

## 発言3 学校で共食を重視した食育をどう進めたらよいか

—愛知県内小学生調査から—

愛知みずほ大学短期大学部教授・管理栄養士 上原正子



### 要旨

2012年11月、愛知県内小学5年生を対象（ $n=1,226$ ）に家庭の食事や学校給食、自己意識について質問紙調査を実施した。その結果、家族との共食（朝食）の頻度が高い群は少ない群に比べ食の時間はとても楽しいと感じていた。また、「いま、自分がどんな気持ちなのか考える」「自分の気分が変わるとすぐに自分で気がつく」（私的自己意識）は男女とも共食の頻度が高い群ほど少ない群より得点が高かった。家庭での共食の頻度の差は子どもの心の成長の一つの指標である自己意識の発達に影響を与えているようである。

学校では給食の時間や食にかかわる教科の単元、あるいは食に関する特別活動の時間に仲間と「共に食べる」「作って食べる」ことを子どもたちは体験する。学校での食事が家庭の食事と最も違う点は多くの仲間と共に行う教育活動であるということである。家庭の共食の「安心」に対し、学校の共食は「共生観」が養われるといわれている。子どもたちは自分の嫌いなものをパクパク食べたり、全部残さず食べたりしている友だちを見て「おいしそうだなあ」「ぼくも食べられるかもしれない」と思う心や自分と違う他者を認める心が育つようである。現在、学校には豊かな体験の保証が求められてきている。これは子どもの学力格差が体験量の差から生まれるという調査結果等から指摘されるようになった。学校だからできることとして発達段階に応じた幅広い体験が期待されている。食に関わる体験活動はその一翼を担うと考える。そしてこのような体験を活かすことにより、食物を大切にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心を持ち、食文化や食にかかわる歴史等を理解・尊重する心を持つことができるという食育の目標に近づくことができる。前述の調査では、児童への調査以外に担任に給食に関し自由記述を依頼した。「共食の視点からど

んな工夫をされていますか」では、「会食形式」「マナー」「ルール」に関する内容がみられた。給食の時間の子ども様子は「モリモリ食べている」の一方で、「食べるマナーが悪い」「好き嫌いをはっきり言う」などの問題点が書かれていた。この点が学校における共食を重視した食育、特に給食の時間の進め方のポイントではないかと考える。

学校関係者が共食で育つ子どもの発達があることを理解・意識することが必要である。本シンポジウムでは調査からわかってきたことや共食の力を活かし「楽しく食べる」食育をどう進めたらよいかを提案したい。

- ・公的自己意識とは自己の外面や他者に対する言動などに注意を向けやすい傾向のこと
- ・私的自己意識とは自己の内面や感情や気分等に注意を向けやすい傾向のこと
- ・児童の私的自己意識得点が高い傾向にある方が自己意識は発達しており、自分をよく認識できるため、そうでない児童よりも対人不安傾向が低く、自己顕示欲求が強く、自分に自信を持って行動できる。（それぞれ9項目の設問であることから36点が満点である）

“共食・孤食がなぜ注目されているか”をめぐって  
今日、いっしょに考えたいこと

はじめに：共食・孤食へのこだわりは“人間離れる食事の評価”への疑問からはじまった

1. 共食・孤食はここ40年間、増加している。その食事内容、食行動、健康、人間関係等との“悲しい循環”は深刻化し、多様化している。特に次世代を担う子ども期で、著しい

2. 食の方向転換が必要。しかもそれぞれのライフスタイルや環境に見合った方向を見つけることが必要。そのためには

・共食・孤食をどうとらえるか。何を重視するか？

・自分(たち)のプラス面を活かす

3. 新しい食育がめざしている「食育の環」の真ん中の食事を家庭や学校やグループや職場や地域での“共食”にして、全体を上手く回らしていきたい

次へ：共食・孤食は“人間・くらし・地域を重視する”食育のキーワードとして、それぞれの実践につなげていきたい。このプロセスも共「食」!

