

食育に関する家庭科教科書の記述

入江 和夫・吉田 幸司*

Descriptions of “Dietary Education” in Home Economics Textbooks

IRIE Kazuo, YOSHIDA Kouji*

(Received August 6, 2009)

キーワード：食育、家庭科教科書、教員養成

はじめに

食育基本法（2005）では食育を、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付け、特に子どもに対する食育を重視するとともに、その推進のために教育関係者の取組が強く期待されている。文部科学省（2007）「食に関する指導の手引き」によれば、近年、日本は核家族化の進展、共働きの増加などの食生活の多様化などによって、保護者が子どもの食生活を十分に把握し管理していくことが困難となっている。このことが学校で食育を推進する理由である。

内閣府（2007）は「食に関する意識調査」を行っている。ここには「肥満や痩せすぎの問題」「食品の安全確保」「食にまつわる文化や伝統」など多くの質問項目がある。これらを「食育」を示す基準として考えた。食育の指導には教科書が必要である。そこで家庭科教科書に食育がどのように説明されているのかを明らかにしていく。

1. 方法

- 1) 小学校家庭科教科書（渋川，2004）（櫻井，2004）、中学校技術・家庭教科書（中間，2005）（加藤，2005）
- 2) 食育に関する意識調査報告書

2. 結果と考察

2-1 小・中学校家庭科教科書と食育

内閣府（2007）の「食育に関する意識調査」の内容が、小・中学校の家庭科教科書にどのように記述されているか調べ、その結果を表1, 2に示した。

*周南市立秋月小学校

表2 中学校家庭科教科書の「食育」について

調査項目	教科書の記述	教科書のページ
1食育の言葉の意味	なし	
3-②食生活の乱れ(栄養バランスの崩れなど)	なし	
3-③肥満ややせすぎなどの問題	なし	
3-④生活習慣病の増加の問題	塩分、糖分調べ 食塩や砂糖の取りすぎは高血圧、肥満など、生活習慣病の原因になるといわれる。ふだん食べているものにはどれくらい塩分や糖分がふくまれているか調べる。	TJp77
	かたよった食生活を長い間続けることで、生活習慣病になることがあります。	KJp64
3-⑤食品の安全確保	生鮮食品は、鮮度が低下しやすく、腐敗も早く、保存期間が短いので、購入するときには、鮮度に注意して新鮮なものを選ぶようにしましょう。また、包装されているものには、包装した日づけや生産地、名称などの表示が義務づけられているので、購入するときに確かめましょう。	TJp36
	期限は、品質のよい状態が保たれる期間が消費期限や賞味期限として表示されています。これらは、表示された方法で保存したときの期限なので、保存に注意する必要があります。	TJp38
	食品添加物は、食品を製造・加工するときに、品質の改良、保存性の向上、着色や調味料などを目的として加えられる物質です。安全性が確かめられたうえで、食品衛生法で使用が許可されますが、一度許可されても安全性に疑いが生じた場合は禁止されます。長時間とり続けたり、数種類のものを一度にとつたりした場合の体内での作用は、完全に明らかになっているわけではありません。できるだけ食品添加物の少ないものを選ぶようにしましょう。	TJp39
	購入した食品は、味や品質を損なわないように衛生的に保存します多くの食品は、包装して低温で保存した方が変質は起こりにくくなりますが、冷蔵しても、腐敗は止められません。冷凍すると腐敗はしませんが、ロさわりを損なったり乾燥したり、いくらが変質したりします。目的に合わせて上手に保存することが大切です。	TJp40
	近年、食品の安全に関して、輸入食品の保存のために使われる薬品や、食品の生産地をいつわった表示など、さまざまな問題がおこっています。これに対し、食品安全基本法が施行されました。	TJp66
	食品の表示からわかること	TJp70
	食品の品質や安全性に対する消費者の関心の高まりから、販売されるすべての飲食品には品質表示がつけられるようになりました。	KJp36
	多種類の食品添加物を一度に摂った場合や、長時間摂り続けた場合の人体の影響などを、心配する人もいます。加工食品を選ぶときは、表示をよく見て、どのような食品添加物が使用されているか確認して、選ぶようにしましょう。	KJp37
	食品は、味や品質を損なわないように衛生的に保存します。保存のしかたを誤る、変質・乾燥したり、細菌が増殖したりして腐敗を起こしたり、食中毒の原因になることもあります。	KJp38
	食中毒に注意しよう 食品の保存や調理を衛生的に行わないと、食品に付着した細菌が繁殖し、食中毒を引き起こすことがあります。	KJp42
	食品の安全 食品の輸入増加にともなって、農業や原産地をいつわる不正表示などの新たな問題が生じています。	KJp58
食品の安全確保のため、2003年に食品安全基本法が施行され、科学的、客観的、中立公正に食品が健康に与える影響を評価する機関として、食品安全委員会が発足しました。	KJp59	
食の安全・信頼をおびやかす事件の例	KJp59	
3-⑥食にまつわる文化や伝統	文化を伝える。食文化は、食べることに関する人の知恵と努力の結晶である。食品の生産加工、調理などの工夫は、それぞれの家庭や地域、国ではぐくまれ、食文化として伝えられている。	TJp19
	和食のよさをしよう 日本でとれるしゅんの野菜や魚を使った伝統的な和食のよさを栄養的な面からも見直し、より豊かな食生活にしていきましょう。	TJp33
	日本では、古くから梅をさまざまな加工して、長い時間楽しめる食品にかえてきました。	TJp40
3-⑦海外からの食料輸入への依存	食料自給率と輸入量(図で表示)	TJp67
	国内でまかなえる食料の量には限りがあります。不足した食糧はどのようにまかなっているのでしょうか。(写真・表の提示)	KJp4
	日本は農産物をはじめ多くの食品を外国から輸入しており、現在では世界で最大の食糧輸入国といわれています。	KJp58
3-⑧消費者と生産者間の交流や信頼	地産地消の取り組み 生産者と消費者が近くにいるという関係から、より安心で、安全な食品を手に入れることができます。	TJp85
	産地直送の野菜を販売する 地域で生産したものを地域で消費する(写真で提示)	KJp3
3-⑩大量の食料廃棄問題	大量の食料が捨てられたり、食べ残しがふえたりしています。わたしたちの食生活を見直して、食料資源をむだにしない方法を考えましょう。	TJp66
	食品のゴミを考えよう 食品廃棄物は、食品産業全体で1年間に1千万t以上出ています。2000年には食料リサイクル法が制定され、食品のリサイクルに取り組む企業も出てきています。こういった取り組みと同時に、食品廃棄物を少なくするために、個人や社会でできることを考えていきましょう。	TJp68
	食品のリサイクル わたしたちが食べた食品は、体の中で消化・吸収されますが、食べなかった野菜などは、どのようになるのでしょうか。最近では食品の再利用のしかやもくふうされてきています。(写真で提示)	KJp4
3-⑪食に対する感謝の念の大切さ	なし	

