

男女が共に学ぶ家庭科

—高齢社会に対応した食物領域の学習—

三宅美与子・小林 京子

本年度から新教育課程のもとで、男女が共に学ぶ家庭科がスタートした。本校では、各領域の基盤となる「家族と家庭生活」領域から始めた。学習を進めていく中で、生徒の家族に対する意識の低さ、特に、高齢者との関わりについての認識の甘さを強く感じた。今日、高齢社会へと超スピードで進行している中で、生徒たちが自分の老後の生き方と共に、高齢者と共に生き支え合う生活について、現実的に考えていく機会を各領域で設定していく必要があると考えた。そこで、日常高齢者と接することの少ない生徒たちに、身近に感じさせるべく高齢者への聞き取り調査（対話）を課題として設定し、聞き取りを通して学んだ事柄を各領域の学習に生かしていくことにした。

本研究では、食物領域の学習において、高齢者の意見を取り入れた食生活の良さ、高齢者と共に食卓を囲むことの意義などについて考えさせる授業実践を試みた。結果として、生徒たちに、高齢者に対する認識の変容と積極的関わり姿勢が窺われるようになった。

1. はじめに

本年度より新教育課程のもとで、「家庭科」に対する学習の意義を踏まえ、男女が共に学ぶ教科としてスタートした。

本校においては、「家庭一般」を学校選択とし、4単位を男女共通必修として課し、表1に示す年間指導計画で実施を試みている。

表1 年間指導計画

| 学年 | 学期 | 一 学 期 | | | | | | | | | | 二 学 期 | | | | | | | | | | 三 学 期 | | | | | | | | | | | | |
|----|----|-------------------------|---|---|---|---------------------|---|---|---|-------------------|----|---|-------------------------|----|----|----|----|----|----|--------------------------|----|-------|-------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 |
| 1 | 2 | 家族と 家庭生活 (8) | | | | 家庭経済と 消費 (12) | | | | 食生活の設計と調理 (32) | | | | | | | | | | 住居の機能と 住生活の設計 (18) | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 2 | 衣生活の設計と 被服製作 (24) | | | | | | | | | | ホ ジ エ ク ム ク プ ロ (4) | 乳幼児の保育と 親の役割 (24) | | | | | | | | | | 食生活の設計と調理 (18) | | | | | | | | | | | |

オリエンテーションでは、なぜ家庭科が男女が共に学ぶ教科として位置づけられたか、教科の目指すものについての認識を深め、これからの学習への心構えを養うことに努めた。すなわち、一人の人間として自立したよりよい生活を営むため、また、家庭生活は男女が共に協力し合って築き上げていくものであることから、男女が共に学ぶことは意味深いことである点に注目させた。そこで、男女が共に家庭科を学習している様子について、マスコミを通して報じられている記事を提示しながらこれまでの意識の変革に努めた。

本校では、併設されている中学校ですでに5年前から「技術・家庭」のすべての領域において男

女共修を実施しているが、高等学校から新たに本校に入学してきた生徒の中には、一部の領域（ほとんど食物領域）のみの男女共修というものもあり、男子の中学校での学習状況は様々であった。しかし、それだけにわれわれ教師の新たな意気込みと共に生徒にも新鮮味があったのか、生徒たちの期待の大きさを感じた。お互いにこの気持ちを大切に、われわれは生徒の期待に応える努力をしていかねばならないと痛感したスタートである。

年間指導計画を立てるに当たっては、家庭科の学習内容のすべてが家庭生活に関わることから、まず、「家族と家庭生活」の領域の学習から始め、ここでの学習過程を通して、生徒ひとり一人が家庭生活に関わるいろいろな課題を見つけ、他の領域への学習へ発展深化させることを意図したものとした。

今日、社会的にも家族のあり方が問われている。まさに、生徒たちの意識においても考えさせたいことが多かった。折しも1994年は「国際家族年」であり、家族について考えさせるにはタイムリーな出発であった。家族とは自分にとってどんな存在であり、自分は家族とどう関わっているのか、あるいは、将来どんな家庭を築きたいのか、今日大きく課題として投げかけられている高齢社会にどう対応して生きていこうとしているのか等、あらためて自分の家族や家庭のことを見つめ直したとき、あまりにも日常意識しないで生活していることが露呈された。また、たとえ考えていたとしても短絡的な考えであったり、「将来は核家族で暮らしたい」、「年寄りと暮らすといろいろな口うるさく面倒である」、「核家族の方が気楽でいい」等、自分中心な考えをするものが多いことがよくわかった。従って、家族との関わり方についてはもちろんのこと、さらに、高齢社会へと進行していく中で、自分の老後のことを含め、今日さらにはこれから先、直面する高齢者の人たちの生活について、もっと現実的に捉え、共に生活し支え合っていくことの大切さを抱かせるような学習をしていかねばならないと強く感じた。この点も先の課題の一つとして、これから学ぶ領域の中で大いに取り入れ考えさせていきたい。

そこで、この度は、生徒たちと高齢者を含めた家族との関わりの深化について、食物領域の学習からアプローチしてみた。その実践の一端を以下に述べてみる。

2. 高齢者への聞き取り調査（対話）から

1) 聞き取りの調査項目及び実施

生徒たちのうち、祖父母と同居しているものは2～3割程度であった。多くのものは核家族であり、たとえ同居していても自分のことに追われ、日常生活の中でもゆっくり高齢者と接する機会が乏しいなど、高齢者の生活の様子を細かく見たり、いろいろな会話をしたりという経験がほとんどないというものが多い。高齢者を理解するためにはとにかく対話が一番であると考え、そこで、まず一人でも多くの高齢者の人と直接対話をしてみることを投げかける。対話の内容のポイントについては、生徒たちの主体性を生かすよう心掛け、尋ねてみたい内容を、衣・食・住・その他の分野に分けて、あらかじめ6～7人のグループで話し合わせた。話し合いで出た内容の多くは、どの分野においても、現代と昔の生活の違いや、現代の生活（若者の生活）の様子についての思いとか、生徒たちが高齢者の人々の生活の特徴と考えていること（和服の着用、和食嗜好など）についての

