

食 育

家庭と連携した食に関する指導の在り方を探る

—第1学年「はしの正しい持ち方を知ろう」の実践を通して—

高 橋 法 子

A Study of Instruction Concerning on Food in Cooperation with Parents —Through Lesson Practice of Unit “Let’s Learn How to Hold Chopsticks Accurately” in First Grade in Elementary School—

Noriko Takahashi

This study aims to examine the effect of using chopsticks properly in first grade in elementary school. One of the findings is that the instruction effectively encouraged students to hold them accurately by knowing how to hold and use them. In addition, the result of a questionnaire for parents revealed that the instruction motivated them to teach their children the proper use of chopstick. The results also suggest that parents paid more attentions to students' use of chopsticks, and consequently more students managed to hold chopsticks accurately; therefore, the instruction turned to be more effective in the cooperation between school and parents. The further studies would need to continue the instruction regularly and force all the children to use chopsticks accurately. (p.155-160)

1 研究の背景と目的

2013年に「和食」が世界無形文化遺産として登録され、日本全体で和食を保護、継承していこうとする動きが広がっている。その和食を美しく食べる基本となるのが「はし」の使い方である。はしを正しく使うことで、見た目も美しく、料理をきれいに食べることができる。しかし、平成22年度児童生徒の食生活状況調査報告書によると、正しいはしの持ち方をしていると回答したのは、小学校5年生で約55%、中学2年生で約60%であった。また、保護者は約76%であった¹⁾。本校の給食時間の子どもたちの様子を見てみると、正しいはしの持ち方ができている子どもがいる一方で、持ち方が違っていたり、食器に顔を近づけて食べたりするほか、食器に食べかすが残っていたり、食べこぼしたりする姿も見られる。

勝田(1998)は、はしの持ち方について、「3才

前後に持った形が徐々に固定化し、10才頃には完全に自分の持ち方ができる²⁾と述べている。また、山内ら(2010)は、伝統的なはしの持ち方の指導は幼児期までに長期間にわたって実施することが効果的であることを明らかにしている³⁾。

そこで、小学校のできるだけ早い時期に指導を行い、正しいはしの持ち方を身に付けさせたいと考えた。したがって本研究では、小学校1年生を対象に、正しいはしの持ち方についての指導を行い、その在り方を考察することを目的とする。

2 研究の方法

(1) 対象

本校1年生(64人)とその保護者

(2) 実施時期

平成28年12月

(3) 授業の構成

	内 容
事前	・事前アンケート ・実態調査（給食時間）
本時	・学級活動（1時間） 「正しいはしの使い方を知ろう」
事後	・おはしがんばりカード（家庭学習）

(4) 意識および実態調査

1年生64人とその保護者に調査を行った。

(5) 調査内容

以下の項目を4件法または3件法で聞いた。

① 子ども

《しよくじについてのアンケート》

1年 くみ はん 名まえ _____

※あてはまるすうじに○をしましょう。

1 あなたは、正しいはしもちかたができていますか？

① いつもできている ② ときどきできている ③ できていない ④ わからない

2 あなたは、正しいはしもちかたができていますか？

① いつもできている ② ときどきできている ③ できていない ④ わからない

3 あなたのはしもちかたは、つぎのうちどれですか？



4 しよくじのとき、おうちの人からたべかたをちゃんといれることがありますか？
(あてはまるものせんごうに○をしてください。)

① しよつきをもっていない
② はしもちかた
③ しぜい
④ ひじをつく
⑤ くらにたべものをいれたまましゃべる
⑥ たちあるく
⑦ だらだらたべる
⑧ しよつきにごはんつぶがのこっている
⑨ その他()

5 いちばんでいうやうやうちえん(はいくえん)で、はしもちかたをおしえてもらったことがありますか？

○ おうちでは、(①ある ②ない ③おぼえていない)
○ ようちえん(はいくえん)では、(①ある ②ない ③おぼえていない)

② 保護者

《食事のマナーについてのアンケート》

※あてはまる番号を選択して○をつけてください。空欄にはご記入をお願いします。

★あなたは、お子さんの
(1 母 2 父 3 祖母 4 祖父 5 その他())

1 お子さんは、普段どのように食事をされていますか？(1つ選択)

