

「食」の果たす意義を考える

—三日間の食事作りから—

小林京子・高橋美与子

「食」の果たす役割は、健康な体の維持、成長発育の増進、活力の源のみならず、人と人とのつながりを深め心の豊かさを育むなど、心身両面の健全な発達に深く関わっている。しかし、今日は、生活諸般で利便性を求め、食生活も例外ではない。社会情勢の変化、家族形態の多様化等も相伴って、食生活の社会化・多様化・味の画一化が進んでいる。こうした食生活が一要因となり、「食」に関わる諸問題が生じ、「食育」の必要性が警鐘されている。

成長期であると共に、食習慣・価値観の形成期でもある青少年が、栄養や食品に関する基礎的知識、調理の基礎的技術、バランスのとれた食事の整え方、会食の楽しさ、食事のマナー等の一連の学習をする中で、夏休みの課題として、家族の協力を得ながら食事作りに取り組む課題を課した。本研究は、この体験学習から学んでいる成果の一端を述べる。

1. はじめに

「食」の果たす役割は、健康な体の維持・成長発育の増進・活力の源のみならず、人と人とのつながりを深め心豊かな面を育むなど、心身両面の健全な発達に深く関わっている。しかし、今日の食生活は、食材の面では輸入食品の増加、保存・加工・輸送システムの進展に伴ない多種多様で、地域や季節を問わず入手可能である。また、概して調理の担当者である女性の社会進出や、外食産業の発達等で食事の社会化・簡便化が多くなってきている。また、家庭・家族においても家族形態の多様化や家族個々人の生活リズムのずれ、その上個々人の生活を尊重するあまり、家族揃って食事をする機会が減少傾向である。さらに、今日は情報社会で多くの情報が氾濫しており、その情報も一面的で誇張されたものが多く、特に健康面やダイエット向け食品など極端な一面の情報に惑わされやすい。このような家庭の食生活を取り巻く状況がもとで「食」に関わる諸問題が生じ、知育・徳育・体育に加え食育の大切さが警鐘されるのであろう。

現在中学2年生では、成長期にある自分たちの食事を中心とした食物の学習をし、栄養や食品に関する基礎的な知識及び、日常食の実習を通して基礎的技術や食事の整え方・会食の楽しさ、マナーなどを学習をしている。そこで、この学習をもとにバランスのとれた食事のこと、技術力の向上、さらに家族とのコミュニケーションをとり、家庭の味・風習・伝統食等々を伝授してもらうことを目指し、夏休みの課題として家族の協力を得ながらの三日間の食事作りを課した。

本報告は、この体験実践から「食」の役割について学んでいる成果の一端を述べる。

2. 研究方法

1) 体験実践課題（三日間の食事作り）設定のねらい
課題を課す際、実践に当たって配慮することや、実践のまとめの記録について、次の点を提示確認しておく。

- ①献立作成は、自分たちの“食品群別摂取量のめやす”をもとにし、食品の種類・量、主食・副食（主菜・副菜）・汁物（飲み物）・デザート（果物など）などを組み合わせる。
- ②使用した食材を、六つの基礎食品群（主に含む栄養素）毎に色分け表示をする。

- 1 群（魚・肉・卵・豆及び豆製品）
〈主にたんぱく質〉 ……赤●
- 2 群（牛乳及び乳製品・小魚・海草）
〈主に無機質〉 ……赤○
- 3 群（緑黄色野菜）〈主にカロチン〉 ……緑●
- 4 群（その他の野菜・果物）
〈主にビタミンC〉 ……緑○
- 5 群（穀類・いも類・さとう）
〈主に炭水化物〉 ……黄○
- 6 群（油脂類）〈主に脂肪〉 ……黄●

- ③調理法
- ④自己反省及び家族の人の感想
- ⑤その他

2) アンケート調査

体験実践後、生徒及び保護者を対象に質問紙によるアンケート調査を実施。

(1) 調査対象及び人数

前期（4月～9月）に家庭科を学習している〈半数の者は、技術科の学習〉本校中学2年生、及びその保護者を対象に調査。人数は、男子30名、女子30名。

(2) 調査時期 2001年9月

(3) 調査内容 主に次の事項に関する内容である。

- ①食事作りに関することの担当者は誰がよいか。
- ②生徒（子ども）の食事作りへの関わり方。
- ③日常の食事において、三度の食事の調達の仕方。
- ④三日間の食事作りを終えて、実践したときの気持ち・家族からのアドバイスに関わること・日々食事作りをして下さる人への気持ちの変化。
- ⑤伝統的・家庭的・効率的な技法やその意味等の伝授に関すること。
- ⑥生活の知恵や自分（子ども）に自立した生きる力をつける手だてについての考え。