2. 食生活について

| | |
|-------------------------------------|---|
| 1) 現代の食生活についてどのように思われますか。 | 肉/魚が多い。煮ものが多い。(生野菜が多い) 豆類のとり方が少ない。 |
| 2) 好きな食べ物は何ですか。 (該当する方を○で囲んで下さい) | ① (和食) (洋食) ② (柔らかいもの) (かたいもの) ③ (獣鳥肉) (魚類) ④ (ご飯) (パン) ⑤ (油っこいもの) (あっさりしたもの) |
| 3) 食事はどなたが作られますか。 | ①自分 (時々自分) ②(家族の者) ③その他 () |
| 4) 食事はいつもどなたと食べられますか。 | ①自分 ②(家族の者) ③その他 () |
| 5) 健康のために、食事について注意されていることはどんなことですか。 | たんぱく質 カルシウムを毎回とる。 肉・魚・大豆で作ったものを交互にとる。 緑黄色野菜を毎回とる。 |
| 6) 昔の食生活は、現代とどのようなところが違うとお考えですか。 | ・動物性食品のとり方が少なかった(特に肉) ・卵魚を食わずにいたが、それは祭、正月、農繁期等、平素は味噌、トウモロコシ等と野菜のおかずがほとんどだった。 ・かたいものをとらなくなった。 ・塩分を現在は、ひかえるようになった。(冷蔵庫使用で) |

3. 住生活について

| | |
|---|---|
| 1) 現在住んでおられる家の不便なところはどこですか。 | 敷地がせま、思っような間取りには入れないので、個室が少ない。 前後、車の通る道で戸を開けるとほこりが入ってくる。 |
| 2) 和室(畳の部屋、座敷)と洋室(板の間、椅子式)とでは、どちらが落ち着きますか。 | 和室の方が落ち着く。 |
| 3) 和室(畳の部屋、座敷)と洋室(板の間、椅子式)とでは、どちらが動きやすいですか。 | 洋室の方が動きやすいと思うが、敷地が広いとはいえず洋室は無理。 |
| 4) 最近はマンションやアパートで生活する人が多いですが、どのように思われますか。 | 自分で家を建てるのがいいので、よいか、家賃が高かったり、隣家と近距離があたりでいろいろ。 |
| 5) 昔の住生活は、現代とどのようなところが違うとお考えですか。 | 家族が多く、お互い助け合い、お互い各自に合った仕事をし、幸せだった反面、思っようにならない面もある。 |

4. その他

| | |
|-----------------------------------|---|
| 1) 趣味は何ですか。 | 野菜や花を育てること。生花。習字。 |
| 2) 現代の社会保障制度についてどうお考えですか。 | 昔よりはよくなってきているが、高齢者が(未だ)家で看病・ する場合は代って看病してくれる人がなく、外へ買い物に行くと ほかの人の収入の道ではない。病院には長期入院をさせてくれない。 国は家で看病することを認めている。 |
| 3) 若い人たちに望むことは何ですか。 | 思いやりのある子(昔は子供が多かった。苦節 して大きく育て親や兄弟や友達に対する 思いやりがなくなってきた。今は子供が少なくなると 我がままに自分の事をばかり要求し人に対する思いやりがた |
| 4) 老後のために貯金をされていますか。 | している。 |
| 5) 一人暮らしと家族の人たちと生活するのとどちらを望まれますか。 | 家族と共に生活することでも出来る だけ、迷惑をかけないようにすることを心がけている。 |
| 6) 生きがいは何ですか。 | 主人を早く亡くし、あまり忙しなかった。女働かずに 子供を大きくする時、可愛そうに生活を させたので、けして忙しくない生活の手助け をしてやり、いろいろ教えた。 |

表3 対話で出た高齢者の意見・考えの要約

1. 衣生活について

- *昔は着物、袴、をよく着ていた。夏は“ゆかた”、冬は、寒さよけに羽織を着たり、“綿入れ”や袴の着物を着ていた。遊ぶ時も着物。「足袋」は“べっちゃん”とって、紺や赤、白などの色足袋があった。
- *かすりの着物。
- *木綿のもの、絹は外出用や行事の時。
- *下駄、草履をはいていた。
- *お下がりが多かった。
- *破れても継ぎはぎをしていた。
- *小さくなった服は近所でまわして、何年も使っていた。
- *リフォームし、縫ったり、編んだりした手作りの物。
- *地味な物が多かった。
- *戦時中は、配給制で「衣料切符」というもので着るものを買っていた。
- *戦時中は「もんぺ」に「防空頭巾」。男の人は、「兵隊服」と足に「ゲートル」を巻いていた。地下足袋をはいていた。
- *ルールがあり、足を出さない衣服であった。
- *体育の時間は裸足。
- *せんたくは、風呂の残り湯や井戸の水を使い、せんたく板で洗う。竹やアルミのせんたくばさみを使用。
- *頭は男子は丸坊主、女子はおかっぱ。等

