

## 研究報告

## 食に関する指導（食育）が児童の食の意識・行動に及ぼす効果について

——小学生・高学年を対象として——

The effect of Food Education (Shokuiku)  
on Children's food awareness and behavior  
——as for upper grades of elementary school——

並 河 信太郎・山 北 人 志

キーワード 食に関する指導、学校教育、評価

## は じ め に

義務教育諸学校における食に関する指導（食育）は学習指導要領の総則<sup>3)</sup>において、「給食時間を中心として、家庭、体育（保健）をはじめとする関連教科、道徳、総合的な学習の時間、特別活動など教育活動全体を通じて適切に行い、家庭や地域社会との連携を図りながら、日常生活において適切な体育・健康に関する活動の実践を促し、生涯を通じて健康・安全で活力ある生活を送るための基礎が培われるよう配慮しなければならない。」と示されている。平成20年に改正された学校給食法では、新たに目的として食育の充実が盛り込まれ、食に関する指導の全体計画の策定、栄養教諭が学校給食を活用した食に関する実践的な指導を行うことなどを規定している。

食に関する指導の全体計画がすべての学校で策定されることにより、教育活動全体における

指導内容が網羅して明示されると共に、系統的かつ計画的に実施していくことがより一層推進されている。学校給食は、栄養のバランスのとれた豊かな食事、地場産物の活用、地域の郷土食や行事食が提供されており、食に関する指導の生きた教材として活用されている。

食育基本法に基づく第二次食育推進基本計画では、食育への関心、共食、朝食欠食の減少、学校給食における地場産物を使用する割合、栄養バランス等に配慮した食生活、内臓脂肪症候群の予防や改善のための適切な食事・運動、よく噛んで味わって食べるなどの食べ方、食品の安全性に関する基礎的な知識等を目標として掲げている。そして、学校における食育の推進として、食に関する指導・学校給食の充実、食育を通じた健康状態の改善等推進を示している。

このように食育の推進がはかられているにもかかわらず、平成23年国民健康栄養調査結果<sup>2)</sup>による20-29歳の朝食欠食率は、男子34.1%、女子28.8%と前年を上回り、野菜摂取量

も 234.4 g で目標とされている 350 g 以上とかなりの差がある等の現状である。学校教育における指導をはじめとした取り組みが、食の行動変容につながる結果になっていない結果である。

そこで、学校における食に関する指導をどのように進めていくかを検討していくうえで、児童・生徒の学力としての評価を進めていくことが必須であると考えられる。教科等の評価は目標に準拠した評価として、「関心・意欲・態度」、「思考・判断・表現」、「知識・理解」、「技能」の観点別学習状況の評価、評定、個人内評価で行われている。

教科等の評価を踏まえながら、食に関する指導の評価を進めていくことが必要である。

本研究では、小学校高学年における指導が児童生徒の意識及び食行動に与える影響について、文部科学省より示されている食事の重要性をはじめとする食に関する指導の六つの目標に基づいて調査項目を設定するとともに、2 年間の調査期間で実施した。

## 1 研究方法

### (1) 調査対象

栄養教諭が配置されている大阪市内 T 小学校の 3～6 年生を対象とし、2011 年度から 2012 年度の二年間にわたり、継続して調査した。有効回答数 2011 年度及び 2012 年度の 2 回の調査に対応したものとした。

#### ・食意識の変化に関する調査

	3 年	4 年	5 年	6 年	総計
2011 年度	67 名	81 名	78 名	－	226 名
2012 年度	－	67 名	81 名	78 名	

#### ・指導前後の食生活の変化に関する調査

	3 年	4 年	5 年	6 年	総計
2011 年度	66 名	82 名	79 名	－	227 名
2012 年度	－	66 名	82 名	79 名	

本研究を行うにあたり、実践校に調査の趣旨と内容について、承認を得た上で職員会議において説明し、実施した。児童には学級担任教諭が調査内容並びに結果の扱いを口頭で説明し、同意した児童が回答した。調査票の集計、解析は個人名を ID 化し、個人情報と切り離して処理した。

### (2) 食に関する指導の内容

食に関する指導は全体計画に基づいて、給食の時間を中核としながら、各教科、道徳、総合的な学習の時間、特別活動等すべての教育活動において、学年別に系統的・計画的な指導を実施されている。

