

スローフードを目指す「食」の見直し

－麦飯・玄米飯・雑穀飯の試食体験から－

小林京子

今日の食生活は、様々な要因から外部化・簡便化・均一化が進み、家庭の味・伝統食・行事食等の伝承は希薄化している。また、食材も季節を問わず、多種多様で飽食状態にあって、家族が「食」を介して語り合い、共に潤いある季節感を味わったり、「ハレ」と「ケ」の節目ある食生活を楽しむことは少ない。健康面でも生活習慣病等が低年齢化してきている。しかし、中・高校生の多くからは、こうした状況を極当たり前（あるいは仕方ないこと）として受け止め、問題意識を持って改善を心掛けようとする姿勢は伺い難い。今日の若者達で「食」のあり方が一因とみられる問題点が指摘され、社会的にも「食育」の大切さが提唱されている。

そこで、この度は食の原点に立ち返り、主食としての穀類を中心に、スローフードを目指した食生活を見直すきっかけとしての授業実践を試みたのでその報告をする。

1. はじめに

今日の食生活は、社会情勢の変化と深く関与しながら様変わりしてきている。食材は地域・季節を問わず、多種多様で飽食状態にあると共に、家庭生活も家族や個人の価値観の多様化によって大きく左右されてきている。そうした中で、食生活の社会化・簡便化・均一化が進んできている。生活スタイルや生き方等を左右する価値観の形成期にある青少年たちの大半は、こうした食生活を極当たり前として受け止めている。今日、青少年の日常生活の行動等で問題点として指摘されていることは、こうした食生活と深く関わっているといわれている。国としても三省合体で「食生活指針」を示し、「知育」「德育」「体育」に加え、「食育」の大切さを提唱している。多くの青少年が、いわゆる「ファーストフード」「中食」「外食」を手軽に取り入れた食生活に流れ、また、家族の生活状況によっては、家族と共に食卓を囲んでの団らんのお機会が少なく、「子食」「孤食」「個食」等の様子が見られる中では、「家庭の味」「伝統的な食事」「地域の食材」等々について語り継がれていく機会は極端に減少し希薄化していく。

そこで、食材を大切に、その特徴を生かした利用等考えながらじっくり味わった食生活、つまりイタリアが発祥とされるスローフードの大切さを取り入れた授業実践を試み、少しでも伝統的な食材、原点を考えてみる機会を持ち、体験、経験を通して食生活をあらためて見つめ直すきっかけとしたい。

本報告では、わたしたちが主食として摂取する穀類について、玄米、大麦さらに雑穀の特性やこれらの試食体験学習をしていく授業実践を通して、主流の精白米とは異なったこれらの食材についてあらためて発見、気付い

た点を、今日の食生活を見直す判断材料としていく状況を報告する。

2. 授業実践方法

高校「家庭一般」の食生活の学習において、「栄養素と食品」に関する学習内容のうち、「炭水化物とその食品」を題材とした学習の中で取り上げ実践する。

a. 学習対象者：本校高等学校1年生 122名
(男子69名)、(女子53名)

b. 実施時期：2002年10月～12月

c. 実践計画

1) 事前調査

学習に先だって、学習者がどの程度日常生活の中で麦、玄米、雑穀等に関心を持っているか把握する目的で表1に示す内容の調査を行う。

2) 授業実践

次に示す指導計画に基づき授業実践を行う。

<題 材> 炭水化物とその食品

<指導計画> (配当時間数 3時間)

ア、穀類の特性(主に米を中心に)(2)

イ、その他の穀類、いも類、さとう類の特性(1)

<実践題材> 穀類の特性(主に米を中心に)

<目 標>

(1) 主食として摂取している穀類の主成分である炭水化物について、種類と特徴を理解させる。

(2) 炭水化物には、エネルギー源としての働きをする糖質と、エネルギー源とはならない食物繊維があることを理解させ、適正な摂取量を把握させる。

(3) 麦・玄米・雑穀等の特性を理解させると共に、

試食体験を通して主体的価値観・選択眼を持って選ぶ姿勢を養う。

- (4) 単なる知識を習得させるに止まらず、今日の摂取状況の問題点を踏まえ、望ましい摂取のあり方を考えさせ、実生活に生かす姿勢を養う。

<指導過程>

[第1時限]

