

《研究ノート》

小学生の食べものの嗜好と健康認識  
—食の学びの在り方を探る—

畠 中 康 子 ・ 布 見 道 子

要 旨

小学校5年生の食べものの嗜好と、健康意識を調査した。その結果、児童の好きな食べものは、食品群別では植物性食品の野菜類や果実類、動物性食品の肉類や魚介類、そして菓子類であった。嫌いな食べ物では野菜類が多く挙げられたが、野菜類については、体に良いとする健康認識が高い結果となった。また、健康認識ではどちらとも言えないとする割合が、肉類や菓子類で高くなり、児童の健康認識が確立されていない状態であることが推察され、食の学びの重要性が明らかになった。

キーワード：食べものの嗜好、健康認識、食の学び、家庭科の授業、食育

I はじめに

食の学びに関わっては、食育基本法の2005年成立を受け2008年に改定された学習指導要領では、総則に食育の推進に関する規定が盛り込まれるなど、この学びの重要性が広く叫ばれてきた。さらに、2017年に告示された学習指導要領においても、学校における食育の推進が盛り込まれ、各教科や総合的な学習の時間などにおいて適切に行うようにとされている。家庭科は長年、食の学びを担ってきた教科として、今後の小学校教育においてその役割が、一層重要になったと言える。食育の推進については、学校教育で様々な実践が積み上げられるとともに、「早寝・早起き・朝ご飯」運動など、幅広く国民的なレベルにおいても進められてきた。ところが、その一方で、いわゆる若い世代の朝食を欠食する割合が他の世代よりも高いなど<sup>(注1)</sup>課題の多い現状が指摘されている。また、児童生徒の食に関する調査においても、「栄養のバランスを考えて食べる」や「色の濃い野菜を多く食べる」などを含め、全体として、中学生の食に関する意識が小学生よりも低いという実態が報告されている。<sup>(注2)</sup> これらの結果は、学校における食に関わる学習が、実生活に生かされる力とは、なっていないことを示している。言うまでもなく、学校で学んだことが実生活と結び付き生きる力となるためには、教科の学習内容が、子どもたちの日常的な食生

活の認識や課題と重なっていなければならない。

そこで、本研究ではこれから家庭科を学ぶこととなる小学校5年生の食べものの嗜好と健康認識を調査する中から、児童の食べものの嗜好と認識との関わりを分析し、小学校家庭科を中心とする食の学びの在り方を探ることとした。

## Ⅱ 調査方法および時期

調査は、調査票の配布並びに回収を学級担任に依頼し、学級毎に無記名の記述式で実施した。調査対象は札幌市内の協力校3校、小学5年生計183名である。その内訳を表1に示す。実施期間は2018年4月26日(木)～5月11日(金)である。調査内容は、まず、児童に好きな「食べもの/嫌いな食べもの」を自由に記述させ、次にその食べもの(食品名・調理名)のうち、体に良いと思う食べものに○、体に悪いと思う食べものに×、どちらでもないと思う食べものに△の符号をつけさせた。調査対象の男女の人数に開きがあることから、集計は男女別とした。

## Ⅲ 結果および考察

### 1 食べものの嗜好調査に関して

児童が「好きな食べもの」として挙げた食べものは1,909品、「嫌いな食べもの」は1,017品であり、総数2,926品である。その男女の内訳を表2-1に示した。これらを日本食品標準成分表の分類を参考として分類した。ただし、料理名で挙げられていたものについて、すし、カレーライス、みそ汁など複数の食品が含まれているものは調理食品とし、肉のから揚げ、野菜サラダ、おにぎりなど主な食品が示せるものは、それぞれの食品群に分類し、漬け物類、飲み物、調味料などは、その他とした。その結果、抽出された食べものは表3、表4に示す13種類の食品群に分類された。表3、表4にはそれぞれの食品群にで多く挙げられた食べものの例とカッコ内にその抽出数を示した。

「好きな食べもの」を食品別に見ると、男子はラーメン、すし、アイスクリーム・アイスキャンディ、肉のから揚げ、ハンバーグの順に、女子はいちご、ラーメン、トマト、みかん、ハンバーグとアイスクリーム・アイスキャンディの順に多く挙げられていた。食品別の「好きな食べもの」

表1 調査対象

調査校	男・女		男子		女子		合計
	人	%	人	%	人	%	
A	24	60.0	16	40.0	40		40
B	22	52.3	20	47.6	42		42
C	57	56.4	44	43.5	101		101
計	103	56.7	80	43.3	183		183

表2-1 食べものの抽出数

男・女	項目	好きな食べもの		嫌いな食べもの		合計
		数	%	数	%	
男子		1,078	66.7	536	33.2	1,614
女子		831	63.3	481	36.6	1,312
計		1,909	65.2	1,017	34.3	2,926

では、全体として家庭で調理する内食よりも外食好きの傾向が見られる。183名中、好きな食べものとして内食が想定される「煮魚」を挙げたのは1名であった。食品群別に見ると、男子は菓子類、果実類、調理食品、野菜類と肉類の順に、女子は果実類、野菜類、菓子類、調理食品と穀類の順に多くの食べものが挙げられていた。

「嫌いな食べもの」を食品別に見ると、男子はきのこ、なす、ピーマン、ゴーヤ、グレープフルーツの順に、女子はなす、ゴーヤ、きのこ、ピーマン、アボカドの順に多く挙げられていた。男女ともに、野菜類を嫌いとする傾向がうかがえる。食品群別に見た場合も、男子の嫌いな食べもの

