をもう一度調べて、当日実践して食べきれたことは、今後の一尾の魚の食べ方の自信と継続につながるかと考える。

また、その後、食育だより（図1）と一緒に食育の課題を出した。日本の食文化と魚について着目させるために「日本の食文化と魚（魚料理）のかかわりについて」歴史、食べ方、栄養等の観点を自分で決めて、ワークシートを提出させた。（図2）

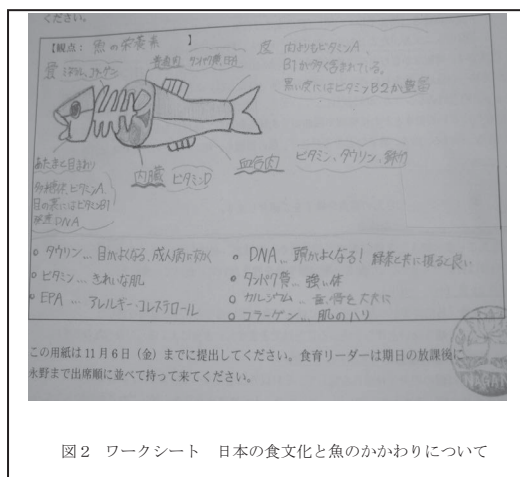


図2 ワークシート 日本の食文化と魚のかかわりについて

栄養や健康の学習が魚の嗜好改善につながる
(松本, 2012) ことから, 今後も継続して給食時間
を中心に指導したいと考えている.

日本の食文化として魚を食べることを理解し、一尾の魚を箸で食べることを、魚料理を次世代へ引き継ぐことを目指し今後も積極的に献立に出す予定である。

5) 献立アンケート

喫食中の生徒との会話が皆無となり献立についてどのような感想を持っているかが分からないために Google form でアンケートを作成した。これは給食開始から3か月後の10月中旬に実施した。回答者110名（回収率91.6%）のうち、献立の感想（自由記述）を、回答者が多い順（上位5位ま

で)に述べる。おいしい 50 名(45%)、栄養バランスが良い 14 名 (15.4%)、色々なことが学べる 13 名 (11.8%)、これまで食べたことがない食材や料理が出ている 12 名 (10.9%) であった。これ以外にも様々な意見が出た。「今まで食べたことがない料理がたくさんあり、手間をかけて作って下さっていることがわかった。」「いい意味で大人の献立で、おいしい。」「特別な料理は出ない。献立の意味を考えながら食べている。」「春学期は食育リーダーだったので、献立は非常に考えて作られているのが分かった。」などの意見があった。

現状は魚や和え物など和食の献立の割合が高く、「彩がない」「味が薄い」「同じような料理が出る」などの意見もあり、生徒の嗜好や思いに添わないこともある。これらの結果を生徒に示しながら、様々な料理を給食に出す意味や献立のねらいを伝えている。生徒の嗜好を考慮し献立をさらに工夫し、楽しみながら食べつつ自身の健康増進に意識が向くように取り組みたい。

6) 講話

給食時間に食の重要性や心身の発達に関わることを理解し、望ましい食習慣を実践できることを目的に講話を行っている。講話の内容は栄養バランス、食事マナー、給食の残食率、アンケート結果などである。1日に1クラスずつ、給食開始直後に、3~4分と短時間で設定している。必要な内容を分かりやすく伝えるためパワーポイントで資料を



図3 1年生へ講話

作り、食に関しての理解を深めるようにしている。

表1が、ある期間の1年生の講話内容である

表1 食に関する指導計画（1年生）

月日	教室	テーマ	ねらい
9/7	1	栄養バランスのとれた食事	一食で主食、主菜、副菜が揃った食事を理解できる
9/8	2		
9/9	3		
9/14	選択		
9/15	1	食事マナーについて	楽しく食事をするには一緒に食事をする人へ配慮が欠かせないことを理解できる。
9/16	2		
9/23	3		
10/14	1	日本の食文化について	和食の特徴を理解できる（米が主食、だしを用いた料理、旬の食材を用いた料理）
10/19	2		
10/20	3		
10/26	1	おいしさって何？	美味しさを構成する要素を理解できる。（情報、生理的欲求、うまみなど）
10/27	2		
10/28	3		

また、給食時間の講話は栄養教諭だけではなく養護教諭と連携しながら行っている。12月に養護教諭より「飛沫感染と感染予防」というテーマで新型コロナウイルス感染拡大防止のための講話をしていただいた。感染拡大が懸念されていた時期だったため、生徒の関心も高く、しっかり聞き取り、その後の手洗いや最小限の会話での当番活動に活かすことができた。