導入

- 1, 数種類の穀類を提示し、興味関心を抱かせると共に、主成分を想起させる。
- 2, 炭水化物について既習事項を想起させる。

展開

- 1, 炭水化物の種類と特徴について、既習事項をより深化させ、補足説明する。
*分子の大きさによる分類、代謝過程との関連
*消化吸収の可否による糖質と繊維の分類
- 2, 食物繊維の働きと今日の食生活の問題点との関連、及び適正な摂取のあり方を考えさせる。

[第2時限]

- 3, 麦・玄米・雑穀等の特性について、資料をもとに把握させる。
- 4, 試食体験から、疑問・発見・気づきを整理。

終結

学習内容のまとめ(特に、糖質の代謝過程でのビタミンB₁の必要性、生活習慣病の予防の観点から食物繊維の意義)をし、望ましい摂取のあり方を考え、今後の食生活に生かす姿勢を持たせる。

3) 事後調査

授業実践後、表2に示す調査項目に従って、学習者のこれらの穀類に対する感想やイメージの変化、及び各自の食生活の見直しや取り入れ姿勢についての調査を行う。

こうした一連の授業計画をもとに実践し、学習者の意識の変容及び体験学習の意義について考察を行う。

【表1】事前調査内容

1、次の言葉の意味及び意味することは何か a. ファーストフード b. スローフード c. 中食 d. 食前食後のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」
2、日頃の主食として、家で精白米以外(玄米・大麦など)を食べているか(毎日または時々)否か 2-1: 食べている者はさらに、好きか嫌い 2-2: 食べていない者はさらに、 ①家族の人はどうか ②食べてみたいか否か
3、雑穀について 3-1: 雑穀についてのイメージ 3-2: 雑穀についての興味関心の有無
4、各自の食事の状況を絵で描写

【表2】事後調査

<麦飯・玄米飯・雑穀を試食してみよう>

- 1、それぞれの穀類についての感想はどうですか
a、麦飯について b、玄米飯について c、雑穀飯について

- 2、試食して、評価してみよう

評価尺度 5:とても(大変)よい 4:よい
3:ふつう 2:まずい、嫌いである
1:大変まずい(とても食べる気がしない)
評価尺度で該当する欄に○を入れてみてください。

穀類の種類	比較項目	評価尺度				
		5	4	3	2	1
麦飯 (大麦ー押し麦 ーが1割混入) *白米に1割の大麦混入	a、見た感じ・印象					
	b、臭い・香り					
	c、試食して					
	d、総合的には					
玄米飯 *白米:玄米=1:1	a、見た感じ・印象					
	b、臭い・香り					
	c、試食して					
	d、総合的には					
雑穀(12穀) 飯 もちきび もちあわ・押し麦 はとむぎ・米粒麦 麦そば・大 豆 とうもろこし アマラン サス 赤米 黒米・紫黒米	a、見た感じ・印象					
	b、臭い・香り					
	c、試食して					
	d、総合的には					

- 3、試食してみて、

- ① どの種類が一番気に入りましたか
ア、どれも同じで順番は付けがたい
イ、順番を付けたい
麦飯 () 玄米飯 () 雑穀飯 ()
- ② 雑穀に対するイメージに変化がありましたか
ア、イメージがとても好転した
どんな点からそのようになりましたか
イ、変化はない
ウ、イメージが悪くなった
どんな点からそのようになりましたか
- ③ 日常生活への取り入れについて
ア、体にいいし、好きなので毎日摂取したい、既に摂取している
イ、体にいいが、なじめないで食べたくない
ウ、体によいので、好きではないが摂取する
エ、体によいので、好きではないが時には摂取するよう心掛ける
オ、その他 ()

3. 調査結果と考察

*調査回答者数は、事前事後ともに119名である

1) 事前調査結果と考察

- (1) 「ファーストフード」、「スローフード」、「中食」、「食事前後のあいさつ」についての把握
「ファーストフード」については、ほとんどの者が手軽に手にして食べるハンバーガーなどを連想する食品として述べているが、「スローフード」については無記入が多く、また、記入している者の多く

