

# 琉球大学学術リポジトリ

## ライフスキルを育む食教育 一朝食摂取と食事バランスの改善を目指した目標設定スキル形成の検討

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学教育学部附属教育実践総合センター 公開日: 2008-04-15 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 金城, 昇, 島袋, 久美, 兼次, 順子, 又吉, 美香, 我謝, 正精, 玉那覇, 敦也, 城間, 恒子 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="http://hdl.handle.net/20.500.12000/5668">http://hdl.handle.net/20.500.12000/5668</a>

【実践報告】

ライフスキルを育む食教育

—朝食摂取と食事バランスの改善を目指した目標設定スキル形成の検討—

金城昇<sup>\*1</sup>, 島袋久美<sup>\*2</sup>, 兼次順子<sup>\*3</sup>, 又吉美香<sup>\*3</sup>

我謝正精<sup>\*3</sup>, 玉那覇敦也<sup>\*4</sup>, 城間恒子<sup>\*5</sup>

—Examination of the nutrition education program that aimed at acquisition of the Goal Setting Skill for intake of breakfast and improvement of meal balance —

KINJO Noboru<sup>\*1</sup>, SIMABUKU Kumi<sup>\*2</sup>, KANESHI Junko<sup>\*3</sup>,  
MATAYOSHI Mika<sup>\*3</sup>, GAJA Masaaki<sup>\*3</sup>, TAMANAHA Athuya<sup>\*4</sup>,  
SHIROMA Tuneko<sup>\*5</sup>

1. はじめに

現在、わが国は飽食の時代にあり、食べ物は好きな時にいつでも手に入れることができる。またライフスタイルの多様化に伴い、忙しい生活を送る中で食事は簡便化される傾向にあり、食を大切に作る心や昔から培ってきた食文化が失われつつあることが指摘されている。おいしく手軽に食べられる食事は糖質や動物性たんぱく質や脂肪に偏ったものが多く、高カロリーであり、人々はこれらを過剰摂取している現状にある。このような食生活は肥満や生活習慣病を引き起こし、私たちの健康を害する大きな一因として以前から問題視されてきた。今やこれらの問題は成人に限らず、幼少期からの食生活が重要だとして食に関する取り組みが見直されてきている。

このような現状を受けて2005年6月に食育基本法が制定された。前文では子ども達が豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけるためには「食」が重要であり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることが求められているが、具体的な食育に関するプログラムやその実施についてはまだ模索の段階であり、今後の実践や評価にいたるまでの展開が課題としてあげられる。食教育の実践例としてライフスキルを取り入れた食教育実践が同年、1月に西原町で行われている。

同じく2005年10月、西原町では食育基本法を背景に農業を中心とした地域の資源を活用し町内の多様な団体が連携することで、食

\*1琉球大学教育学部教育カウンセリングコース

\*2琉球大学国保支援プロジェクト

\*3西原町健康衛生課

\*4西原町産業課

\*5西原町食生活改善推進員会長

表1 プログラムの概要

	活動のステップ	活動のポイント	準備物
第1時	STEP1 思いつく栄養素を挙げてみよう	出てきた答えが栄養素の名前であることを知る	
	STEP2 食品ピラミッドの意味とそれぞれの栄養素の働きを知る	食べる量がピラミッドの形で表されていることを知る それぞれの栄養が違う働きをしていることがわかる	食品ピラミッド
	STEP3 いろいろな食品を5つの栄養素に分類する	食品が5つの栄養素に分類できることを知る	食べ物カード
	STEP4 朝ごはんが体に及ぼす影響について知る	朝ごはんを摂ることの大切さについて知る	絵
第2時	STEP5 自分が朝食べた朝食を分類する 課題点の把握	自分の朝食の内容を5つの栄養素に分類する 自分の食事の課題を見つける	活動シート
	STEP6 朝ごはんを食べないとき、食べられないときの原因を考える	どんな時に朝ごはんを食べて、どんな時に食べられないのかを振り返る バランスがよくない原因を確認する	文殊カード
	STEP7 朝ごはんを上手に食べるための工夫を考える	朝ごはんを上手に食べるために自分にできそうな工夫をブレインストーミングを用いて考える	文殊カード
	STEP8 工夫点をいかして、朝食をうまく摂るための目標を立てる	目標設定 達成可能な目標を設定する	活動シート