3. 調査結果

1) アンケート回収状況

生徒		保護者	
男子	女子	男子保護者	女子保護者
27 (90.0)	29 (96.7)	25 (母25) (83.3)	26(母25, 祖母1) (86.7)

保護者の回答状況は、若干祖母もあるがほとんど母親であること、また生徒も親子関係の立場から、以下親、子どもとして述べていく。（但し、表中の表記は除く）

2) 調査結果及び考察

日常の食事作りは、主に誰がするのがよいと考えているか、の質問に対する回答結果が表1である。親子共に、半数以上が「家族で分担するのがよい」とし、「子どもは手伝いをするとよい」と考えている者も含めると、男子を除けば約2/3いる。また、子どもの食事作りへの関わりについて尋ねたところ、表2に示すような結果であった。子どもが、毎日の食事作りに関与するのは予想通りほとんどいない。子どもの回答には無くて、親の回答に、わずか「ほとんど毎日一人でしている」と回答しているが、具体的にどういった状況での関わり方なのかは把握できていない。時々一人又は家族と一緒にしている者が多い。項目のうち、「(ウ、時々一人で)・(エ、家族の人と一緒に) 食事作りをしている」と「オ、ほとんど関与していない」の回答割合において、親子での差(ウとエでは子どもが高く、親が低く、オでは子どもが低く、親が高い)がみられる。これは、実行程度の尺度の差や、親が子どもの様子を十分把握していないことが考えられる。こうした点は、親子の相互理解やコミュニケーショ

ン不足が大きく関わっており、この度の実践課題のねらいの1つである。子ども一人で、また、時々食事作りに関与しているもののうち、半数のものは家族の分も作っているし、また、家族の在宅時に作っているものの方が多い。こうした関わりは、他者への思いやりを育んだり、家族の助言を受けやすいのもっと増えて欲しいものである。「全く関与しない」ものの理由として、子どもは「暇がない」よりも「面倒」・「技術が未熟」を主にあげているが、親は、「面倒・技術の未熟さ」よりも、「暇がない」からだと捉えている。これは、表1の意識の結果である子どもの手伝いへの願いはあるが、子どもの他の生活時間を優先しているからであろう。しかし、食事作りに関する内容の多くは多く、僅かの時間で関与できることはある。子どもの心身の自立を援助し、相互理解を深めるためにも、積極的に関与を促す声かけをして欲しいものである。

表1 食事作りについての意識

- ア. 家族の中で特定の人が主にやればよい
- イ. 大人がやればよい
- ウ. 女子がやればよい
- エ. 男子がやればよい
- オ. 家族で分担するのがよい
- カ. その他

対象	生徒		保護者	
	男子	女子	男子の保護者	女子の保護者
ア	10 (37.0)	8 (27.6)	6 (24.0)	5 (19.2)
イ	0	0	1 (4.0)	0
ウ	2 (7.4)	0	0	0
エ	0	0	1 (4.0)	0
オ	14 (51.9)	20 (69.0)	14 (56.0)	16 (61.5)
カ	1 (3.7)*	1 (3.4)*	5 (20.0)**	5 (19.2)**

〈カの考え〉
*手伝えばよい *分担もよいがみんなで楽しく作るのがよい
**主に大人がし、子どもや家族が手伝う **可能な者がする
**作りたい人がする

表2 食事作りへの関わり方

生徒〈食事作りへの関わり方〉、保護者〈子どもの関与の把握〉

- ア. ほとんど毎日、一人で食事作りをしている
- イ. ほとんど毎日、家族の人と食事作りをしている
- ウ. 時々、一人で食事作りをしている
- エ. 時々、家族の人と一緒に食事作りをしている
- オ. ほとんど関与していない
- カ. その他

対象	生徒		保護者	
	男子	女子	男子の保護者	女子の保護者
ア	0	0	1 (4.0)	2 (7.7)
イ	0	0	1 (4.0)	0
ウ	9 (33.3)	8 (27.6)	5 (20.0)	5 (19.2)
エ	10 (37.0)	19 (65.5)	9 (36.0)	16 (61.5)
オ	9 (33.3)	3 (10.3)	11 (44.0)	5 (19.2)
カ	0	0	0	1 (3.8)*

〈カの考え〉 *頼んでおくと一人あるいは妹と

一人で食事作りをするとき
ア. 主に自分の分だけ
イ. だいたい家族の分も作る

対象 項目	生徒(人)		保護者(人)	
	男子	女子	男子 保護者	女子 保護者
ア	6	6	6	2
イ	5	8	8	9

時々食事作りをするのは
ア. 家族の人の在宅時
イ. 家族の人の不在時

対象 項目	生徒(人)		保護者(人)	
	男子	女子	男子 保護者	女子 保護者
ア	10	18	10	15
イ	9	8	6	5

関与しないわけ

ア. 暇がない イ. 面倒 ウ. 時間がかかる エ. 技術が未熟
オ. その他

対象 項目	生徒(人)		保護者(人)	
	男子	女子	男子 保護者	女子 保護者
ア	1	1	8	5
イ	7	2	6	2
ウ	0	0	1	2
エ	5	0	3	4
オ	0	1*	3**	3**