朝食
1 家族そろって食べる 2 大人の家族の誰かと食べる
3 子どもだけで食べる 4 一人で食べる 5 その他()

夕食
1 家族そろって食べる 2 大人の家族の誰かと食べる
3 子どもだけで食べる 4 一人で食べる 5 その他()

2 あなたは食事のとき「はし」をどのように使っていますか？(1つ選択)

1 2 3 4 5 6 7 8



3 お子さんのはしもちかたはどれですか？(1つ選択)
(「はしもちかた」の学習前後で変化がありましたら、それもご記入ください。)

1 2 3 4 5 6 7 8



4 ご家庭では、これまで「正しいはしもちかた」を教えられましたか？(1つ選択)

1 教えている 2 教えていない 3 その他()

5 4で「1 教えている」と答えた方にお尋ねします。それはいつ頃ですか？

1 3歳まで 2 4歳 3 5歳 4 6歳 5 その他()

6 あなたの家庭ではお子さんに食に関することで何を教えていますか？(おもなものを3つ選択)

1 食べる前の手洗い 2 食べるときのあいさつ 3 食器のならべ方
4 はしもちかた 5 食べるときの姿勢 6 好き嫌いをなく食べること
7 残さず食べること 8 食品の栄養について 9 簡単な食事づくり
10 郷土料理・伝統料理について
11 食材や食事を作ってくれる人に感謝の心を持つこと
12 食事のマナー 13 その他()

7 今回の「正しいはしもちかた」の学習について、ご意見・ご感想がありましたらご記入をお願いします。

3 調査結果の分析

(1) 子どもへのアンケート結果

正しいはしの持ち方については、37人が「いつでもできている」と回答した(表1)。また、持ち方については、32人が正しい持ち方を選択していた。しかし、給食時間の様子から実際に正しいもちかたができていたのは19人であったことから、間違った持ち方で覚えてしまっているか、あるいは自分がどう持っているのか客観的に見られていないと推測される。

表1 正しいはしの持ち方ができているか

	人数
いつでもできている	37
ときどきできている	18
できていない	6
わからない	1

表2 自身のはしの持ち方について

	①	②	③	④	⑤	①～⑤以外
自身の回答	0	21	5	4	32	0
個別調査の結果	0	21	7	5	19	10

次に、家の人からどんなことを注意されるかという質問では、「姿勢」28人、「食器を持っていない」27人、「はしの持ち方」21人であった。姿

勢や食器を持つことに比べると、はしの持ち方について注意をする保護者は少ないようである。また、実際に正しい持ち方ができているのは19人であったことから、はしの持ち方に対する保護者の意識はあまり高くないと考えられる。

表3 食事のとき、家の人から受ける注意
(複数回答有)

項目	人数
食器を持っていない	27
姿勢	28
はしの持ち方	21
ひじをつく	18
食器にご飯粒が残っている	17
立ち歩く	16
だらだら食べる	16
口に食べものをいれたまましゃべる	14
その他	8

(2) 保護者へのアンケート結果

表4には、保護者自身のはしの持ち方についての回答を示す。②と⑤の正しい持ち方に回答が分かれた。②は中指で上のはしを支えていないので、正しいはしの持ち方ではないが、これを支持した人が多かった。これは、正しい持ち方を認識していないのか、図が小さくて分かりにくかったのかもしれない。図をもっと大きくし、違いが明確になるよう示す必要があった。

また、表5では、これまでにはしの持ち方を子どもに「教えている」と回答した保護者が45人で、13人は「教えていない」と回答していた。表6では、「教えている」と回答した保護者に教えた時期についてたずねると、3歳までに16人、4歳で18人と幼児期までに教えていることが分かった。

表4 保護者自身のはしの持ち方

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
保護者	0	33	0	0	26	0	0	0

表5 これまでにはしの持ち方を教えたか？

	人数
教えている	45
教えていない	13

表6 はしの持ち方を教えた時期

	3歳まで	4歳	5歳	6歳	その他
人数	16	18	5	1	4

表7より、家庭で教えていることで多かったのは、順に、「食べるときの姿勢」、「好ききらいなく食べること」、「残さず食べること」となっている。姿勢や好ききらいなく残さず食べることの方がはしの持ち方より意識して声かけをしていることがうかがえる。

表7 家で教えていること(主な3つ)