と農を推進した地域活性化を図ることを目的とした「食と農の推進協議会」が発足された。これをもとに現在、産業課と健康衛生課が連携で農業と食育を合わせた「学習型グリーンツーリズム」プログラムを開発している段階であり、今回その一環として西原小学校4年生に食教育を実践する機会を得た。本稿では1月に西原町で行われた食教育実践プログラムをもとにした食教育の実践報告を行うとともに事前・事後の子ども達の変化やプログラムの効果について検討し、今後の実践課題についてまとめた。

## 2. 方法

### 1) 対象

沖縄県西原町立西原小学校4年生男子52名、

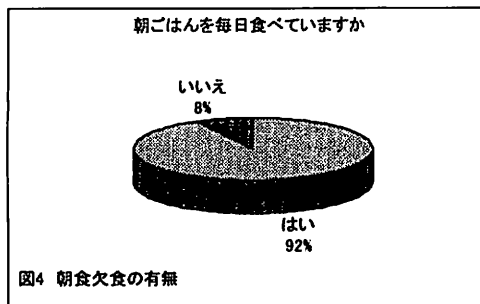
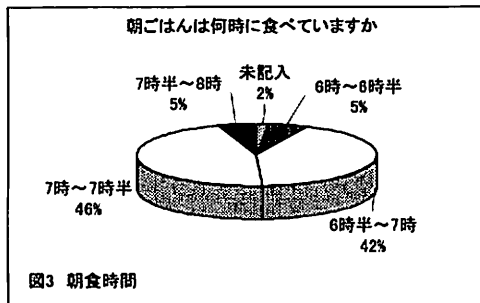
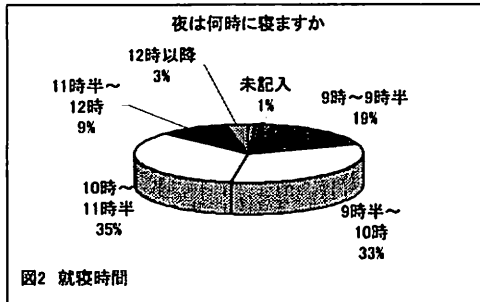
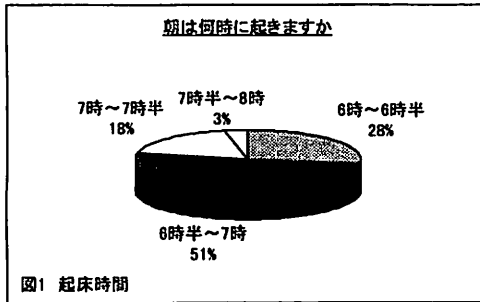
女子67名の計119名であった。

### 2) 期間

事前・事後アンケートを含め、2005年11月下旬から12月中旬にかけて行った。西原小学校4年1組・2組・3組の各クラス連続2時間ずつの授業を12月6日と7日に実施した。

### 3) プログラム概要

プログラム概要と活動内容の詳細を表1に示した。プログラムの内容は2005年度1月から2月にかけて西原小学校4年生を対象に行われた食教育実践プログラムをもとに作成した。1限目「栄養素ってなんだろう」、2限目「バランスよく、上手にとろう朝ごはん」の2時間構成である。1限目は5大栄養素に関する知識と食品に含まれる栄養素がわかると同時に朝食が体に及ぼす影響をふまえて朝食を