〈オの考え〉
*ほとんど家にいないから
**興味がない
**家族が先へ先へと準備している

今日は、生活諸般で便利さを求めており、食生活においても例外ではない。そこで、日常の食事において、三度の食事の調達の様子を見た結果が表3である。家族の人が主に作るときは、三度の食事のうち、少なくとも1回は手作り料理という回答が約70%あり、中でも三食とも手作り料理であるという回答が約50%弱あった。

表3 食事の調達状況

食事の調達の仕方

ア. 素材からの手作り料理が多い(家庭の味が主)
イ. 比較的、半調理済み食品(家庭で少し手を加える)を利用することが多い。
ウ. 比較的、惣菜や外食産業が作っている弁当など、家ですぐ食べられるものが多い。
エ. その他

利用回数

a. 三食とも b. 二食 c. 一食
生徒の回答〈保護者の回答〉%

食事の調達法	利用回数	家族の人が作るとき	自分一人が作るとき(子どもが作る時)
ア	a	39.3 < 45.1	1.8 < 5.9
	b	14.3 < 17.6	7.1 < 2.0
	c	10.7 < 5.9	0.0 < 2.0
イ	a		28.6 < 25.5
	b	1.8 < 5.9	7.1 < 15.7
	c		5.4 < 0.0
ウ	a		8.9 < 2.0
	b	3.6 < 2.0	5.4 < 5.9
	c		0.0 < 2.0
エ	a		
	b		
	c		0.0 < 2.0

注: 空らんは回答数0

今日、「食」の社会化・簡便化・味の画一化が進む中で、失われているものがあるということを見逃してはな

らない。昔ながらの理にかなった風習や、家庭の味・伝統食・行事食など家族が囲む食卓で、季節感や温かさを共有したいものである。家庭の事情もあるが、是非可能な限り、手作り料理を子どもに味わわせ、食卓での話題の1つにして欲しい。一方、子ども一人が作る時は、やはり、半調理済み食品や弁当などいわゆる「中食」の利用が多い状況である。

これまでは、日々の食生活の様子であったが、以下は、この度の実践課題を終えて、子どもの取り組みの状況や親から見た子どもの様子、及び子どもが食事作りに関わっていく際の援助等についての調査結果である。

表4-1は、課題に取り組んだときの子どもの気持ちである。男女共に、「楽しかった」、あるいは「大変であったがこれからも作りたい」という者が多い。そして、楽しかった点として、表中に掲げるように家族と一緒にしたり、会話できたことや、自分で出来るようになったこと等をあげている。家族に支えられての自己成長と共に、温かい家族との交流が伺え、ほほえましく感じられる。一方、「大変であった」というのは、技術的に未熟であったり、経験不足から分からないことが多いことや時間がかかったことのようなものである。気がかりな点は、「もうしたくない」という回答である。理由は、記述がないが、大変さが大きいものと思われる。初体験には、努力が必要なことが多いので是非努力を惜しまないで欲しいし、家族の支えも楽しさを感じさせたり、励ましてあって欲しい。

表4 食事作りの実践課題にチャレンジして

表4-1 食事作りをしての気持ち

ア. 楽しかった(楽しそうにしていた)
イ. 大変であったがこれからも作りたい
(大変そうであったがこれからも作りたいと言っていた)
ウ. 大変で、もうしたくない
(大変で、もうしたくないと言っていた)
エ. その他 人(%)

対象 項目	生徒		保護者	
	男子	女子	男子の保護者	女子の保護者
ア	6 (22.2)	3 (10.3)	5 (20.0)	6 (23.1)
イ	7 (25.9)	12 (41.4)	5 (20.0)	6 (23.1)
ウ	5 (18.5)	1 (3.4)	4 (16.0)	3 (11.5)
エ	0	3 (10.3)*	1 (4.0)**	2 (7.7)**

〈エの考え〉

*いろいろなことが学べたので、まずは家族と一緒に作っていききたい

**特に思わない

**大変といいつつも、前向きに取り組んでいた

**大変でしばらくはしたくないと言っていたが、その後気が向いたときたまに作っている

**やっている時は、結構楽しそうであったが、それ以外自分から進んでは作ろうとしない

(生徒の気持ち)