表1 食に関する指導の指導計画（第3学年～6学年・T小学校）

		3年	4年	5年	6年
教科	国語	・ゆうすけ村の小さな旅館 ・クラスのみんなに紹介しよう	・くらしの中の和と洋		
	社会	・ものをつくる人々のしごと ・人々のくらしと道具	・住みよいくらしとゴミ ・産業と人々のくらし	・わたしたちの食生活と食料生産	・米作りのはじまりと国の統一
	理科	・植物のつくりとそだち ・植物の一生	・水のすがた	・植物の発芽と成長 ・花から実へ	・ヒトや動物のつくりとはたらき ・生物どうしのつながり
	家庭			・はじめてみようクッキング ・元気な毎日と食べ物	・生活を見直そう ・バランスのとれた弁当を作ろう
	体育（保健）			・心と体のつながり ・けがの防止 ・病気の予防	・病気の予防（生活習慣病の予防）
道徳		・食べすぎたこんきち ・もちつき大会 ・一本のくすの木	・わたしの家のおぞうに	・たまねぎ ・よみがえれわたしたちの海	・おくれたら失礼 ・あらいくまの親子
総合的な学習の時間			・わたしたちのくらしと水 ・アジアの国々について知ろう	・なにわの伝統野菜	
特別活動	給食の時間	・食品について知ろう ・給食の決まりを覚えよう ・食べ物の働きを知ろう ・楽しく食べよう ・食べ物の3つの働きを知ろう ・食べ物を大切にしよう		・食べ物の働きを知ろう ・楽しい給食時間にしよう ・季節の食べ物について知ろう ・食事の環境について考えよう ・食べ物と健康について知ろう ・感謝して食べよう	
	学級活動	・飲みものについて知ろう ・食べ物の働きを3つに分けよう ・骨をじょうぶにする食べ物を知ろう	・おやつについて考えよう① ・おやつについて考えよう？ ・外国からきた料理を調べよう	・魚について知ろう ・給食の野菜はどこから来るの？ ・野菜の働きを知ろう	・朝食について知ろう ・生活習慣病について考えよう ・中学生のお弁当

### （3）調査内容及び時期

#### ①調査時期

調査	第1回	第2回
・食意識の変化に関する調査	2011年11月	2012年11月
・指導前後の食生活の変化に関する調査	2011年5月	2013年3月

#### ②食意識の変化に関する調査

調査項目は食に関する指導の目標<sup>3)</sup>に基づいて、次の12項目とした。食事の重要性に関しては「食事をするのが生きること欠かせない」及び「規則正しい食事をとること」、心身の健康に関しては「栄養のバランス」及び「食事で嫌いなものが出た時」、食事を選択する能力に関しては「学校給食は健康を考えていろいろな食品を使用」及び「給食の準備や後片付

け」、感謝の心は「給食を作ってくれた人に感謝」及び「食べ物の命」、社会性に関しては「学級の人々と協力して給食の準備や後片付け」及び「給食時間はマナーを考えて楽しみながら食事」、食文化に関しては「昔から伝わる料理や行事食」及び「外国の料理の歴史」とした。

#### ③指導前後の食生活の変化に関する調査

食に関する指導の指導内容に基づき、心身の健康に関する「規則正しい3食の摂取」、「好き嫌いの有無」、「おやつ及び夜食の有無」、「肉と魚の摂取割合」、「大豆・野菜・くだもの及び牛乳の摂取」、「糖分・塩分及び脂質の多い食品の摂取」、感謝の心に関する「残食の有無」、社会性に関する「家族との共食」の14項目とした。回答は4件法の選択肢とした。

#### (4) 統計処理

「食意識の変化に関する調査」、「指導前後の食生活の変化に関する調査」は Wilcoxon の符号付き順位検定で、有意水準を 5% として、検討した。統計処理は SPSS 21 for Windows で行った。

#### ③5 年から 2 年間の食生活の変化

「果物を食べる」の「いつもしている」は増加した。「給食以外で牛乳を飲む」の「いつもしている」は減少した。

## 2 結 果

### (1) 食に関する指導の意識の変化

#### ①3 年から 2 年間の食意識の変化

「給食を作ってくれた人に感謝」、「学級で協力して給食の準備や後片付け」の「とてもそう思う」が減少した。

#### ②4 年から 2 年間年間の食意識の変化

「食事が生きていく上で欠かせない」、「給食を作ってくれた人に感謝」の「とてもそう思う」が増加した。

#### ③5 年から 2 年間の食意識の変化

「栄養のバランス」の「とてもそう思う」が増加したが、「学校給食は健康を考えていろいろな食品が使われている」、「給食を作ってくれた人に感謝」の「とてもそう思う」は減少した。

### (2) 指導前後の食生活の変化

#### ①3 年から 2 年間の食生活の変化

「好き嫌いせずなんでも食べる」、「塩辛いものを食べ過ぎない」、「給食はいつも残さない」の「いつもしている」が増加した。「おやつを食べすぎ」、「夕食後に食べない」の「いつもしている」は減少した。

