

論文

中学生の朝食づくりに関する実践的研究

The Breakfast-Making Initiative for Junior High School Students

土居佐智子 (香南市立野市中学校)

菊地るみ子 (高知大学教育学部)

Sachiko Doi¹ · Rumiko Kikuchi²

Konan Municipal Noichi Junior High School¹ · Faculty of Education, Kochi University²

ABSTRACT

Results of the Study on the State of National Scholastic Ability and Learning: made it clear in the report that Kochi Prefecture's scholastic ability is low. One of the report's suggestions to increase students' scholastic ability is to increase their breakfast consumption rates. However, despite teaching our students that eating breakfast will improve their performance in school, breakfast consumption rates have not changed. Therefore, we held an initiative for students to gain practical experience making their own breakfasts, and looked into whether or not this initiative has increased breakfast consumption rates.

Method: We used 1st, 2nd and 3rd year students from Noichi Junior High School in Konan City, Kochi Prefecture as our subjects (536 students in total). Between May and November, students wrote four reports on their breakfasts. This practice was analyzed, and we compared breakfast consumption rates before and after the students' reports to determine whether or not this led to higher breakfast consumption rates.

Results: Roughly over 80% of the students wrote reports on their breakfasts. Most students wrote the first two reports on a Saturday or Sunday, but by the fourth report, most students were writing them on weekdays. The number of students who reported making and eating a nutritionally balanced breakfasts, consisting of a staple food, a main dish and a side dish, was extremely high (211 students). However, with each subsequent report, the number of students who ate balanced breakfasts declined (151 students in the fourth report). Students who ate only a staple food increased (31 students in the first report, 65 in the second). As students wrote their reports and learned that eating breakfast is essential, their ability to make their own breakfast also increased.

Having acquired first-hand experience with the difficulties in making breakfast every day, students also came to appreciate their families, who make breakfast for them. The reactions of the students, as well as their families, to this initiative were mostly positive. Furthermore, as this initiative involved the entire school, every member of our school became more aware of the importance of eating breakfast. However, comparing breakfast consumption rates before the reports, in April, and after the reports, in November, consumption rates have not increased. We hope that students learn the importance of eating breakfast and other life-improvement habits in elementary school, before entering junior high school.

I. 研究目的

食育基本法が2005年成立し、食育に関する取り組み

が進められている。食育推進基本計画における食育推進に当たって、朝食欠食が若い世代を中心に年々増加して

いる問題を指摘し、「子ども（小学生）については平成12年度に4%となっている割合（小学5年生のうちほとんど食べないと回答した者）について、平成22年度までに0%とすることを旨とする」とされている¹⁾。さらに、健康維持の点だけでなく、学力向上の取り組みの中でも朝食摂取は重要視されている。土居・菊地は、すでに「朝食を必ず食べるか」という朝食摂取の頻度と中間テストの得点との関連を分析し、両者間にはカイ二乗検定の結果、有意な差が認められることを明らかにした²⁾。この研究では、学力を高める生活習慣として「①朝食を必ず食べる ②家庭で家族が多く会話をする ③家の手伝いをする ④家庭学習時間を長くする ⑤好きな読書をする」ことが大切である³⁾ことが明らかとなっているので、家庭との連携を図ることも大切である。年齢が低い幼児や小学生の場合は、親の調理状況など家庭環境の優劣が影響を与えるものと考えられるが、中学生では親の状況に関わらず、自分自身で朝食づくりに取り組むことによって、朝食を整える能力を身につけてほしい。2008年版中学校学習指導要領技術・家庭科家庭分野では「B 食生活と自立」で「自分の食生活に関心を持ち、生活の中で食事が果たす役割を理解し、健康に良い食習慣について考えること」「中学生の1日分の献立を考えること」「基礎的な日常食の調理ができること」などを求めている⁴⁾。その手がかりとしても、朝食づくりは適切な課題であるといえる。