表3 好きな食べものの分類とその例

《男子》		《女子》			
穀類	124	ラーメン (57), ごはん・おにぎり (20), チャーハン (11), パン (10), カップめん (5), そば (3), もち (2), もんじゃ焼き (2), うどん (2), 焼きそば (2), お茶漬け, ピラフ, スパゲッティ, とりめし, そうめん	穀類	86	ラーメン (25), ご飯 (12), パン (10), うどん (8), チャーハン (7), パスタ (4), そば (4), そうめん (3), 白玉 (3), もち (3), 焼きそば (2), 赤飯 (2), お茶漬け, ピラフ
いも類	30	フライドポテト (11), ジャがいも (8), ポテトサラダ (2), コロッケ (2), さつまいも (2), 大学芋 (2), こんにゃく, ながいも, 焼き芋	いも類	18	フライドポテト (7), ジャがいも (7), さつまいも (2), しらたき
魚介類	87	まぐろ (12), いか (7), 魚 (8), かに (5), さしみ (5), イクラ (5), さけ (5), たこ (4), えび (4), さば (3), ししゃも (2), ちくわ (2), ほたて, かつお, つぶ, かき, しじみ, あさり, かまぼこ, ひらめ, たらこ, 魚の煮物	魚介類	63	さけ (8), えび (7), まぐろ (7), イクラ (5), いか (4), はんぺん (2), さしみ (2), ほっけ (2), ししゃも (2), さば (2), たこ (2), ちくわ, さしみ, しらす, ほっけ, 魚, あさり, しじみ, かつお, ほたて, かき, かにかま
肉類	137	肉のから揚げ (28), ハンバーグ (25), ステーキ (15), 焼き肉 (10), 肉 (18), 牛肉 (6), ハム (4), 鶏肉 (5), フライドチキン (2), シューマイ (2), カルビ (2), ホルモン (2), しょうが焼き, 鹿肉, ベーコン, とんそく, トンカツ, レバー, 焼き鳥サラミソーセージ, タン塩, 豚肉	肉類	74	ハンバーグ (20), から揚げ (12), 肉 (7), 牛肉 (5), 焼き肉 (5), しゃぶしゃぶ (4), ハム (3), ささみ (2), ベーコン (2), ローストビーフ (2), トンカツ (2), しゅうまい, 鶏肉, チキンカツ, ステーキ, 豚肉, ステーキ
卵類	13	卵焼き (3), ゆで卵 (4), たまご (4), 目玉焼き (2)	卵類	14	たまご (6), ゆで卵 (3), 卵豆腐, 卵焼き (3), 卵黄
豆・豆製品	13	納豆 (8), とうふ (4), まめ	豆・豆製品	9	納豆 (5), 豆腐 (3)
野菜類	137	きゅうり (18), ピーマン (18), トマト (14), レタス (10), にんじん (10), キャベツ (10), とうもろこし (6), オクラ (4), なす (4), しいたけ (3), ほうれんそう (3), グリンピース (3), きのこ (3), サラダ (3), たけのこ (2), プロッコリー (2), たまねぎ (2), えだまめ (2), アスパラガス	野菜類	141	トマト (24), ピーマン (11), きゅうり (11), レタス (7), キャベツ (6), サラダ (5), なす (5), えだまめ (4), アスパラガス (4), きのこ (4), たまねぎ (4), にんじん (4), とうもろこし (4), プロッコリー (3), だいこん (2), ねぎ (2), とうもろこし (2), ほうれんそう (2), かぼちゃ (2), ごぼう, なめこ, オクラ, はくさい, パジル
果実類	148	いちご (24), りんご (18), すいか (17), メロン (15), みかん (14), パイナップル (8), なし (7), ぶどう (7), 果物 (5), バナナ (4), かき (3), キウイフルーツ (3), グレープフルーツ (3), もも (3), オレンジ (3), アボカド (2)	果実類	169	いちご (31), みかん (21), メロン (17), りんご (15), ぶどう (14), すいか (8), さくらんぼ (6), なし (6), オレンジ (7), かき (5), もも (5), アボカド (5), バナナ (4), パイナップル (3), マンゴー (2), キウイフルーツ (2), グレープフルーツ (2), レモン, マスカット
海藻類	11	のり (4), 韓国のり (2), わかめ, かんてん, めかぶ	海藻類	7	わかめ (2), のり (2), もずく, めかぶ, ひじき
乳・乳製品	13	牛乳 (6), チーズ (4), ヨーグルト (3)	乳・乳製品	21	チーズ (16), ヨーグルト (3), 牛乳
調理食品	143	すし (39), カレーライス (17), ハンバーガー (10), ぎょうざ (9), みそ汁 (9), オムライス (6), ピザ (4), コーンスープ (3), カツ丼 (3), ビビンバ (3), 春巻き (2), 中華スープ (2), すき焼き (2), 牛丼 (3), 鍋 (2), シチュー (2), まぐろ丼, イクラ丼, グラタン	調理食品	86	すし (10), カレー (10), みそ汁 (9), スープ (7), ピザ (6), オムライス (5), お好み焼き (5), ハンバーガー (4), ぎょうざ (4), シチュー (3), 春巻き (2), 牛丼 (2), グラタン, もつなべ, おでん, サンドイッチ, マカロニサラダ, いなりずし, 茶碗蒸し, 肉じゃが, 豚丼
菓子類	166	アイスクリーム・アイスキャンディ (37), あめ・キャンディ (19), チョコレート (14), ポテトチップス (13), ケーキ (13), ガム (5), 餡・和菓子 (8),ゼリー (3)	菓子類	117	アイスクリーム・アイスキャンディ (20), チョコレート (13), ケーキ (11), あん・和菓子 (6), 中華まんじゅう (4), クレープ (4), ポテトチップス (4), クッキー (4), ゼリー (4), シュークリーム (3), 揚げパン (2), ドーナツ (2), ナタデココ (2), せんべい (2), グミ
その他	56	炭酸飲料 (21), ジュース (6), お茶 (5), 水 (6), コーヒー・ココア (6), キムチ (3), はちみつ (2), スポーツ飲料, マヨネーズ, キムチ	その他	26	お茶・抹茶 (7), ジュース (7), 炭酸飲料 (7), 梅干し (2), しょうが, ココア, キムチ

に占める野菜類の割合が41.2%、女子は40.7%であり、ともに高い結果となった。次いで、魚介類や果実類に嫌いな食べものが多く挙げられていた。「好きな食べもの」では男女で異なる傾向が見られたが、「嫌いな食べもの」では、男女類似の傾向であった。この「好きな／嫌いな食べもの」に関わって、以下食の学びの在り方を考察していく。

(1) 食べものの回答数(拠出数)に視点をおいた考察

食べものの回答数について、ここでは、まず全回答数に占める割合が高かった野菜類について着目したい。野菜類が全回答数に占める割合は、男子22.2%、女子25.7%と他の食品群よりも多