Ⅲ 食育リーダーの活動

本校では教科ごとに教科リーダを設けている。教科リーダはその教科の授業の最初に5分間を教師から授業の権限移譲をされ、リーダー学習を行っている。食育（給食）でも同様に、給食時間の最初に食育リーダーが考えた問題をクラスメートが答える学習時間にしている。リーダー学習により子ども同士が学び合い、食の興味関心を高めたり、新たな知識を獲得したり、理科や家庭科などの復習を兼ねた教科等の学びを深めたりすることができている。

前述の献立アンケート（自由記述）には「食育リーダーのL学が楽しい」「L学で食のいろいろ

な知識を身に付けることができる」「食の理解が深まった」などの意見もあり、L学への期待が高く、リーダーたちはやりがいを感じている。

さらに今年度は各クラスの食育リーダーが工夫を凝らしてL学を行っていることがうかがえた。

1年のあるクラスでは、鮎の塩焼きが出た日に食育リーダーが一尾の鮎の食べ方のプリントを作り、各クラスに配っていた。別のクラスの食育リーダーは毎日必ず、献立に使用している食材を栄養3色に分ける（食材に含まれている主な栄養素により、食材を黄、赤、緑に分ける）問題を1つは出して、食材の栄養の意識づけを図っている。また、2年生のあるクラスではその日の一食の栄養価を提示して意識づけを図っている。また別のクラスのリーダーは、L学で問題を作るだけでなく、その日の献立のねらいからパワーポイント資料を作り、プレゼンをしている。（図4）

これらはいずれも食育リーダーの自発的な行動で、生徒の「やってみたい」という思いを尊重するようにしている。



図4 食育リーダーのL学

このように食育リーダーを中心とした5分間の自治の時間は、リーダーを育てるだけでなく給食時間が豊かで食への理解が深まる時間となっている。（本文を執筆している2月15日現在、40分授業が継続しているため、L学は休止している）

Ⅳ 調査方法

1 調査目的

生徒の行動変容を促して健康行動を定着させる

ためには、早期に健康教育等を通じた介入をする必要がある。そこで、毎年1年生を対象に質問紙調査を実施し、生活習慣や心身の健康に関わる実態を明らかにすることにした。この調査結果から明らかになった課題に焦点をあて、各教科・領域における教育カリキュラムを検討することを目的とした。

2 調査の概要

調査は保護者の関わりが比較的強い時期にある1年生を対象に実施した。また、健康習慣を確立するためには、保護者との連携や支援的な家庭環境づくりが不可欠であることから、保護者を対象とした調査も併せて実施した。

今年度は、2020年10月5日～10月11日(計10日間)に、1年生120名の生徒(男子60名、女子60名)及びその保護者120名を対象に生活習慣に関する質問紙調査を実施した。質問紙は学級活動時間内において一斉配布し、調査の協力が得られた者のみ家庭にて記述し、期日までの提出を求めることで回収した。

倫理的配慮については、本調査の目的や自由意思による調査であることを文書にて説明し、回答拒否を意思表示できる欄を設けるとともに、本調査は研究以外の目的には使用しないことを説明した。

回収部数について、生徒の調査では108部(回収率90.0%)であった。回答者の内訳は男子51名(47.2%)、女子57名(52.8%)であり、平均年齢は12.58歳(標準偏差 ± 0.49)であった。保護者では108部(90.0%)の回収があった。そのうち、親子間の対応がみられるものは71組(59.2%)であった。

3 調査項目の内容

家庭の食生活、特に保護者の食生活が子どもの食生活に影響を与える(春木ら、2005)ため、家庭の食生活から生徒の食習慣および食行動を分析した。

保護者の尺度には、「家庭の食生活」、生徒には「食習慣」と「朝食の内容」を用いた。「家庭の食生活」および「食習慣」「朝食の内容」について分析する

1) 「家庭の食生活」の尺度

「家庭での食生活」は、先行研究(加藤ら、2016)を一部参考に、健康行動を専門とする大学教員と栄養教諭が協議して作成した。保護者から見た子どもの食に関する態度や保護者自身の態度・関心を問うもので16項目の回答を求めた。回答はあてはまる(3点)から当てはまらない(0点)までとした。ただし、朝食の共食回数は答えた回数をそのまま点数とした。点数が高いほど家庭での食生活が良好といえる。

