

<実践報告>

思春期前児童の郷土料理への関心,
健康行動, 残菜量に対する食に関する指導の効果

——次世代の健康づくり副読本を用いた実践——

呉 屋 未采希^{*} 喜屋武 ゆりか^{**}

Effects of nutrition education on pre-adolescents' interest in local cuisine, health behaviors, and the amount of leftover vegetables: a practice using the Next Generation Health Promotion Supplementary Textbook.

Misaki GOYA^{*} Yurika KYAN^{**}

要 約

本研究は、次世代の健康づくり副読本「くわっち～さびら」を活用した食に関する指導の実践により、児童の郷土料理への関心、健康行動、給食の残菜量に変容が見られるかを検討した。2021年度、沖縄本島中東部の小学校5、6年生の児童を対象とした。食に関する指導の実践後、児童の郷土料理への意識の高まりや給食の残菜量の減少などの変容がみられた。健康行動については、実践の継続は容易ではなく継続的な指導が必要である。

キーワード：食育, 栄養教諭, 学校給食

1. 研究の背景

近年、偏った栄養摂取、朝食欠食など食生活の乱れや肥満・痩身傾向など、子どもたちの健康を取り巻く問題が深刻化している¹⁾。食は、生きていく上で基本的な営みの一つであり、心身ともに健康な生活を送るためには欠かせないものである²⁾。

沖縄県においては、かつて男女ともに長寿県として知られていたが、2010年に平均寿命男性全国30位、女性全国3位に転落し³⁾、2015年には、男性36位、女性7位と順位を徐々に下げている傾向にある⁴⁾。その背景として、就労世代・子育て世代の食生活の乱れからくる肥満の増加などがあると考えられており、

成人の肥満率は全国トップクラスとなっている⁵⁾。また、児童生徒の肥満率も全国平均より高い傾向にある⁶⁾。このような状況の中、沖縄県教育委員会の学校教育における指導の努力点では、食育の推進として基本的生活習慣の確立と健全な食生活を実践する能力の育成を掲げている⁷⁾。

筆者の勤務する西原町においても、肥満傾向、生活習慣の乱れに起因する生活習慣病の割合は高くなっており、「にしはら健康21（第2次）」において、肥満傾向にある児童の割合の減少が目標に掲げられている⁸⁾。

勤務校における生活習慣アンケートでは、朝ごはんを毎日食べている児童は85%であっ

^{*}西原町立西原東小学校 (Nishiharahigashi Elementary School)

^{**}沖縄大学健康栄養学部 (Faculty of Health and Nutrition, Okinawa University)

たが、その内容を確認すると、バランスのとれた朝ごはんを食べている児童は少なかった。また、「毎食野菜を食べていますか?」という質問では、「毎食食べる」が49%、「食べないことがある」が43%、「ほとんど食べない」が8%となっており、食事の摂り方のバランスに課題があることが分かった。

さらに、おやつの摂り方についても「毎日おやつを食べる」が43%、「時々食べる」が47%となっており、スナック菓子やアイス、チョコレートなどを好んで食べる傾向にあることが分かった。その為、選択している食べ物の内容に意識を向けさせる必要がある。

これらの背景から、給食時間における食に関する指導や教科等における指導において、児童が日常的に摂取している食べ物の栄養素や食習慣が将来に及ぼす影響等について考えると同時に、自らの食生活を振り返ることで、より良い食品を選択し、望ましい食習慣の育成が図れるのではないかと考えた。

そこで本研究では、次世代の健康づくり副読本、食生活学習教材「くわっち～さびら」⁹⁾

(以下、副読本)を活用した食に関する指導の実践により、児童の郷土料理への関心、健康行動、残菜量に変容が見られるかを検討した。

副読本とは、沖縄県保険医療部健康長寿課と沖縄県医師会が協働し、「次世代の健康教育事業」として作成した教材である。小学生1～6学年を対象とした食生活学習教材であり、解説付教員用テキストも作成されている。