表4 嫌いな食べものの分類とその例

《男子》		《女子》			
穀類	14	豆パン(2)、ラーメン(2)、ふ(2)、ごはん(2)、チャーハン、白玉、パン、うどん、そば、マカロニ	穀類	14	そば(2)、パスタ(2)、パン(2)、しらたま、ピラフ、ふ、かゆ、そうめん、ひやむぎ、冷やしラーメン、赤飯
いも類	8	しらたき(2)、こんにやく(2)、じゃがいも、ながいも	いも類	7	じゃがいも(3)、はるさめ(2)、こんにやく(2)
魚介類	74	えび(9)、あさり(7)、ししゃも(7)、たこ(6)、いか(5)、魚(4)、しじみ(3)、ほたて(3)、とびっこ(3)、イクラ(3)、すじこ(2)、かき(2)、かに(2)、貝(2)、うに(2)、さば、さんま、しらす干し、さけ、まぐろ、たら、つぶ	魚介類	75	あさり(13)、えび(11)、魚(8)、ししゃも(7)、ほたて(6)、かに(6)、いか(5)、たこ(5)、貝(5)、うに(4)、しじみ(4)、ほたけ(2)、イクラ(2)、かまぼこ(3)、たらこ(2)、まぐろ、かれい、しらす干し、かき、とびっこ
肉類	8	肉の脂身(2)、ソーセージ、ハンバーグ、ハム、レバー、しゅうまい、肉	肉類	9	レバー(2)、フライドチキン、ホルモン、ベーコン、肉の脂身、肉のから揚げ、フォアグラ、肉
卵類	15	たまご(4)、目玉焼き(3)、ゆで卵(3)、ピータン(2)	卵類	8	たまご(3)、ゆで卵、オムレツ、卵焼き、卵黄、生たまご
豆・豆製品	12	まめ(3)、納豆(3)、豆腐(2)、あずき(2)、湯豆腐	豆・豆製品	15	納豆(5)、あずき(3)、豆腐(3)、豆、だいず、くろまめ
野菜類	221	きのこ(31)、なす(31)、ピーマン(24)、ゴーヤ(18)、トマト(10)、キャベツ(9)、ねぎ(9)、たまねぎ(7)、アスパラガス(7)、グリーンピース(6)、パクチー(6)、オクラ(4)、にんじん(4)、パセリ(3)、たけのこ(3)、ほうれんそう(3)、にんにく(3)、セロリ(3)、きゅうり(2)、えだまめ(2)、レタス(2)、もやし(2)、野菜(2)、サラダ(2)、かぼちゃ、だいこん、ブロッコリー、チンゲンサイ、とうもろこし、カリフラワー、ゆりね、いんげんまめ、にら	野菜類	196	なす(36)、ゴーヤ(20)、きのこ(19)、ピーマン(15)、にんじん(12)、アスパラガス(11)、トマト(11)、グリーンピース(10)、ねぎ(6)、パクチー(5)、ブロッコリー(4)、ほうれんそう(4)、たまねぎ(4)、しいたけ(4)、セロリ(4)、レタス(3)、きゅうり(2)、いんげんまめ(2)、えだまめ、カリフラワー、ごぼう、こまつな、チンゲンサイ、パセリ、野菜、サラダ、みずな、だいこん、キャベツ
果実類	78	グレープフルーツ(14)、アボカド(13)、レーズン(7)、レモン(7)、オレンジ(6)、メロン(5)、バナナ(3)、すいか(3)、りんご(3)、ブルーベリー(3)、ぶどう(3)、かき(2)、もも、マンゴー、なし、キウイフルーツ	果実類	57	アボカド(13)、グレープフルーツ(9)、すいか(5)、メロン(4)、バナナ(4)、レーズン(3)、キウイフルーツ(3)、マンゴー(2)、レモン(2)、いちご(2)、夏みかん、かき、ライチ、パイナップル、ラズベリー、ブルーベリー
海藻類	5	わかめ(2)、こんぶ、めかぶ、海藻	海藻類	5	海ぶどう(2)、のり、ひじき、海藻
乳・乳製品	9	生クリーム(3)、ヨーグルト(2)、練乳(2)、チーズ(2)	乳・乳製品	10	ヨーグルト(2)、牛乳(2)、生クリーム(2)、チーズ(3)、練乳
調理食品	22	シチュー(3)、あんかけ焼きそば(2)、カレーライス(2)、おでん(2)、オムライス、すき焼き、鮭ミックス丼、グラタン、みそ汁、シーフードパスタ、酢の物、茶碗蒸し	調理食品	18	オムライス(3)、すし(2)、中華料理(2)、なべ料理、ハンバーグ、ポトフ、酢の物、おでん、茶碗蒸し、かき揚げ、シチュー
菓子類	30	あん・和菓子(7)、ケーキ(5)、百味ピーンズ(4)、チョコレート(3)、アイスクリーム(2)、揚げパン、カスタードクリーム、わたあめ、クッキー、せんべい	菓子類	33	あん・和菓子(11)、チョコレート(3)、アイスクリーム(3)、あめ(2)、百味ピーンズ(2)、ケーキ(2)、プリン(2)、シュークリーム、わたあめ、ガム、せんべい
その他	40	炭酸飲料(7)、とうがらし(6)、梅干し(6)、わさび(4)、マヨネーズ(3)、漬け物(3)、からし(2)、ピクルス、豆板醤、タバスコ、ドレッシング、黒砂糖、イチゴソース	その他	34	わさび(6)、炭酸飲料(5)、キムチ(5)、とうがらし(2)、マヨネーズ(2)、梅干し(2)、ピクルス(2)、茶(2)、シナモン、りんごジュース、はちみつ

い。特に「嫌いな食べもの」の割合は、男女ともにそれぞれ4割を超え、挙げられた野菜の種類は38品目に及び、その中には、『ゆりね』のように出回り時期が調査期間と重ならないものも見られた。こうした野菜嫌いの裾野の広さや数の多さに課題性はあるのかを問うために、児童の嫌いな食べもの回答欄の野菜類の数をカウントし図1に整理した。その結果、男子で「嫌いな食べもの」に野菜を記述した児童は77名(74.8%)、女子は58名(72.5%)であり、一人当たりの嫌いな野菜数は男子で2.9個、女子は2.5個となった。こうしてみると、確かに児童にとって野菜は嫌いな食べものであることには間違いないが、一人当たり1～3個程度の苦手な野菜があることは、さほど大きな食生活上の課題であるとは言い難い。それは、図2を見ても明らかである。きゅうり、トマト、にんじん、キャベツ、ピーマンなどの野菜は、児童にとってむしろ「好きな食べもの」となっていることが分かる。児童にとって「嫌いな食べもの」に挙げられた野菜は、『なす・きのこ』に集中しており全体として、野菜嫌いが顕著とは言い難い。また、表2-2の食品群別回答数に見られるように野菜類の食品数が多いことは、「好き／嫌い」にかかわらず、野菜を喫食する環境が整っていると考えることができよう。ともすれば食の指導では、児童の野菜嫌いを指摘し、嫌いな野菜も食べるようにとの指導に終始しがちであるが、今回の嗜好調査の結果からは、そうした指導からの方向転換が求められる。

さて、ここで調査対象校と同一校区内にある保育園の食育(野菜を中心とした)取組に触れたい。この園では、長く園児に畑おこし、野菜の種まき、栽培、収穫と夏野菜を中心とした畑作体験をさせている。収穫した野菜は、園児が調理したり、保護者や職員に調理してもらったりと、様々な喫食体験を取り入れている。その結果、3歳から5歳へと年齢が上がるごとに野菜嫌いが減少、また、園で収穫した野菜(きゅうり、大根、トマト、赤がぶなど)は、取れたてを塩もみした

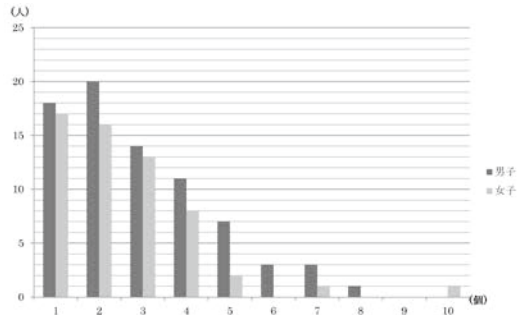


図1. 嫌いな野菜の数と人数

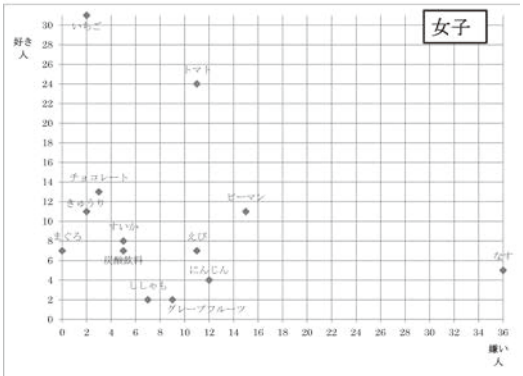
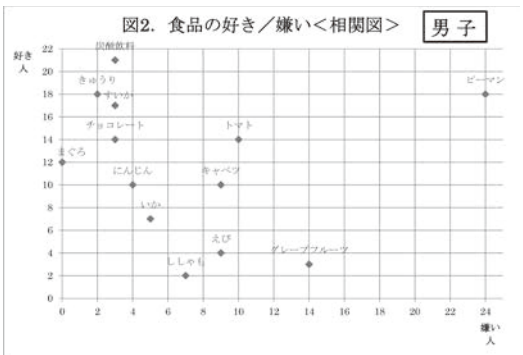


