

2021 年度 若手・女性研究者奨励金 レポート

研究課題	「味わう」力が献立作成に与える影響に関する基礎研究 — 自己の感覚に向き合い思考する小学校家庭科の献立学習を通して —
キーワード	①味覚教育、②小学校家庭科、③献立作成

研究者の所属・氏名等

フリガナ 氏名	サトウ マサコ 佐藤 雅子
配付時の所属先・職位等 (令和3年4月1日現在)	聖徳大学 人間栄養学部 人間栄養学科 講師
現在の所属先・職位等 (令和4年7月1日現在)	聖徳大学 人間栄養学部 人間栄養学科 講師
プロフィール	私はこれまで小学校で勤務していた経験をいかし、家庭科教育及び食育の研究及び後進の育成に努めています。食を取り巻く環境が大きく変わる中、子どもたちが何をどのように食べていけばよいのか、思考し判断する力の育成が欠かせないと考えています。フランスの味覚教育は、自分自身のもつ感覚の活用と表現を重視し、子どもの豊かな人間性を育む教育とされており、これを取り入れて「自分も他人も笑顔」にできる食教育を追究しています。

1. 研究の概要

1970年代にジャック・ピュイゼ氏が提唱した味覚教育は、五感を使って食べ物と向き合うことにより、自己認識、他者理解といった人間形成にも影響を及ぼすとされている。フランスでは2019年の教育改革において食育が「食育・味覚教育 (Éducation à l'alimentation et au goût)」として示されるなど、味覚教育の重要性は高まっている。しかしフランスでは、献立学習は学校教育に位置付けられておらず、味覚教育と献立作成との関連は示されていない。日本では2017年版学習指導要領改訂で、小学校家庭科の献立学習に「主食・主菜・副菜」という献立構成が位置付けられた。献立は栄養バランス以外にも、色や調理法など食を総合的に捉えるものである。本研究では、視覚や嗅覚などの五感を使って「味わう」という味覚教育の理念を踏まえた学習を位置付け、児童の食経験から思考する献立学習プログラムを開発し(表1)、その教育効果を検討した。

表1 開発した献立学習のプログラム

主な学習活動	教師の支援、しかけ
1. 食品の体内での主な働きを確認する	食品の体内での主な働き(エネルギーのもととなる、体をつくる、体の調子を整える)を確認し、食品を組み合わせることで摂取することの意味を理解させる。
2. 既習学習の調理品を組み合わせた場合の栄養を確認する	既習の調理品の組み合わせが体内での働きを3つ含んでいる献立になっていることに気付かせる。(ご飯、みそ汁、ゆで卵、ほうれん草のおひたし)
3. 上記組合せの献立をアレンジする	アレンジの視点として「調理法、調味、食品」を示し、食品のアレンジが「働き」を変えないことを確認し、各自がアレンジする。
4. 互いのアレンジを紹介しあう	個人では思いつかなかったアレンジの仕方について情報交換をし、友達の立てた献立から学び合う。
5. おすすめ献立を1つ作成する	学習を振り返り、自分の「おすすめ献立」を一つ作成する。

対象は、五感を使って「味わう」授業を意図的に位置付けた群を実施群、位置付けなかった群を未実施群として、第6学年の献立学習の前後に作成した献立を分析した。2021年は新型コロナウイルス感染症拡大により学校で「味わう」授業ができなかったため、実施群は2020年に行った授業を対象とした。未実施群であるC校及びM校は2020年、2021年に調査した。以下、2020年に実施した群をC-1、M-1、2021年に調査した群をC-2、M-2と記す。調査時期は、第6学年の献立学習の前後約1週間である。



図 献立学習の授業の様子

献立の分析は実施群と未実施群でカイ二乗検定を行い、有意水準を5%以下とした。

2. 研究の動機、目的

日本とフランスは共にユネスコ無形文化遺産に登録された食文化をもつ国であり、2021年国連食料システムサミットプレサミットにおいて、「バランスの取れた食生活」に関する日仏共同文書が提出されるなど、食生活や食文化の重要性において共通の認識をもつ国である。日本においては、1956年から今日に至るまで、家庭科で献立学習が行われてきている。しかし小学校家庭科における献立学習は、1977年版学習指導要領以降、栄養の理解のための手段として位置付けられてきた。2005年の検定教科書以降、献立の栄養バランスを確かめる表は五大栄養素または6つの基礎食品群で確認するようになっていたが、表に食品を当てはめてもどのような状態が「栄養バランスがよいか」ということが明確でなく、児童の「栄養バランスのよい献立」の理解を困難なものにしていることが考えられた。また、献立は本来栄養バランスのみでなく、色合いや味、調理法の組合せなど食を総合的に捉えるものである。そこで、本研究では、五感を活用して「味わう」ことを位置付けた学習を行ったことが、献立作成に与える影響について調査するとともに、児童の食経験を踏まえた献立学習プログラムを開発し、その教育効果を検討することを目的とした。