2. 方法

実践時期：2021年度

対 象：沖縄県西原町A小学校5,6年生

- 1 児童の実態把握(残菜調査,教室巡回,アンケート調査)
- 2 授業見学(実践的な指導の研究)
- 3 副読本を用いた食に関する授業の実施
- 4 給食時間における指導の実施

表1. 研究計画(2021年度)

実施日	内 容	実態把握の方法及び学習の単元名
5月28日	授業見学	6学年理科「動物のからだづくり」
7月1日	授業実践・実態把握	5学年総合「郷土料理について考えよう」
7月2日	給食時間における指導	5学年「地場産物について知ろう」(事後指導含む)
7月15日	授業見学	5学年社会「鹿児島県の長島のぶり養殖」
9月下旬	実態把握	生活習慣アンケート(全学年)
12月2日	授業実践	6学年家庭科「こんだてを工夫して」
12月9日	給食時間における指導	6学年「野菜の働きについて知ろう」
12月16日	授業実践	6学年保健「生活習慣病の予防」
12月23日	給食時間における指導	6学年「バランスのよい食事について考えよう」
1月上旬	実態把握	事後アンケートの実施(6学年)
通 年	給食時間における指導	月目標にあわせた指導及び事前・事後指導
郷土料理提供時	実態把握	5年「郷土料理提供後アンケート」

3. 課題解決に向けての実践

- (1) 残菜調査,教室巡回,アンケート調査による実態把握
 - ・日々給食センターへ返却される残菜の様子や記録から、児童の食べ残し、嗜好の実態把握を行った。
 - ・教室巡回時に児童の配膳等を確認した。
 - ・郷土料理の喫食状況についてアンケート調査を行った。アンケートには、自分の食べ方を振り返る設問を追加した(図1)。

★郷土料理アンケート★ 5年3組 名前 M.M

それぞれ、どちらかひとつに○をつけてください。

①イナムドゥチ……………(全部食べた) 食べ残した 食べなかった)

②マーミナーチャンプル…(全部食べた) 食べ残した 食べなかった)

★郷土料理アンケート★ 5年3組 名前 M.M

1. それぞれどちらかひとつに○をつけてください。

①デークニンブシー……………(全部食べた) 食べ残した 食べなかった)

②もも汁……………(全部食べた) 食べ残した 食べなかった)

2. 自分の食べ方や給食の感想を教えてください。
(食べ方…おかずは半分の量にした、汁物はおかわりした、など)

デークニンブシーをへらした。

図1 郷土料理アンケート



写真2 豆腐の比較

(2) 「食」と関連する授業の見学

- ・ 6 学年理科「動物のからだづくり」では、食べ物のゆくえや動物の生きる上で必要な水分・酸素・養分等に目を向けさせる授業を見学した。食に関する授業にも結び付けやすい単元であった。
- ・ 5 学年社会科「鹿児島島の長島のぶり養殖」では、水産業に関わる人々の様々な工夫や努力によって、私たちの食生活も支えられていることを理解する授業を見学した。普段の給食や家庭での食事にも結び付けやすい単元であった。

(3) 副読本を活用した食に関する授業

郷土料理についての授業実践（5 学年）では、副読本掲載の郷土料理や沖縄の食材、健康長寿の資料等を活用しながら授業を展開した（写真 1）。郷土料理や沖縄野菜の良さ、特徴を紹介し、食材の見た目や実際に沖縄豆腐を触察し、他の豆腐と感触等の比較も行った（写真 2）。



写真1 授業の様子

また、ゴーヤーチップスの試食体験（写真 3）も行い、事後指導に繋がる実践ができた。



写真3 ゴーヤーチップスの試食体験

6 学年の授業実践では、地場産物の紹介や生活習慣病に直結するデータ等を活用しながら、授業を展開した（写真 4）。

「こんだての工夫」では、栄養バランスを整えた献立に地場産物を使用することでさらに魅力的で地産地消を推進する献立になること

を伝えた。写真5のように児童の活動を補助するための資料を用意し、主に含まれる栄養素を提示することで、現在の献立の食品を地場産物に置き換えるヒントとした(写真6)。「生活習慣病の予防」では、沖縄県の健康課題の現状を知らせることで、生活習慣病をより身近に感じさせることができた。また、自らの生活習慣を振り返りながら、より良くしていこうと意識づける機会となった(図2, 3)。授業全体を通して、健康づくりについて自分事として考えさせ、話し合わせながら大切なことを引き出すことを意識した。