#### ②4 年から 2 年間年間の食生活の変化

「大豆製品を食べる」の「いつもしている」が増加した。

表 2-1 3 年から 2 年間の食意識の変化

項目		第 1 回 (2011 年 11 月実施) n = 67		第 2 回 (2012 年 11 月実施) n = 67		指導前後 (%)の差	p 値 <sup>1</sup>
		人数	%	人数	%		
食事は生きていく 上で欠かせないこ とだと思いますか	とてもそう思う	52	77.6	49	73.1	-4.5	n.s.
	そう思う	15	22.4	16	23.9	1.5	
	あまり思わない	0	0.0	1	1.5	1.5	
	思わない	0	0.0	1	1.5	1.5	
規則正しい食事を とることは大切だ と思いますか	とてもそう思う	43	64.2	40	59.7	-4.5	n.s.
	そう思う	22	32.8	23	34.3	1.5	
	あまり思わない	2	3.0	2	3.0	0.0	
	思わない	0	0.0	2	3.0	3.0	
栄養のバランスを 考えて食事をして いますか	とてもそう思う	11	16.4	10	14.9	-1.5	n.s.
	そう思う	29	43.3	41	61.2	17.9	
	あまり思わない	20	29.9	13	19.4	-10.4	
	思わない	7	10.4	3	4.5	-6.0	
好き嫌いなくなん でも食べようと思 いますか	とてもそう思う	49	73.1	46	68.7	-4.5	n.s.
	そう思う	14	20.9	14	20.9	0.0	
	あまり思わない	3	4.5	7	10.4	6.0	
	思わない	1	1.5	0	0.0	-1.5	
学校給食は健康を 考えていろいろな 食品が使われてい ると思いますか	とてもそう思う	22	32.8	29	43.3	10.4	n.s.
	そう思う	26	38.8	24	35.8	-3.0	
	あまり思わない	10	14.9	7	10.4	-4.5	
	思わない	9	13.4	7	10.4	-3.0	
給食の準備や後片 付けは安全や衛生 に気をつけていま すか	とてもそう思う	24	35.8	16	23.9	-11.9	n.s.
	そう思う	34	50.7	43	64.2	13.4	
	あまり思わない	9	13.4	8	11.9	-1.5	
	思わない	0	0.0	0	0.0	0.0	
給食を作ってくれ た人に感謝をする ことは大切だと思 いますか	とてもそう思う	55	82.1	42	62.7	-19.4	*
	そう思う	12	17.9	23	34.3	16.4	
	あまり思わない	0	0.0	1	1.5	1.5	
	思わない	0	0.0	1	1.5	1.5	
食べ物の命をいた だいて食事をして いることに感謝し ていますか	とてもそう思う	49	73.1	45	67.2	-6.0	n.s.
	そう思う	17	25.4	22	32.8	7.5	
	あまり思わない	1	1.5	0	0.0	-1.5	
	思わない	0	0.0	0	0.0	0.0	
学級で協力して給 食の準備や後片付 けをしていますか	とてもそう思う	29	43.3	16	23.9	-19.4	*
	そう思う	36	53.7	48	71.6	17.9	
	あまり思わない	2	3.0	3	4.5	1.5	
	思わない	0	0.0	0	0.0	0.0	
給食時間はマナー を考えて楽しみな がら食べています か	とてもそう思う	30	44.8	27	40.3	-4.5	n.s.
	そう思う	30	44.8	34	50.7	6.0	
	あまり思わない	5	7.5	4	6.0	-1.5	
	思わない	2	3.0	2	3.0	0.0	
日本に昔から伝わ る料理や行事の食 事を大切にしてい こうと思いますか	とてもそう思う	30	44.8	28	41.8	-3.0	n.s.
	そう思う	28	41.8	33	49.3	7.5	
	あまり思わない	6	9.0	5	7.5	-1.5	
	思わない	3	4.5	1	1.5	-3.0	
外国の料理の歴史 を知りたいと思い ますか	とてもそう思う	26	38.8	17	25.4	-13.4	n.s.
	そう思う	13	19.4	28	41.8	22.4	
	あまり思わない	17	25.4	13	19.4	-6.0	
	思わない	11	16.4	9	13.4	-3.0	