2) 「食習慣」の尺度

食習慣は、高山他(2012)が開発した青年期学生の食行動尺度に基づき相模ら(2015)が作成した尺度を用いた。本尺度は「間食習慣」、「早食い」、「高カロリー嗜好」、「即席料理」、「栄養バランス」の5つの下位尺度で構成されている。質問は12項目あり、「全くそうでない」(1点)、「ほとんどそうではない」(2点)、「ときどきそうである」(3点)、「しばしばそうである」(4点)、「いつもそうである」(5点)の5件法で回答を得た。

3) 「朝食の内容」の尺度

「朝食の内容」については、春木他(2007)の評価方法を参考に一部改良したものを用いた。評価方法は、朝食内容に書かれていた料理を分類し、主食、主菜、副菜、汁物は各1点、牛乳もしくはヨーグルト1点(同時に摂取していても1点)、果物1点とした。油の多い料理の組み合わせは-1点、欠食は0点とし、点数化した。合計点数は0～5点の範囲で、点数が高いほど栄養バランスが整っていることを示している。

4) 分析方法

各質問項目については単純集計によって傾向をみるとともに、記述統計によって各領域の基礎データを確認した。項目間の相関性の強さと変数間の有意差をPearsonの相関分析によって確認した。分析ソフトはIBMのSPSS Ver16.0を使用し、統計上の有意水準は5%とした。さらに、生徒に対する「朝食内容」は料理の区分から栄養バランスをみた。保護者に対する「食生活」の自由記述回答については、KHCorderを用いた共起ネットワークより中心となっている頻出語を抽出して視覚化した。

5) 調査結果

①「家庭の食生活」および「食習慣」と「朝食の内容」の関連。(表2)

「朝食回数(大人)」は子どもの「朝食回数」「栄養バランス」と正の関連がみられた。「バランスのとれた食事作り」は「朝食の内容」および「栄養バランス」と正の関連がみられた。さらに、「朝食定刻」は子どもの「朝食回数」と正の関連がみられた。「食事の話をする」は、「間食」と負の関連、「栄養バランス」と正の関連がみられた。そして、「子どもの食生活で気になることがある」は「間食」「即席」に正の関連が見られた。しかし、「夕食定刻」「朝食の共食回数」「朝食を誰と食べる」「献立表を見る」「食の便りを見る」「給食の献立の話をする」に関しては子どもの食習慣とはいずれとも関連が見られなかった。

② 朝食の内容

調査日の朝食の内容を自由記述にて回答を求めた。その内容を料理の種類で区分した。パン、ご飯などは主食、目玉焼きや焼き魚などは主菜、サラダやみそ汁などは副菜とした。結果は、主食、主菜、副菜が揃った朝食を食べている者の割合は27名(25.0%)、主食のみ23名(21.3%)、主食

と主菜9名(8.3%)主食と副菜9名(8.3%)が多く、また、欠食は10名(9.3%)だった。多くの生徒は栄養バランスを考慮した朝食を摂ることができない現状が明らかになった。

③ 保護者の子どもの食生活で気になる点

保護者に「子どもの食生活で気になる点」について自由記述にて回答を求めたところ、「ある」と回答した人は56名(53.9%)であった。保護者の記述内容をKH Coderの共起ネットワーク【サブグラフ検出(中心性媒介)】を用いて分析した。中心となる言葉と円の大きさと円を結ぶ線の太さ(強さ)から、連想される内容を読み取った。

その内容は「肉が多い」「野菜が苦手」「好き嫌いが多い」「成長に必要な栄養バランスが足りているか気になる」などを懸念されている様子が見えがえる結果であった(図5)

6) 考察

本調査の結果から、保護者の食生活と子どもの食生活との関連をみた。保護者が朝食を食べる、食事時間を定刻にするなど規則正しい食事することは、子どもの朝食摂取回数や栄養バランスのとれた食事に影響を及ぼしていることが明らかになった。また、親子で食事の話をするのが間食

表2 朝食および食習慣と家庭の食生活との相関(n=71)