図2. 食品の好き／嫌い<相関図>

けでもこぞって食べるなど、食べることへの意欲の高まりや、食べられる食品の増加など多くの成果を上げている。ここでは園児たちは、野菜を厭わずに食べている。野菜栽培の体験、異年齢における集団喫食、また、園関係者の適切な支援などが、野菜をこぞって食べるという行為につながっていると思われる。ところが、調査対象となった同一校区内の小学校生の食べものの嗜好結果では、異なった傾向が生じている。その原因の一つは、成長とともに嗜好の変化にあるのではないかと思われる。もともと人の嗜好は変化する。大学生に、子どもの頃の苦手

表2-2 食品群別回答数

食品群	項目	男子 (n=103)			女子 (n=80)		
		好き	嫌い	一人当たり	好き	嫌い	一人当たり
穀類	類	124	> 14	1.3	86	> 14	1.3
いも類	類	30	> 8	0.4	18	> 7	0.3
魚介類	類	87	> 74	1.5	63	< 75	1.7
肉類	類	137	> 8	1.4	74	> 9	1.0
卵類	類	13	< 15	0.3	14	> 8	0.3
豆・豆製品	類	13	> 12	0.2	9	< 15	0.3
野菜類	類	137	< 221	3.5	141	< 196	4.2
果実類	類	148	> 78	2.2	169	> 57	2.8
海藻類	類	11	> 5	0.2	7	> 5	0.2
乳・乳製品	類	13	> 9	0.2	21	> 10	0.4
調理食品	類	143	> 22	1.6	86	> 18	1.3
菓子類	類	166	> 30	1.9	117	> 33	1.9
その他	類	56	> 40	0.9	26	< 34	0.8

であった食べもの(野菜)について尋ねると、苦手な食べものがあつた学生の8割が、成長とともにその苦手な食べ物が食べられるようになったと答えている。また、大人の嗜好と子どもの嗜好は、本来違うものであり、野菜の青臭さやほろ苦さは本来、大人の嗜好である<sup>(注3)</sup>という指摘は、食品・栄養科学の分野からもされている。調査対象となった児童の野菜嫌いの傾向も、自身の成長とともに変化していくと考えられる。さらに、小学校入学後の児童の、野菜の栽培・収穫体験を始めとする様々な野菜の喫食体験の不足なども、その一因と思われる。保育園での各種体験の一端でも、児童に経験させる手立ての工夫とともに、小学校の授業における指導の在り方が問われる。先に述べたように、小学校の家庭科などの授業において児童の野菜嫌いをその一面のみで捉え、無理にでも食べるように促す指導は見直さなければならない。嫌いな野菜も、児童の成長過程で受け入れることが出来るような学びが求められる。そのためには、野菜の栽培や収穫などの体験の機会とともに、野菜そのものへの興味を関心を高める指導が重要である。例えば児童に不人気のなすは、日本には8世紀の正倉院書物に和名「那須比(なすび)」が記録されており、日本人の食生活に長く根付いてきた食品である。しかも、初夢に見ると縁起がよいとされていることわざ『一富士、二鷹、三なすび』にあるように、徳川時代には促成栽培による初なすが極めて高価な食品として取引され、あまりのなすの価格の高騰に幕府はたびたび「促成栽培禁止令」を出していた<sup>(注4)</sup>など、なすを巡る興味深い情報を児童自身に探らせるような授業はどうだろうか。社会科などを始めとする他教科との関連を模索し、より多面的な食の学びが求められている。

次に児童にとって重要なたんぱく質源でもある魚介類と肉類について、嗜好の傾向を探ってみたい。前述したように、魚介類・肉類に関わっては児童の好きな食べものとして、男子がすし、肉のから揚げ、ハンバーグ、女子がハンバーグ、肉のから揚げが多く記述されている。食品群別回答数も男女ともに野菜、果物、菓子類に次いで多い食品群である。魚介類では、男子が好きの回答数が嫌いを上回っており(表

2-2), この男子の傾向は、いわゆる子どもの魚離れが叫ばれている現状や、全国の7~14歳の1日当たりの魚介類の摂取量の減少傾向とは異なる。<sup>(注5)</sup> 今回の調査では、男子は「好きな食べもの」で「すし」の回答が極めて多く、さらに、大とろや中とろ、えんがわ、ほたんえびなど、鮭のねたをうかがえる記述や、さしみとの回答も多かった。女子には、そうした鮭ねたに関わる記述は少なく、「嫌いな食べもの」での回答に魚全般などと総称で記述が見られるなど、やや魚嫌いの傾向がうかがえた(表2-2)。また、地域(北海道)の食材という視点からは、ほっけ、さけ、かに、いかなどは多く挙げられる一方で、にしん、ます、さんまなどの記載は無かった。男子の回答に見られるように、鮭ねたやさしみを中心とする魚好きの傾向と言える。次に、肉類であるが、この食品群は男女ともに「好きな食べもの」が多く挙げられており、「嫌いな食べもの」の割合は極めて少ない。特に男子の回答数は多く、「好きな食べもの」としてサーロインステーキ、和牛、上カルビ、〇〇牛、ヒレカツ、豚足など部位の名称に加え、加工食品、また牛丼や豚丼など調理食品を含め、様々な肉類を好み喫食している状況がうかがえた。こうした男子の肉類好きは顕著であり、「好きな食べもの」で肉を含む調理食品数は48個(調理食品中33.8%)となり、女子の25個(29.1%)を大きく上回っていた。児童がある程度肉類を好むことに、大きな課題性があるとは言いがたいが、魚介類については、鮭ねた・さしみ以外の魚への興味・関心が高まり、喫食と結びつく学習が重要であろう。小学校の家庭科では、調理に用いる食品として生の魚や肉については扱わないこととなっており、現状では、地域の食材であっても、生の魚や肉を使った調理実習は出来ない。しかし、旬の魚を、まるごと実習材料とし、専門的な知識や技能をもった地域の方々をゲストティーチャーとして招いて実習を行う取組などは、総合的な学習の時間で可能なのではないだろうか。それは、地域の教育力を生かした活動となり、さらに、鮭ねた・さしみ好きを一步前進させ、魚を主菜とする日本型食生活に、児童を近づけることにもなるのではないだろうか。教科の枠を超えたふさわしい実習題材の検討が必要となる。