写真4 授業の様子(6学年)



写真5 補助資料

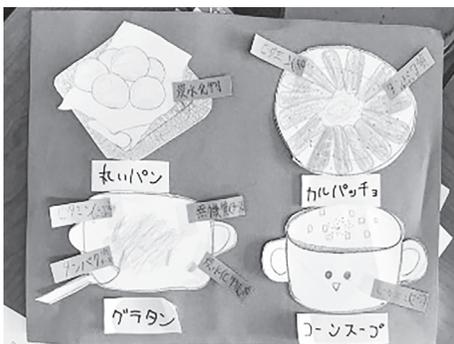


写真6 児童の立てた献立

1. 自分の生活習慣をふり返り、毎日行っていることに〇をつけましょう?

<input type="checkbox"/> 外で遊んだり、運動をしたりしている。	<input checked="" type="checkbox"/> いるいな食品をかたよりに食べている。
<input checked="" type="checkbox"/> 食べすぎに気をつけている。	<input type="checkbox"/> ずいぶん時間を十分にどっている。
<input type="checkbox"/> 規則正しい生活をしている。	<input type="checkbox"/> 早く早起きを心がけている。

〇の数が少ないYさん (授業導入時)

図2 生活習慣の振り返り

めあて 生活習慣病を予防するためにどうしたら良いでしょうか。

3. まとめ

生活習慣病を予防するために大切なことを3つ書きましょう

- 食生活(栄養バランス)に気をつける
- すいみんを取る
- 運動する (ふだんの運動(歩く))

Yさんのまとめ

図3 自らの言葉でまとめたワークシート

(4) 給食時間における指導の実施

給食時間の巡回では、クイズ形式で児童の思考を促すことを意識しながら、視覚的に捉えやすい資料を活用して指導を行った(写真7)。また、給食の月目標に合わせた給食時間の巡回指導や授業内容に合わせた事前指導、事後指導を実施した。5学年では、郷土料理を提供する日に合わせて県産食材や栄養価の紹介を行うと同時にレシピの提供をする等、県産食材に親しみを持って目を向けさせるような工夫を行った。

6学年では、献立を確認させながら、野菜の摂り方の工夫について考えた。また、現在と昔の食事の比較をしながら、健康的な要素の多い郷土料理についても取り上げた。より良い食事になる為の1食分の野菜量や味付け等について意識してほしいことを伝えた(写真8)。



写真7 地場産物について知ろう



写真8 野菜の働きについて知ろう

4. 結果と考察

(1) 残菜量について

7月までの残菜調査においては、全体的に和食や野菜・海藻類を使用した郷土料理の残菜が多い傾向にあることが確認できた。また、教室巡回の際には、盛り付け量が少ないクラス、苦手な献立時における盛り付けの調整が上手くできていないクラスもあることが分かった(写真9)。



写真9 残菜の様子(実践前)



写真10 残菜の様子(実践後)

そこで、9月以降においては、これまでの残菜の様子や児童1食分の必要量の写真等、できる限りの情報提供を行った。また、適正盛り付けや量調整の指導を行った。その結果、主食の盛り付け量が増え、必要量に近い量を完食できる児童も増えた。さらに、各クラスの残菜も減り、全体的に食べ残しが減少傾向にある(写真10)。今後も、実際の盛り付け量の提示や残菜の様子を給食時間の巡回指導において継続的に伝え、学級担任と情報共有をしながら給食指導を行うことにより、児童の行動変容につながりやすいと考える。

(2) 郷土料理について

7月の授業後から11月まで実施した郷土料理に関するアンケートでは、盛り付け量を減らすなどの自己調整をする児童もいたが、盛り付けられた分を減らすことなく完食できる児童も増えてきた(図4)。