学校で共食を重視した食育を  
どう進めるのか

愛知みずほ大学短期大学部

上原正子

私に与えられたテーマは「学校で共食を重視した食育をどう進めるのか」です。約15分程度で、私の考えを述べさせていただきます。

- 1 学校での共食は子どもたちにとってどんな意味をもっているのか
- 2 給食によって支援できる食育には何があるのか
- 3 共食を重視した食育をどう進めるのか

の順に話させていただきます。

最初に「学校での共食は子どもたちにとってどんな意味を持つのか」についてです。学校給食は小学校や一部の中学校で毎日行われています。



図1

昨年11月に学校給食に関することや家庭の食事について小学5年生を対象に調査をいたしました。調査対象校は愛知県内にある3つの市、三河地区で1市、尾張地区で1市、名古屋市に隣接する1市に、5年生対象数が500名程度になるようお願いし、学校の選定は市教育委員会にお任せしました。対象数は1,447名でした。

調査用紙に身長・体重を書き入れるようにしたため、記入漏れや、全く誤ったと思われる数値が記入してあるものを除いたところ、有効データは、1,230名になりました。

「給食の時間は楽しいですか」は「とても楽しい」が62.3%でした。これが「これくらい」と思われるか「少ない」と思われるか、みなさんはどのように考えられるでしょうか。

また、「給食は毎日残さず食べている」子どもが「給食の時間はとても楽しい」と答えていることがわかってきました。

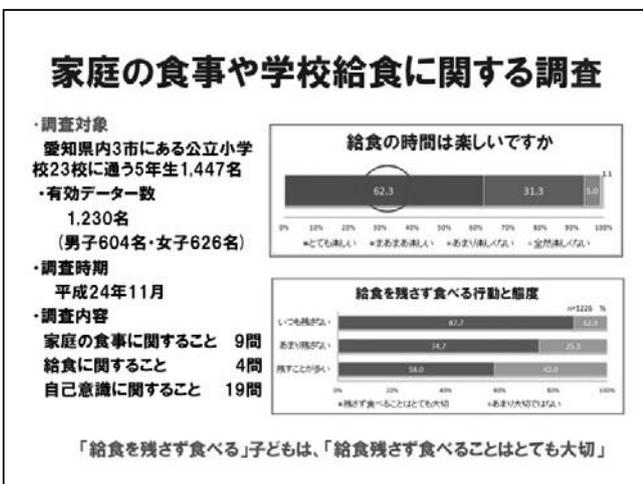


図2

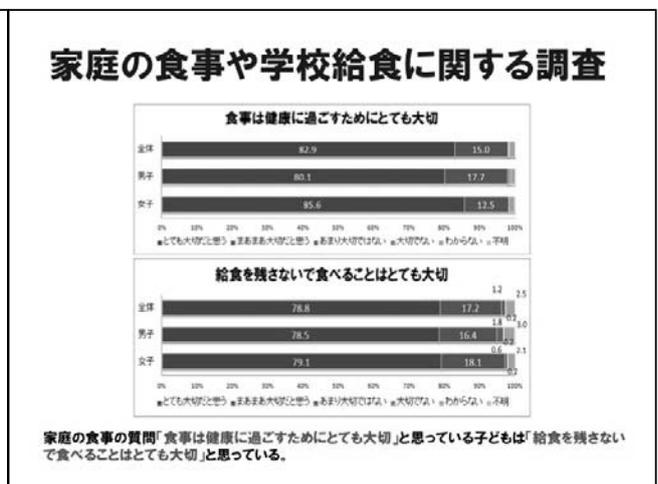


図3

この調査では、家庭の食事の共食頻度と給食を食べようとする意欲等の関係性は、ほとんど見られませんでした。家庭の食事調査の中の「食事は健康に過ごすためにとっても大切」と思っている子どもは、「給食を残さないで食べることはとても大切」と思っていることがわかってきました。

学校給食は共食の時間です。特別活動に位置づけられているように、子どもの成長を、仲間との体験・交流から生じる力によって育てようとする時間です。当番活動により、みんなのために行うこと、上手に分配できたことを実感できること、楽しく交流できることに