最後に、「好きな食べもの」で回答の記述数が多い菓子類に着目したい。菓子類は表2-2にあるように、男子では「好きな食べもの」で最も数の多い食品群となり、女子では果物類、野菜類に次ぐ「好きな食べもの」の食品群である。まず、男女差が大きいことから、「好きな食べもの」の菓子類の回答数を、人数別に整理し表2-3に示した。すると、男女ともに約6割の児童が好きな食べもので菓子を回答しており、男子はその53.2%が1~2個の記述であるのに対し、女子は63.3%が1~2個の記述であった。男子は「好きな食べもの」で菓子を答えた一人当たりの回答数は3個以上が46.7%となり、女子の36.7%と比して大きい。菓子類を「好きな食べもの」に回答した人数の割合では男女差はないが、「好きな食べもの」で菓子類を答えた一人当たりの菓子の数が多いことが、男子の全体の食品群別抽出数を押し上げていた。6割の児童が「好きな食べもの」で1~2個の菓子類を挙げることは当然のことと思うが、表2-3にあるように菓子類を回答した半数近い男子が菓子類を3個以

表2-3 「好きな食べもの」の菓子の回答数

項目	無し		有り		有りにおける回答数毎の人数						
	数	%	数	%	1個	2個	3個	4個	5個	6個	7個
男子 (n=103)	41	39.8	62	60.2	17	16	11	11	4	1	2
女子 (n= 80)	31	38.8	49	61.3	18	13	7	5	4	2	0
計 (n=183)	72	39.3	111	60.7	35	29	18	16	8	3	2

上記述していたことには、課題性を感じる。北海道の小学校5年生については、昼食から夕食までの間の飲食の割合が全国に比べて15.9%も高いという報告がある。<sup>(注6)</sup> その報告で、よく飲食しているものはスナック菓子、あめ・キャンディ類、チョコレート類、アイスクリーム・アイスキャンディなどであり、今回の調査結果との重なりが極めて多い。むろんこれらの調査結果のみで決めつけることはできないが、調査対象となった札幌市内の児童を含め北海道の小中学生の間食の在り方には課題があるのではないか。この菓子類の摂取は、健康との関わりも大きいことから、保健と関連させて学習することが重要であろう。例えば、保健の教科書には『生活習慣病の予防』という単元があり、そこでは糖分、しぼう分、塩分が多い食品としてポテトチップス、カップめん、ジュース、ケーキが絵とともに記載されており、生活習慣病と食事の関連を学ぶようになっている。<sup>(注7)</sup> 自己の喫食の課題に気付き、嗜好に流されない食の在り方を学ぶためには、複数の教科において児童に考えさせ学習することが望ましいのではないか。

## (2) 食の循環や環境に視点をおいた考察

ここでは、食品群別回答数を押さえつつ生産や流通の視点から探ってみたい。今回の調査で、児童の「好きな食べもの」の上位に果実類が挙げられた。特に女子の果物好きは顕著であり、「好きな食べもの」の20.3%が果実類であった。具体的な食品ではいちご、みかん、りんごなどの国産果実に加えオレンジ、アボカド、バナナ、パイナップルなどの輸入果物も多く挙げられた(表3)。日本の果実の食料品目別自給率は2016年で41%であるが、2017年の概算では39%とされ、この数字は1975年84%の半数以下となっており、公表されている食料自給率の品目別推移の中で、極めて低下が大きい食品である。<sup>(注8)</sup> その要因としては、輸入の自由化の影響や食の多様ななどが指摘されているが、いずれにしろ果実の自給率は、ここ40年で大きく低下している。日本が輸入している主な果物は、バナナ、オレンジ、グレープフルーツ、パイナップルであり、その他にレモン、アボカド、マンゴー、ライチなどが加わり輸入品目の多くを占めている。これらの輸入果実は、今回の調査で好き嫌いを問わず全て児童が記載した食べものである。グレープフルーツとアボカドについては「嫌いな食べもの」としての記述が多く、嫌いな果物の代表と言えるが、それだけに児童の食生活に輸入果物が浸透していると思われる。さらに果物では、シャインマスカット、マスクメロン、アップルマンゴー、ラ・フランスなど、いわゆる高級果物が「好きな食べもの」として挙げられており、食生活の豊かさがうかがえた。確かに飽食の時代と呼ばれて久しい現実があり、本来、人がどのような食べものを好み、何を食べるのかは、一人一人の自由であり、全く個人的な行為である。しかし、食は、個人の生活、健康のみならず、医療、経済、環境など社会的な問題と直結している。児童の「好きな食べもの」である果物が、どこで生産され、どのような流れで市場に並ぶのかなど、果実類の背景を知る学びは重要であろう。この食料の生産や流通について小学校では、社会科の教科で学ぶ扱いとなっている。例えば『わたしたちの生活と食料生産』という単元においては、今日の給食が図示され、そこから給食材料の生産地など



を調べていく内容となっており、さらに、食料自給率、和食と地産地消、食の安心・安全の問題に触れるなど、日本の食料生産に関する学習内容が掲載されている。<sup>(注9)</sup> こうした社会科での学びを、家庭科の学習と結びつけることが重要だと考える。それは、自分たちの「好きな／嫌いな食べ物」である輸入果実のほとんどが空輸され、その過程で多くの二酸化炭素を排出し環境の悪化につながっているという事実を認識できる学びとなり、日常の食べるという行為が、社会的な問題と直結していることを実感できるの学びとなるからである。児童にとって、当たり前の日常の食べものが、実は多くの社会的な問題とつながっていることを知る学びは、今後の食生活の在り方を考えさせるためにも重要であると言える。

2 食べものの健康認識から 表7-1 食べものの健康認識拠出数

児童が挙げた「好きな／嫌いな食べ物」で、体に良いと思った食べものは1,684品、

体に悪いと思った食べものは281品である。その内訳をその内訳を表7-1に示した。これらを嗜好調査と同様に食品群に分類し、表5に「体に良い」食べものを、表6に「体に悪い」食べものを示した。さらに、多く挙げられた食べものの例とカッコ内にその拠出数を示した。児童が「体に良い」とした食べものを、食品別に見ると男子はピーマン、なす、きのこ、いちご、すしの順に、女子はトマト、いちご、なす、ピーマン、みかんの順に多く挙げられていた(表5)。「体に良い」食べものを食品群別に見ると、男子は野菜類、果実類、魚介類、調理食品、肉類の順に多く挙げられており(表7-2)、女子は野菜類、果実類、魚介類、穀類の順に多く挙げられていた(表7-3)。「体に悪い」とした食べものは全体の回答数が少ないが、食品別に見ると、男子は炭酸飲料水、あめ・キャンディ、肉のから揚げ、ラーメン、ポテトチップスの順となり、女子はあん・和菓子、ラーメン、肉のから揚げ、アイスクリーム、チョコレートの順となった。その回答数を食品群別

男・女 項目	体に良い食べもの				体に悪い食べもの					
	良い 総数	好きな		嫌いな		悪い 総数	好きな		嫌いな	
		数	%	数	%		数	%	数	%
男子	877	548	62.5	329	37.5	177	104	58.8	73	41.2
女子	803	483	60.1	324	40.3	104	67	64.2	37	35.6
計	1,684	1,031	61.2	653	38.8	281	171	60.9	110	39.1