は“ゆっくり食べるもの”とか、“食べるまでに時間がかかるもの”等の記述が目立つ。「中食」は「スローフード」同様に、無記入が多く、また、記述者の多くは「間食」と同義としている。「食事前後のあいさつ」については調理者への感謝やお礼のあいさつと回答している者が多かった。おそらく「ファーストフード」はよく利用したりして馴染みが深いが、今日「食」を巡って問題視され、社会的に表出してきた「中食」や「スローフード」については、これらの意味や意味するところのことが分かっていない。これは、日常食について深く考えず、問題意識を持たないために、敏感に受け入れていないためであろう。また、食事前後のあいさつにおいても、深い意味まで考えていない。

(2) 主食についての結果は表3-1に示すように、精白米以外に、麦飯や玄米飯、雑穀などを食べている（常食あるいは時々）者（今後Aグループとして扱う）は、学習者のうち約25%強いた。さらに、このグループのそうした主食の摂取状況は、表3-2に示すように“好きである”と回答した者が約2/3強で、残り1/3は“別に特に好きでも嫌いでもない”と回答していた。また、精白米を摂取している者（今後Bグループとする）は、ほとんど“家族みんな食べていない”と回答している。さらに、こうした食材を食べてみたいか否かについて尋ねてみると、表3-3に示すように、“食べてみたい”が約2/3の70%あり、約20%弱の者は“食べたくない”と回答していた。「その他」では、“試しなら”“小学校の給食で食べたことがある”“出されたら食べる”という回答であった。このように、摂取の姿勢は、家庭内の食事内容が大きく関わっていることが窺える。食習慣や食に対する価値観が形成されるこの時期に、家庭内での食事のあり方等を共通話題として語り合っしてほしいものである。

(3) 雑穀についてどのようなイメージを持っていたのか、まとめたものが表4である。「米以外の穀物」「ひえ・あわ・きびなど」「小鳥やスズメのエサ」「粗末なもの」「米より劣る」「栄養がなさそう」「おいしくなくまずい」といった、マイナス的イメージをもつ者が約60%弱、「昔の人の食事」「昔っぽい」「食糧難の時の食べ物」といった、現代の食生活とはかけ離れたものとイメージしている者が10%強ある中で、「健康的なイメージ」「栄養がありそう」と、どちらかといえば米より高い評価をしている者が約30%程あった。次に、「雑穀」への興味関心

の有無については表5に示すように、「興味関心がある」者は約40%、「興味関心はない」者は約53%であった。雑穀のイメージがマイナス的であったり、自分たちの日常食と無縁としての意識が高いためであろう。

【表3】 主食での穀類の摂取状況

表3-1 摂取内容

摂取内容	実数 人 (%)
< Aグループ > 精白米以外 (麦飯、玄米飯、雑穀飯など)	32 (26.9)
< Bグループ > 精白米	87 (73.1)

表3-2 摂取状況

グループ	状 況	実数 人 (%)
A	ア、好きである	22 (68.8)
	イ、嫌いであるが仕方ない	0
	ウ、別に好きでも嫌いでもない	10 (31.3)
B	ア、家の人は食べているが、自分は嫌いだから食べていない	1 (1.1)
	イ、家族みんな食べていない	86 (98.9)

表3-3 Bグループの白米以外の穀類試食希望

試食希望の有無	実数 人 (%)
ア、食べてみたい	61 (70.1)
イ、食べたくない	15 (17.2)
ウ、その他 *	11 (12.4)

* その他の内容 試しなら (2) 出されたら食べる (1)
小学校の給食で食べたことがある (1)