<sup>1</sup> Wilcoxon の符号付き順位検定による \*p<0.05 \*\*p<0.01

※第 1 回と第 2 回に対応していない場合は欠損値とした。

表 2-2 4 年から 2 年間の食意識の変化

項目		第 1 回 (2011 年 11 月実施) n=81		第 2 回 (2012 年 11 月実施) n=81		指導前後 (%)の差	p 値 <sup>1</sup>
		人数	%	人数	%		
食事は生きていく 上で欠かせないこ とだと思いますか	とてもそう思う	44	54.3	65	80.2	25.9	**
	そう思う	31	38.3	14	17.3	-21.0	
	あまり思わない	5	6.2	2	2.5	-3.7	
	思わない	1	1.2	0	0.0	-1.2	
規則正しい食事を とることは大切だ と思いますか	とてもそう思う	48	59.3	53	65.4	6.2	n.s.
	そう思う	33	40.7	25	30.9	-9.9	
	あまり思わない	0	0.0	3	3.7	3.7	
	思わない	0	0.0	0	0.0	0.0	
栄養のバランスを 考えて食事をして いますか	とてもそう思う	15	18.5	14	17.3	-1.2	n.s.
	そう思う	43	53.1	43	53.1	0.0	
	あまり思わない	21	25.9	21	25.9	0.0	
	思わない	2	2.5	3	3.7	1.2	
好き嫌いなくな んでも食べようと思 いますか	とてもそう思う	46	56.8	49	60.5	3.7	n.s.
	そう思う	22	27.2	17	21.0	-6.2	
	あまり思わない	9	11.1	4	4.9	-6.2	
	思わない	4	4.9	11	13.6	8.6	
学校給食は健康を 考えていろいろな 食品が使われてい ると思いますか	とてもそう思う	31	38.3	34	42.0	3.7	n.s.
	そう思う	44	54.3	37	45.7	-8.6	
	あまり思わない	4	4.9	9	11.1	6.2	
	思わない	2	2.5	1	1.2	-1.2	
給食の準備や後片 付けは安全や衛生 に気をつけていま すか	とてもそう思う	21	25.9	21	25.9	0.0	n.s.
	そう思う	49	60.5	48	59.3	-1.2	
	あまり思わない	10	12.3	11	13.6	1.2	
	思わない	1	1.2	1	1.2	0.0	
給食を作ってくれ た人に感謝をする ことは大切だと思 いますか	とてもそう思う	44	54.3	51	63.0	8.6	*
	そう思う	31	38.3	28	34.6	-3.7	
	あまり思わない	6	7.4	2	2.5	-4.9	
	思わない	0	0.0	0	0.0	0.0	
食べ物の命をいた だいて食事をして いることに感謝し ていますか	とてもそう思う	43	53.1	44	54.3	1.2	n.s.
	そう思う	32	39.5	34	42.0	2.5	
	あまり思わない	5	6.2	3	3.7	-2.5	
	思わない	1	1.2	0	0.0	-1.2	
学級で協力して給 食の準備や後片付 けをしていますか	とてもそう思う	21	25.9	30	37.0	11.1	n.s.
	そう思う	55	67.9	48	59.3	-8.6	
	あまり思わない	5	6.2	2	2.5	-3.7	
	思わない	0	0.0	1	1.2	1.2	
給食時間はマナー を考えて楽しみな がら食べています か	とてもそう思う	25	30.9	23	28.4	-2.5	n.s.
	そう思う	50	61.7	48	59.3	-2.5	
	あまり思わない	5	6.2	9	11.1	4.9	
	思わない	1	1.2	1	1.2	0.0	
日本に昔から伝わ る料理や行事の食 事を大切にしてい こうと思いますか	とてもそう思う	29	35.8	24	29.6	-6.2	n.s.
	そう思う	31	38.3	46	56.8	18.5	
	あまり思わない	19	23.5	9	11.1	-12.3	
	思わない	2	2.5	2	2.5	0.0	
外国の料理の歴史 を知りたいと思い ますか	とてもそう思う	16	19.8	13	16.0	-3.7	n.s.
	そう思う	24	29.6	28	34.6	4.9	
	あまり思わない	26	32.1	27	33.3	1.2	
	思わない	15	18.5	13	16.0	-2.5	