土居は、これまで中学生の生活スキルを高める支援の方法を追求してきている⁴⁾。既に、洗濯実践と調理実践を課題として実践に取り組んでいる。その際の調理実践は、「リンゴの皮むき」と「サラダ作り」のどちらか1回と、夏休みの課題として自由献立による「家族のための食事作り」であった。いずれも、家族の感想欄を設けてレポートを提出させた。その結果、最初の調理実践では「むつかしい」という感想が2割程度見られたが、夏休み課題の食事作りになると「むつかしい」という感想が2割弱まで低下するなど、繰り返すことで困難感が減少することを明らかにしている⁴⁾。さらに、いずれの実践でも保護者は肯定的な評価をすることを明らかにした。

2009年に内閣府が実施した「食育の現状と意識に関する調査」⁵⁾ 報告書では、性別・年代別の検討がなされており、小学生の頃の食生活で「家では、食事の準備や後片付けを手伝った」経験に関してみれば、女性では年齢が若いほど経験は格段に減少している（60歳代で「当てはまる」が65.2%に対して、20歳代は26.8%である）。一方、男性では40歳代を底にして、年齢が若いほど経験は増加しており（20歳代が21.9%に対して40歳代は12.6%である）、男女差は減少する傾向にあった。これは、家庭科の男女共学の実施が影響しているものと考えられ

る。しかしながら、1989年版中学校学習指導要領で、技術・家庭科は1・2年生で年間各70時間、3年生は70から105時間であった授業時間が、1998年版の改訂時には1・2年生は年間各70時間で変わらなかったものの、3年生では35時間まで減少した^{6),7)}。そして、2008年版でも従前と変わらず、授業時間は減少したまま据え置かれている⁸⁾。このわずかの時間を使って、技術分野と家庭分野の内容を授業することになる。したがって、技術・家庭科の授業時間だけをあてにした実践に取り組んでも、生活スキルの向上については、じゅうぶんな成果を期待できない状況にある。

岩村は、近年の家庭の食卓の激変ぶりを調査し、その調査結果の分析を通して、主婦が作る食事のメニューや作り方、食事作りに対する意識や感覚などに見逃せない明確な違いがあることに気付いている⁹⁾。家庭科の授業時間が減少すると、調理時間が大幅に削減され、「実習メニューでは、男子も楽しく作れる菓子やデザート類が増えているなどの特徴」を明らかにしている。そして、今日「いま時の主婦は」と非難される事象も、「実は多くが時々学校教育で教えられた通りではないのかと気づくのである」と指摘している。それだけに、今学校教育でどれだけの取り組みをできるのかが問われてこよう。

このような現状を背景として、本研究では、学力向上への取り組みと中学校技術・家庭科で「食生活における自立」をめざす授業実践の一環として、家庭科教諭が主体的に校内の教職員に働きかけ、全校を挙げて生徒自身の朝食づくりに、年間あわせて4回繰り返して取り組ませた。そこで、その実践の成果と課題を明らかにし、今後の実践に活かすことを研究目的とする。

II. 研究方法

1. 朝食づくりレポートの実施

学力向上への取り組みとして、2008年度より生活アンケートを4月と11月の年2回実施し、生活アンケートの結果を学校通信にして家庭に配布し、生徒と保護者に朝食の大切さへの理解を得ようと取り組んだ。しかし、学校通信での働きかけにもかかわらず、2008年11月に実施した2回目の生活アンケートの結果では、朝食摂取率の改善は見られなかった。朝食摂取率は2008年4月に実施した生活アンケートの結果、「必ず食べる」が1年生71.3%、2年生75.3%、3年生59.6%であり、全国平均（2007年調査）の80.5%、高知県（2007年調査）の77.9%より低い状況であった。いっそ生徒に作らせたらどうだろうかという意見が保護者から出てきたので、全校を挙げての取り組みとして朝食づくりのレポートを実施することになった。

2. 実施方法

取り組みの対象は、高知県内の公立学校であるN中学校の生徒全員である。N中学校は農業が主産業の地であったが、近年は住宅地として人口が増加している地域である。生徒数は1年生が189人(男子97人、女子92人)、2年生が166人(男子94人、女子72人)、3年生が181人(男子101人、女子80人)合計536人である。実施時期は、2009年度1学期と2学期の定期テスト発表中の1週間とした。