〈高齢者の今日の衣生活に対する意見・考え〉

- *清潔で、派手でなく年にならぬものを着るのが一番いい。
- *最近、派手な衣服が多くて若い者が羨しい。若かった頃へ戻りたい。
- *礼儀を失わない程度に粗衣を身につけ、常に清潔でありたい。
- *ファッションには拘っていない。
- *昔の着物に比べ活動し易い洋服があるので便利だ。
- *洋服を着ることが多くなった。
- *ゆったりした、楽な格好の物がよい。軽く脱ぎ着しやすいものがよい。
- *季節に合った服装ができ、色・形も好みに合った物が着れる。
- *最近は良くて、安い服が増えた。

- *今は、縫ったりしなくてもすぐ買うことができるからいい。
- *好みに合う衣類が見あたらないので買うとき困る。
- *昔はボロボロになった物でも着ていたが、最近はすぐに捨ててしまう。等

2. 食生活について

- *米と麦を混ぜて食べていた。
- *農家では米と麦を作っていたが、米は年貢米として納め、一般の家庭では麦を沢山食べていた。
- *田や畑でできた物を食べる事が多く、肉はほとんど食べることがない。魚（釣ったりする）がときどきあって、肉は飼っていたにわとりを使用。牛肉は祭りの時くらい。ご馳走の時、たまにさば・いわしを食べた。池で“エビ”や“えい”などを取っておかずにしていた。
- *いわしは塩で辛い辛い干し物（丸干し）にしてあった（長もちさせるため）。
- *庭で“てんとみそ（ひしお）”を作っていた。煎ってしょうゆにつけた大豆を保存食にしていた。
- *パン食はなく、ご飯・みそ汁といった純日本型であった。時代の変化に伴って、魚類中心から肉類中心になった。
- *豆腐はあったが、牛乳はなかった。
- *いも類が多かった。いものつるや皮をゆでて食べたり、さやえんどうの皮を石臼でひいて食べた。さつまいものでんぷんでだんごをつくる。
- *戦時中は配給でこうりゃん、外米などを食べていた。
- *終戦直後は食べ物が少なかった。その頃、さとう・しょうゆなど必需品は、配給されていたが少量だったので着物を売って米に変える物々交換をしていた。
- *食べ物を大切にせずやみに捨てたりしないで、大事に食べていた。無駄のない食事作りをしていた。また、残さず生ごみは少なかった。
- *食糧難で米があまり手に入らず、“おもゆ”のようになったご飯の量を増すため、“大根”や“鉄道草”を入れて炊いていた。
- *腹いっぱい食べることが難しかった。
- *硬いものを食べていた。
- *“いもあめ”といって、さつまいもをずっと煮て、それから取り出したものをさとうの代わりに使っていた。
- *おやつは、ご飯のお焦げ。甘いものはほとんどなかった。さつまいもを切り干しにする（かんころいも）、豆類・空豆を煎って食べていた。
- *行事（正月・桃の節句・端午の節句など）の時は、おもち・柏餅・おはぎ等作って食べた。ひえをもちにしていた。
- *ご飯は釜を使い、山から薪を拾ってきて、かまどで炊いていた。七輪を使って食事を作っていた。薪で炊くのは大変であった。
- *食事についてのルールは厳しかった。（涙箸・移り箸など）
- *井戸から水を汲み上げ、かめに入れておいて使った。
- *めん類も食べていた。自分の畑で小麦を作り、製麺工場へ持って行き、そうめん等と交換してもらった。
- *家の床下に穴を掘ってさつまいもを保存していた。等

〈高齢者の今日の食生活に対する意見・考え〉

- *加工食品は嫌いだ。自分の畑で作ったものを食べる。
- *歯が弱って硬いものが食べれない。胃腸が弱っているのであっさりした物がよい。
- *肉類はほとんど食べない。魚や野菜をよく食べる。
- *甘いものは避けている。
- *最近欧米型の食生活になっているが、日本食に勝るものはない。
- *最近朝食にパンを食べる家庭が増えてきているようであるが、朝食はご飯がいい。
- *家族は脂っこく、辛いものが好きであるが、薄味がいい。あっさりした煮物や野菜類がいい。若者は肉類の取りすぎ。
- *魚より肉が多くなった。煮しめを作らなくなった。
- *大自然の恵みであるから感謝して食べなければいけない。豊かになりすぎて物を大切にしている。
- *健康に留意した食べ物を食べている。等

3. 住生活について

- *木造造りで、屋根は板でなく竹と土を使ってあった。また、屋根は麦藁（または、茅）ぶきであった。瓦

屋根の家も少しあった。土壁。大きな柱を使っていた。

- *土間があった。土間を除いて全部畳の部屋、廊下は無い。襖・障子・欄間がよく用いられていた。雨戸があった。縁側があった。
- *母屋の隣に納屋があり、そこに牛を飼っていた。
- *風呂や便所は家の裏の外にあった。玄関のそばにも便所があった。
- *じゅうたん、カーペットは無かったので、“むしろ”を敷いて生活していた。
- *裸電球が部屋に1個、他はランプで生活。夜はかなり暗かった。ろうそくで明るくもしていた。
- *電気製品は無く、すべて炭や炊き木で、こたつに火を入れたり、風呂を沸かしていた。
- *風呂は“五衛門風呂”で、山から薪を取ってきて、のこぎりで切って炊き木としていた。
- *現在のように個人の部屋は無く、大家族が1つの部屋でござる寝状態。
- *夏は蚊が多く、夜は“かや”を吊っていた。ときどき、除中菊の殻を家の中で煙らせて蚊を追い払っていた。
- *掃除はもっぱらほうきがけと、雑巾がけで大変であった。
- *冷蔵庫は氷を利用していた。
- *すきま風があり、暖かくする工夫や、涼しくする工夫がいろいろあった。冬の暖房は炭火を入れた炬燵や火鉢。夏は戸を開け、“かや”を吊っていた。また、庭に涼み台があった（大人はここでよく将棋をする）。
- *畳の縁を踏んではいけない。等