楽しかったこと

- *家族と一緒にしたところ。コミュニケーションがとれたこと。母と笑いながらしたり、教わったりしたので。家族といろんな会話をしながら作れた。
- *自分の料理を食べてもらったこと。家族が喜んでくれたから。
- *自分で料理が作れて楽しかった。自分で決めて作れたから。メニューをいろいろ考えて作ることも楽しいし、自分で作ったので残さず食べれた。おいしいものができたらとてもうれしかったし、楽しかった。できなかった料理ができるようになったり、レパートリーが増えたのでうれしかった。
- *材料の切り方、盛りつけが楽しかった。盛りつけや野菜を炒めたりすること。
- *作る時、おいしいような臭いがした。出来上がって食べた時。

大変であったこと

- *栄養を考えて作っていくこと。
- *包丁の扱い方。火加減。油の扱い。味付け。
- *いろんな事を聞かないとわからないから。作り方が全くわからないところ。今まであまり料理をしてないので、何がどこにあるのかわからないし、適量とはどれくらいの量なのか、自分一人では判断できなかった。初めて作ったものばかりで、手順がよくわからなくてあたふたとした。
- *料理を同時に作る時。時間を短縮するのにてきぱきすること。2つのものを同時に作っていると、一方を忘れてしまった。
- *いっぱいあり、手間がかかったから。材料を切るのに時間がかかる。メニューを考えて買い物に行き、それから作るのに時間がとてもかかること。
- *食事を作るだけでなく、後片づけもしなければならぬから。後片づけが大変。
- *自分の時間が少なくなった。
- *最初から最後まで1人でやったこと。
- *簡単だと思っていたことが実際やってみると、難しくてうまくいかなかった。

(保護者の受け止め)

子どもが楽しそうにしていたこと

- *会話がはずみ、他の日も手伝うようになった。とても積極的に、その後も度々作ってくれている。祖母にもいろいろ質問していた。失敗したとき、どこがいけなかったのか聞き、次においしく作れたら自信を持って、喜んでいた。
- *出来上がって、満足そうに家族に見せていた。家族のみんなが喜ぶのも嬉しかったのではないかと。父親がおいしいおいしいと言って食べ、また作ってと言われるとまんざらいやでもなさそうである。
- *積極的に何もしてくれる。片付けもてきぱきとしていた。時間がかかっても愚痴を言わずにやりとげていた。素材を1つ1つ丁寧に切ったり、味付けも何度も味見をして一生懸命であった。盛りつけに親よりこだわっていた。
- *味見をして、我が家の味に近づけて満足そうであった。大変そうであったが、自分で作ったものだからおいしそうに残さず食べていた。丁寧に形を整え、満足げにおいしそうに食べていた。
- *材料を切ったり、調理は楽しそうであった。メイン料理・他のメニュー・付け合わせを考えたり、盛りつけの工夫を自らしていた。作り方を聞いてきたり、盛りつけを工夫したりして楽しんでた。次は何にしようかと言いながら喜んでた。自分で献立を考えたり、作ったりする様子が楽しそうであった。

子どもが大変そうにしていると感じたこと

- *普段何もしないから。何時もしないのに三日分も1時間以上かけて作っていたところ。普段全くしないのですべてが初めてで大変そうであった。野菜の切り方等、どのくらいの大きさに切ったらよいかわからない。

*技術が未熟だから。包丁になれていないから。

- *慣れないことをやったので作るのにとても時間がかかったこと。野菜の皮をむいたり、切ったりは、慣れていないので非常に時間がかかっていた。調理の下ごしらえに時間がかかりすぎ、終わり頃には疲れていた。作るだけで疲れて、後片づけが面倒そうであった。1つ1つの作業に意外と時間のかかること。素材を切るのに時間がかかって、肩が凝ると言っていた。
- *難しそうなことは自分でしようとせず、すぐに助けを求める。油を使うことをいやがる。油がはねるとき熱そうであった。
- *メニュー作り迷っていたようである。
- *メニュー作り、手順、片付け等から。下ごしらえや手順。料理しながら洗いをしないといけないこと。後片づけを面倒に思っていた。
- *暑かったので、火を使うのがつらそうであった。

表4-2は、家族の人からいろいろアドバイス受けながら一緒に食事作りを実践してみて、受けたアドバイスの内容やアドバイスに対する受け止め方についての回答結果である。アドバイスの内容は、料理法に関するものが多く、未知・未経験な事に対しての技法などや、何故そうするのかなど細かなアドバイスでも子どもにとっては新鮮なこととして受け止めている。一度聞いてみてなるほど、やり方は理にかなったこと、段取りよくなることなど、いわゆる知恵として受け取り、参考として後に生かしているようである。このことは、身近で気付いたそのときの適切なアドバイスがあってより効果が上がることである。ただ、口うるさく言われたり、やろうとしている矢先に言われたり、一度にあれこれ言われたりすると、迷惑に受け止めているので、アドバイスの仕方は、どうしたら子どもが素直に受け止め、やる気を起こすかも考えたいものである。