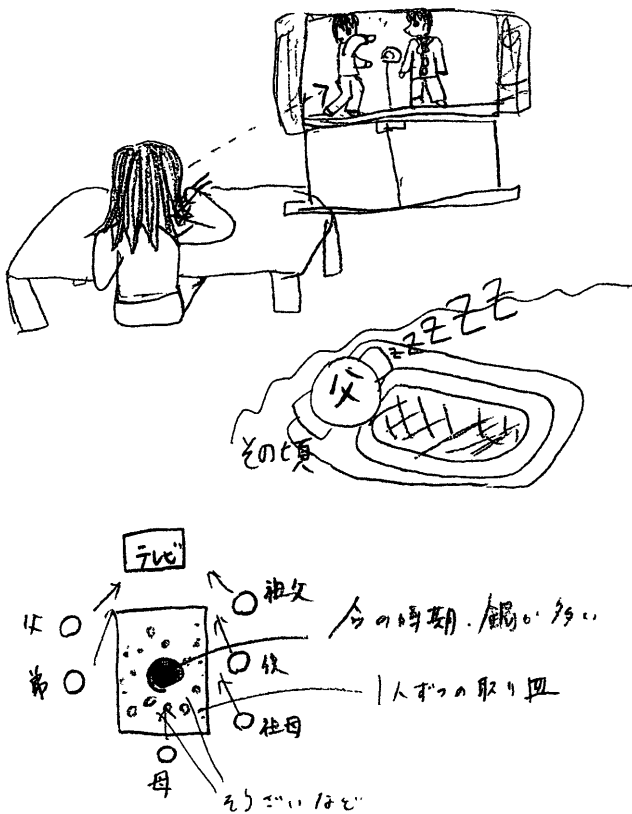
【表4】 雑穀のイメージ

マイナス的イメージ
* 米以外の穀物、ひえ・あわ・きびなど (14)
* 小鳥・雀・家畜のえさ (13)
* 栄養がなさそう、消化が悪い、米より劣る、ひもじい貧しい (12)
* おいしくなさそう、まずい (11)
* 炭水化物系のかす、ごみっぽい、粗末なもの食べられないもの (9)
* 固い、そのままでは食べられない (6)
* よいイメージはない (3)
現代の食べ物とはかけ離れたもの
* 昔の人の食べ物、昔っぽい (11)
* 食糧難の時の食べ物 (4)
* 昔米が大切な時に米の代用品としていた (1)
プラスのイメージ
* 栄養がありそう (15)
* 健康的なイメージ (13)
* よい意味で素朴な感じ、安価 (8)

【表5】雑穀への興味関心の有無

興味関心の有無	実数 人(%)
a、興味関心がある	47 (39.5)
b、興味関心がない	63 (52.9)
c、その他	9 (7.6)

(4) 食事の様子を知るのによく行われる自由な描写を求めたところ、図1に1例を示すが、“孤食”の状況がやはり見受けられた(約20%)。また、家族揃っての食事も比較的多くあった。ところが、周辺の様子ことは特に求めていなかったが、大多数の者がテレビを画き、中にはあえて視線を矢印でテレビに向けている者もいた。このような状況の下では、家族のコミュニケーションも薄れやすく、ましてや家庭の味、伝統的なことの伝授は行われ難いであろう。従って、今日提唱されているスローフードを目指し、食材にまつわることを家族で共に語り合うには不十分であろう。今日多くの家庭では、食事の 때가、家族が比較的揃って顔を合わせる数少ない機会と思われるので、是非この時間を有効に活用して欲しいものである。



【図1】食事の様子(例)

2) 授業実践後の結果と考察

授業実践計画で述べたように、まず第1時限に、穀類の主成分である炭水化物の種類や働きについて、既習事項の復習をしながら補足説明し、代謝過程でのビタミンB₁との関わりや、特に今日の生活習慣病予防との関与が深い食物繊維について学習し、第2時限に、これらの成分を含めて各穀類の成分含有量を提示し、比較関連づけて学習する。この学習段階で終えたのでは、精白米を中心とした摂取をしている者<Bグループ>は、知識の域に留まり、身をもってそれぞれの特性を知ることはできない。ところが、事前調査結果で窺えたように、Bグループのほとんど全員が、家族を含め精白米以外を日常の主食としていない。そして、精白米以外の穀類を「食べてみたい」という者がそのうち約70%あったので、これらの穀類を用いて炊飯し、試食してみることにした。

授業実践後の結果は、これらの試食後の感想を中心にまとめた。試食のための炊飯は、表2(事後調査項目)に示したように、次の3種類で行った。

- ①麦飯・・・精白米に大麦(押し麦)が1割混入
- ②玄米飯・・・精白米：玄米が同量
- ③雑穀飯・・・12穀混合(もちきび、もちあわ、押し麦、はとむぎ、米粒飯、麦そば、大豆、とうもろこし、アマランサス、赤米、黒米、紫黒米)