〈高齢者の今日の住生活に対する意見・考え〉

- *昔は大きな家に沢山の人が住んでいたが、今は少なくなった。
- *住むに足る広さがあれば十分、暑さ寒さを凌げれば満足すべきだが、近來の技術の発展した物を取り入れるのも良い。
- *掃除が簡単になったが、怠けるのは良くない。
- *家は整理して大事にしながら暮らすべきだ。
- *最近コンクリート建てが多く、通気性の無い間取りで、かびやダニが多くなった。
- *今日はクーラーの使いすぎ、昔は扇風機でもすごいものであった。汗をかくことも大切。
- *今日は買物には便利、また、鍵1つで戸締りできるが、狭く庭が無くて風情がない。
- *和室が減り、ドアが増えた。障子の開け閉めがうまくできないし、座っての挨拶ができない。（礼儀作法が悪くなった）
- *風呂やトイレ・階段に手すりが付いていた方がよい。階段を昇るのが辛い。洋式トイレが楽でよい。洋間でも床に座った方が落ち着く。
- *部屋と部屋の間は段差が無い方がよい。
- *寝室とトイレが近いこと。等

4. その他〈高齢者の今日の生活に対する意見・考え〉

- *礼儀作法や言葉使いが悪くなった。
- *物を大切にしないことが多い。使えるものはもっと使う工夫を。贅沢になっている。
- *他人に干渉しなくなったけど、助け合いが少なくなった。
- *運動不足のためできるだけ家事・草とりをしている。
- *近所の子供達に勉強を教えてあげたり、病院へ通って同年代の人たちと会話を楽しんだり、自分の趣味を楽しんでいる。
- *子供を大きくするまでは自分の事は後回し、働いていた時は家事と仕事と大変であったが、今、年金生活ができ、好きなことができ、働いていて良かったと思う。
- *子や孫が近くにいて生きがいがあって楽しい。
- *精神的にも、経済的にも、辛いので家族と住みたい。
- *優しい言葉をかけて欲しい。
- *重い荷物を持って欲しい。等

3) 聞き取り調査後の生徒の感想

課題という半強制的な調査であったが、対話できたことに喜びを感じると共に、意義を感じているものが多かった。感想の一部を掲げると

- *普段は照れくさくてあまり真面目な話などしないが、この調査をきっかけにいろいろ昔のことな

ど聞いてみて、おばあちゃんは物事についていろいろとよく考えているのだなあ后感心した。

- *今までは、聞かされるという気持ちがあったが、今回は自分がお願いをして話してもらうのでも素直に聞いた。また昔の生活の様子を聞きたいなあと思った。
- *頑固で話しにくく抵抗感があったが、話してみると優しくそうで気軽な気持ちになった。温かみがあった。楽しかった。また話を聞きたいと思ったし、もっと積極的に話を聞こうと思った。いろんな話が聞け、自分の知らないことが知れてよかった。
- *今と昔のルール違いに驚いた。少ないものをどれだけ上手に使うかに工夫が見られ、感心した。今の生活は贅沢すぎるということを強く感じた。
- *高齢者の人たちは、昔のことを聞かれるとうれしいのかなあ—と思った。質問しないことまでよく話してくれた。日頃から昔話をしたかったのかもしれない。
- *今までも衣・食・住について話すことはあっても、今回ほど詳しく聞いたことはほとんどなかった。高齢者の人たちは、僕たちが物を粗末にするとよく注意し、口うるさいと思うこともあった。しかし、今回の話を聞き、このような時代に生活してきた人たちにとっては、現在の生活はとても贅沢であり、無駄の多いものだということがわかった。もう一度自分達の生活について考え直してみる必要があると思った。
- *今からみるととうてい考えられないようなことがほんの半世紀程前に現実にある、そこを生きてきた人がいる。このような話を聞いて、自分というものは本当に何も知らないし、何も見ていないという気がした。おばあちゃんには、33年分の歴史が積み積もっているという感じがした。私がおばあちゃんになって、孫に言える話というのは一体何だろうか。本当に時代の流れというものの速さをつくづく感じる。50年後、60年後、どんな日本になっているのだろうか。できれば戦争の話でなく、自然が昔より増えたよ、とかいう喜ばしい話を孫にしてあげたい。
- *今回いろいろな話を聞いて、今まで高齢者というと「養う」という考えが強かったが、お互いに支え合うという考えになった。これからは支え合うという心を持って、こちらから一方的にではなく、相互に接するようにしたい。
- *若者に対する愚痴が多く、あまり若い人に対していい印象をもっていないと思った。等々

聞き取り調査（対話）を通して生徒たち的高齢者に対する気持ちの変容は大きく、共に生きている実感と同時に共に支え合って生きていくことの大切さを感じている。

こうした生徒の気持ちを生かすと共に、対話によって得た高齢者の意見を今後の各領域での学習に積極的に取り入れていきたい。

3. 授業実践例

1) 「家族の食事と栄養」の学習に向けて

男女共に最も興味関心が強く、最も身近で将来の自立した生活のためにも学習を深めておきたい内容の多い領域が「食物領域」（食生活の設計と調理）である。表1でも示したように他の領域よりも多くの時間を掛け50時間を配当した。この領域の指導計画は表4に示す通りである。この度は、この計画のうち「家族の食事と栄養」の学習についての実践例を示す。学習を進めるに当たっては、