表4-2 家族からのアドバイスの受け止め方
生徒〈三日間の食事作りを実践して〉

保護者〈アドバイスに対する子どもの受け止め〉

ア. 参考となり、後の生活に生かす(生かしている)

イ. 迷惑で、後の生活に生かされない

ウ. 参考になったことや迷惑なことがあった

エ. その他

人(%)

対象 項目	生徒		保護者	
	男子	女子	男子の保護者	女子の保護者
ア	23 (85.2)	22 (75.9)	13 (52.0)	14 (53.8)
イ	1 (3.7)	0	0	1 (3.8)
ウ	2 (7.4)	7 (24.1)	7 (28.0)	6 (23.1)
エ	0	0	3 (12.0)*	2 (7.7)*

〈エの考え〉 *参考になったようであるが後に生かしていない
*あまり気にしていない
*あまり作らないというより、やる気がない
*父・兄にほめられ、本人はうれしそうである

受けたアドバイスの内容 (男女の合計数)

- *料理法(49)——切り方(26)、材料の組み合わせ(19)、材料の使用量(16)、計量の仕方(10)、味付け(47)、盛りつけ(18)、油の扱い(11)その他(麺のゆで方、揚げ物のやり方、緑黄色野菜のゆで方)

- * 手順(38) * 使用調理器・盛りつけ食器(10)
- * 衛生面(11) * その他(やり方の意味)

(生徒の意見)

参考になり、今後に生かしたい内容

- * 栄養について、栄養のバランスを考える。
- * 色・材料の性質・栄養のバランスを考える。
- * 材料の切り方、ご飯の混ぜ方・盛りつけ方、麺のゆで方、材料の加熱順等調理法。
- * 彩り・盛りつけをよくする。
- * 味付け・家庭の味、本の分量通りにいかない。
- * 手順良くする、何かをしながらその間に他のことをする、時間を効率的に手順良く、手順良く整理し後片付けしながらする、時間を無駄にしない。
- * 衛生面、料理は作るだけでなく台所をきれいに。
- * 家族の人の好みを考える。
- * できるだけ全部

迷惑に感じたこと

- * いちいち少しのことで口出しすること、文句ばかり言うこと
- * わかっているのにこうやれと言われること
- * これからやろうと思っていることをうるさく注意されること

(保護者の意見)

参考にし、後に生かしていること

- * 不足しがちな野菜をどんな料理にもふんだんに使う、料理を作るとき必ず野菜を加えるようになった。
- * 好きでなかった野菜も栄養を考えて食べるようになった、せっかく作った食事なので残さず食べている。
- * 料理のレパートリーが増えている。
- * 味付け(薄味)。
- * 材料の切り方、米の研ぎ方、ジャガイモの扱い、調味料を入れるタイミング、料理にあった切り方。
- * 作りながら後片づけをしている。
- * 1人でいるときは自分で作って食べている。
- * 包丁の使い方を時々練習している。

迷惑に感じていること

- * うるさく何度も注意したこと、盛りつけ等細かく言ったから。
- * 手伝いを強要されること、しょっちゅう頼まれるといやだなあと思っている。
- * 一度にいろいろアドバイスしたので対応できずにうるさがられた。
- * 味付けはもっと好みでしてみたいようである。
- * 時間がかかること。
- * 料理はもっと大きくなってから習えばよいと考えている。

次に是非考えて欲しかった事であるが、何時も食事を作って下さる人に対しての思いに変化があったかどうかという点である。このことについて、表4-3に示す。期待通り、実践してみて(身をもって体験してみて)初めて相手の立場への理解が深まり、感謝の気持ちが生じてきている。この気持ちは、さらに料理をいただく際にありがたいと思うと共に、不平を言わずに、また残さずに食べ、更に、後片付け等のちょっとした手伝いの行動にもつながることであろう。是非そうあって欲しい。

次に、アドバイスを受けながら実践体験してみて、いろいろな先人のなす技法や、そこに込められている意味・いわれなどの伝授についてどう考えているかの考え

表4-3 食事を作ってくださる事への気持ち

<生徒のみ調査>

人(%)

調査項目	男子	女子
ア. 感謝の気持ちがわき、わがママが言えないと思った	19 (70.4)	13 (44.8)
イ. ありがたく思い、可能な限り手伝いたい	7 (25.9)	13 (44.8)
ウ. 当然のことで、特にありがたいとは思わない	0	1 (3.4)
エ. 別に何も感じない	1 (3.7)	2 (2.9)