項目	人数
食べるときの姿勢	24
好ききらいなく食べること	19
残さず食べること	19
食べる前の手洗い	17
食事のマナー	14
はしの持ち方	13
食べるときのあいさつ	12
食材や食事を作ってくれる人に感謝の気持ちを持つこと	10
食器の並べ方	5
食品の栄養について	4
郷土料理・伝統料理について	1
簡単な食事作り	0

4 授業の実際

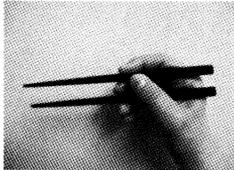
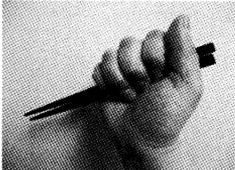
はじめに、おはし〇×クイズを行い、子どもたちに日本では食事のときにはしをおもに使用していること、昔から使われてきた道具であることを確認できるようにした。

1 食事のときにはしだけを使うのは日本のみである。 (○ , ×)
2 日本にはしが伝わったので 1400 年前である。 (○ , ×)

「みんなははしの持ち方を注意されたことがあ

る？ どうしておうちの人がみんなを注意するのだと思う？」とたずねたところ、子どもたちからは「外食したとき恥ずかしいから」「大人になってから恥をかくから」「礼儀正しくないから」などの意見が出て、他の子どもたちもうなずいていた。それから、はしの持ち方がまちがっているとうまく物ははさめないことに気付かせるために、担任の先生にはまちがった持ち方をしてもらい、2人で豆運び競争をしてみせた。競争後、子どもたちに2人の違いは何だったのか、どうして担任の先生の方が運んだ豆の数が少なかったのか、気付いたことを発表してもらった（表8）。

表8 子どもたちから出た気づき

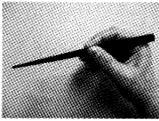
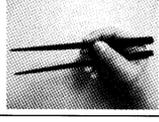
<p>持ち方①</p> 	<p>持ち方②</p> 
<ul style="list-style-type: none"> ・持ちかたがきれい。 ・はしの先が開いているから豆がつかめる。 ・こぼさない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・持ちかたがグーになっている。 ・はしの先が開いていないから豆がつかめない。 ・こぼしている。

それから、給食時間に一人ずつ撮った写真を渡し、それを見て自分のはしの持ち方をふり返ることができるようにした。「みんなは正しいはしの持ち方ができていると思う？」とたずねたところ、半数以上の子どもが「できている」と答えた。本当にできているのかみんなを確認しようということで、学習課題を「正しいはしの持ち方を知り、上手に使えるように練習する」と設定した。

はしを配り、今までの自分のはしの持ち方をしてもらってから、正しい持ち方と比べどの指を替えたらいいか自分なりに考えてもらった。

その後、最初に上のはしだけをもって上下に動かす、続いて下のはしも使って、正しいはしの持ち方をみんなを確認していった。

表9 正しいはしの持ち方

<p>上のはし</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・えんぴつを持つように、親指、人差し指、中指ではさむ。 ・（薬指、小指を反対の手で押さえ）1を書くように上下に動かす。
<p>下のはし</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・親指と人差し指の間にはさみ、薬指（つめの横）にのせる。
<p>動かすとき</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・下のはしは動かさず、上のはしだけ動かす。

ほぼ全員の子どもが上のはしをきちんと持つことができていたが、下のはしをうまくはさめない子どもが何人かいた。また、手に力が入り、指が曲がってしまったり、指が動かず、すきまが開いていなかったりする子どももいた。

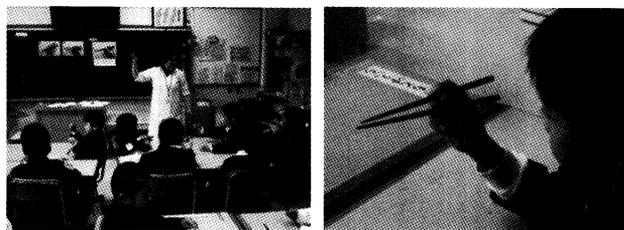


図1, 図2 はしの持ち方を練習している様子

次に、正しいはしの持ち方を意識しながら、ステップ1として豆腐の形に切ったスポンジ、ステップ2として金時豆をつまんで小皿から小皿にうつしていった（図1, 図2）。正しい持ち方を意識して気をつけている子どももいたが、早くたくさん入れたいという気持ちが強く、いつもの持ち方に戻っている子どももいた。