次の点に主眼をおいて取り組んだ。

- *生徒自身が自分の食生活を振り返り、問題点を考察し、課題の解決に向け日々努力実践していく態度を身につける。
- *健康を維持するために必要な栄養素の種類や働き、相互関連性、それぞれの年齢に応じた栄養所要量について理解する。
- *日本で昔から多く使用されてきた食材の特徴を理解し、自分の食生活に取り入れていこうとする態度を培う。
- *家族との連帯と食生活の向上の関わりに気付く。

表4 「食生活の設計と調理」の指導計画

| | |
|--------------------|--------|
| 1. 家族の食事と栄養 | (10時間) |
| 1) 食物と食生活 | |
| 2) 栄養素の働き | |
| 3) これからの食生活 | |
| 2. 食品衛生 | (5時間) |
| 1) 微生物の特徴 | |
| 2) 食中毒 | |
| 3) 食品添加物 | |
| 3. 献立と調理 | (35時間) |
| 1) 食品の種類による特質 | |
| 2) 食品の選択と取り扱い | |
| 3) 摂取量のめやすと家族の献立作成 | |
| 4) 日常食の調理 | |
| 5) 会食と食卓作法 | |

①生徒の食事内容の実態と問題点

事前に、表5を用いて自分の食生活について振り返り、現代の食生活の特徴と問題点を明らかにしてみた。結果は表6に示す通りであり、次のように要約できる。

- *ファーストフードなどで短時間にすませたり、間食の取りすぎで欠食をしたり、また一人で食べるなど、三度の食事をきちんと食べていない。
- *野菜やいも類の摂取が少なく、食物繊維の取り方が不足している。
- *洋風化が進み、動物性脂肪を取り過ぎて、コレステロールを原因とする病気が増加している。

- *加工食品の増加により、便利にはなっているが、食品添加物の過剰摂取による弊害が問題となっている。
- *炭酸飲料や清涼飲料の飲み過ぎから、糖分を取りすぎ、肥満や糖尿病の原因となっている。
- *加工食品の増加及び外食の増加などから、塩分の取りすぎになったり、高血圧を引き起こしている。また、家庭の味が失われたり、食生活を通しての家族の絆も希薄化している。