をまとめたものが表5である。親子共に、受け継ぎたい(受け継いで欲しい)と考えている割合が高い。男子が最も高いのは驚きである。今までの経験が他より少ない故に、自分なりの工夫を考える余地(域)まで感じ取れなかったのかもしれない。女子は、自分なりの発想でいろいろやりたいようである。ただ大切なことは、物事の原型・原理・原点を知った上で自分なりの工夫や改善をすることである。基(源)を知らないで、自分なりにすることは、時に間違いを起こし、無駄を生じたり、ものを粗末にすることにもなるであろう。

表5 技法や意味の伝授に関する考え方

- ア. 受け継いでいきたい(って欲しい)
- イ. 受け継ぐほどのことはない(受け継ぐほどのことはなく、自分なりにやればよい)
- ウ. その他

人(%)

対象 項目	生徒		保護者	
	男子	女子	男子の保護者	女子の保護者
ア	24 (88.9)	14 (48.3)	14 (56.0)	19 (73.1)
イ	3 (11.1)	7 (24.1)	6 (24.0)	4 (15.4)
ウ	0 (0.0)	3 (10.3)*	5 (20.0)**	4 (15.4)**

<ウの考え方>

- *無答
- **基本は覚えるべきだが、味付け・盛りつけは自分で考えればよい
- **受け継がせたいほどのものはないが、これからも積極的に作って欲しい。
- **目や舌で自然に覚えてくれればよい。
- **自分は本を見ながら料理を覚えたので子どももそうして欲しい。また、食文化は家庭の中で自然に伝わっていく。
- **やる気であればどしどしアドバイスしたい。
- **できることから少しずつやればよい。
- **自炊するとき、体のことを考え作れる人間であってほしい。

最後に、生活の知恵や自立する力を育成するにはどうすればよいかについての考えをまとめたものが表6である。さらに、子ども及び親の回答の一例を表6-1(生徒)と表6-2(親)に示す。やはり、多くの者が、親が手本を示したり、折に触れアドバイスをし、一緒に考えていくのがよいと考えている。また、子どもはとにかく

く手伝い等、失敗しながらも実体験をしていくことで力がついてくると考えている。

表6 生活の知恵及び、自分（子ども）に力をつける手だて

(生徒の考え)	
生活の知恵とは	
*昔から受け継いできたもの。祖母が知っている自分で考えた知恵（研究した）。	
*生活していくうえで知恵。家事でのちょっとした技。	
*合理的に物事を進め、手早くすます方法。生活を効率よくしていく方法。	
*少しでも材料などを大切に、無駄使いをしないこと。無駄をさける工夫。資源を無駄にしない工夫。	
*最低限生きていくために必要なもの。	
自分の力となるには	
*家事を進んでして、親から学ぶ。	
*家族と一緒に行動することで自分の力となる。	
*実践してみる。毎日やっているとだんだん自分の力となる。	
*手伝いをする。手伝ったり見たりして学ぶ。	
*教えてもらって努力する。	
*素直に受け止めていく。	
(保護者の考え)	
生活の知恵とは	
*家族が健康で快適に暮らすための工夫。	
*日々の暮らしを健康的で、安全にしかも無駄を省き、お金のかからない方法で暮らすための知恵。	
*困ったなーという状況に出くわすときに、いろいろな角度から捉えるよう工夫すること。	
*生きていく力。	
子どもに力をつけるには	
*親が手抜きをせずに、手本を示すこと、子どもは親の背中を見て育つ。親が実践している姿を見せ、折に触れその意味を伝えていく。親がしていることを自然に見て受け継いで欲しい。	
*子どもと一緒に家事をしながら、話し合う。家族と一緒に家事をする中で身に付く。一緒にしてみる。親がリサイクルで作ったものを見せ、意見を聞いたり使わせてみる。	
*自分でとにかくいろいろ経験して行くことが大切。何事もさせてみる。子どもの実践体験で得られる。いろいろやってみて、自分にあったやり方を発見していく。何度かやっているうちに失敗しながら学び、それを次に生かしていく。知っているだけではだめで、生かされていくことが大切、見る・聞く・実践することによって身に付く。	

表6-1 生徒の考え

生活の知恵は、大事なことでいいけど、親に教わるので、99%のことを知るには、大切だと思っています。そこに、家庭の仕事を、できる限り99%、家族の人と一緒にすると、自分の力になると思います。

生活の知恵というものは、一番母がよく知っているのではないかと、思う。たとえば、窓ガラスを新聞でふくとき水いにならぬようにと母から教えてもらいました。これを教えてもらったことで、自分の生活の知識として覚えることもでき、また環境破壊を少しでも防げるかと思えば、今度から、もう少し母の手伝いをして、こうやって知恵を伝えてもらいたいと思いました。