定期的な郷土料理アンケートの実施と給食時間における巡回指導は、郷土料理に関心を持たせると同時に意識しながら食べようとする態度の育成に繋げることができると考える(図5)。

★郷土料理アンケート★

5年3組 名前 []

1. それぞれどちらかひとつに○をつけてください。

①チークニンブシ……(全部食べた)	食べ残した	食べなかった)
②シカムドッチ……(全部食べた)	食べ残した	食べなかった)
③ムクアツダギー……(全部食べた)	食べ残した	食べなかった)

2. 自分の食べ方や給食の感想を教えてください。
(食べ方…おかずは半分の量にした、汁物はおかわりした、など)

食べ方…全部 へらさず食べた。

図4 郷土料理アンケート2

★郷土料理アンケート★

5年3組 名前 []

1. それぞれどちらかひとつに○をつけてください。

①ゆしどうふ……(全部食べた)	食べ残した	食べなかった)
②スニシーイリチ……(全部食べた)	食べ残した	食べなかった)
③ムクジアンダギー……(全部食べた)	食べ残した	食べなかった)

2. 今日で調査は終了です！ご協力ありがとうございました。6月から始めた調査ですが、郷土料理を意欲できるようにになりましたか？また、量を増やして食べられていますか？給食での郷土料理への意欲の変化や、感想などを教えてください！

おいしかったです。郷土料理を意欲してきました！

図5 郷土料理アンケート3

5学年「郷土料理について考えよう」では、副読本を活用した。豆腐の観察活動やゴーヤーチップスの試食体験において、豆腐にも硬さの違いがある事への驚きやゴーヤーが食

べられた喜びなどが、授業中の反応やワークシートから読み取ることができた（図6）。ゴーヤーが苦手だという児童から「おいしく食べることができた」という意見が聞けたことは、「食わず嫌いせず、まずは食べてみる」という意欲づけに繋げることができたと考える。さらに、事後指導の教室巡回において、「家でゴーヤーチップスを作ってみたよ」という数名の声が聞けたことは、児童の興味・関心に繋げることもできたと考える。

ハンダマや島人参など、食経験が少ない食材や郷土料理の説明に副読本を活用することで、視覚的にも捉えやすく、様々な食材や料理を提示することができた。そのことにより、身の回りには様々な郷土料理があることや沖縄野菜の良さなどについて、より深い理解に繋げることができたと考える。

3. 今日の授業を通して、わかったことや気づいたことを書きましょう。

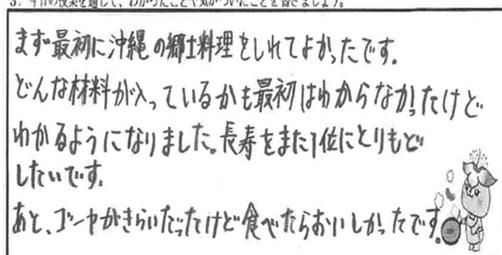


図6 ワークシート（分かった事や気づいた事）

6学年「こんだてを工夫して」では、県産食材に含まれる栄養素や地場産物を使用することの利点を確認した。また、副読本を活用し前時で立てた献立の1品を地場産物を使用した料理に置き換える作業を行なった。グループ活動では、栄養バランスを考えながら、どの料理をどんな料理に置き換えたらいのかと、児童が活発に話し合う様子が観られた。副読本を活用することで、地場産物がどのような料理に使われているのかなどを学ぶきっかけになった。

(3) 健康行動について

6学年「生活習慣病の予防」の授業では、副読本を活用し、沖縄県のハンバーガーショップの利用状況やハンバーガーセットと

学校給食の栄養価の比較、睡眠の重要性などの資料を使い、自らの生活をふり返らせた。沖縄県の生活習慣病による死亡率のデータ等を示すことで、身近な病気であるという意識は高められた様子だった。また、授業で学んだことを自らの言葉でまとめ、今後実践していきたいことについて一人ひとり目標を立てることができた（図7）。