		朝食		食習慣					平均値	標準偏差
		回数	内容	間食	早食い	高カロリー	即席	栄養バランス		
家庭の食生活	朝食回数(親)	.631	.061	-.128	.105	-.030	-.164	.314 **	3.83	.58
	バランスのとれた食事作り	-.002	.295 *	-.113	.125	-.063	.106	.260 **	3.30	.57
	朝食摂取定刻	.484 *	.057	.179	.098	.107	-.063	.195	3.49	.89
	夕食摂取定刻	.202	.044	-.006	-.036	-.006	-.110	.071	3.35	.89
	朝食の共食回数	.087	.011	.055	.270 *	.068	-.001	.064	4.38	2.42
	朝食を誰と食べる	-.095	.067	-.089	-.090	.066	.131	-.310	2.74	1.65
	献立表を見る	.076	-.035	-.153	-.021	.010	.045	.063	2.69	.91
	食の便りを見る	.110	.126	-.087	-.046	.053	.164	-.045	2.52	.92
	食事の話をする	.131	.031	-.239 *	.215	-.039	.044	.343 **	3.08	.89
	給食の献立の話をする	.102	-.126	-.191	-.001	.063	.087	.111	2.71	.98
	子どもの食生活で気になることがある	.649	.018	.265 *	-.097	.171	.247 *	-.135	1.80	.89
	平均値	3.86	2.19	3.04	2.51	2.83	2.40	3.60		
	標準偏差	.59	1.20	1.00	1.09	.79	.83	.88		

*:P<0.05 ** :P<0.01

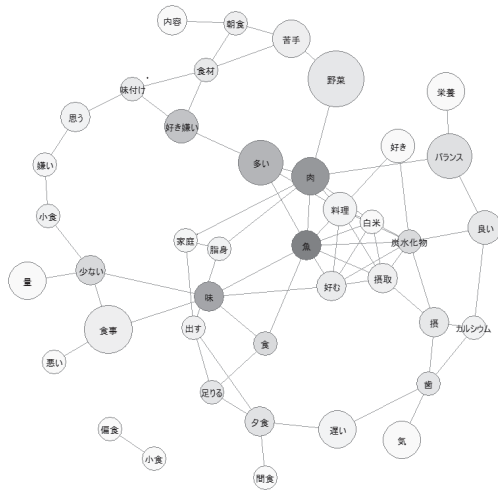


図5 共起ネットワーク 保護者が気になる子どもの食の課題

をしないことそして子どもの栄養バランスのとれた食事をするにつながる。保護者がバランスのとれた食事作りをすることにより、子どもの朝食の内容や食事の栄養バランスが良くなることが明らかになった。

複数の先行研究では食事時間が決まっていることや共食が行われている家庭の子どもは、そうでない家庭に比べて食に対しての知識、意識や態度が良好であり、望ましい食事内容や食事態度であることが明らかになっている（松本，2000 春木ら，2005）．家庭の食環境は望ましい食習慣の形成に重要であると言われている（文部科学省，2011）．つまり，家庭の食環境が整うことで子どもの望ましい食行動につながる．

福島ら（2012）の保護者への調査では、家庭で実践している食育で最も多かったのは「朝食を食べる」であったが、2015 年の朝食欠食率は小学生で 4.4%、中学生で 6.6%となっている（文部科学省，2015）。また、朝食摂取を促すとともに、90%以上の人々に対しては朝食の内容に着目することも大切になってくる（古橋ら，2006）。さらに、田中ら（2015）の調査では、青年期の朝食摂取に関わったのは学童期の規則正しい食事（3 食決まった時間にとる，毎日朝食を食べる）だったことを示している。つまり、学童期に規則正しい食事を行うことが、今後の朝食摂取や望ましい食習慣につながる。

中学生の食行動や意識と関わる要因として、家

族と一緒に食事をすることや食事作りの手伝いなどがあるのは、保護者、特に母親の積極性を示している（松本，2000）。そして、今後、バランスの良い朝食摂取の習慣化を図るために子どもたちへの食育に加えて家庭への働きかけが必要になる（赤松，2008）。今回の結果からは保護者の朝食摂取、バランスの良い食事作り、食事の話をするなど親の態度が良好な家庭は栄養バランスがとれた食事を摂取しており、先行研究を支持する結果となった。

IV まとめ

今年度は昨年度までとは異なる給食時間や食に関する指導となった。これまで以上に食と向き合い、献立のねらいや料理の特徴、食材の栄養などを考えながら食べることに集中する生徒が多かった。さらに、魚を食べることと食文化のつながりを考えるを通して、魚に含まれている栄養素や健康との関わりに着目することができた。また、栄養教諭の講話からは自己の課題と向き合い、改善に向けた意識づけができたと考える。食育リーダーの創意工夫されたL学の時間は楽しみながら食の理解が深まる時間となった。

ICT(G Stuiet for Education)のアプリ google classroom の機能を使い, google form でアンケートや食育課題を作成した. 学年生徒へ一斉送信, 自動回収, 番号を選んで回答したものは自動集計され, 記述内容もそのまま記録されるなどの利便性が高い. しかし, 生徒の手元に記録は残らないため, 生徒自身の課題や重要事項を抽出し, 課題の認識や課題改善に向けた意欲を持たせ, 行動変容につながるフィードバックをすることが大切となる.