6栄養バランスの重要性	栄養素と体の関係(図で提示) 栄養素のはたらき	TJp21
	必要な栄養素をバランスよくとるために、各群の食品を組み合わせる取組を.	TJp24
	食品群別摂取量のめやす 毎日の食事で食事摂取基準を満たすために、どのような食品をどのくらい食べればよいかを示したものが、食品群別摂取量のめやすです。	TJp25
	6つの食品群(図で提示)	TJp26
	バランスのとれた食生活を考えよう できるだけ多くの種類の食品を組み合わせることで、バランスのとれた食事になります。	TJp30
	1日の献立 1回の食事で十分な量をとることができない場合もあるので、1日のうちで補うように献立を考えましょう。献立を点検しよう(表で提示)	TJp31
	健康を保つには、どのような食事をどのくらい食べるかという食事の内容が大切です。	KJp23
	健康を維持・促進し、成長するために必要なエネルギーや栄養素の量を示したものを食事摂取基準といい、年齢、性、日常生活の内容の違い(身体活動レベル)によって示されています。	KJp28
	食事摂取基準を満たすために、どのような食品をどれだけ食べたらよいかを示したものが、食品群別摂取量のめやすです。	KJp30
	栄養素のバランス 自分の好きなものだけの食事や間食を続けていると、栄養素のバランスがくずれることがもあります。6つの基礎食品群からかたよりなく、できるだけ多くの食品を選べば、栄養素のバランスがとれるようになります。	KJp56
家族や友人とともにする食事は、大切なコミュニケーションの場となります。しかし最近の食生活では、一人だけで食事をとったり(孤食)、いっしょに食事をしてもそれぞれが食べたいものを食べたり(個食)する、いわゆる「こしよく」がふえています。	KJp63	
7食を通じたコミュニケーション	楽しい会食 わたしたちの生活の中で、食事は大切な役割を果たしています。ひとりで食事をしても食欲を満たすことはできますが、だれかといっしょに食事をすることで、よりおいしく感じたり、気持ちが豊かになります。	TJp75
	家族や友人と楽しく食事をすると、心身ともに満ち足りた気持ちになり、集まった人たちの親しさや理解が深まります。会食は、家庭や社会において大切な役割を果たします。	TJp82
	家族や友人との楽しい食事は、人と人とのつながりを深める場にもなります。	KJp23
	もてなす人と招待される人がその時間を大切にしたい、心こもった会食は、参加者どうしのつながりを深めます。	KJp70
	家族全員で食べる朝食(家族そろっての夕食の頻度の調査結果の表の提示)	KJp74
8朝食など規則正しい食生活	下の絵のような食生活について、あなたはどのように考えますか。(食生活のリズムについての図の提示)	TJp18
	生活のリズムをつくる。規則正しい食生活は、生活のリズムをつくる。(図の提示)	TJp19
	規則正しい食生活をめざそう ①朝食を毎日食べるために、夜更かしをしないようにする。寝る前におやつなどを食べない。	TJp79
	食事を3回に分けて摂ることは、生活のリズムをつくるうえでも重要です。	KJp23
	毎日決まった時間に朝食を食べることで、規則正しい生活を送ることができます。	KJp63
9食事に関する礼儀作法	配膳のしかた(図の提示)	TJp33
	食事のマナー 食事の作法にも関心をもち、いっしょに食事をすると人に不快感を与えない食べ方や話題の選び方などに気を付けましょう。(箸・ナイフ、フォークの正しい使い方の図の提示)	KJp73
10普段の料理の実践	なし	
11食前・食後のあいさつ	なし	
12食べ残しを減らす努力	購入した食品は、適切な方法で保存し、むだなく計画的に使い切るようにくふうします。	KJp35
	台所ごみの3割以上が食べ残しで、そのうち3分の1が賞味期限切れなどで手つかずのまま捨てられる食品、という調査があります。	KJp67
13食べ残しなど「もったいない」の意識	なし	
14自分の地域の郷土料理や伝統食	地域の食材を使って調理しよう 郷土料理調べと実践	TJp80
	地域の食文化を見直そう =スローフード=	TJp85
	地域に受け継がれてきた料理は、それぞれの地域や季節の食材をくふうして用いています。	KJp66
	行事食や郷土料理をつくってみよう(図や写真の提示)	KJp68
	地域の大家(高齢者)に郷土料理を学ぼう	KJp72
地産池消(地域の食材の利用) (写真の提示)	KJp74	
15 行事食	その土地ならではの食材と調理法を用いる郷土料理や、人生の節目や毎年の行事のさいに食べる行事食などは、地域独自の料理として現代に伝わっています。	TJp2