摂ることの大切さを理解するという内容である。2限目は自分の朝食を分析しながらうまく朝ごはんがとれない原因を探り、上手に朝ごはんをとるための工夫策を考え、目標設定し、1週間の計画を立てて実践してみようという内容になっている。

#### 4) 検討内容

実践プログラムを評価する指標として事前

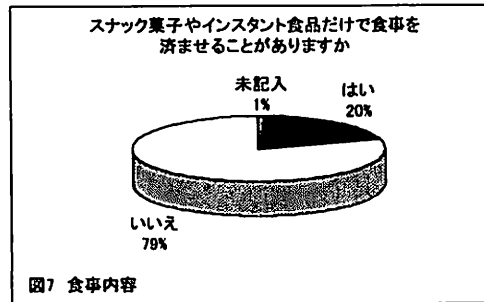
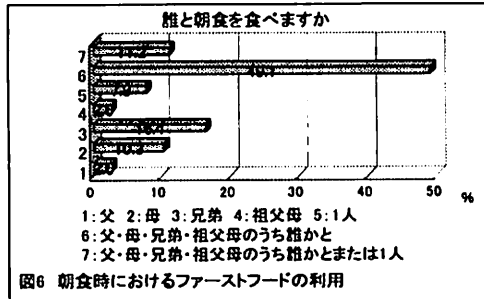
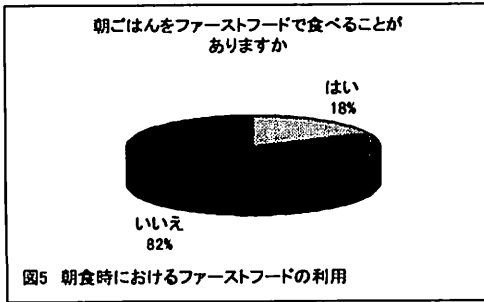
アンケートと事後アンケートの結果を比較し、子ども達の理解度や食行動がどのように変化したかを検討した。また授業で行った目標設定の内容とその達成率を分析した。授業後の感想からはプログラムの効果を検討するとともに今後の食教育の実践にあたっての改善点をまとめた。

### 3. 結果及び考察

#### 1) 対象者の特徴

対象者の食生活の特徴を授業前に行ったアンケート結果からピックアップして紹介する。起床時間と就寝時間をそれぞれ図1と図2に示した。起床時間では6時半～7時に起床する者が全体の51%で最も多く、次いで6時～6時半が28%であった。また7時半～8時が3%、7時～7時半が18%いる。これらは「時間がない」などの理由によって朝食欠食の原因のひとつになりうる事が予測できる。就寝時間では11時半～12時が9%、昨年には例がなかった12時以降という回答も3%あり、翌日の起床時間に影響することが懸念される。朝食摂取時間では7時～7時半が46%、6時半～7時が42%で7時半までに朝食を摂っている者が全体の8割強を占めたが、一方で7時半～8時も5%いる(図3)。毎朝きちんと朝食をとるためには就寝時間を改善し、起床時間を早めて、朝食摂取時間が確保されることが望まれる。

朝食摂取の状況を図4に示した。朝食欠食者は昨年の9%より1%少ない8%であった。平成15年度沖縄県県民健康栄養調査によると7～14歳の朝食欠食率は5.9%(男5.4%、女6.5%)であり、西原小は県平均よりも欠食率が高くなっている。また同県民調査において7～14歳の朝食の外食状況は2%であったが西原小での朝食時におけるファーストフード店の利用は昨年より1%少ない18%であり、県平均の9倍に上っている(図5)。図6の朝食は誰と食べるかという質問に対しては家族のうち誰かと(複数回答)が49%で最も多く、次いで兄弟が16%であった。1人でとい



う回答も8%いたが、昨年の13%に比べると少ない傾向にある。食事に関してはスナック菓子やインスタント食品のみで済ませることがあると答えたのが20%おり（図7）、食事の重要性を認識できるような環境づくりや食にかかわる教育を早期から行う必要性が示唆