4. 学習したことや自分の生活をふり返って、生活習慣病を防ぐために、あなたがこれから実行したいことと、その理由を書いてみましょう。

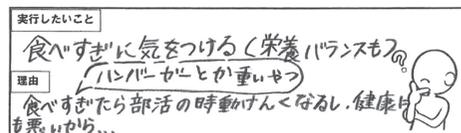


図7 ワークシート（実行したい事や理由）

事後指導として、授業1ヶ月後のアンケートでは、「設定した目標を実践できたか」の設問に対して、「毎日実践できた・ほぼ毎日実践できた」が、全22名中7名。「意識はしている・実践できなかった」が、15名という結果であった（図8）。このことから、実践の継続は容易ではなく、望ましい食習慣の定着を図っていく為には、今後も工夫した継続的な働きかけが必要であると考えられる。

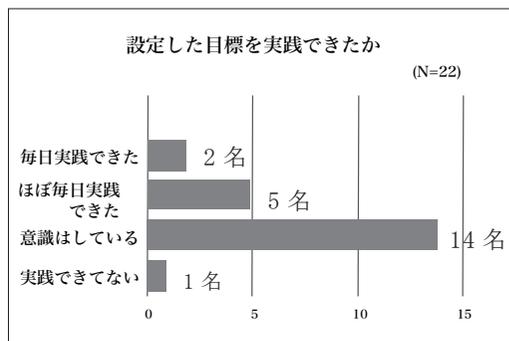


図8 授業1ヶ月後のアンケート

5. 成果と課題

(1) 成果

- ・家庭においても苦手な沖縄食材を使った調理に挑戦し、食べようと努力するなど、望ましい食習慣への意識の高まりがでてきた。

- ・「他の郷土料理も食べたくなった」という感想から、地場産物や郷土料理への関心が深まった。
 - ・郷土料理への関心や日常的な栄養バランスの大切さについての意識の高まりに伴い、必要量に近い量を完食できる児童が増えたと同時に、各クラスの残菜も減ってきている。
- (2) 課題
- ・地場産物を使った郷土料理を家庭でも作る、積極的に食べるといった実践の継続は容易ではなく、望ましい食習慣の定着を図っていくためには、今後も継続的な指導が必要である。
 - ・食に関する指導の年間計画と給食献立計画を関連付け、年間を通した具体的な指導計画の作成を行い、学級担任と連携を図りながら、計画的・継続的に指導していく必要がある。
- http://www.kenko-okinawa21.jp/090-docs/2018033000018/ (2023.1.6閲覧)
- 6) 文部科学省, 令和2年度学校保健統計調査, https://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/hoken/kekka/k_detail/1411711_00004.htm (2023.1.6閲覧)
 - 7) 沖縄県教育委員会, 令和4年度版学校教育における指導の努力点, <https://www.pref.okinawa.jp/edu/gimu/gakuryoku/gakuryoku/documents/p0106.pdf> (2023.1.6閲覧)
 - 8) 西原町, にしはら健康21 (第2次), <http://www.town.nishihara.okinawa.jp/policy/kenkou21.html> (2023.1.6閲覧)
 - 9) 沖縄県, 沖縄県医師会, 2015, 次世代の健康教育事業, 次世代の健康づくり副読本, 国際印刷。

<付記>

本稿は、沖縄県立総合教育センター、令和3年度栄養教諭・学校栄養職員課題研究報告書の一部、「望ましい食習慣を目指す態度の育成～次世代の健康づくり副読本を活用した食育の推進を通して～」について加筆・修正を行ったものである。

<参考文献>

- 1) 文部科学省, 2019, 食に関する指導の手引-第二次改訂版-, 東山書房, p1-p24.
- 2) 農林水産省, 2015, 食育基本法.
- 3) 厚生労働省, 2010, 平成22年都道府県別生命表の概況, <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/tdfk10/index.html> (2023.1.6閲覧)
- 4) 厚生労働省, 2015, 平成27年都道府県別生命表の概況, <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/tdfk15/index.html> (2023.1.6閲覧)
- 5) 沖縄県, 県民健康・栄養調査の現状－平成28年度沖縄県県民健康・栄養調査結果,