<sup>1</sup> Wilcoxon の符号付き順位検定による \*p<0.05 \*\*p<0.01

※第 1 回と第 2 回に対応していない場合は欠損値とした。

表 2-3 5 年から 2 年間の食意識の変化

項目		第 1 回 (2011 年 11 月実施) n = 78		第 2 回 (2012 年 11 月実施) n = 78		指導前後 (%)の差	p 値 <sup>1</sup>
		人数	%	人数	%		
食事は生きていく 上で欠かせないこ とだと思いますか	とてもそう思う	59	75.6	58	74.4	-1.3	n.s.
	そう思う	15	19.2	19	24.4	5.1	
	あまり思わない	4	5.1	1	1.3	-3.8	
	思わない	0	0.0	0	0.0	0.0	
規則正しい食事を とることは大切だ と思いますか	とてもそう思う	52	66.7	51	65.4	-1.3	n.s.
	そう思う	22	28.2	24	30.8	2.6	
	あまり思わない	4	5.1	2	2.6	-2.6	
	思わない	0	0.0	1	1.3	1.3	
栄養のバランスを 考えて食事をして いますか	とてもそう思う	6	7.7	22	28.2	20.5	**
	そう思う	45	57.7	32	41.0	-16.7	
	あまり思わない	24	30.8	23	29.5	-1.3	
	思わない	3	3.8	1	1.3	-2.6	
好き嫌いなくなん でも食べようと思 いますか	とてもそう思う	40	51.3	44	56.4	5.1	n.s.
	そう思う	24	30.8	19	24.4	-6.4	
	あまり思わない	9	11.5	10	12.8	1.3	
	思わない	5	6.4	5	6.4	0.0	
学校給食は健康を 考えていろいろな 食品が使われてい ると思いますか	とてもそう思う	47	60.3	33	42.3	-17.9	**
	そう思う	23	29.5	33	42.3	12.8	
	あまり思わない	7	9.0	8	10.3	1.3	
	思わない	1	1.3	4	5.1	3.8	
給食の準備や後片 付けは安全や衛生 に気をつけていま すか	とてもそう思う	28	35.9	29	37.2	1.3	n.s.
	そう思う	39	50.0	42	53.8	3.8	
	あまり思わない	7	9.0	6	7.7	-1.3	
	思わない	2	2.6	1	1.3	-1.3	
給食を作ってくれ た人に感謝をする ことは大切だと思 いますか	とてもそう思う	64	82.1	51	65.4	-16.7	**
	そう思う	12	15.4	25	32.1	16.7	
	あまり思わない	2	2.6	2	2.6	0.0	
	思わない	0	0.0	0	0.0	0.0	
食べ物の命をいた だいて食事をして いることに感謝し ていますか	とてもそう思う	52	66.7	47	60.3	-6.4	n.s.
	そう思う	24	30.8	30	38.5	7.7	
	あまり思わない	2	2.6	1	1.3	-1.3	
	思わない	0	0.0	0	0.0	0.0	
学級で協力して給 食の準備や後片付 けをしていますか	とてもそう思う	19	24.4	29	37.2	12.8	n.s.
	そう思う	47	60.3	40	51.3	-9.0	
	あまり思わない	12	15.4	8	10.3	-5.1	
	思わない	0	0.0	1	1.3	1.3	
給食時間はマナー を考えて楽しみな がら食べています か	とてもそう思う	23	29.5	27	34.6	5.1	n.s.
	そう思う	42	53.8	41	52.6	-1.3	
	あまり思わない	11	14.1	10	12.8	-1.3	
	思わない	2	2.6	0	0.0	-2.6	
日本に昔から伝わ る料理や行事の食 事を大切にしてい こうと思いますか	とてもそう思う	35	44.9	29	37.2	-7.7	n.s.
	そう思う	36	46.2	38	48.7	2.6	
	あまり思わない	6	7.7	11	14.1	6.4	
	思わない	1	1.3	0	0.0	-1.3	
外国の料理の歴史 を知りたいと思い ますか	とてもそう思う	23	29.5	19	24.4	-5.1	n.s.
	そう思う	32	41.0	35	44.9	3.8	
	あまり思わない	19	24.4	17	21.8	-2.6	
	思わない	4	5.1	7	9.0	3.8	

<sup>1</sup> Wilcoxon の符号付き順位検定による \*p<0.05 \*\*p<0.01

※第 1 回と第 2 回に対応していない場合は欠損値とした。

表 3-1 3 年から 2 年間の指導前後の食生活の変化

項目		指導前 (2011 年 5 月実施) n = 66		指導後 (2013 年 3 月実施) n = 66		指導前後 (%)の差	p 値 <sup>1</sup>
		人数	%	人数	%		
毎日 3 回食事を食べていますか	いつもしている	57	86.4	56	84.8	-1.5	n.s.
	まあまあしている	8	12.1	7	10.6	-1.5	
	あまりしていない	1	1.5	3	4.5	3.0	
	していない	0	0.0	0	0.0	0.0	
好き嫌いせず何でも食べていますか	いつもしている	21	31.8	31	47.0	15.2	*
	まあまあしている	35	53.0	30	45.5	-7.6	
	あまりしていない	7	10.6	4	6.1	-4.5	
	していない	3	4.5	1	1.5	-3.0	
おやつを食べすぎないようにしていますか	いつもしている	36	54.5	27	40.9	-13.6	*
	まあまあしている	27	40.9	32	48.5	7.6	
	あまりしていない	2	3.0	4	6.1	3.0	
	していない	1	1.5	3	4.5	3.0	
夕食後に食べないようにしていますか	いつもしている	27	40.9	15	22.7	-18.2	*
	まあまあしている	33	50.0	41	62.1	12.1	
	あまりしていない	2	3.0	5	7.6	4.5	
	していない	4	6.1	5	7.6	1.5	
家族そろって食事をしていますか	いつもしている	23	34.8	17	25.8	-9.1	n.s.
	まあまあしている	21	31.8	20	30.3	-1.5	
	あまりしていない	15	22.7	18	27.3	4.5	
	していない	7	10.6	11	16.7	6.1	
肉と魚をかたよりなく食べていますか	いつもしている	41	62.1	43	65.2	3.0	n.s.
	まあまあしている	22	33.3	15	22.7	-10.6	
	あまりしていない	2	3.0	5	7.6	4.5	
	していない	1	1.5	3	4.5	3.0	
大豆製品を食べていますか	いつもしている	18	27.3	12	18.2	-9.1	n.s.
	まあまあしている	15	22.7	21	31.8	9.1	
	あまりしていない	17	25.8	23	34.8	9.1	
	していない	16	24.2	10	15.2	-9.1	
給食以外で野菜を食べていますか	いつもしている	37	56.1	38	57.6	1.5	n.s.
	まあまあしている	21	31.8	21	31.8	0.0	
	あまりしていない	7	10.6	5	7.6	-3.0	
	していない	1	1.5	2	3.0	1.5	
果物を食べていますか	いつもしている	17	25.8	14	21.2	-4.5	n.s.
	まあまあしている	23	34.8	20	30.3	-4.5	
	あまりしていない	10	15.2	18	27.3	12.1	
	していない	16	24.2	14	21.2	-3.0	
給食以外で牛乳を飲んでいますか	いつもしている	21	31.8	18	27.3	-4.5	n.s.
	まあまあしている	14	21.2	10	15.2	-6.1	
	あまりしていない	7	10.6	8	12.1	1.5	
	していない	24	36.4	30	45.5	9.1	
甘いものを食べ過ぎないようにしていますか	いつもしている	27	40.9	25	37.9	-3.0	n.s.
	まあまあしている	10	15.2	19	28.8	13.6	
	あまりしていない	22	33.3	12	18.2	-15.2	
	していない	7	10.6	10	15.2	4.5	
油っこい物を食べ過ぎないようにしていますか	いつもしている	22	33.3	27	40.9	7.6	n.s.
	まあまあしている	18	27.3	19	28.8	1.5	
	あまりしていない	14	21.2	16	24.2	3.0	
	していない	12	18.2	4	6.1	-12.1	
塩辛いものを食べ過ぎないようにしていますか	いつもしている	28	42.4	37	56.1	13.6	*
	まあまあしている	11	16.7	15	22.7	6.1	
	あまりしていない	16	24.2	9	13.6	-10.6	
	していない	11	16.7	5	7.6	-9.1	
給食はいつも残さないように食べていますか	いつもしている	36	54.5	52	78.8	24.2	**
	まあまあしている	18	27.3	13	19.7	-7.6	
	あまりしていない	9	13.6	1	1.5	-12.1	
	していない	3	4.5	0	0.0	-4.5	