N中学校では、部活動の一環として朝練習に熱心に取り組んでいるが、この期間は、部活動の朝練習が実施されないの、朝の時間に余裕ができる。この時間を使って、朝食づくりに取り組むことを想定して設定した。朝食づくりの取り組みは、合計で2009年度に年4回実施した。実施方法は、全校生徒にそれぞれ担任が朝食レポートを配布した。

レポートは、A4判1枚で内容は4回ともに同じであり、実施日、料理名、盛り付け図、工夫したことや配慮したこと、自己評価(「手際よくできた・安全にできた・正しい包丁の持ち方ができた・簡単だった・またやってみたい」の5項目について4段階評価をする)、やってみた感想、家族からの感想である。そして、生徒が、自分で朝食を作り、配布したレポート用紙に記入し提出する。家族の記入欄には、家族の感想をもらってくるように指示した。

Ⅲ. 取り組みの結果と考察

1. 朝食づくりの取り組み状況

全学年が年4回の朝食づくりに取り組んだ結果を図1に示した。実践率は、1年生では1回目から4回目にかけて85.1%から72.0%へ徐々に低下傾向になったのに対して、2年生は75.8%から87.8%に上昇傾向になり、8割以上の生徒が実施した好結果となっている。3年生は1回目に90.1%と非常に高い実践率を示しており、その後は86.4%、83.3%、84.0%とやや減少がみられるものの他の学年より高い実践率であった。この結果は1教員だけの働きかけではなく、学校あげでの取り組みであったため、担任教師からの声かけがあり、生徒のやる気を引き出した成果とみることができる。

つぎに、これらの実践をいつしたのかを調べた結果は、表1のとおりである。平日か土曜日・日曜日の休日に実践したのかをみると、全体的には平日の実践より休日の実践の方がやや多い結果となった。回数ごとに検討すると、1・2回目の前半の取り組みでは休日が多く、徐々に平日の実践率が上昇する傾向がみられ、後半は平日での実践が休日での実践を上回るようになり、4回目には平日に朝食を作って食べてくる生徒が多くなっている。

これらの結果から、最初は時間的な余裕のある休日で取り組み、その後調理スキルが向上していき、時間をかけずに朝食づくりができるようになってきて、平日での朝食づくりが可能になってきたのではないかと推察される。朝食づくりを繰り返すことで、手軽に朝食を整える力をつけることができるという手ごたえをつかんだ。

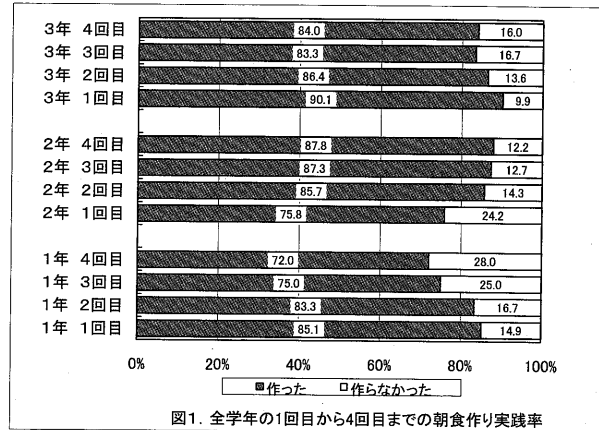


表1 朝食づくりの実践日(平日か休日か)

	平日		休日		無回答		合計	
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)
1年 1回目	70	49.0	70	49.0	3	2.1	143	100.0
1年 2回目	49	35.0	91	65.0	0	0.0	140	100.0
1年 3回目	64	50.8	61	48.4	1	0.8	126	100.0
1年 4回目	64	52.9	53	43.8	4	3.3	121	100.0
2年 1回目	78	56.5	58	42.0	2	1.4	138	100.0
2年 2回目	61	39.1	91	58.3	4	2.6	156	100.0
2年 3回目	84	53.2	68	43.0	6	3.8	158	100.0
2年 4回目	81	50.9	73	45.9	5	3.1	159	100.0
3年 1回目	61	41.8	81	55.5	4	2.7	146	100.0
3年 2回目	65	46.4	73	52.1	2	1.4	140	100.0
3年 3回目	47	34.8	83	61.5	5	3.7	135	100.0
3年 4回目	79	58.1	50	36.8	7	5.1	136	100.0