表7-2 男子の食品群別健康認識

食品群 項目	拠出 総数	体に良い		体に悪い		どちらでも	
		数	%	数	%	数	%
穀類	138	44	31.9	17	12.3	77	55.8
いも類	38	18	47.4	5	13.2	15	39.5
魚介類	161	101	62.7	13	8.1	47	29.2
肉類	145	57	39.3	24	16.6	64	44.1
卵類	28	16	57.1	1	3.6	11	39.3
豆・豆製品	25	18	72.0	2	8.0	5	20.0
野菜類	358	302	84.4	11	3.1	45	12.6
果実類	226	189	83.6	6	2.7	31	13.7
海藻類	16	9	56.3	3	18.8	4	25.0
乳・乳製品	21	13	61.9	4	19.0	4	19.0
調理食品	170	84	49.4	14	8.2	72	42.4
菓子類	196	35	17.9	42	21.4	119	60.7
その他	96	27	28.1	35	36.5	34	35.4

表7-3 女子の食品群別健康認識

食品群 項目	拠出 総数	体に良い		体に悪い		どちらでも	
		数	%	数	%	数	%
穀類	100	42	42.0	10	10.0	48	48.0
いも類	25	9	36.0	5	20.0	11	44.0
魚介類	138	98	71.0	4	2.9	36	26.1
肉類	83	32	38.6	12	14.5	39	45.0
卵類	22	12	54.5	0	0.0	10	45.5
豆・豆製品	24	14	58.3	0	0.0	10	41.7
野菜類	337	227	67.4	2	0.6	108	32.0
果実類	226	186	82.3	1	0.4	39	17.3
海藻類	12	9	75.0	0	0.0	3	25.0
乳・乳製品	31	21	67.7	2	6.5	8	25.8
調理食品	104	51	49.0	6	5.8	47	45.2
菓子類	150	32	21.3	46	30.7	72	48.0
その他	60	24	40.0	16	26.7	20	33.3

表5 「体に良い」食べものの分類とその例

《男子》				《女子》					
項目 食品群	「好きな食べもの」体に良い		「嫌いな食べもの」体に良い		項目 食品群	「好きな食べもの」体に良い		「嫌いな食べもの」体に良い	
	計	食べものの例	計	食べものの例		計	食べものの例	計	食べものの例
穀類	41	ラーメン (17), 米 (12), パン (6), もち (2)	3	ふ, パン, マカロニ	穀類	32	ご飯 (7), うどん (3), パン (3), ラーメン (3), そば (2), 白玉, もち	10	ピラフ, そば, そうめん, ひやむぎ, 豆パン, ふ, おかゆ, パスタ
いも類	10	じゃがいも (4), フライドポテト (2), 長いも	8	しらたき (2), こんにゃく (2), 長いも	いも類	6	じゃがいも (3), さつまいも, 干しいも	3	じゃがいも (2), はるさめ
魚介類	59	まぐろ (8), 魚 (8), さけ (5), かに (5), えび (4), いか (4), さしみ (3), さば (3), たこ (2)	42	あさり (5), 魚 (4), ししゃも (4), いか (4), えび (4), ほたて (2), イクラ (2), しじみ (2), たこ (2)	魚介類	35	まぐろ (4), イクラ (3), ほっけ (2), さしみ (2), いか (2), さけ (2), さば (2), ししゃも (2)	63	あさり (8), ししゃも (7), 貝 (7), 魚 (6), えび (5), ほたて (5), しじみ (4), かに (4), ほっけ (2)
肉類	53	肉 (14), ハンバーグ (12), 肉のから揚げ (8), 焼き肉 (2), 鶏肉 (2), カルビ (2)	4	ウインナーソーセージ, ハム, レバー, 肉	肉類	29	ハンバーグ (8), 肉のから揚げ (4), 肉 (4), 鶏肉, ステーキ	3	レバー, フォアグラ, 肉
卵類	11	ゆで卵 (4), たまご (2)	5	ゆで卵 (2), たまご (2)	卵類	7	たまご (4), 卵焼き (2)	5	たまご (2), 卵黄, 卵焼き
豆・豆製品	11	納豆 (6), 豆腐 (4)	7	まめ (2), 納豆, 豆腐	豆・豆製品	5	納豆 (4), 豆腐	9	豆腐 (3), 納豆 (3)
野菜類	126	きゅうり (16), ピーマン (16), トマト (11), レタス (10), キャベツ (10), にんじん (10), オクラ (4), ほうれんそう (3), きのこと (3), しいたけ (2), とうもろこし (2), なす (4), たけのこ (2), たまねぎ (2)	176	きのこ (25), なす (26), ピーマン (19), ゴーヤ (11), トマト (10), キャベツ (9), ねぎ (9), パクチー (5), たけのこ (3), アスパラ (3), きゅうり (2), にんじん (2), レタス (2), たまねぎ (2)	野菜類	120	トマト (24), ピーマン (11), きゅうり (9), レタス (6), なす (5), サラダ (4), えだまめ (4), きのこと (4), にんじん (3), アスパラ (3), たまねぎ (3), ブロッコリー (3)	157	なす (28), ゴーヤ (14), きのこと (11), トマト (11), アスパラ (10), ピーマン (10), にんじん (9), グリンピース (7), ねぎ (5), ブロッコリー (4), たまねぎ (4)
果実類	132	いちご (21), みかん (14), すいか (16), りんご (15), メロン (12), なし (5), ぶどう (5), パナナ (4), 果物 (4), かき (3), パイナップル (3), オレンジ (2)	57	アボカド (10), グレープフルーツ (9), レーズン (8), メロン (5), オレンジ (4), りんご (3), すいか (2), ぶどう (2), パナナ, かき, なし	果実類	142	いちご (31), みかん (18), メロン (11), ぶどう (12), りんご (12), オレンジ (7), すいか (6), もも (5), パナナ (5), さくらんぼ (5), かき (3), アボカド (3), なし (4), キウイフルーツ (2), パイナップル (2)	44	アボカド (12), グレープフルーツ (7), キウイフルーツ (3), パナナ (3), メロン (3), すいか (3), マンゴー (2), レモン (2), いちご (2), ブルーベリー, かき, ライチ, みかん, りんご, 夏みかん
海藻類	6	のり (2), わかめ, めかぶ	3	わかめ, こんぶ, 海藻	海藻類	6	わかめ (2), のり, もずく	3	のり, ひじき
乳・乳製品	11	牛乳 (6), ヨーグルト (2)	2	ヨーグルト (2)	乳・乳製品	15	チーズ (10), ヨーグルト	6	ヨーグルト (2), チーズ
調理食品	71	すし (20), みそ汁 (6), カレーライス (6), オムライス (5), スープ (3), シチュー (2), カツ丼 (2), 牛丼 (2)	13	シチュー (3), あんかけ焼きそば (2), おでん, みそ汁, 酢の物, 茶碗蒸し	調理食品	44	カレー (8), みそ汁 (8), すし (5), オムライス (3), 牛丼 (2), スープ (2)	7	オムライス, 鍋料理, 酢の物, 茶碗蒸し, オムライス
菓子類	35	ソフトクリーム (8), あめ・キャンディ (5), チョコレート (3)	0		菓子類	31	チョコレート (7), ケーキ (5), シュークリーム (2), アイスクリーム (2), グミ	1	あん
その他	18	麦茶・茶 (5), ジュース (4), 水 (4), 炭酸飲料	9	梅干し (5), とうがらし, わさび, たくわん	その他	11	お茶 (5), ジュース (2), しょうが, 梅干し	13	梅干し (2), わさび (2), キムチ (2), はちみつ