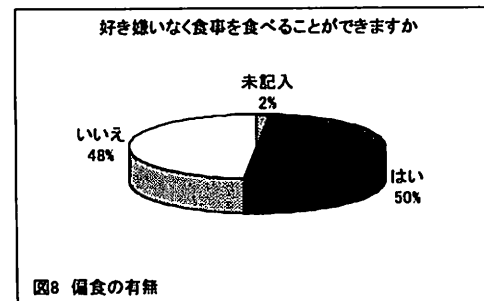


表2 事前・事後アンケートによる比較 (％)

		事前	事後
1	はい	92	95
	いいえ	8	4
	未記入	0	1
2	はい	86	94
	いいえ	14	5
	未記入	0	1
3	はい	50	57
	いいえ	48	42
	未記入	2	1
4	はい	48	41
	いいえ	50	58
	未記入	2	1
5	はい	72	58
	いいえ	27	41
	未記入	1	1
6	はい	21	16
	いいえ	26	17
	わからない 未記入	52 1	66 1

- 1: 朝ごはんを毎日食べていますか
- 2: 1日3食きちんとごはんを食べていますか
- 3: 好き嫌いでなく食事を食べることができますか
- 4: 朝ごはんを食べるより少しでも長く寝たいですか
- 5: イライラすることはありますか
- 6: ストレスがたまっていますか

された。好き嫌いの有無に関しては48%に偏食がみられ、昨年に比べ19%少なくなっていた（図8）。

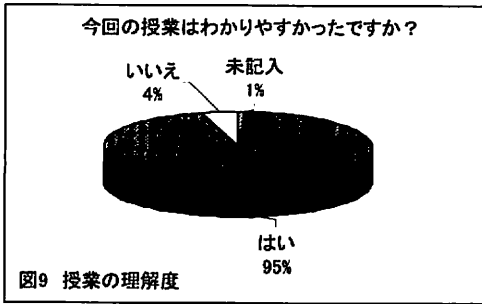
### 2) 事前と事後の比較（アンケート集計による）

「朝ごはんを毎日食べていますか」では92%から95%、「1日3食きちんとごはんを食べていますか」では86%から94%、「好き嫌いでなく食事を食べることができますか」では50%から57%に増加していた。また、「朝ごはんを食べるより少しでも長く寝たいですか」では48%から41%、「イライラすることがありますか」では72%から58%、「ストレスがたまっていますか」では21%から16%に減少していた。6つの項目すべてにおいて事前・事後の有意差はみられなかったものの、授業後ではそれぞれの項目において事態が改善に向かう傾向が見られた。

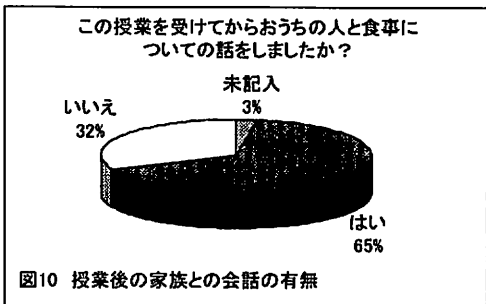
### 3) 授業評価

#### ① 事後アンケートから

授業の理解度は95%が「わかりやすかつ



た」と答えており、理解できたことを示す者の割合が大半を占めた（図9）。これは授業内でピラミッドや食品カードなどの視覚的教材を用いながら自ら考え、実際に黒板にカードを貼りつけたり、互いに意見を出し合う（ブレインストーミング）などの参加型学習形態が理解度を高める上で大きく貢献したと思われる。また朝食摂取や3度の食事をきちんととるようになった子が増えたことから食事の大切さを意識し、理解できたと見ることができる。さらに好き嫌いが改善傾向にあり、バランスよく食事をとる手段としてとった行動が好き嫌いの改善につながった可能性が示唆された。また授業後の家族との食事についての会話の有無については「話をした」者が65%であった（図10）。食事について学び、普段の食生活を家族と共に振り返ることは家庭での食事を見直すよいきっかけにつながる。また、家庭での食事は食生活の基礎であり、食教育の基盤として重要な役割を持つ。食の大切さをより理解すると同時に食教育が家庭へどうアプローチしていくことができるかは今後、検討していく必要が