表6-2 親の考え

生活の知恵とは家族が健康で快適に暮らすための工夫のことだと思います。また親が手抜きをせずに手本を示すこと、また機会があるたびに正しい食生活や合理的な家事のやり方、環境にやさしい生活の仕方などを話すことが大事だと思います。子どもと一緒に家事をしながら話しあわせるのが、親が忙しいため、僕が家でできるかなと実行できません。

生活の知恵とはお料理の技術、掃除の仕方、洗濯の仕方、掃除機の出る時、色んな掃除機（掃除機）とらえる工夫、掃除機を使いこなすこと、思うこと、知恵は子どもが自分で考えること、（母親が中心で）子供の体験を通じて考えること、手本を示すこと、子どもは親の背中を見て育つ。親が実践している姿を見せ、折に触れその意味を伝えていく。親がしていることを自然に見て受け継いで欲しい。

4. 実践状況（課題レポートから）

1) 献立例

学校での実習例が少なくレポーターが狭いので、献立を立てるのは大変と感じるのではないかと考えていたし、表4-1に掲げたように、保護者の受け止めの中にも、メニュー作りが「大変そうであった」と回答していた。しかし、生徒の気持ちでは、「大変であった」という回答は特に掲げていなかった。中には、むしろ「メニューをいろいろ考えて作ることも楽しい」と回答していた。このことは、実践レポートを見てみると、一日を単位として考えずに、朝食・昼食・夕食各三分としてのまとめたものや、一食においても単品で済ませているものがあり、栄養のバランスを重点に置くよりも、日常の食事を参考に考えて立てているからであろう。とにかく一回でも経験回数を増やし、技術力を高めたり、家族からアドバイスを受けながら家庭の味を学ぶことを主眼にすれば意義のあることである。レポートの返却時に、こうした問題点と意義についてコメントを加え、補足をすることが我々の課題と捉えたい。表7に生徒がまとめた献立例を示す。Aは単品で済ませている例、Bは1日を単位に立てている例である。

表7 献立例

献立	分量	備考
お	卵かけ飯	2枚 ●
や	E2	5枚 ●
こ	E3	2枚 ○
井	E4	6枚 ○
	E5	1枚 ●

献立の作り方
 ① 玉ねぎを細く切った。トウモロコシを1cm角に切った。
 ② 卵に水、卵黄、(1)を、卵白、(2)を加えてよく混ぜる。
 ③ 小鍋に油、(1)を、玉ねぎを加えて煮る。
 ④ 煮えたら、(2)を加える。火を中火に下げ、卵白を混ぜて火を止める。
 ⑤ 玉ねぎに火を通す。卵白を混ぜ、卵黄を加えてよく混ぜる。卵白を混ぜ、卵黄を加えてよく混ぜる。

B

1. まず 栄養バランスを考えて3日分のこれにてき作る。

○1日目 (8月4日)
 朝食: ご飯、ハムエッグ、金ぴらごぼろ
 昼食: 焼きビーフン、サラダ
 夕食: ご飯、白身魚の塩焼き、とろろのあんかけ、キャベツとキャベツの浅漬け

○2日目 (8月5日)
 朝食: ご飯、納豆のソ、昨のもの (キャベツ、マヨネーズ)
 昼食: 山がサキは、白身魚のさしみサラダ
 夕食: 和風ドリアンパ、中華風コーンスープ、冷ややこ

○3日目 (8月6日)
 朝食: トースト、ハムエッグ、サラダ
 昼食: オムライス、コーンスープ、ポテトサラダ
 夕食: ご飯、スコッチエッグ、風肉にんじん、ワカメときのこのスープ、和風ハルダのサラダ

妹の感想

とてもおいしかった
 私をつくってあげて
 お姉ちゃんよりうまくできた
 キャベツが太いのがあった
 紅しょうががはいってないのあった
 でも作り方を私に教えてくれて
 うれしかった
 またいっしょに
 作りたいな



2) 自己反省及び親のコメント例

表8が、自己反省と家族の感想やコメントの例である。
 Aは個々の料理に対する例であり、Bは三日分の実践を終えてのものである。

表8 自己反省及び親のコメント例

A 個々の料理について

9品目 夕食 お好み焼き

材料 (4人分) キャベツ 1個 (◎) 牛肉 150 (◎)
 卵 3個 (◎) ベにしょうが 少々 (◎)
 お好み焼きの粉 適量 (◎) サラダ油 少々 (◎)
 おこのみソース 少々 () かつおぶし 少々 (◎)
 チーズ 少々 (◎) だしの素 1袋 (◎)
 マヨネーズ 少々 (◎)