表5 食生活に関する事前調査

自分の食生活調査

*きのうの食事について、該当するところに○印を付けてみよう。

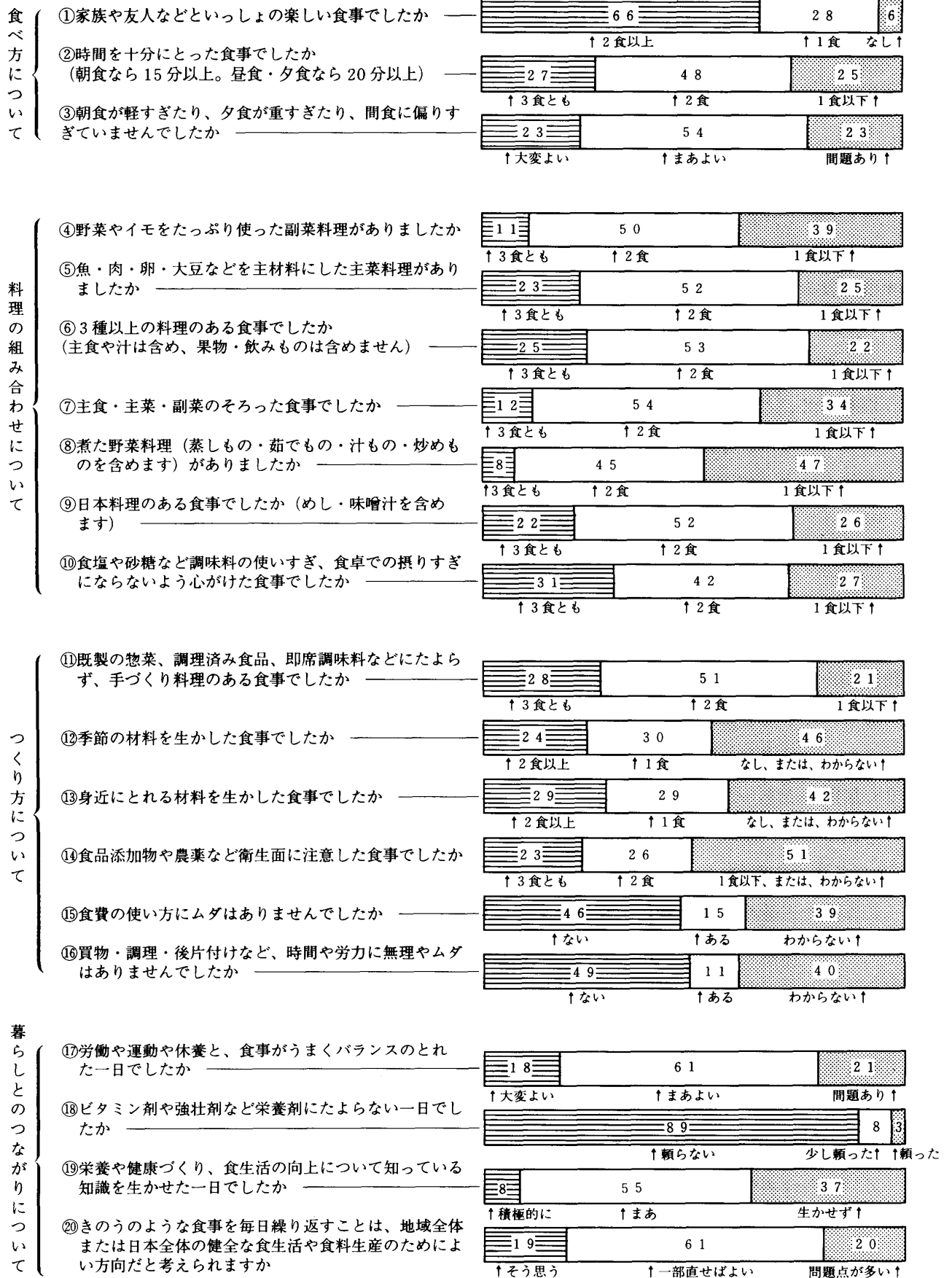
| | | | | |
|---|--|----------|------------|-----------------|
| 食 べ 方 (A) | ①家族や友人などといっしょの楽しい食事でしたか…………… | 2食以上() | 1食() | なし() |
| | ②時間を十分にとった食事でしたか(朝食なら15分以上。昼食・夕食な ら20分以上)…………… | 3食とも() | 2食() | 1食以下() |
| | ③朝食が軽すぎたり、夕食が重すぎたり、間食に偏りすぎていません でしたか…………… | 大変よい() | まあよい() | 問題あり() |
| 料 理 の 組 み 合 わ せ (B) | ④野菜やイモをたっぷり使った副菜料理がありましたか…………… | 3食とも() | 2食() | 1食以下() |
| | ⑤魚・肉・卵・大豆などを主材料にした主菜料理がありましたか…………… | 3食とも() | 2食() | 1食以下() |
| | ⑥3種以上の料理のある食事でしたか(主食や汁は含め、果物・飲みも のは含めません)…………… | 3食とも() | 2食() | 1食以下() |
| | ⑦主食・主菜・副菜のそろった食事でしたか…………… | 3食とも() | 2食() | 1食以下() |
| | ⑧煮た野菜料理(蒸しもの・茹でもの・汁もの・炒めものを含めます)が ありましたか…………… | 3食とも() | 2食() | 1食以下() |
| | ⑨日本料理のある食事でしたか(めし・味噌汁を含めます)…………… | 3食とも() | 2食() | 1食以下() |
| つ く り 方 (C) | ⑩食塩や砂糖など調味料の使いすぎ、食卓での摂りすぎにならないよう 心がけた食事でしたか…………… | 3食とも() | 2食() | 1食以下() |
| | ⑪既製の惣菜、調理済み食品、即席調味料などにたよらず、手づくり料 理のある食事でしたか…………… | 3食とも() | 2食() | 1食以下() |
| | ⑫季節の材料を生かした食事でしたか…………… | 2食() | 1食() | なし、またはわからない() |
| | ⑬身近にとれる材料を生かした食事でしたか…………… | 2食() | 1食() | なし、またはわからない() |
| | ⑭食品添加物や農薬など衛生面に注意した食事でしたか…………… | 2食() | 1食() | 1食以下またはわからない() |
| 暮 ら し の つ な が り (D) | ⑮食費の使い方にムダはありませんでしたか…………… | ない() | ある() | わからない() |
| | ⑯買物・調理・後片付けなど、時間や労力に無理やムダはありません でしたか…………… | ない() | ある() | わからない() |
| | ⑰労働や運動や休養と、食事がうまくバランスのとれた一日でしたか… | 大変よい() | まあよい() | 問題あり() |
| | ⑱ビタミン剤や強壮剤など栄養剤にたよらない一日でしたか…………… | たよらない() | 少しよった() | たよった() |
| | ⑲栄養や健康づくり、食生活の向上について知っている知識を生かした 一日でしたか…………… | 積極的に() | まあ() | 生かせず() |
| | ⑳きのうのような食事を毎日繰り返すことは、地域全体または日本全体 の健全な食生活や食料生産のためによい方向だと考えられますか…………… | そう思う() | 一部直せばよい() | 問題点が多い() |

(作成者 女子栄養大学教授 足立己幸)

表6 食生活に関する事前調査結果

調査対象 高校1年生 228名(男子142名, 女子86名)

数字は%を示す



②問題点の解決に向けての学習の手だて

こうした問題点を深刻に受けとめ、興味・関心を持ち、かつ化学的知識に基づき、解決に向け努力実践していけるように、われわれは提示資料や簡単にできる実験・実習を取り入れるなどして指導法を工夫した。その1例としては

- *清涼飲料・炭酸飲料の糖度を測定し、砂糖量に換算し、味覚と共に砂糖で実際に計量して視覚でも捉えさせる。
- *食塩濃度の異なる(0.5%、1.0%、1.5%)すまし汁を試飲させ、望ましい濃度を体感させる。
- *食物繊維については、働きや多く含まれている食品及び適量を提示する。
- *コレステロールについては、動植物性脂肪との関連を提示し、過剰摂取による弊害について説明。
- *各栄養素の特徴については、「献立と調理」で具体的な食品と関連させながら学習するので、この段階では、栄養所要量及びそれに関わる栄養素について、体内での代謝メカニズムのアウトラインをTP等で提示し、各栄養素が必要量を異にしながらも相互に深く関連し合っていることを理解させ、どの栄養素が不足してもバランスを崩し、病気の原因になることを把握させる。また、栄養所要量は、年齢別・性別・生活活動強度別に示されていることから、必要量は、摂取する人の状況によって(当然同じ人であっても、そのときの状況によって)異なるものであることに気付かせる。その認識に立って、家族の個々の所要量を調べることによって、家族のそれぞれの特徴を把握させ、実際の日々の食生活の状況とを比較検討させる。