ある。

## ②ブレインストーミング（BS）と目標設定の達成率

朝ごはんがうまくとれない理由では「作ってなかった」、「お母さんの調子が良くなかった」など朝食の準備がされてない理由の他、「時間がなかった」、「食べる気がしない」などの意見があった。朝ごはんの内容に関しては「親が野菜を入れてくれなかった」、「炭水化物しか取れなかった」などバランスに関することや好き嫌いがうまくとれない理由に挙げられた。朝ごはんについての課題を全員で確認した後に課題に対する工夫点（解決策）をブレインストーミングで出し合った（表3）。その結果、「好きなものと食べる」、「サンドイッチにする」など食べ方（調理）の工夫や「フルーツサラダを作ってもらおう」、「夜のうちに頼んでおく」といった家族へのサポートの呼びかけ、「少しずつ食べられるよう工夫する」、「好きな野菜を食べる」といったスモールステップ法、「残り物の野菜を朝食食べる」、「あらかじめ毎日のメニューを決めておく」

表3 ブレインストーミングの結果

	上手に朝ごはんをとるための工夫点	人
食べ方の工夫	中には喜んで野菜をごまかす 好きな物と食べる サンドイッチにする	27
	野菜にドレッシングをかける	
ソーシャルサポート	フルーツサラダを作ってもらおう 夜のうちに頼んでおく 栄養が多いのを頼む	9
	デザートに果物を入れる	
スモールステップ法	少しずつ食べられるように工夫する 少なくいれて	4
見直し確保法	残り物の野菜を朝食食べる 毎日食べられるよう保存しておく 買い物するときバランスのよい材料をかう あらかじめ毎日のメニューを決めておく	10
	自分で食べられる果物などを常においておく みえないようにして食べる 小さく切ってわからないように	
その他	好き嫌いせず 鼻をつまんで食べる 目をつぶって サラダを自分でつくる 料理を手伝う 「病気になるため」と思って バランスよく食べる	38