最後に、正しくはしが持てて上手に使えるようになる、「切る」「ほぐす」「はがす」等、はしはいろいろな使い方ができることをイラストで示し、はしはとても便利な道具であることを伝えた。

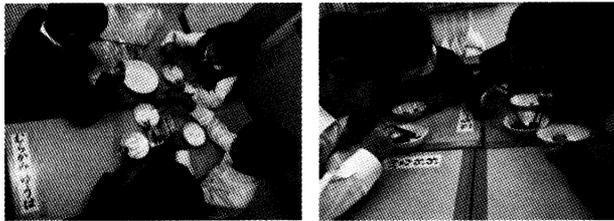


図3、図4 はしを使って皿に移している様子
(左：スポンジ、右：金時豆)

学習後のワークシートには次のような記述があった。

○はしのもちかたをこれからもくずさずにじょうずにたべものをたべていきたいとおもいました。

○きょうはしのつかいかたをしてもっとじょうずになったからうれしかった。さいしょはちがうちかただったけどほんとうのもちかたになっからうれしかった。

○きょうのがくしゅうでわかったことは、はしのもちかたがわるいときょうやっていたおまめみたいなものはつかめないんだなとわかりました。これからがんばりたいことはおはしのもちかたをがんばりたいです。

また、子どもたちの記述をまとめると次のようなことが書かれてあった。(カッコ内は回答数)

【わかったこと】

- ・正しいはしの持ち方 (19人)
 - 上のはしはえんぴつ持ち
 - 下のはしは親指と人差し指の間に入れる
 - 人差し指と中指ではさむこと
 - 中指の位置
- ・上のはしだけ動かすこと (4人)
- ・はしの持ち方が悪いとつかめない (4人)
- ・はしの持ち方がよいとよくつかめる (3人)
- ・はしでたくさんことができる (1人)
- ・はしの持ち方は大事だ (5人)
- ・グーだったらはしにすきまができないけど、正しい持ち方だとすきまができる (1人)

【がんばりたいこと】

- ・はしのもちかたをがんばりたい (16人)
- ・はしのもちかたを気をつけたい (7人)
- ・はしのもちかたがうまくなりたい (3人)
- ・これからもつづけたい (2人)
- ・たくさんつかめるようになりたい (2人)

- ・親指を曲げないようにする (1人)
- ・上のはしだけ動かしたい (1人)
- ・いろいろな使い方にチャレンジしたい (1人)
- ・おうちの人に言われなくしたい (1人)
- ・妹に教えたい (1人)

学習後の給食時間では、「はしの持ち方見てください。」「これ合ってる?」と声をかけてくれた子どももいて、意識してはしを持つとする姿が見られた。また、休憩時間にも練習できるように、クラスにおはし練習セットを貸し出したところ、数人の子どもが練習していた。

学習したことを食育だよりで保護者に知らせ、実践へつなげるために、「おはしがんばりカード」(図5)を子どもたちに配付し、できたら色で塗って、達成度が分かるようにした。

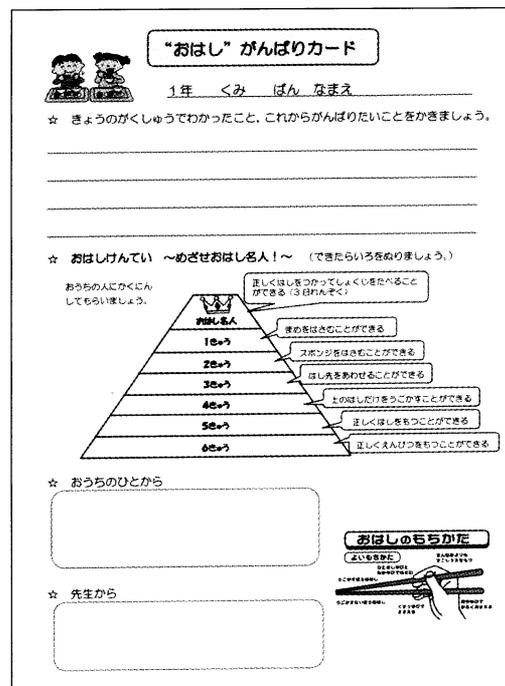


図5 おはしがんばりカード

学習後、保護者の方からいただいた感想には次のように書かれてあった。

○クラスのみみんなで学習することによって、家では面倒で直そうとしない子どもでも、友だちに意見されることで刺激を受け努力につながるのではないかと思います。もし教えていただけないご家庭のお子様ならなおさら必要な学習ではないでしょうか。