③生徒の問題解決へ向けての意識・姿勢の変容

生徒たちは、自分の食生活のあり方がそのまま自分の健康に関係していること、さらに、身体のみならず心の健康をも大きく左右していることを理解し、これからの学習に課題意識を持って臨もうとする姿勢が窺えた。

また、自分自身の食生活に無頓着であったことに気付いただけでなく、家族の食生活についても全く無関心であったことに気付いたり、さらには、偏食気味の祖父母の健康を気遣ったりするものが出るなど、家族への思いを馳せるようになった。

2) 具体的実践例

こうした生徒の意識の変容・高揚を来しているところで、家族、特に高齢者と共に生きる食生活についての授業実践を試みた。ここでは、日本人が昔から多く使用している食材の良さを科学的に捉えると共に、高齢者を含む家族と共に食事をすることによって、昔からの食生活の推移や考えなどを学ぶことができ、自分の食生活の改善に繋がっていくことに気付かせたいというねらいを持って取り組んだ。以下実践の流れと生徒の反応とを示す。

①授業の流れと生徒の意見

1. 昔と現代の食生活の違いを理解する。

ア、昔の台所の様子をTPシートの図で見ることにより、昔の台所仕事の大変さ(かまどでの調理・井戸水の利用 等)や現代の便利さなどに気づく。

イ、高齢者へのアンケート結果から、昔は少なかった食品(米の飯・甘いお菓子・加工食品・洋風料理・肉料理 等)を知ることで、昔は多かった食品にはどんな物があるか発表する。

・麦ご飯 ・塩辛い料理 ・手作り食品 ・和風料理（大豆食品） ・魚料理 等

2. 昔から多く利用されている食材の特徴をまとめる。

ア、昔から多く使用されている食材のうち、海藻・大豆食品・青魚の3つを取り上げ、その特徴を資料から読み取る。それらの食品が自分たちの健康に欠かせない食品であることに気づく。

- ・海藻 …… ビタミン・ミネラルが豊富、食物繊維が豊富等
- ・大豆食品 …… 肉に劣らない良質のたんぱく質、コレステロールの沈着を防ぐ働き等
- ・青魚 …… ミネラルの種類と量が豊富、EPAを含みコレステロールの沈着を防ぐ働き等

イ、大豆たんぱく質やEPA摂取によるコレステロール値の変化の様子の実験結果をグラフから読み取る。

ウ、高齢者と自分たちの食事状況を比較して、海藻など有用な食品の摂取量に大きな差があることに気づく。

(%)

| 食品 | 対象 | 頻度 | |
|------|-----|---------|------------|
| | | ほぼ毎日食べる | 週に3, 4回食べる |
| 海藻 | 高齢者 | 60 | 28 |
| | 生徒 | 27 | 22 |
| 大豆食品 | 高齢者 | 57 | 31 |
| | 生徒 | 24 | 24 |
| 青魚 | 高齢者 | 43 | 45 |
| | 生徒 | 15 | 49 |

3. 核家族と拡大家族の食卓の違いを話し合う。

ア、核家族は同じような世代の人たちで食卓を囲むことになるが、拡大家族では世代の離れた人たちが一つの食卓を囲むことになるということを考慮して、それぞれの特徴をあげる。

- ・核家族 …… 洋食中心、全員が同じものを食べる、野菜不足、油っこい料理、若者が好む柔らかい料理 等
- ・拡大家族 …… 和食中心、世代によって料理が変わる、成人病予防のため塩分・糖分控えめ歯の悪い高齢者のために柔らかい料理 等

イ、具体的な献立を各班で話し合って、発表する。

| 家族形態 | 班 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|------|---|---------------------|-------------------|----------------------|--------------------|----------------------|---------|------------------------|
| 核家族 | | ご飯、ハンバーグ、サラダ、スープ | ご飯、焼肉、サラダ | ご飯、コロッケ、サラダ、みそ汁 | カレー、サラダ、フルーツ | ご飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、みそ汁 | カレー、サラダ | ご飯、コロッケ、(キャベツ、トマト)、スープ |
| 拡大家族 | | ご飯、さんま、唐あげ、茶碗蒸し、お浸し | ご飯、お浸し、刺身、みそ汁、焼き魚 | ご飯、いもの煮っころがし、お浸し、みそ汁 | ご飯、みそ汁、煮魚、唐あげ、きんぴら | ご飯、高野豆腐、小あじの南蛮漬け、筑前煮 | ご飯、寄せ鍋 | ご飯、焼き魚、ほうれん草のお浸し、みそ汁 |

4. 家族みんなで囲む食卓の良さをまとめる。

ア、いろいろな世代の人たちが共に生活していくことの大切さに気づき、家族みんなで囲む食卓の意義について自分の食生活を振り返りながらまとめて発表する。

- ・それぞれの世代の特徴がわかり、高齢者の人たちに配慮しなくてはいけないことがわかる。
- ・昔の食事の内容や作り方を聞くことができる。
- ・成人病予防のために気をつけなくてはいけないことなどがわかる。

② 授業を終えての生徒の感想

授業の最後の生徒のまとめに次のようなものがあった。

*私の家は、祖母のいる大家族なので、毎日みんな一緒に食事をしていて、年代によって食べ物の好みがいろいろ違うんだなあと感じます。ステーキの日も祖母は、特別に魚の煮付けを食べています。歯が悪いので固いものが食べられないからです。他にも、祖母は固いものがあまり食べられず、いつも私に「歯を大事にしよう！」とか、「歯が良ければおいしい肉も食べられるのに」とか言います。今日の授業で、たくさんの栄養素を含む海藻・大豆・魚の大切さを自分たちもよく認識し、後の世代へ伝えていくことは、栄養の偏りをなくすためにとても大事なことだと思いました。(女子)