表4 目標設定と達成率

目標	達成日	予定日	達成率	目標	達成日	予定日	達成率	目標	達成日	予定日	達成率
野菜種を食べる	5	7	71.4	野菜をたくさん食べる	6	7	85.7	好き嫌いしない	7	7	100.0
好きなものに野菜を入れてごま	4	4	100.0	食べ物を残さないようにする	7	7	100.0	全部食べる	7	7	100.0
毎日野菜を食べる	7	4	175.0	好き嫌いをしない	7	7	100.0	バランスよく食べる	6	7	85.7
ビタミンをいっぱい食べる	2	7	28.6	一緒に料理をする	5	7	71.4	飲み物と一緒に食べる	4	7	57.1
細かく刻んで食べる	3	7	42.9	好き嫌いをせず食べる	7	7	100.0	朝早く起きて食べる	6	7	85.7
好き嫌いをせず食べる	7	7	100.0	野菜を食べる	7	7	100.0	残さずごはんを全部食べる	7	7	100.0
好き嫌いをしない	7	7	100.0	好き嫌いをしないで全部食べる	7	7	100.0	ビタミンの入っているものを食べる	6	6	100.0
スープにして食べる	6	6	100.0	毎日好き嫌いをせずに食べる	7	7	100.0	早寝早起き	5	7	71.4
お母さんにお願する	7	7	100.0	毎日野菜を食べる	7	5	140.0	小さくして食べる	7	7	100.0
毎朝朝食を食べる	6	7	85.7	ごはんに出たものは全部食べる	5	5	100.0	好き嫌いしないで食べる	6	7	85.7
好き嫌いをなくす努力をする	6	7	85.7	毎日好き嫌いをせず全部食べる	7	7	100.0	残さずにごはんを食べる	7	7	100.0
野菜を残さず食べる	5	7	71.4	好き嫌いをなくがまんして食べる	6	6	100.0	6時半までに起きる	5	5	100.0
野菜を小さく刻む	7	7	100.0	好き嫌いをなく食べる	7	7	100.0	好き嫌いしないでちやんと食べる	7	7	100.0
好き嫌いをなく何でも食べる	5	7	71.4	好き嫌いをなく食べる	6	7	85.7	毎日野菜を食べる	7	7	100.0
手伝う	6	7	85.7	毎日野菜を食べる、牛乳を飲む	5	7	71.4	早寝早起きをして、ごはんをたくさん食べる	4	7	57.1
フルーツサラダを作ってもらう	7	7	100.0	残さないで食べる	2	7	28.6	バランスよく食べる	7	7	100.0
好きな食べ物とミックスする	6	7	85.7	三角食べをする	2	4	50.0	残さず食べる	5	7	71.4
毎日かん食する	1	1	100.0	バランスよく好き嫌いをせず食べる	6	7	85.7	全部食べる	7	7	100.0
好きなものと一緒に食べる	5	7	71.4	できたら食べる(野菜)	2	7	28.6	7時半までに起きる	7	4	175.0
好きなものと一緒に混ぜて食べ	6	5	120.0	出たものは全部食べる	7	7	100.0	トマトを好きな食べ物に混ぜて食べる	7	7	100.0
				好き嫌いをしないで食べる	6	6	100.0	好きなものと一緒に食べよう	7	7	100.0
				好き嫌いをせずいろいろな物を食べよう	6	7	85.7	好き嫌いしないようにする	6	7	85.7
								少しずつ食べる	2	7	28.6
								嫌いなものはたくさん食べる	5	7	71.4
								嫌いなものをなくすぞ	7	7	100.0
								早起きして朝ごはんを食べる	7	7	100.0
								嫌いなのは小さくして食べる	6	7	85.7
								早起きをする	7	7	100.0

などの先を見通しての工夫や「朝早起きして食べる時間を増やす」といった環境を改善して食べるようにするなど多くの意見が挙がった。

ブレインストーミングによって出された意見から目標設定し、その達成の度合いを表したものを表4に示す。達成度は目標の実施予定日に対し実行できた日数の割合として求めた。達成度は175%が2名、140%が1名、120%が1名、100%が36名、85.7%が13名、71.4%が9名、57.1%が2名、50.0%が1名、42.9%が1名、28.6%が4名であった（達成度が100%を超えているのは実行できた日数が実施予定日を上回ったため）。この結果を見ると目標設定からうまく実行できているように見えるが、目標設定後は本人達と関わる機会を設けておらず、実行できているかどうかは本人しか把握していない。このため、きちんと達成されたかどうかは子ども達にゆだねられており、目標設定スキル、意思決定スキルの定着・強化には至っていないのが現状である。また担任の先生との連携不足もあって活動シートの回収率が58.8%であった。子ども達が食に対する行動を改善し、継続していく力を身につけるには評価を含めた授業を行うと共に取り組みに対する学校側の理解と協力を得ることが重要である。

### ③授業後の感想から

1 限目の目的は「栄養素の名前と働きがわかる」、「食品を5つの栄養素に分類できる」、「朝ごはんの重要性を理解する」である。子ども達は「栄養素には大きく分けて5つあることがわかった」、「お米やパンは炭水化物」、「魚などが体と何の関係があるかがわかった」、「朝ごはんを食べるようになった」、「朝ごはんは大事」という意見を挙げられており、栄養素の名前や働きときちんと食べることが大切だということについて理解できたと思われる（先行因子の獲得）。しかし「ピラミッドがよくわからなかった」、「食べ物の青（緑）、赤、黄が何なのか、むずかしかった」という意見もあり、ピラミッドは食べる量を表していることや栄養素とその働きがどこに分類されるのかをもっと詳しく伝えられるように説明を工夫する必要がある。