自分の感想 前にやった時よりうまくひっくり返せた。
 お好み焼きは自分の好みでいろいろ入具をれることができるのでおもしろい料理だと思った。
 でも、やっぱり自分の家の味が一番良い。

母の感想 片面をしっかり焼かないとひっくり返すのは難しそうでした。
 好みでチーズをのせられたのにはびっくりしました。

●感想

度はバリッとでき中は、ジュシーにできおいしかった。



夏にツボ時は
 家族全員で
 手伝いました
 楽しいひととき
 持てました。

オムライス & コールスローサラダ

材料
 (赤) 卵、ハム、マヨネーズ、鶏肉



オムライス

1. 油をしき、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、コーン、グリーンピースの順に塩コショウをして炒める
2. 炒まったらご飯を入れ、ケチャップで味を調える
3. 卵に塩を入れ、よくかき混ぜて焼く。
4. ご飯を卵の上に置き、巻く



コールスローサラダ

1. キャベツ、きゅうりを入れ塩もみする
2. ハムを切りあえる
3. マヨネーズであえる



おばあちゃん秘伝のオムライスにトライ！
 卵も上手に巻けて見かけはOK！
 さあ、お味の程は？
 おばあちゃんのオムライスに負けないくらい美味しく出来ました
 サラダとのマッチングもOK
 ごちそうさまでした
 BY父

B 普段から自分が食べたいと思うカレーやハンバーグなどは自分で作って食べたいので作ることは楽しんでしまってます。魚も三枚におかずのしほいで作ったから大丈夫」と思っていたが、上におかずはおいしく感じられず、カレーの味も自分で作った調理をするのが調子よく、経験不足のせいで自分で作った料理は、味が良くないと思われ、人間が生きていく上で大切なことを以前から思っていた。宿題という形で、自分でカレーを作った調理をする中で、「食」に感じも向けてくれた。とてもよかったです。これからは自分でカレーを作るときは、味よく、大切なことを身につけてほしいと思います。息子が作ってくれた料理は、とてもおいしかったです。おかげで、お母さんが、（後付けで）でいい（はい）です。今後、この宿題が、あはれ、これです。

最終に
・娘は、お母さん、お父さんもとても楽しいお料理。今夜は上陸、掃除の家事が、お母さんです。
・お母さんは、栄養のバランスを考えて作ってくれて、お父さん、お母さん、お料理が、とてもおいしかったです。家族は、おいしいと言ってくれて、とてもうれしかったです。お母さん、お父さん、お料理が、とてもおいしかったです。

この例からは、料理を楽しんでいたり、家庭の味を生かそうとしている様子、及び、家族のコメントも温かく子どもを励まし、やる気を起こさせるようなものである。このような関わり合いは、今後も是非継続していただきたいものである。

5. 考察と今後の課題

1) 考察

調査結果のまとめからも伺えるように、家族とのコミュニケーションを図りながら食事作りにチャレンジし、家族の人から未知・未経験な事項に対していろいろアドバイスをしてもらっている。その中で、家庭の味・その家庭での技法及び、その謂われ等を学んでいる。また、実践を終えての自己反省や感想からは、楽しく実践している様子や、今まで出来なかったことが出来るようになった喜びを味わい、自信につながっている。また、こうした技術の向上のみならず、日頃作って下さる人に対して感謝の気持ちをあらためて持ったことは、精神的な成長である。この気持ちは、食事を不平を言わずに、残さずで食べ、さらに食後の片付けの手伝いをするようなことにつながっていく。もっと広く、他者との関わりの中で、他者へ思いやりを持つことにもつながっていくであろうし、是非そうやって欲しいものである。このように夏休み中の実践課題のねらいは、ある程度達成出来たのではないかと思う。

2) 今後の課題

個々の生活時間のズレから家族が揃って食べることが少なくなった今日、家族が交流する機会を少しでも持つことができるように、家庭科の学習において、家庭での技法等を聞き取り調査したり、生徒の学習事項について、家族の意見や感想を聞いたりしてコメントを受けるよう

な課題を投げかけていきたい。さらに、「生きる力」を子どもにつけるには、家庭科の学習で、可能な限りの体験学習を取り入れると共に、家庭・家族の家庭科教育に対する理解を得て、学校と家庭が協力し合っ、知識偏重になることなく、生活体験の場を与えていきたい。

参考文献

1) 権田浩子
「生きる力」をつくる授業実践家庭科教育
家政教育社
75巻5号、6号、7号、8号 2001年

2) 小林京子
伝統的食材料（大豆及びその製品）の見直し
広島大学福山中・高等学校 中等教育研究紀要
第36巻 1996年3月