に見ると、男女ともに菓子類、その他、肉類、穀類、調理食品の順であった。この児童の健康意識に関わって、求められる食の学びについて以下考察していく。

### (1) 体に良いと認識している食べものに視点をのいた考察

児童が体に良いと思う食べものは、好きな食べものが6割を占めているが「嫌いな食べもの」

表6 「体に悪い」食べものの分類と例

《男子》

項目 食品群	「好きな食べもの」体に悪い		「嫌いな食べもの」体に悪い	
	計	食べものの例	計	食べものの例
穀類	12	ラーメン(7)、カップめん(3)、もんじゃ焼き	5	チャーハン、ラーメン、豆パン、白玉、ご飯
いも類	5	フライドポテト(5)	0	
魚介類	2	するめ、イクラ	11	かき(2)、あさり(2)、ほたて、しじみ、たこ、とびっこ、ししゃも、かに
肉類	23	から揚げ(9)、ステーキ(2)、ハンバーグ(2)、しょうが焼き、ライドチキン、レーバー、生ハム	1	肉の脂身
卵類	0		1	ピータン
豆・豆製品	0		2	あずき、豆腐
野菜類	1	きゅうり	10	きのこ(3)、なす、ピーマン、グリーンピース、パクチー、ゴーヤ
果実類	0		6	グレープフルーツ(2)、ドライフルーツ、オレンジ
海藻類	3	のり、かんてん、昆布	0	
乳・乳製品	1	チーズ	3	練乳、チーズ
調理食品	13	ハンバーガー(3)、ぎょうざ(2)、カツ丼(2)、カレーライス、天ぷら、ピザ、はるまき、オムライス、揚げ物	1	アメリカンドック
菓子類	28	ポテトチップス(7)、あめ・キャンディ(7)、アイスクリーム(4)、菓子(3)、チョコレート(2)、ケーキ(2)、あん・和菓子(2)、たこやき、わたあめ	14	あめ・キャンディ(4)、チョコレート(2)、ケーキ(2)、和菓子、カスタードクリーム、揚げパン、クッキー、アイスクリーム、アップルパイ、わたあめ
その他	16	炭酸飲料(12)、ジュース、レモンティ、ココア、キムチ	19	炭酸飲料水(5)、わさび(3)、とうがらし(3)、からし(2)、マヨネーズ(2)

《女子》

項目 食品群	「好きな食べもの」体に悪い		「嫌いな食べもの」体に悪い	
	計	食べものの例	計	食べものの例
穀類	8	ラーメン(6)、カップめん、チャーハン	2	冷やしラーメン、もち
いも類	5	フライドポテト(5)	0	
魚介類	1	えびフライ	3	えび、かにかまぼこ、さげフライ
肉類	10	肉のから揚げ(6)、ハンバーグ(3)、カルパス	2	ホルモン、肉の脂身
卵類	0		0	
豆・豆製品	0		0	
野菜類	1	きゅうり	1	にんじん
果実類	0		1	すいか
海藻類	0		0	
乳・乳製品	0		2	生クリーム(2)
調理食品	4	ピザ(2)、お好み焼き、揚げ物	2	中華料理、ハンバーガー
菓子類	30	アイスクリーム(5)、あん・和菓子(5)、チョコレート(3)、ケーキ(3)、菓子(2)、たこ焼き、グミ、クレープ、タピオカ、クッキー、ゼリー、ポテトチップス、ホットケーキ、クレープ	16	あん・和菓子(4)、あめ・キャンデー(3)、チョコレート(2)、ケーキ、わたあめ、たこ焼き、ガム、シュークリーム、アイスクリーム、スナック菓子
その他	8	炭酸飲料(4)、ジュース	8	炭酸飲料(4)、わさび、キムチ、りんごジュース、乳酸飲料

の総数から「体に良い／悪い」の認識を見ると、64.2%が体に良いと思っていた。そこで、この嫌いだが体に良いという認識（以下「嫌い／良い認識」）を中心に、考察を進める。まず、野菜類であるが、男子の野菜類の「嫌い／良い認識」率は79.6%であり、女子のそれは80.1%となり男女ともに約8割であった。次いで「嫌い／良い認識」率が高いのは、果実類であり、男子は73.1%、女子は77.2%となり、男女ともに7割以上でとなった。この野菜・果実類の主な食品の「嫌い／良い認識」率を図3に示した。児童の多くが「嫌いな食べもの」として挙げた野菜類のなす、きのこ、また、果実類のグレープフルーツ、アボカドはいずれも「嫌い／良い認識」率が高く、トマトについては男女ともに100%という結果となった。児童にとって野菜類や果実類は、

たとえ嫌いな食べものであっても体には良いという認識は明確であった。さらに、食品群別の健康認識で分かるように、女子の魚介類については「体に良い」とする割合が高い。女子の魚介類は、「好きな／嫌いな食べ物」で言えば、嫌いの拠出数が大きい食品群である(表2-2)。こうして見ると、児童にとって「体に良い」という認識は必ずしも好き嫌いという嗜好を基準にしていないことが分かる。現在、家庭科の授業を始めとする小学校の食に関わる授業では、野菜類や魚介類などを嫌いな食べ物として、体に良いのだから好き嫌いを無くして食べなさいという指導がなされているのではないだろうか。しかし、この調査結果で明らかなように、児童は、例えば野菜類については、既にしっかりと良いものとして認識している。トマトは100%「体に良い」認識であるし、野菜類、魚介類の「嫌い／良い認識」率も高い。これら野菜類や魚介類について、栄養もあり体に良いものであるから、好き嫌いせずに食べなさいという論理で、机上で知識を与える授業では、児童の心に浸透しない。人はなぜ食べるのかという基本的なテーマを、児童が体に良いけれど嫌いな食べ物としている認識と向き合うなかで、考えさせる学習を検討しなければならない。

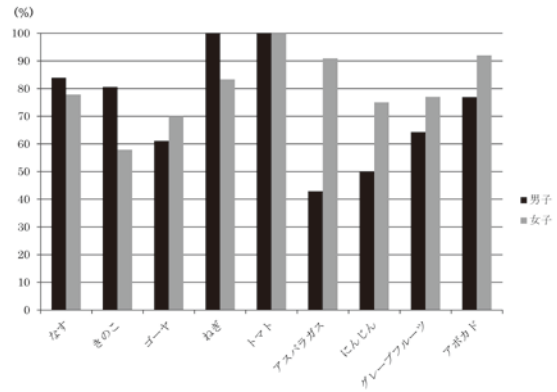


図3. 嫌いな食べものの健康認識 (嫌い／良い率)