*いろいろな年代の人と共に食事をするのが昔の食生活のことが聞け、現代のそれと比較していくうちに、いろいろな問題が分かっているということが分かった。それに、食卓での会話がはずんで楽しそう。(男子)

*年齢の幅が広がれば好みの違いなどいろいろ問題が出てくるかもしれないが、高齢者の食事には昔からの知恵というものが含まれている。食べ物が豊かになっている今日、好きなものだけ食べるということになりがちである。それを防いで、栄養のバランスのとれた食生活にするためにも、いろいろな年代の人と共に食事をするのは必要なことなのだろう。今日学習した海藻・大豆・魚の長所を頭に入れておいて、自分の食生活を自分で管理するようになったとき役立てたい。

(女子)

*自分より離れた年代の人がいればいるほど、昔の規則正しい食事に近づくと感じる。でも、ぼくの家は核家族なので、意識的に日本食を多くすることが大切だ。(男子)

こうした一部の生徒の感想にも見られるように、現在大家族のものはより身近に受けとめ、日々の食生活に生かしていることが窺える。また、現在、核家族のものもあらためて、高齢者との食生活の意義を認め、今後の自分の生き方に可能な限り生かしているようであり、是非そうあって欲しいと願っている。

4. まとめと今後の課題

今回の実践過程において、生徒たちに夏休みの課題として課した、高齢者への聞き取り調査(対話)は、核家族のものが多くことや、普段あまり高齢者と接することの少ない状況の中で、果たしてどの程度実施するか不安であった。しかし、いろいろ努力して直接高齢者と接し、いろいろ話を

聞き、実施後の生徒の感想には、ほとんど全員が話し合っただけで良かったと述べ、意義を認め、充分手応えを感じさせてくれた。何の手だても講じなければ、意識の変革は起こり得なかったであろう。教師側からの「課題」という手だてであったが、時にはこうした働きかけも大切であると感じた。高齢者や家族との触れ合いという観点で、生徒に課題を投げかけ、実際に経験させることのできる教科は家庭科だけである。こうした教科の特性を生かし、これからも意を強くして働きかけていきたい。今日の高齢化社会、また高齢社会に向け、自分の老後の生き方と共に、高齢者と共に生き、支え合った生き方をするためにも、聞き取り調査（対話）を通して学んだことを、今後の学習に大いに取り入れ、深化させていきたい。

この度の食生活に関する授業では、高齢者の意見を取り入れた食生活の良さ、高齢者と共に食卓を囲むことの意義について考えさせるということを中心に、生徒と高齢者との関わりを考えさせていった。食物学習のなかに、高齢者との関わりについて取り上げるもう1つの大切なポイントとして、高齢者の嗜好や身体的特徴を理解した上で、高齢者に適した献立を作成し、調理することができるということがあげられる。このことに関しては、これからの学習で取り上げていく予定である。

従来の女子のみの学習と変わり、男女共に学習することによって、活発な意見交換が行われたり、実験・実習への取りかかりが速くなったり、また、科学的理論的な説明によく反応するなど、授業の活性化に拍車がかかることがよくあった。しかし、中には、家庭科の学習のみならず、自分の家庭生活に関しても興味・関心が低く、無頓着なものもみられたり、その日の学習内容によって反応が大きく異なるものもみられた。こうした生徒たちの関心を高め、自分の課題として受けとめ、授業に積極的に参加するような、魅力ある授業構成や展開がさらに要求されるようになった。このことに関わり、文部省初等中等教育局視学官の櫻井純子氏と文部省初等中等教育局職業教育課教科調査官の河野公子氏は、「家庭科教育」（1994年4月号）の“新しい高等学校家庭科の実践と課題”の中に、学習指導の工夫改善として次のようなことをあげておられる。

1. 主体的に生きる資質や能力の育成に留意する。
 - (1) 生活する視点を大切に学習指導
 - (2) 消費者として必要な能力や態度を育てる学習指導
 - (3) 家庭や地域社会との連携・協力を視野に入れた学習指導
2. 自主的・自発的に活動する授業を創造する。
 - (1) 生徒自ら課題解決を図る授業の展開
 - (2) 具体的・実地的な授業の構成
3. 生徒の個性を生かす学習指導を展開する。
 - (1) 教材や題材の構成の柔軟化
 - (2) 弾力的な学習指導の展開

日々刻々と変化している社会状況の中で、今日におけることのみならず将来を見通したより良い生き方をしていくために、生徒にとって必要な学習は何なのか、常に考えながら上記の学習を目指してこれからも授業実践していくつもりである。

最後に、本研究をするにあたり、御指導御助言下さいました広島大学教育学部教授の佐藤一精先

生と福田公子先生に深く感謝いたします。

参考文献

- 1) 小林京子・三宅美与子：「男女共通必修に対応した家庭科教育内容の検討」1994年3月
中等教育研究紀要 第34巻 広島大学付属福山中・高等学校
- 2) 藤井めぐみ・松尾政江・佐藤一精：報告書「食生活を中心とした高齢者の生活実態」1992年3月
広島大学教育学部食品学研究室
- 3) 櫻井純子・河野公子：「新しい高等学校家庭科の実践と課題」家庭科教育 4月 68巻5号
家政教育社