TJ=「新編新しい技術・家庭 家庭分野」東京書籍(平成17年)、KJ=「技術・家庭 家庭分野」開隆堂(平成17年)、p=ページ

「1 食育と言葉の意味」は小・中学校家庭科教科書にない。農山漁村文化協会(2003)の「地域に根ざした食生活コンクール・フェア」が平成15年「食育コンクール・フェア」に改称された。今回、調査した家庭科教科書はそれ以降の出版であるので、食育と言葉の

意味がそこに記載されるべきである。

「3-②食生活の乱れ」について、小中学校教科書に朝食欠食などに関する記述は見られなかった。食育を国民的運動として推進する理由は子どもの食生活の乱れによって健康が心配されるからである。それゆえ、このことを示し子どもの心身の健全な発育のために食育が必要である旨を教科書に記述すべきであろう。

「3-③肥満や痩せすぎの問題」については小中学校教科書の内容に該当する記述は見られなかった。1984年、1994年の学校保健統計調査ではすでにこのことが明らかにされている。このような事実を家庭科の中に記述することによって、食の重要性を理解することができる。

「3-④生活習慣病の増加の問題」については小学校家庭科には記載がなく、中学校にはあった。それは肥満や高血圧の原因として考えられるTJP77「塩分や糖分調べ」であった。KJP64「生活習慣病」はすでに2002年の文部科学省「学校保健統計調査報告書」で明らかにされている。家庭科の衣食住&保育の共通のキーワードは健康である。家庭科内容の系統性を保つためにも、小学校家庭科で取り上げるべきであろう。

「3-⑤食の安全確保」については小学校家庭科には記載がなく、中学校にはあった。それはTJP36「生鮮食品の鮮度」、TJP38「消費期限と賞味期限」、TJP39「食品添加物」、TJP40「食品の保存」、TJP66&KJP59「食品安全基本法」、KJP38「表示」、KJP38「食中毒」などであった。食べ物は体内で消化吸収されるがゆえに安全でなければならない。小学校家庭科でも調理実習はある。そこで、食品の選択や表示、食中毒について教科書で教えることが健康な生活に結びつく。