今回、生徒と保護者を対象に調査を行い、朝食の欠食や栄養バランスが整わない朝食が多い実態が明らかになった。また、家庭の食生活と生徒の食習慣および朝食の栄養バランスの関連が明らかになった。保護者の食に対する態度や規則正しい食事が子どもの食習慣を整えることから、家庭との連携が必要になる。また、健康な食生活を送る動機づけの分析より（本文では未記載）、5つの下

位尺度の中で「同一化」の平均値が一番高かった。「同一化」は行動することが自分にとって価値あることだと受け入れ内在化されている状態の動機づけ（加藤他，2013）で、「食の重要性」を理解している生徒が多いと言える。しかし家庭の食生活では保護者が食を整える他律的な環境にいる中では、保護者の食生活の影響を受けるため自らが健康的な食生活を実践することは難しい。主体的に食を実践するための手立てが必要となる。

今後の課題として、生徒の食の課題は明らかにできたが、その一方で改善に向けた働きかけが不十分だった。次年度は改善に向けた行動目標の設定、実践行動に移す手立てを取入れた食に関する指導を計画したい。

文 献

赤松利恵，永橋久文：行動変容段階モデルを用いた小学校における食に関する指導の実践事例。

日本健康教育学誌 16（2）：31-40，2008

春木敏，川畑徹朗：小学生の朝食摂取行動の関連要因 日本公衛誌 52：35-245，2005

古橋優子，八木明彦，酒井映子：女子学生の料理レベルからみた食事形態と食生活状況との関連。

日本食生活学会誌 17：44-54，2006

福島洋子，田島真理子：中学生の保護者の食育に対する意識と取組について，鹿児島大学教育実践研究紀要 22：37-44，2012

厚生労働省 平成 21 年国民健康・栄養調査結果の概要について 第 2 章 朝食の習慣，体重管理等に関する状況

www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000000xtwq-att/2r9852000000xu2x.pdf（2021・1・10 閲覧）

国立健康・栄養研究所 国民健康・栄養調査結果，栄養摂取状況調査 食品別摂取量（平成 30 年）
www.nibiohn.go.jp/eiken/kenkounippon21/eiyouchou-sa/kekka_syokuhin_chousa_koumoku.html（2021.1.10 閲覧）

加藤佳子，西田真紀子，田中洋一他：大学生の健康な食生活を送る動機づけと子どもの頃の食

生活に対する態度との関連．学校保健研究 54：507-519，2013

松本晴美：山梨県 3 校の中学生における食行動や食意識に及ぼす食事環境の影響．日本家政学会誌 51：489-496，2000

松本晴美，藤井まさこ，秋山知子：小中学生の魚料理，大豆料理，野菜料理に対する思考と小生活状況，学校給食に対する意識，健康状態の関連。

日本家政学会誌 63（12）：781-796，2012

文部科学省：食に関する手引き 第 1 次改訂，2012

文部科学省，新型インフルエンザ等対策特別措置法に基づく緊急事態宣言を踏まえた小学校，中学校及び高等学校等における新型コロナウイルス感染症への対応に関する留意事項について

（通知）2020

内閣府：第 3 次食育推進基本計画の概要

www.city.toyota.aichi.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/016/317/2801/01_others01.pdf 2016（2020.12.20 閲覧）

農林中央金庫 現代高校生の食生活 家族で育む『食』，2017

水産庁第 伝えよう魚食文化，見つめ直そう豊かな海

www.jfa.maff.go.jp/j/kikaku/wpaper/h19/pdf/data1-1.pdf（2021.1.10 閲覧）

織部ミチ子，大島知佐子 談崇蛭他：中学生の食嗜好調査ー日本と台湾の比較ー．日本家庭科教育学会誌 35：75-185，1992

田中美里，武見ゆかり：青年期独身男子における朝食摂取頻度と回想法による学童期の食習慣との関連．日健教誌 23：182-194，2015

Yui Kawasaki Rie Akamatsu: Appreciation or food, an important concept in mindful eating: association with home and school education, attitude, behavior, and health status in Japanese elementary school children. Global Health Promotion, 2020 - journals.sagepub.com