(1) 各飯の評価

3種類の飯についての感想を表6-1に、表6-2には、外観、臭い(香り)、食感、さらに総合的な観点に基づいて自己評価したものを、さらに、3種類を好感度に従って順位をつけた結果を表6-3に示す。「麦飯(押し麦)」は精白してあり、色は一番白く炊飯されており、外観は精白米を炊いたものとの差が小さかったためか、評価尺度が“大変よい”“よい”合わせて、Aグループ(約88%)、Bグループ(約70%強)共に高い。風味等他の比較項目においては、Aグループはやはり摂取経験があり違和感が少ないためか、概して評価はいずれも“ふつう”以上の評価であるのに対して、Bグループの評価は下がっている。好感度による順位では、やはり違和感の少ない麦飯を1位にあげている者がA、Bいずれのグループも40%以上ある。さらに、玄米飯ではAグループのうち約3割弱が1位をあげている。また12穀混合の飯はA、Bグループ共に外観の評価が悪かったためか、順位としては最も低い3位にあげている者が約3割いた。しかし、Aグループは2位にあげている者の方が多い(40%)。

【表6】試食後のまとめ

表6-1 3種類の飯の感想

Aグループ	Bグループ
<p>麦飯</p> <ul style="list-style-type: none"> *白飯と変わらない(17) *おいしい、麦の部分がおいしい、飯だけでもおいしい(6) *鮮やか、白米と変わらない色(3) *押し麦がぶんぶんしておいしい *麦の食感がいい、麦がもちもちしておいしい、菌ごたえがいい(5) *時々(毎日)食べているので特に変わらない(3) *小学校の給食で食べていたし結構おいしかったので家でもこれから食べたい、麦飯なら毎日でも食べれそう(3) *香りはいい見た目も白米とかわらないし味も大した違いもないので栄養の点を考えればマル 	<ul style="list-style-type: none"> *白飯と変わらない(57) *給食を思い出し、懐かしい(10) *おいしい、白米よりむしろおいしい、白米と異なるが結構おいしい(15) *色が白くてきれい、色がきれいで安心(2) *いい香りだった、香ばしい、白米に少し香りがついた感じ(7) *もちもちしておいしい、米よりももちもちした感じで食べやすかった(5) *白米に似ていて食べやすい、大粒で食べやすい、毎日抵抗なく食べられそう ・味はよいが菌触りがいや ・味は白米より悪い気がする ・甘酒の味がして嫌い
<p>玄米飯</p> <ul style="list-style-type: none"> *おいしかった、かむと味が出ておいしかった、栗ご飯を食べているように甘くおいしかった(7) *見た目も案外良かった(3) *押し麦がぶんぶんしおいしかった *食感が独特で、菌ごたえがぶちぶちおいしい(10) *見た目が少し良くないかもしれないが風味が良く主穀を食べるんだらこれが一番 *色はびっくりしたけど食べる度においしさが増し菌ごたえもあってとてもおいしかった *母が健康にいいと言って食べるのを見たことはあったが食べるは初めてだった *今家で玄米が2~3割入っている玄米飯を食べているので何とも思わないおいしい *まずくはないがもう少し柔らかく炊けたらいいと思う ・黄色で変 ・少し固い(5) ・固めの玄米と柔らかい白米が混ざって嫌い ・食べた後何か口に残る感じだった 	<ul style="list-style-type: none"> *よいイメージではなかったが結構おいしかった、少し固かったが味はふつうの飯と変わらない、よくかむと味が出たきておいしかった(25) *見た目はちょっと良くなかったが時々食べるならよい *黄色かった *いい香りだった、香ばしい(2) *玄米の食感が良かった、思ったより柔らかかった、菌ごたえがあって結構おいしかった、固い玄米と柔らかい白米の食感が良い(23) *嫌いではないが毎日はずらい *体に良さそうな感じだった *玄米の菌ごたえをどう思うかによる *普通に炊いて食べるのではなくアレンジを加えて固さを加減すれば食べやすい ・古くなったご飯みたいに少し黄色く固く、ばさばさしていた、微妙な食感だった、消化に悪そう、菌ごたえがあまり好きでない、新食感あまり好きになれない(32)
<p>雑穀</p> <ul style="list-style-type: none"> *おいしかった、玄米よりおいしかった、最初は不思議だったが慣れるとおいしかった、赤飯みたいでおいしかった、普通のご飯と変わらなかつた、あんまりおいしいとは思ってなかったけど食べてみて案外おいしかった(9) *色にはびっくりしたけど味は良かった、色がかわかった、いろどりがいい、色が紫色で変な気がしたが香りはよい(10) *香ばしく香りがよい *よく味わうと白米とは違う風味がある(5) *餅っぽくてよかった *食物繊維やビタミンB1も含まれているのでこれからも食べたい ・味が慣れていないせい好きではなかった、これを主食にしたら慣れるまでかかると思う ・色はあまり食欲をそそらない ・少し固かった、今ひとつである ・栄養はありそうだが玄米の方が味があって食べやすい ・好きではない 	<ul style="list-style-type: none"> *甘くてとてもおいしかった、見た目のイメージと味が違っておいしかった、色は抵抗があるが食べるとういしかった、色が変わっていたし豆のような黄色いものが入っていて食べにくい感じがしたけどおいしかった、白米とほとんど変わらない、いろんな食感がありおいしかった(36) *色がなかなかよい、きれい *いい香りで香ばしかった(4) *後味がよい、舌触りがよい、もつと固いと思っていたがそうでもなかった、もちもちしていた(5) *見た目をよくすれば誰にでも受け入れやすい *初めて食べたが違和感はない *赤飯みたいだった *思ったよりは悪くないが毎日食べるたくな ・変な色だった、見た目も味も良くない、いろいろ入っていて見た目が怪しかった、見た目が好きでない(7)