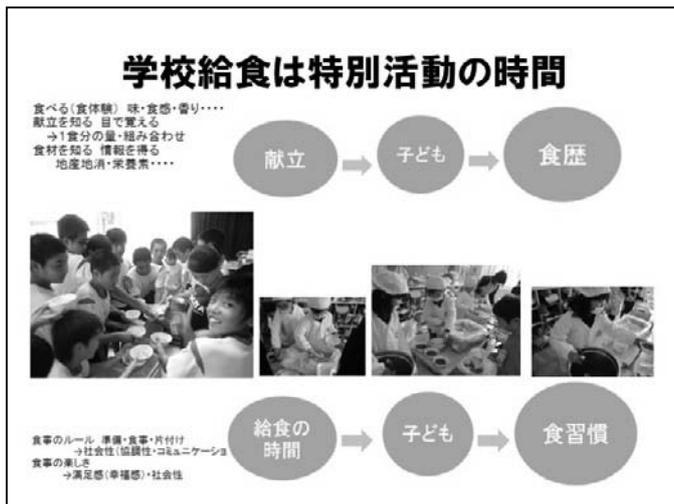


図4

よって、給食という共食の時間を通して、他者を思いやること、他者を認める力が育っていきます。

次に「給食によって支援できる食育には何かあるのか」についてです。

文部科学省が示している学校での「食に関する指導の目標」です。

「食の重要性」「心身の健康」「食品を選択する能力」「感謝の心」「社会性」「食文化」の6項目があります。

**食に関する指導の目標**  
(第一次改訂版) 平成22年3月

- 1 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する
- 2 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身につける
- 3 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性などについて自ら判断できる能力を身につける
- 4 食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ
- 5 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける
- 6 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ

(食に関する指導の手引 平成19年3月)

図5

目標を達成するために、具体的な教科、「家庭科、技術・家庭科」「体育科、保健体育科」「特別活動」の学習指導要領に「食育」が位置づけられました。

**学習指導要領に「食育」が明記された教科等**

**【家庭科、技術・家庭科】**  
食に関する指導については、家庭科の特質に応じて、食育の充実に資するよう配慮すること

**【体育科、保健体育科】**  
保健の内容のうち食事、運動、休養及び睡眠については、食育の観点も踏まえつつ健康的な生活習慣の形成に結び付くよう配慮すること

**【特別活動<学級活動>】**  
食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成

図6

給食にも学校給食法の中にこのような目標があります。給食によって支援できる食育の力としては、食育の目標だけでなく、3にあるような、「明るい社会性及び共同の精神」を養うことも、身に付けることができる力です。

### 学校給食の目標

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 5 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

学校給食法 平成20年6月

図7

連させて行うことが効果を高めると考えます。総合的な学習の時間の取組と食育の日を設定して行っている事例です。

次に共食を重視した食育をどう進めるのかです。

共食を重視した給食を実施することは、給食の目標である「明るい社交性及び共同の精神」を養うこととなり、食育の目標である「食事の重要性、食事の喜び、食事の楽しさを理解する」ことにつながると考えています。先ほ

学校には年間計画がありますが、そこに食育に関連する教科の単元が書かれています。この教科の単元が、どんな食育の力を育てるのかを書く、はっきりするのではないのでしょうか。そして、学校給食の目標も食育の目標に合わせて書き加えることによって、学校給食の指導内容がどの教科と関連しているのかがはっきりしてくると思います。

学校では様々な食育が展開されていますが、給食によって支援できる食育は、教科としっかり関

### 食育の目標と教科等との関連

道徳	学級活動	学校給食	食育
日ごろお世話になっている人々への感謝		食料の生産、流通、自然の恵み、勤労の大切さ	食物を大事にし、食物の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ
郷土の文化や生活に親しむ、伝統と文化を大切にす		日本人の伝統的な食生活、地域の食文化	各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ
	基本的な生活習慣の形成 心身ともに健康で安全な生活態度の形成。 食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成	望ましい食習慣、食品の種類や働き、栄養のバランスのとれた食事、 食事の自己管理能力を育てる	心身の成長や健康の保持・増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら自己管理していく能力を身につける
		日常の食事の大切さ、 楽しい会食、喜びの気持ちをもつて食事をする。	食事の重要性、食事の喜び、 楽しさを理解する
		安全で衛生的な食品の選び方	正しい知識・情報に基づいて食品の品質及び安全性について自ら判断できる能力を身につける
あいさつ 礼儀正しく真心をもって接する	望ましい人間関係の形成	望ましい人間関係、 食事マナー	食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける