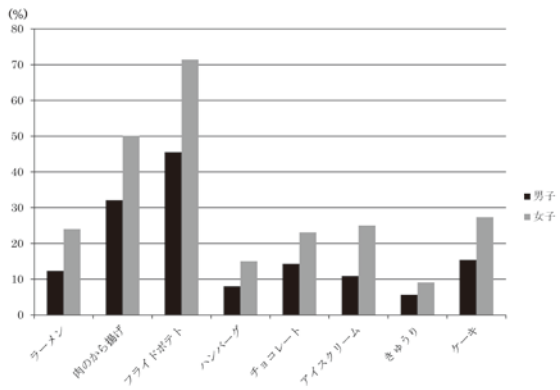


図4. 好きな食べものの健康認識 (好き／悪い率)

## (2) 体に悪いと認識している食べ物に視点をのこした考察

児童が体に悪いと思う食べものは、男女ともに全体として回答数が少ないことから、ここでは主に好きな食べ物で体に悪い認識(以下「好き／悪い認識」)に着眼し、さらに児童が「良い／悪い」に対して、どちらでもないと思った回答数(以下「どちらでもない認識」)に関して考察していく。図4は「好き／悪い認識」率をいくつかの食品別に示したものである。この図に見られるように、女子は「好き／悪い認識」の割合が男子に比べ高い。また、男子は穀類、菓子類について「どちらでもない認識」率が女子のそれらと比較して高いことから、全体として、女子の方が好きな食べ物での体に悪い意識が明確であると言える。ただ、児童の「どちらでもない認識」率が4割以上や4割近くなった食品群には、穀類や菓子類の他に肉類、調理食品、女子の

いも類、卵類、豆・豆製品が、また、男子のいも類や卵類など数多く見られた。これらのことから、児童はどの食べものが「体に良い／悪い」のか、食べものの健康認識が確立されていない状態ではないかと思われる。食べものの健康認識の迷いがある状況がうかがえる。そこで、改めて人はなぜ食べるのかという根源的なテーマが重要となる。どのような食べものをどのように摂取することが「体をつくる」「エネルギーのもとになる」「体の調子を整える」ことになり、栄養と体の関係を理解できる授業となるのかを、家庭科を中心として、再度、問い直し実践していくことが求められる。

#### IV まとめ

本研究は、小学生の食べものの嗜好と健康認識の関わりを明らかにし、小学校家庭科を中心とする食の学びを探ることを目的とし、考察を進めてきた。その結果を以下にまとめる。

- 1) 小学生の「好きな食べもの」は、食品別では男子はすし、ラーメン、肉のから揚げなどであり、女子はいちご、ラーメン、トマトなどの回答数が多くなった。食品群では植物性食品である野菜類や果実類、動物性食品である肉類や魚介類、そして、菓子類が「好きな食べもの」の回答数が多い結果となった。また、「嫌いな食べもの」では、男女ともに約40%が野菜類となり、食品別ではなす、きのこを嫌いとする回答が多くなった。そうした「嫌いな食べもの」の回答数を問題視するのではなく、それぞれの食べものの背景を探る学びや、どのような食べ方をしていくことが、発育成長の過程である児童にとって望ましいのかを考えさせる学びを、総合的な学習の時間を始め多くの学習の場面で、横断的に深めることが必要であると考えられる。
- 2) 「体に良い」とする食べものは、植物性食品である野菜類や果実類であった。動物性食品の魚介類についても「体に良い食べもの」として捉えられており、その一方で肉類については、「体に良い食べもの」とも「悪い食べもの」でもなく、どちらでもないとして捉えられていた。また、菓子類についても、どちらでもないとして捉えられており、児童は食べものに対する正しい健康認識をもっていないことが推察される。家庭科の「なぜ人は食べるのか」という学びを中心に、他教科との関連を図りつつ、成長期にある児童にふさわしい健康認識の育成が必要と考える。
- 3) 児童の「好きな食べもの」の回答数は約2,000品、「嫌いな食べもの」を合わせ約3,000品もの食べものを回答してきた。これは、自分の「好きな／嫌いな食べもの」を記述することへの興味や関心が高いと言える。このことから、食べものの嗜好を食の学びの入り口とする学習は、児童の学びに向かう力を引き出す学習になると考える。嗜好は実際の食生活の大きな構成要素であることから、記述することで、自身の喫食状況を客観的に把握し自己の課題を発見することができ、食の在り方を考える有効な教材と言える。

改めて、人がどのような食べものを好み、何を食べるのかは、一人一人の自由であり、全く個人的な行為である。しかし、日常の食は、個人の生活、健康のみならず、医療、経済、環境など

社会的な問題と直結していることから、多くの学習の機会を捉えて食の学びを深めることが重要であると考ええる。

(はたなか やすこ 札幌学院大学非常勤講師)  
(ぬのみ みちこ 丘珠ひばり保育園園長)

#### 注

- 1) 厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」(平成26年度版)
- 2) (独)スポーツ振興センター及び児童生徒の食事状況調査委員会「平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告」
- 3) 伏木 亨「味覚と嗜好のサイエンス」(2008), 丸善株式会社
- 4) 『食農教育5』(2006), 農村漁村文化協会
- 5) 「日本子ども資料年鑑2016」中央出版
- 6) 北海道教育委員会「児童生徒の食生活に関する調査報告書」
- 7) 「新編5・6 新しい保健」(平成30), 東京書籍
- 8) 農林水産省「食料自給率の推移」
- 9) 「新編 新しい社会5上」(平成30), 東京書籍

#### 参考文献

- 武藤八重子他「高校生の食べものに対する健康認識」(2006), 日本家庭科教育学会誌第49巻第1号  
筒井恭子「平成29年度版小学校信学習指導要領 ポイント総整理」(2017), 東洋出版  
隅元晴子「商店街の空き店舗を活用した『子どもの居場所づくり』事業についての考察」(2016), 藤女子大学 QOL 研究所紀要第11巻第1号  
三田村理恵子「日本型食生活が若年女性の整調作用に及ぼす影響」(2016), 藤女子大学 QOL 研究紀要第11巻第1号  
坂木利隆「野菜の便利帳」(2010), 高橋書店  
針谷順子「食育プログラム第3版」(2017), 群羊社  
中田哲也「フード・マイレージ新版」(2018), 日本評論社  
千葉保「食からみえる『現代』の授業」(2011), 太郎次郎社エディタス  
中村丁次「食育ガイドブック」(2008), 丸善株式会社  
田村眞八郎「食生活と風土」『食の文化 第二巻』(1999), 農山漁村文化協会  
伏木 亨「子どもを救う給食革命」(2004), 新潮社  
幕内秀夫「『粗食』は生きること」(2001), 講談社  
服部栄養研究会「食育基本シリーズ⑤考える」(2009), フレーベル館  
牧下圭貴「学校給食-食育の期待と食の不安のはざままで」(2009), 岩波書店  
「数字でみる 日本の100年 改定第6版」(2013), 公益財団法人矢野恒太記念会  
山本良一「たべものがたり-食と環境 七つの話」(2009), ダイアモンド社  
西川 潤「データブック 食料」(2008), 岩波書店  
田中 信「学校における 食育実践ガイド」(2011), 同友館  
北 俊夫「食育-学校でつくる食生活の基礎・基本 第1巻」(2007), 明昌堂  
柴田義松「家庭科の本質がわかる授業 ①」(2010), 日本標準