2. 作った朝食の栄養バランスの検討

朝食づくりのレポート提出者は、1回目が427人であり、4回目は416人であった。1回目の提出者の97.4%が4回目になっても、このレポートに引き続き続けたと考えられるので、よく頑張っていると評価できよう。

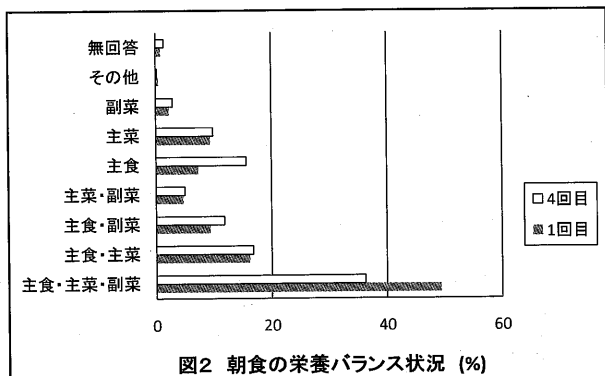
つぎに、生徒自身が作った朝食の栄養バランスについて検討を行った。図2は、1回目と4回目の朝食の栄養バランスを比べた結果である。栄養バランスの基準は、生徒が記載した料理名から、主食料理(ごはん、パン、めん)、主菜料理(卵、肉、魚、大豆料理)、副菜料理(野菜、きのこ、芋、海藻料理)が揃っているかどうかで調べた。なお、味噌汁・スープは副菜料理としてカウントした。

1回目の朝食では、主食・主菜・副菜が揃った朝食が全体では最も多く、49.4%であった。これは1回目のレポートを出す前に、1年生には栄養のバランスを考える基準として「主食料理・主菜料理・副菜料理」とは何かを学習し、野菜スープとウィンナー炒めの簡単な調理実習を実施した成果と考えられる。しかし、回を重ねるごとに主食料理・主菜料理・副菜料理の揃った食事が減少し、4回目では36.3%に低下した。その代わりに、1回

目はトーストのみやおにぎりという「主食料理だけ」の生徒が7.3%であったのに対して、4回目は15.6%にまで増加した。調理には慣れてきたであろうが、手抜きをしてレポートに対応した生徒が増えたのではないかと考えられる。

これら2009年度の実践を踏まえ、2010年度もこの実践を継続している。2010年度は、レポートの料理名欄を改善し、作った料理を1つの枠内に記述する様式から、主食料理、主菜料理、副菜料理の3つの枠内に書き分ける様式に改めたところ、1回目の取り組みは536人中450人（実施率は84.0%）に増加し、そのうち主食料理・主菜料理・副菜料理が揃った朝食を作った生徒が317人（70.4%）にまで増加した。このことは、レポート様式の工夫が重要であることを明らかにしており、生徒の栄養バランスに対する意識を高めることができたと考えられる。さらに、継続して実践に取り組む重要性も明らかになった。

今後は、レポート課題を出す際に、生徒の取り組み意欲が向上していくような働きかけをしていく必要がある。例えば、主食料理・主菜料理・副菜料理が揃わなかった生徒に「次は3種類の料理を揃えよう」というような、次のレポートに向けた自分の課題を明記し、レベルアップを図っていくことが考えられる。また、レポート課題の合間に、次の簡単な調理実習に再度取り組み、全体のスキルアップを図ることも有効ではないかと考えられる。