図8

どの調査結果では「給食を残さない」という子どもが、「給食は楽しい」と答えていました。給食を残さないことが共食の楽しさに影響し、楽しく共食する工夫が給食を残さないことにつながっていくと考えられます。「みんなで食事をすることはとても楽しい」と思うことができるような食環境づくりが給食には必要です。

### 食育の目標と教科等との関連

社会	理科	生活	家庭	体育	食育
地域の生産や販売、我が国の食料生産					食物を大事にし、食物の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ
昔の暮らし、地域の文化財・年中行事、我が国の農業・水産業・日本の歴史					各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ
	人の体のつくり、食べ物の消化吸収	健康に気をつけて生活することができる	栄養素の種類と働き、1食分の献立、調理の基礎		心身の成長や健康の保持・増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら自己管理していく能力を身につける
			食事の役割、大切さ、楽しく食事をする工夫	健康や発育・発達に、食事・運動に調和のとれた生活が必要	食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する
			食品の栄養的特徴		正しい知識・情報に基づいて食品の品質及び安全性について自ら判断できる能力を身につける
		植物を育てる			食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける
					その他

図9



図 10



図 11

### 共食を重視した食育の目標は？

#### みんなで食事をすることはとても楽しい

子どもの成長に合わせた共食の重点を決めていくことが必要

図 12

そのためには、給食の指導内容として、子どもの成長に合わせたクラスのルールづくりが必要であり、学年に応じた共食の重点を決めていくことが良いのではないかと提案します。

先程の調査の時に、担任の先生へも質問していますが、「給食の時間には、共食の視点からどんな工夫をしていますか」については、グループ会食などの雰囲気づくりをしている、食事のルールづくりをしている、食事の基本的なマナーに気をつけているなどの回答がみ

られました。

また、給食の時間の子どもの様子については、「グループで食事をすることで、行事の話や遊びの話などたくさんの会話が聞かれ絆が深まっていると感じている」「好き嫌いが思っていたより少

### 小学校5年生担任への調査結果から (給食について)

#### 共食の視点からどんな工夫していますか n=48

グループ会食などの雰囲気作り	食事のルール作り	食事の基本的マナー
40名	19名	14名
<ul style="list-style-type: none"> <li>席をグループにして、会話をし、楽しく食べられるようにしています</li> <li>可能な限り子どもと同じテーブルに座り同じ目線に立って食事をとるようにしています</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>給食の時間も学び合いの場であることを子どもにも連に意識させ、食事の場に合った楽しい明るい雰囲気での会話をするように指導しています</li> <li>食前、食後の挨拶をきちんとする、誕生日の児童を全員でお祝いのなど、食事のルールを作っています</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>落ち着いて食べることができるよう、むやみに席を立つたり大声でしゃべりながら食べないように指導し、会話を楽しくするように心掛けています</li> <li>相手がいやがるようなこと(例えば食べ方、食事のマナー)には特に気を付けみんなが心地よい食事の時間となるようにしています</li> </ul>

図 13

### 小学校5年生担任への調査結果から (給食について)

#### 給食の時間の子どもの様子について、感じていることを具体的に書きください

- グループで食事をすることで、行事の話や遊びの話などたくさんの会話が聞かれ絆が深まっていると感じている。
- 好き嫌いが思っていたより少なく、また、男女ともにごはんをたくさん食べています。給食が好きな児童が多く、給食の時間になると喜んでいる児童も多いです。