「3-⑥食にまつわる文化や伝統」については小学校家庭科ではみそについて調べることがTEp61KEp39に記載があった。みそは日本で昔から作られている加工食品であり、地方に特徴があることをここでは学習させている。中学校では食文化、和食の良さ、梅の加工が取り上げられていた。和歌山県政ニュース(2006)「伝えよう和歌山の食文化」のWEBをみると「日本古来の加工食品「白干梅」を作る体験を通じて、次世代を担う子供たちに郷土の食文化を伝承するとともに、和歌山の農産物への理解を深める」とあった。各地方独自の食文化については小中学校家庭科で理解できる。

「3-⑦食料の海外からの輸入依存」については小学校家庭科に記載がなく、中学校にはあった。それはTJP67の「食料自給率と輸入量」、KJP4の「不足した食糧」、KJP58の「日本が最大の食糧輸入国」であった。日経ビジネスアソシエ(2009)によれば、コンビニ弁当の時間切れによって1カ月平均で約50万円の商品が廃棄されている。もったいないことである。日本の食料事情について小学校から記載すべきである。

「3-⑧消費者と生産者間の交流や信頼」については小学校家庭科には記載がなく、中学校にはあった。それはTJP85&KJP3の「地産地消」である。地元の農作物に目を向け、生産者との交流によって、農作物をつくる大変さが理解できる。それは食に対する感謝の気持ちを育むことにつながる。小学校教科書でも必要な内容である。

「3-⑩大量の食料廃棄問題」は小学校家庭科に記載がなく、中学校にはあった。TJP66「食べ残しの増加」TJP68「食品リサイクル法」KJP4「食品の再利用」があり、食品の廃棄量を減らす工夫を考えさせている。これは食に対する感謝の気持ちを育むことにつながる。小学生から学習すべきであろう。

「3-⑪食に対する感謝の念の大切さ」について小中学校教科書の内容に記述は見られな

かった。

「6 栄養とバランス」について小学校家庭科では9カ所に、中学校家庭科では11カ所に記述があった。TJp21「栄養素のはたらき」、TJp24&TEp26, 27&KEp40&KEp41「栄養素と食品を組み合わせるとる理由」、TJp25「食品群別摂取量のめやす」、TJp25&TJp26&KJp56&TEp62&KEp85「3グループに分けた栄養素と6つの食品群」、TEp63「主食、汁物、おかず」、TJp30&TEp78「家族のために栄養的にバランスのよい食事」、TJp31「献立の点検」、KJp23&KJp30「どのような食事か、食事の量」、KJp28「食事摂取基準」、KJp63「いっしょに食事していてもそれぞれが食べたいものを食べる＝個食」、TEp85「栄養バランスのとれたお弁当」、KEp83「バランスのよい食事の見直し」が示されていた。食品を組み合わせるとる理由として「体に必要な栄養素全てをちょうど良い割合で含んでいる食品はない。だから、いろいろな食品の組み合わせが必要である」は、非常に説得力がある。しかし、具体的にバランスのとれた食事としてどのように把握したらよいのだろうか。教科書には記載されていないが、農林水産省による「食事バランスガイド」は食生活をチェックする上で、簡便な方法である。これを小中学生に活用させてもいい。

「7 食を通じたコミュニケーション」について、小学校家庭科で5カ所に、中学校家庭科で5カ所に記述があり、家庭科でこのことは学習できる。TEp6, 7「食事の時間は家族が心をふれあわせることができる」TEp84「食事をすることによって、おたがいのつながりを深めよう」TEp85「食事の時間は楽しく話し合いながら」KEp52「菓子や飲み物があると楽しくなる」KEp88「食事をするとき、会話を楽しむ」TJp75「だれかといっしょに食事をするので、よりおいしく感じたり、気持ちが豊かになる」、TJp82, KJp23, KJp70「食事をするると集まった人たちの親しさや理解が深まる。つながりが深まる」、KJp70「家族全員で食べる朝食」が示されていた。食が果たす役割として円滑なコミュニケーションや人間関係を深めることがあることについて、なかなか理解しにくいのではないだろうか。しかし、このことを教科書で示し、会食などで実感させることは重要である。