表6-2 自己評価

(%)

穀類の種類	比較項目	評価尺度				
		5 とてもよい	4 よい	3 ふつう	2 まずい	1 とてもまずい
麦飯	a	46.9 33.7	40.6 38.4	12.5 27.9		
	b	31.3 27.9	53.1 26.7	15.6 44.2	1.2	
	c	46.9 32.6	40.6 31.4	12.5 30.2	4.7	1.2
	d	46.9 29.1	43.8 33.7	9.4 36.0	1.2	
玄米飯	a	15.6 10.5	46.9 24.4	28.1 32.6	9.4 25.6	7.0
	b	31.3 16.3	43.8 26.7	25.0 55.8	1.2	
	c	40.6 20.9	25.0 25.6	18.8 40.7	15.6 11.6	1.2
	d	28.1 11.6	40.6 31.4	28.1 45.3	3.1 10.5	1.2
雑穀飯	a	34.4 18.6	21.9 32.6	25.0 22.1	15.6 14.0	3.1 12.8
	b	28.1 17.4	37.5 31.4	31.3 39.5	3.1 5.8	5.8
	c	21.9 24.4	34.4 19.8	37.5 44.2	3.1 9.3	3.1 2.3
	d	18.8 17.4	40.6 32.6	34.4 39.5	3.1 7.0	3.1 3.5

*比較項目 a:外観 b:香り c:食感 d:総合的に

*上段(太字):Aグループ 下段:Bグループ

表6-3 好感度順

(%)

穀類の種類	1位	2位	3位	同順位
麦飯	46.9 41.9	25.0 17.4	12.5 11.6	15.6 29.1
玄米飯	28.1 16.3	28.1 27.9	28.1 26.7	
雑穀飯	9.4 12.8	40.6 25.6	34.4 32.6	

*上段(太字):Aグループ 下段:Bグループ

(2) イメージの変化

試食してみて、今までのイメージとどのように変化したかを尋ねた結果が表7である。“好転した”と回答した者が、特にBグループで高く43%いた。“変化なし”では、やはりAグループでは、経験がある故に“好転した”(約22%)よりも“変化なし”(75%)の方が高いのは当然のことであろう。さらに、どんな点からそれぞれイメージの変化が起きたのかの理由は、表6-1に記されているように、“好転した”理由として、Aグループでは経験のある麦飯や玄米飯よりも、特に雑穀飯についての回答と思われるが、“おいしかった”ということである。また、Bグループでは、いずれの飯についても、食べる前には