項目	人数	具体的な内容
食のマナーが悪い	21名	食事の姿勢が良くない子が目立っている(むじをつく、お椀を持たない、姿勢が悪い) 口に入れたまま話す はしの使い方 席の離れている子と自分の話題でしゃべる 食事のマナーを守ることが大切だと思っていない気がする
好き嫌いが多い	15名	好き嫌いが多く、友だちに食べてもらっているがその頻度が多い
平気で残す	9名	食べなくてもいいと思っている子が非常に多い、「食べようね」と言うと「ムリです」「イヤです」と平気で言う

図 14

### 学校だからできる学級全体の評価

#### みんなで食べることが楽しい を支援するために

**共食の重点**

低学年 **楽しい食事に必要な基本的マナー・ルールの習得**  
 中学年 **給食を残さず食べる意欲**  
 高学年 **食に関する様々な知識を知ろうとする意欲**

乳幼児から幼稚園には「安心」  
 小学校入学前後から10歳までに「しつけ」  
 10歳を過ぎたら「経験」

**学校内の共通理解が家庭への発信に繋がる**

図 15

なく、また、男女ともごはんをたくさん食べています」などの、良い様子だけでなく、「食のマナーが悪い」21名、「好き嫌いが多い」15名、「平気で残す」9名おり、その様子が書かれていました。共食には、これらを改善する工夫が必要です。

子どもたちの発達を考えると、学年ごとの共食の視点が必要だと思えます。給食時間をみんなで食べることが楽しいという共食の時間にするために、低学年は楽しい食事に必要な基本的マナーやルールを支援し、しっかり身に付けさせる、中学年は給食を残さず食べる意欲を促すことを重点とし、高学年は食に関する様々な知識を知ろうとする好奇心を伸ばすように支援するという、重点目標を持って指導にあたるが必要になってきていると思えます。

先程の食のマナーが悪いという先生の見の中には、「家庭での食事の習慣であることから指導できない」というものがいくつか見られていました。学校内で共食に必要なものとして、先生方の共通理解が図られれば、家庭へ発信することができ、家庭の食事の在り方がかわるかもしれません。

先の調査では、家庭での共食の頻度が子ども

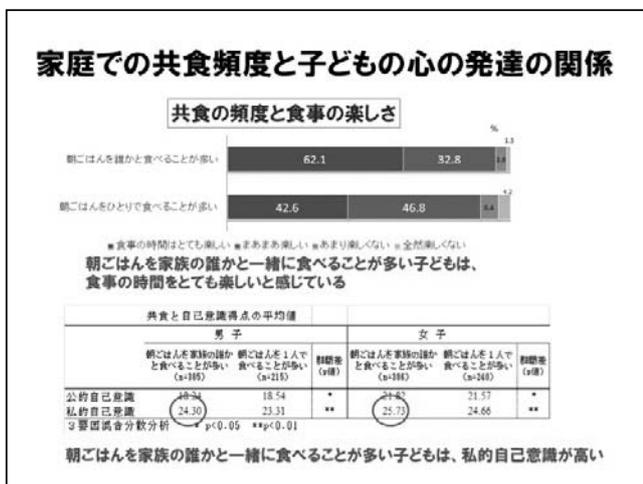


図 16

の心の発達に関係していることが見えてきました。朝ごはんを家族の誰かと一緒に食べることが多い子どもは、食事の時間をとても楽しいと感じているということがわかり、朝ごはんを家族の誰かと一緒に食べることが多い子どもは、子どもの心の発達の尺度といわれている私的自己意識が高いことが解ってきました。

学校ではいろいろな食育が展開されていますが、共食の視点から、学校給食を見直す、食育を見直すことを提言させていただいて、私のお話を終わりたいと思います。ご清聴ありがとうございました。

※一部写真・表を割愛させていただきました。

## 上原正子 略歴

1972年6月から愛知県津島市教育委員会の学校給食担当栄養士として勤務。1996年4月からは愛知県教育委員会において県内学校給食の行政、学校における食育推進に携わる。2008年4月から愛知みずほ大学短期大学部に勤務し、栄養指導論、給食経営等を教えると共に、県内栄養教諭の研修に参加している。