<sup>1</sup> Wilcoxon の符号付き順位検定による \*p<0.05 \*\*p<0.01

※指導前と指導後に対応していない場合は欠損値とした。



表 3-2 4 年から 2 年間の指導前後の食生活の変化

項目		指導前 (2011 年 5 月実施) n = 82		指導後 (2013 年 3 月実施) n = 82		指導前後 (%)の差	p 値 <sup>1</sup>
		人数	%	人数	%		
毎日 3 回食事を食べていますか	いつもしている	69	84.1	67	81.7	-2.4	n.s.
	まあまあしている	10	12.2	12	14.6	2.4	
	あまりしていない	3	3.7	3	3.7	0.0	
	していない	0	0.0	0	0.0	0.0	
好き嫌いせず何でも食べていますか	いつもしている	23	28.0	34	41.5	13.4	n.s.
	まあまあしている	51	62.2	36	43.9	-18.3	
	あまりしていない	7	8.5	11	13.4	4.9	
	していない	1	1.2	1	1.2	0.0	
おやつを食べすぎないようにしていますか	いつもしている	42	51.2	36	43.9	-7.3	n.s.
	まあまあしている	32	39.0	39	47.6	8.5	
	あまりしていない	3	3.7	6	7.3	3.7	
	していない	5	6.1	1	1.2	-4.9	
夕食後に食べないようにしていますか	いつもしている	25	30.5	11	13.4	-17.1	n.s.
	まあまあしている	44	53.7	58	70.7	17.1	
	あまりしていない	5	6.1	8	9.8	3.7	
	していない	8	9.8	5	6.1	-3.7	
家族そろって食事をしていますか	いつもしている	26	31.7	25	30.5	-1.2	n.s.
	まあまあしている	21	25.6	29	35.4	9.8	
	あまりしていない	26	31.7	19	23.2	-8.5	
	していない	9	11.0	9	11.0	0.0	
肉と魚をかたよりなく食べていますか	いつもしている	53	64.6	47	57.3	-7.3	n.s.
	まあまあしている	22	26.8	29	35.4	8.5	
	あまりしていない	6	7.3	5	6.1	-1.2	
	していない	1	1.2	1	1.2	0.0	
大豆製品を食べていますか	いつもしている	18	22.0	22	26.8	4.9	*
	まあまあしている	33	40.2	38	46.3	6.1	
	あまりしていない	21	25.6	18	22.0	-3.7	
	していない	10	12.2	4	4.9	-7.3	
給食以外で野菜を食べていますか	いつもしている	42	51.2	48	58.5	7.3	n.s.
	まあまあしている	33	40.2	30	36.6	-3.7	
	あまりしていない	5	6.1	4	4.9	-1.2	
	していない	2	2.4	0	0.0	-2.4	
果物を食べていますか	いつもしている	20	24.4	21	25.6	1.2	n.s.
	まあまあしている	33	40.2	32	39.0	-1.2	
	あまりしていない	14	17.1	14	17.1	0.0	
	していない	15	18.3	15	18.3	0.0	
給食以外で牛乳を飲んでいますか	いつもしている	27	32.9	27	32.9	0.0	n.s.
	まあまあしている	22	26.8	15	18.3	-8.5	
	あまりしていない	9	11.0	9	11.0	0.0	
	していない	24	29.3	31	37.8	8.5	
甘いものを食べ過ぎないようにしていますか	いつもしている	40	48.8	29	35.4	-13.4	n.s.
	まあまあしている	22	26.8	32	39.0	12.2	
	あまりしていない	12	14.6	16	19.5	4.9	
	していない	8	9.8	5	6.1	-3.7	
油っこい物を食べ過ぎないようにしていますか	いつもしている	39	47.6	28	34.1	-13.4	n.s.
	まあまあしている	22	26.8	31	37.8	11.0	
	あまりしていない	17	20.7	20	24.4	3.7	
	していない	4	4.9	3	3.7	-1.2	
塩辛いものを食べ過ぎないようにしていますか	いつもしている	42	51.2	36	43.9	-7.3	n.s.
	まあまあしている	16	19.5	30	36.6	17.1	
	あまりしていない	17	20.7	14	17.1	-3.7	
	していない	7	8.5	2	2.4	-6.1	
給食はいつも残さないように食べていますか	いつもしている	59	72.0	63	76.8	4.9	n.s.
	まあまあしている	20	24.4	17	20.7	-3.7	
	あまりしていない	2	2.4	2	2.4	0.0	
	していない	1	1.2	0	0.0	-1.2	