“まずい” “固い” というイメージであったが、試食してみると“おいしかった”とか“白米とあまり変わらなかった” “固いというよりももちもちした食感でおいしかった”といった感想であった。“変化なし”はAグループでは、先にも述べたように経験によって“もともと好きだから”ということであり、Bグループでは、0%であった。逆に“悪くなった”では、Aグループに1人いたが、これも未経験の雑穀に対しての色の悪さからであった。Bグループでは、やはり雑穀の色によるものが大きかったようである。未経験の場合は、視覚に左右されることが大きいことが窺える。

【表7】イメージの変化

イメージの変化	Aグループ	Bグループ
好転した	21.9%	43.0%
変化しない	75.0	52.3
悪くなる	3.0	4.7

(3) これからの日常食への取り入れ姿勢

これからの日常食への取り入れについての結果を表8に示す。

【表8】日常生活への取り入れ姿勢

取り入れ姿勢	割合 (%)
ア、体にいいし、好きなので毎日摂取したい、すでに摂取している	59.4 33.7
イ、体にいいが、なじめないので食べたくない	9.4 9.3
ウ、体によいので、好きではないが摂取する	0.0 3.5
エ、体によいので、好きではないが時には摂取するように心掛ける	15.6 24.4
オ、その他	15.6 * 29.1 **

(注) 上段(太字)：Aグループ 下段：Bグループ

*：時々食べたい、好きなので時々摂取したい

**：一週間に何度か白米に混ぜて食べたい、好きでも嫌いでもないが毎日摂取したい、食べる機会があれば食べる、毎日摂取したいが家族の好みに合わないと思う

“体にいいし、好きなので毎日摂取したい、既に摂取している”者がAグループ(約60%)、Bグループ(約33%)共に高い。また、“体によいので、好きではないが時には摂取するように心掛ける”がAグループで約15%、Bグループでは、さらに“体によいので好きではないが摂取する”も合わせると約30%弱あった。“その他”では、選択肢の“体にいい”という語を省いて“時々食べたい”とか“時々食べるように心掛けたい”といった前向きな摂取姿勢が窺える。“馴染めないの食べたくない”はA、Bグループ共に約1割いた。しか

し、先のイメージの変化が好転(思っていたよりおいしかった)しているし、また第1時限で、これらの穀物は精白米に比べ今日の食生活の欠陥を補ってくれる成分含有量が多いことを学習し、この点と試食後の感想を考え合わせてからであろう、前向きに食生活を見直そうとしている姿勢が窺える。

4. まとめと今後の課題

平素、学習者たちに食生活に関わる教育を行いながら考えさせられることがある。彼らは、健康と食べ物との関係について、知識としては学習によって知っているが、日々の食生活に対して、自らは強い関心を持ち、深く考えることはしないで、どちらかといえば欲望に任せた行動をとっているように思われる。家庭での食生活は、調理担当者の姿勢にただ漠然と接したり、極当たり前のこととして受け止めているように思われる。自ら主体的に問題意識を持ち、関心を持って接し、時には学習したことを家庭に持ち帰り、家族と話し合い改善を促すような働きかけは伺い難い。

この度の授業実践過程でもそのことが垣間見られた。意識的に白米以外の穀類を摂取している家庭環境にある者は、これらの食材を比較的違和感を持たないで受け入れているのに対して、家族みんなが取り入れていない家庭環境にある者は、名称や外観による先入観に左右されやすく、学習知識のみでは受け入れ難いようである。この度の実践では、試食体験をすることによって、この先入観をうち砕き、身をもってその特性を味わい、知識面の学習と合わせて食生活を見直す姿勢が窺える。家庭科教育は、このように実践体験学習より習得したことを、自らの生活や家庭生活の改善向上に生かす点にある。先に述べたように、せっかく体得して食生活を見直そうとする兆しが生じていても、自らのみではなかなか実行に移しにくいと思われる。そこで、この度体験学習で扱った食材をもとに、家庭の事情に合わせて取り入れ、家族共々試食し、食生活を見直すきっかけとなるような課題を是非提示したい。

【参考資料】

切り抜き速報「生活と科学」版 2000・12・21
～2001・1・20 株式会社 ニホン・コミック 3
号2001年