○子どもに正しいはしの持ち方を教えたつもりでしたが、食育の学習で子どものはしの持ち方が違っていることに気がつきました。改めて勉強になりました。左ききということもあり、小さい頃はそばにいて教えていましたが、できるようになったらあまり意識していなかったもので、見直す良いきっかけになりました。

○はしの持ち方や姿勢については、毎回教えたり注意をしたりしていますが、なかなか改善しません。学校で教えていただいたことで、少し意識するようになってきました。ぜひ、あと数回定期的に継続して実施していただけたらと思います。

5 成果と課題

成果として1点目は、子どもたちに自分の持ち方を気付かせることができたことである。自分のはしの持ち方がどうか振り返らせるために、学習前の給食時間に筆者が撮った一人ひとりの写真を各自に返した。写真を見て「ちょっと違うかな。」、「この指がちがっている。」と言っている子どももいたが、「合っているかどうかわからない。」という子どもも多かった。しかし、その後はしを使ってみんなで正しい持ち方を練習した際には、今までの自分の持ち方と違っていることに気付くことができた子どもが多かった。ワークシートにも、「正しい持ち方が分かった」という内容を19人が書いていたことから、これまでの間違った認識を変えることができたのではないかといえる。

2点目は、正しい持ち方の良さに気付かせることができたことである。導入で担任の先生とお豆運び競争をやってみせた。正しい持ち方との差を強調させるために、先生にははしをグーで握ってもらった。子どもたちから正しい持ち方の方が「持ち方がきれい」、「先が開いているから豆がつかめる」という意見が出た。授業後のワークシートの中にも、「はしの持ち方が悪いとつかめない」、「持ち方がきれいだとたくさんつかめる」、「グーだったらはしにすきまができないけど、正しい持ち方だとすきまができる」といった気づき書かれていたことから、子どもたちが正しい持ち方の

良さに気付いたことがうかがえる。

3点目は、家庭の協力を仰いだことで子どもだけではなく保護者の意識も高まったことである。アンケート調査では、保護者のはしの持ち方への意識はあまり高くなかったが、今回の学習ではしの持ち方を見直すきっかけになったという声もあった。また、全員の保護者のはしの持ち方を見て、がんばりカードにコメントを書いてくれた。授業のときに、下のはしがうまく持てなかったA児は、がんばりカードでは5級に色が塗ってあった。保護者からのコメントには、「今までお母さんが注意しても『いいの！いいの！』や『うるさい！』と言っていたけど、学校で習ってからは少しずつ直そうとしているね。すぐには上手にできないかもしれないけどちょっとずつでもいいから気がついたときには正しい持ち方ができるようになろうね！」とあった。学校での学習をきっかけに、家庭で練習したおかげで、A児自身正しい持ち方ができていた。

課題としては、冬休み明けの給食時間に教室をのぞくと、正しい持ち方ができるようになった子どももいたが、多くは今までの持ち方で給食を食べていた。いったん身に付いた食習慣は簡単には変わらないことから、今後も継続して働きかけを行っていく必要がある。また、今回は1年生で行ったが、高学年にもはしが正しく持ていない子どもの姿が見られる。給食時間を活用したり家庭の協力を得たりして、指導を行っていきたい。

<引用・参考文献>

- 1) 平成22年度児童生徒の食事状況等調査報告書【食生活実態調査編】：
http://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/tyosakekka/tabid/1491/Default.aspx.
- 2) 勝田春子：「日常食からみた箸の意識」についての調査(第1報),文化女子大学紀要.服飾学・生活造形研究 29, p. 9, 1998.
- 3) 山内知子他：「食育の観点からみた箸の持ち方と食事マナー」,日本調理科学会誌 Vol. 43, 2010.