<sup>1</sup> Wilcoxon の符号付き順位検定による \*p<0.05 \*\*p<0.01

※指導前と指導後に対応していない場合は欠損値とした。

表 3-3 5年から2年間の指導前後の食生活の変化

項目		指導前 (2011年5月実施) n=79		指導後 (2013年3月実施) n=79		指導前後 (%)の差	p 値 <sup>1</sup>
		人数	%	人数	%		
毎日3回食事を食べていますか	いつもしている	64	81.0	60	75.9	-5.1	n.s.
	まあまあしている	12	15.2	13	16.5	1.3	
	あまりしていない	3	3.8	3	3.8	0.0	
	していない	0	0.0	3	3.8	3.8	
好き嫌いせず何でも食べていますか	いつもしている	18	22.8	21	26.6	3.8	n.s.
	まあまあしている	46	58.2	41	51.9	-6.3	
	あまりしていない	12	15.2	11	13.9	-1.3	
	していない	3	3.8	6	7.6	3.8	
おやつを食べすぎないようにしていますか	いつもしている	34	43.0	32	40.5	-2.5	n.s.
	まあまあしている	37	46.8	39	49.4	2.5	
	あまりしていない	6	7.6	5	6.3	-1.3	
	していない	2	2.5	3	3.8	1.3	
夕食後に食べないようにしていますか	いつもしている	22	27.8	11	13.9	-13.9	**
	まあまあしている	41	51.9	47	59.5	7.6	
	あまりしていない	13	16.5	14	17.7	1.3	
	していない	3	3.8	7	8.9	5.1	
家族そろって食事をしていますか	いつもしている	27	34.2	23	29.1	-5.1	n.s.
	まあまあしている	28	35.4	26	32.9	-2.5	
	あまりしていない	17	21.5	22	27.8	6.3	
	していない	7	8.9	8	10.1	1.3	
肉と魚をかたよりなく食べていますか	いつもしている	50	63.3	42	53.2	-10.1	n.s.
	まあまあしている	21	26.6	30	38.0	11.4	
	あまりしていない	5	6.3	7	8.9	2.5	
	していない	3	3.8	0	0.0	-3.8	
大豆製品を食べていますか	いつもしている	10	12.7	13	16.5	3.8	n.s.
	まあまあしている	35	44.3	36	45.6	1.3	
	あまりしていない	23	29.1	22	27.8	-1.3	
	していない	11	13.9	8	10.1	-3.8	
給食以外で野菜を食べていますか	いつもしている	39	49.4	42	53.2	3.8	n.s.
	まあまあしている	33	41.8	33	41.8	0.0	
	あまりしていない	5	6.3	4	5.1	-1.3	
	していない	2	2.5	0	0.0	-2.5	
果物を食べていますか	いつもしている	17	21.5	19	24.1	2.5	*
	まあまあしている	23	29.1	34	43.0	13.9	
	あまりしていない	18	22.8	12	15.2	-7.6	
	していない	21	26.6	14	17.7	-8.9	
給食以外で牛乳を飲んでいますか	いつもしている	36	45.6	25	31.6	-13.9	**
	まあまあしている	17	21.5	17	21.5	0.0	
	あまりしていない	4	5.1	6	7.6	2.5	
	していない	22	27.8	31	39.2	11.4	
甘いものを食べ過ぎないようにしていますか	いつもしている	30	38.0	27	34.2	-3.8	n.s.
	まあまあしている	23	29.1	29	36.7	7.6	
	あまりしていない	19	24.1	17	21.5	-2.5	
	していない	7	8.9	6	7.6	-1.3	
油っこい物を食べ過ぎないようにしていますか	いつもしている	31	39.2	26	32.9	-6.3	n.s.
	まあまあしている	25	31.6	32	40.5	8.9	
	あまりしていない	15	19.0	15	19.0	0.0	
	していない	8	10.1	6	7.6	-2.5	
塩辛いものを食べ過ぎないようにしていますか	いつもしている	30	38.0	27	34.2	-3.8	n.s.
	まあまあしている	27	34.2	28	35.4	1.3	
	あまりしていない	12	15.2	17	21.5	6.3	
	していない	10	12.7	7	8.9	-3.8	
給食はいつも残さないように食べていますか	いつもしている	45	57.0	51	64.6	7.6	n.s.
	まあまあしている	20	25.3	17	21.5	-3.8	
	あまりしていない	12	15.2	6	7.6	-7.6	
	していない	2	2.5	5	6.3	3.8	