「8 朝食など規則正しい食生活」について小学校家庭科では3カ所に、中学校家庭科では5カ所の記述があった。KEp54, KEp55「朝食を食べられるような生活時間の見直し」KEp88「朝食の必要性」TJp18&TJp19&TJp79&KJp23&KJp63「食生活リズム」があることから、家庭科でこのことを学習できる。小学生の高学年や中学生は受験などで生活リズムを崩しがちである。それゆえ、朝食が果たす役割について教科書で理解させる必要がある。

「9 食事に関する礼儀作法」について小学校家庭科では1カ所に、中学校家庭科では2カ所に記述があった。TEp61&TJp63「ごはんのみそしるの配膳例」KJp73「食事のマナーとして相手に不快感を与えない食べ方」があった。Benesse 食育研究所通信(2007)「母親が実行したい「食育」とは?—意識と実践のギャップを見る—」に母親が最も子どもに身につけさせたい食育は礼儀作法であるが、実践できていない。その理由は「母親自身が礼儀作法を知らないから」であった。本来、礼儀作法は家庭で教えるべきだが、それができなければ学校教育で協力して行う必要がある。小中学校家庭科で礼儀作法を増やすべきである。

「10 普段の料理の実践」について、小学校家庭科では1カ所に、中学校家庭科ではなかった。TEp76「まかせてね!きょうのごはん」のタイトルが示しているように家庭で料理実践が扱われているが、中学校教科書にはない。

「11 食前・食後のあいさつ」について小中学校教科書に記述は見られなかった。礼儀作

法として、このことを教科書に入れることも考えられる。

「12 食べ残しを減らす努力」について小学校教科書では記載がなく、中学校教科書では2カ所あった。KJp35「購入した食品の計画的な使用」KJp67「賞味期限切れ食品が台所ごみ」である。このことは食に対する感謝の気持ちと関連している。小学校でも扱うべきである。

「13 食べ残しなど「もったいない」の意識」について小中学校教科書では扱われていなかった。ここも「12 食べ残しを減らす努力」と同様の扱いをするべきである。

「14 自分の地域の郷土料理や伝統食」について小学校家庭科では1カ所に、中学校家庭科では6カ所に記述があり、家庭科で学習できる。KEp84&KJp74「地産地消」であり、地域特有の産物を理解することで、それを使った郷土料理としてゴーヤチャンプルなどが図示されている。TJ60&KJp68「郷土料理実践」TJp85&KJp72「食文化、郷土料理の見直し」KJp66「郷土料理の説明」があり、地域の人たちとの交流も学習できる。

「15 行事食」について小学校家庭科にはなく、中学校家庭科では記述が1カ所あった。TJp2「行事の際に食べる行事食は地域独自の料理」があった。特に年中行事について児童は楽しみにしている。小学校教科書でも扱うべきである。

3. まとめ

内閣府（2007）「食育に関する意識調査」の項目について小中学校家庭科教科書にどのように扱われているかを明らかにした。

- 1) 教科書で多く扱われていた項目を順に示すと「栄養バランス」>「食を通じたコミュニケーション」>「朝食など規則正しい食生活」であった。
- 2) 教科書で扱われていなかった項目は「食生活の乱れ」「肥満や痩せすぎの問題」「食に対する感謝の念の大切さ」「食前・食後のあいさつ」であった。

学校での食育推進については、まだ始まって日が浅い。今回の結果から、食育として扱われている項目が教科書の中に多く記載されていることがわかった。さらに家庭科では「礼儀作法」などの食育に関する項目を扱うことで食育は充実すると考えられる。

引用・参考文献

- 「食育基本法」（2005）<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/>
文部科学省（2007）：「食に関する指導の手引き」
洪川祥子（2004）：「新編新しい家庭」東京書籍
櫻井純子（2004）：「わたしたちの家庭科」開隆堂
中間美砂子（2005）：「新編新しい技術・家庭 家庭分野」東京書籍
加藤幸一（2005）：「技術・家庭 家庭分野」開隆堂
内閣府（2007）：「食育に関する意識調査」
農山漁村文化協会（2003）：「ニッポン食育フェア」<http://nipponsyokuiku.net/fair/>
和歌山県政ニュース（2006）：「伝えよう和歌山の食文化～小学生が梅干し作りに挑戦～」
日経ビジネスアソシエ（2009）<http://www.nikkeibp.co.jp/article/nba/20090317>

Benesse 食育研究所通信 (2007) : 「母親が実行したい「食育」とは?—意識と実践のギャップを見る—」 http://benesse.jp/berd/center/open/syo/view21/2007/04/s02data_02.html