2 限目の目的は「朝食の内容を5つの栄養素に分類できる」、「バランスよく食べるための工夫策を考え、自分に合った目標設定ができる」である。子ども達からは「初めて栄養が偏ってくるのがわかった」「案外、栄養があるごはんを食べていた」、「ビタミンをあまり取ってないことがわかってビタミンが入っているものを食べるようにした」「この授業を受けてから朝ごはんをきちんと野菜、ごはん、果物をかかさず食べるようになった」と

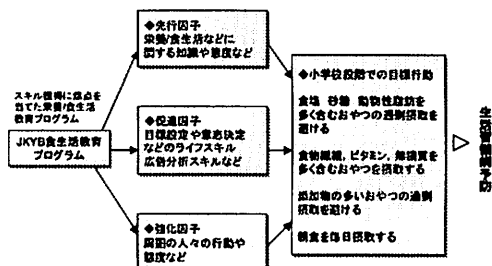


図 11 JKYB食生活教育プログラムの行動変容モデル (JKYB研究会 2002)

いう意見があり、普段の食事を見直して目標を立て、食生活を良くしようとする動き（促進因子の活用）が見られた。朝食の分類が正確に行われていたか、自分の問題点に沿った目標設定がなされていたかに関しては朝食分析を行った活動シートを回収しなかったため、授業内での確認に止まっており、子ども達が食品をうまく分類できたかや意思決定を適切に行えたかを確認するまでに至っていない。今後はこの活動シートも同時に回収し、授業評価に活用すべきである。食教育における家庭への働きかけとして「お母さんに（授業のことについて）話をしたらすごいねとほめてくれた。また食事のことを学びたい」、「この授業を受けて野菜を多く食べられるようになってお母さんにほめられたことがあるのでうれしい」という意見があった。授業後の家族との会話や行動の変化によって健康的な食習慣を送るための強化因子を作り出す効果が見られた。

JKYB研究会によると図11に示すように知識・態度などの先行因子に基づいて動機付けが生まれ、自分自身の健康増進のための目標設定や意思決定などのライフスキル、広告や食品表示の分析スキル、資源の活用といった促進因子によって、動機が実際の行動と結び

付きやすくなり、家族や友人、教師などの周囲の人々の影響が強化因子となって健康的な食行動が習慣化され、生涯における生活習慣病予防に寄与することができるといわれている。子ども達の感想からは今回のプログラム実践はこのような流れに沿って実行できたことがうかがえ、健康的な食生活を送るためのライフスキルの獲得に一步近づくことができたと思われる。

#### 4. まとめと今後の課題

今回の授業は学校側の年間授業計画との兼ね合いもあって構成は2時間連続で1日限りというごく短い期間に行われた。授業の中で知識を復習したり、設定した目標が実行されたどうかを振り返り、評価することは食に関するスキルを身につける上で重要である。しかし今回の1日限りという設定は子ども達と共に評価を行うことができず、授業時間内に設定した目標は自分に合った内容であるか、実行に活かされているかどうかはほとんど子ども達本人しか把握していない状態を作り出してしまっている。今後は期間を設け、子供たちと共に評価を行う機会をつくり目標設定スキルを向上・強化できるような授業計画とプログラム作りを行い、実践する必要がある。また食教育を実践していくにあたって学校職員の理解や協力はなくてはならないものである。食育授業担当者だけに限らず、学校全体が食に関心を持ち、よりよい食生活が送れる環境を築いていくこと、そのための体制をととのえることが今後の課題である。

#### 【付記】

本実践報告は、プログラム作成、実践、報告書作成に当たっては主に島袋が担当したことを付記しておく。