<sup>1</sup> Wilcoxon の符号付き順位検定による \*p<0.05 \*\*p<0.01

※指導前と指導後に対応していない場合は欠損値とした。

### 3 考 察

(1) 食に関する意識のそれぞれの学年における変化は、若干見られたものの大きな変化は見られなかった。これは第1回調査の時点で「とてもそう思う」「そう思う」を合わせると90%程度の項目が多数あり、既に望ましい意識が形成されていたのではないかと考えられる。例えば、3年から2年間では、「感謝」と「給食の準備や後片付け」に関する項目が低下した。この二つの項目は、給食時間に日常的に指導されている内容であり、第1回調査の時点で「とてもそう思う」「そう思う」を合わせると「感謝」が100%、「給食の準備や後片付け」が86.5%と高い水準である。4年から2年間及び5年から2年間で、「とてもそう思う」が増減した項目も同様の傾向である。

5年からの2年間で、「栄養のバランス」は第1回の「とてもそう思う」7.7%と低い水準から28.2%に高まったことは特徴がある。この主因は、5年で家庭科の学習が始まることから大きな要素ではないかと考えられる。家庭科は実践的・体験的な活動を通して、日常生活に必要な基礎的・基本的な知識及び技能を学習する。食事の役割、栄養を考えた食事、調理の基礎などの内容で、献立作成、調理実習を行う。それらの学習が意識へ大きく影響を与えているのではないかと考えられる。ただし、本研究では、各教科と意識の関連を調査しておらず、今後の課題としたい。

(2) 食生活の変化では、3年から2年間では「好き嫌い」、「塩辛い」、「残食」の項目で、「とてもそう思う」が10%以上増加している。給食の時間における学習、学級活動で3年「食べ物の働き」や4年「おやつ」、道徳「食べすぎ

たこん吉」などの学習での指導内容がよい変化につながっているのではないかと考えられる。

5年からの2年間の変化では、「給食以外での牛乳を飲む」の「あまりしていない」及び「していない」を合わせると13.9%増加し、家庭で牛乳を飲まない傾向が高くなっている。

3年の学級活動で「骨をじょうぶにする食べ物を知ろう」を学習しており、さらに学校給食で毎日、牛乳が出されている。牛乳がカルシウムの豊富な飲料であることは理解しているのではないかと考えられる。高学年になると、食生活を主体的に選択できる機会が増加し、飲料としては清涼飲料水の利用が多くなる傾向と考えられる。そのため、牛乳よりも嗜好飲料の利用が増えるのではないかと推定される。

(3) 本研究では小学校における食に関する指導が、児童の意識や行動に与えている影響について、3年、4年、5年からの2年間の食の意識と食生活の変化の項目で調査した。しかし、3年時点で既に高い意識や望ましい食行動が行われている項目もあり、顕著な変化は明確にならなかった。その中で、意識における栄養のバランスの変化は3年から2年間（以下3年）で「そう思う」が17.9%増加している。さらに、食生活の変化では3年で好き嫌いの「いつもしている」が15.2%増加、塩辛いの「いつもしている」「まあまあしている」が19.6%増加、3年の給食の残食の「いつもしている」が24.2%増加しているなど健康にとって望ましい変容があった。一方、牛乳は5年から2年間で13.9%減で望ましくない変容もあった。今後、このような変容と学習がどのように関連しているのかを明らかにしていくことが重要である。そのためには、まず、食に関する指導の評価を確立していく必要がある。各教科等の評価は、目標に準拠した評価として観点別学習状況の評価が

行われている。観点別学習状況の評価は関心・意欲・態度、思考・判断・表現、知識・理解及び技能である。食に関する指導では、全教育活動にわたって取り扱われることから、評価の基礎である評価規準が示されていない。まず、評価規準を策定し、観点別学習状況の評価に取り組む必要がある。食に関する指導の評価が確立されることにより、指導内容と食意識・行動の変容の関連を明確にすることができるのではないかと考えられる。

## 謝辞

本研究を行うにあたり、ご協力いただいた実施校の教職員の皆様に心よりお礼申し上げます。

## 利益相反

利益相反に相当する事項はない。

## 文献

- 1) 文部科学省：小学校学習指導要領，p 13-14，(2008)，東京書籍
- 2) 厚生労働省：平成 23 年国民健康・栄養調査報告，<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/h23-houkoku.html> (2012 年 12 月 24 日)
- 3) 文部科学省：食に関する指導の手引き 第一次改訂版 資料，1-2，(2010)，文部科学省