3. 研究の結果及び考察

① 献立学習前に作成された献立の分析

献立学習前の調査で児童が作成した献立を実施群と未実施群で比較したところ、実施群で「主食・主菜・副菜・汁物の組合せ（以下、組合せと示す）」、「食品の体内での主な働き（以下、食品の3つの働きと示す）」、「季節的配慮のある料理や食品の使用」、「色の組合せ」ができていた献立の割合が多い結果となった（表2）。作成された献立の内容をみると、実施群における副菜の未記入率は3.6%であったが、未実施群ではC-1:25.9%、C-2:25.4%、M-1:15.5%、M-2:16.5%であり、副菜の記入の有無がこの違いであることが分かった。実施群において記述された副菜は、24.1%が「味わう」ことを位置付けた既習のゆでものであり、未実施群における既習料理の記述数（C-1:7.0%、C-2:2.1%、M-1:13.8%、M-2は調理実習ができなかったため既習料理がない）と比較して差があった。実施群で既習の葉菜のゆでものを取り入れた献立が多か

表2. 献立学習前に作成した献立の比較

	実施群 (n=56)	未実施群 (n=309)	検定
組合せ (主食・主菜・副菜・汁物が揃っている)	82.1%	66.3%	0.019*
食品の3つの働き (体内での3つの働きが揃っている)	98.2%	89.0%	0.031*
味の変化 (2種類以上の味がある)	73.2%	70.2%	0.651
調理法 (3種類以上の調理法がある)	94.6%	89.3%	0.219
季節 (季節的配慮のある料理や食品の使用)	44.6%	27.8%	0.019*
色の組合せ (緑色を含む3種類以上の色がある)	87.5%	64.4%	P<0.001*

ったことが、「組合せ」、「食品の3つの働き」、「色の組合せ」において、未実施群と比べて揃ったことが考えられた。実施群では、第5学年で学習した料理が1年半後の献立学習前の時点でも献立作成に用いられていた。このことから、一人一人の児童が自身で感じた「味わい」を意識して自分の調理目標に向かって主体的に調理実習に臨んだ結果、完成した料理が児童にとって特別なものとして意識され、そのことが献立作成力にも影響を及ぼしたことが考えられた。

②献立学習後に作成された献立の分析

献立学習の前後に児童が作成した献立を比較したところ、実施群においては事後に「組合せ」、「食品の3つの働き」、「味の変化」、「調理法」でできている割合が90%を超えた（表3）。五感を活用して「味わう」ことを位置付けた学習によって、学習前にも栄養バランスが整い、複数の調理法のある献立を作成していたが、献立作成プログラムによって、さらに味の組合せにも着目したことが分かった。また、五感を使って「味わう」学習を位置付けなかった未実施群でも、本学習プログラムにおいて、事後に「組合せ」、「調理法」が揃ったことから、学習プログラムによって、主食・主菜・副菜・汁物が揃い、複数の調理法のある献立が作成できたことが示唆された（表4）。このことは、児童の食経験から思考することが献立の作成に効果があることが示されたといえる。また、今回対象とした全ての群において、献立作成の難易度が下がり、「献立作成が難しい」という意識を軽減させることにも効果があったことが示された。

表3. 実施群における事前事後の変容 (n=56)

	事前	事後	検定
組合せ	82.1%	92.6%	0.086
食品の3つの働き	98.2%	98.2%	1.000
味の変化	73.2%	92.9%	0.006*
調理法	94.6%	94.6%	1.000
季節	44.6%	51.8%	0.449
色の組合せ	87.5%	80.4%	0.303

表4. 未実施群における事前事後の変容 (n=309)

	事前	事後	検定
組合せ	66.3%	79.6%	P<0.001*
食品の3つの働き	89.0%	91.6%	0.277
味の変化	70.2%	76.7%	0.068
調理法	89.3%	94.2%	0.028
季節	27.8%	30.1%	0.535
色の組合せ	64.4%	69.3%	0.200

4. 研究者としてのこれからの展望

今回の研究では、五感の活用を位置付けた調理実習を行うことが、一つの料理のみでなく、料理を組み合わせる献立作成にも寄与する可能性を示すことができました。学校での調理実習の制限があった中でしたが、児童が自身の「味わい」を見つめ、それを生かして調理することが、献立を総合的に捉え作成する際にも効果があることを示せるよう、さらに追究して参りたいと考えています。そして、自分自身が五感を使って食べるモノや食べるコトに向き合い「味わう」力をつけていくことが、心身の健康につながるということを今後も追究し、児童生徒のWell-Beingにつながるよう、さらに研鑽に努めて参ります。

5. 支援者（寄付企業等や社会一般）等へのメッセージ

今回この助成を頂けたおかげで、改めて日本における献立学習の重要性を確認するとともに、検定教科書の献立の記載内容を問い直し、聖徳大学児童学研究所紀要第24号に「小学校家庭科教科書にみる献立学習についての一考察—2005年、2012年、2015年、2020年発行教科書の記載内容の比較分析を通して—」を投稿することができました。また日本家庭科教育学会第65回研究大会にて本研究の一部を発表することができました。さらに、フランスにおける味覚教育の重要性を調査し、五感を活用して食べるモノや食べるコトに向き合う価値について捉え直すことができました。今後、日本の食文化の継承・創造に関連する献立学習の在り方を更に追究し、児童生徒が自身の心身の健康を豊かにできるように食教育の在り方を追究し、それを広めることで恩返しをして参ります。本当にありがとうございました。