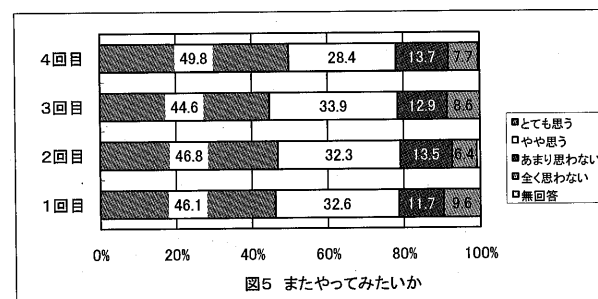
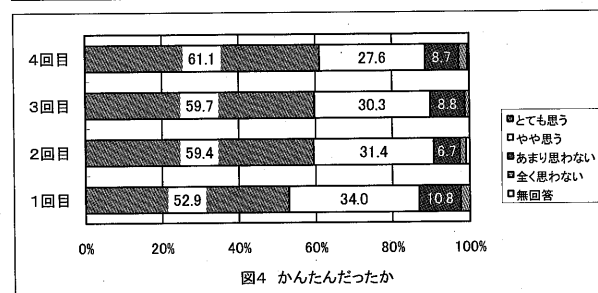
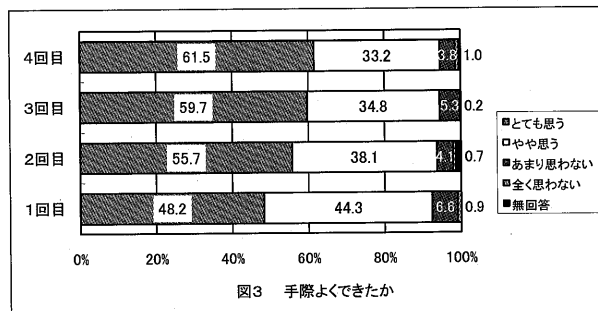


3. 生徒の自己評価

生徒の自己評価の項目は、「手際よくできた・安全にできた・正しい包丁の持ち方ができた・簡単だった・またやりたい」の5項目で調査した。このうち、自己評価が最も高かった項目は「安全にできた」であり、1回目に「とても思う」が73.1%あり、4回目には77.6%に達した。「正しい包丁の持ち方ができた」は、1回目に55.3%が「とても思う」と回答し、2回目には64.7%に上昇し、3回目59.2%、4回目60.1%と推移した。

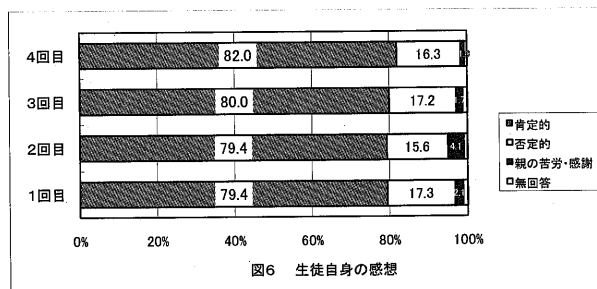
その他の3項目の結果を、図3から図5に示した。「手際よくできた」は、1回目「とても思う」48.2%であったのに対して回を重ねるごとに上昇し、4回目

は61.5%に達した。「簡単だった」は同様に、52.9%から61.1%に上昇した。「またやってみたい」は、「とても思う」が1回目46.1%から4回目49.8%に推移し、他の項目よりやや低い値を示したが、「やや思う」を加えると全体の8割近くの生徒が4回目でも積極的な意欲を示しており、朝食づくりが中学生の実践課題として適切であることがわかる。



4. 生徒の感想

毎回レポートに自由に記述された生徒の感想は、内容を分析すると図6のとおりである。毎回8割程度が肯定的な評価をしており、否定的な評価は2割弱である。なかには「もう作りたくない」と記述した生徒も若干みられたが、大半の生徒は朝食づくりを前向きに受け止めていた。自由記述された内容のうち、3回目と4回目の感想を抜粋して紹介する。



(1) 朝食づくり3回目の生徒の感想から

- 事例① 朝、ちょっとでも朝食を食べとけば授業中眠たくなかった。楽しかった。(2年女子)
- 事例② 短時間で作ることができて良かったです。だいぶ料理に慣れてきたなと感じました。(2年男子)
- 事例③ 前回、前々回よりはかなり手際よく出来ました。またこれからも時間に余裕がある時や少し早く起きた時はやってみたいです。(3年男子)
- 事例④ 朝食レポートで朝食は手際よく作れるようになってきたので、機会があれば昼食や夕食も作ってみたいと思った。(3年女子)
- 事例⑤ さすがに3回目だからちゃんとできた。次はもう少し難しいものを作りたいと思う。(1年女子)
- 事例⑥ 家族も喜んでくれたし、自分で食べてもおいしかったので、普段の日も作ってみたいです。ただ、ちょっと栄養が偏ったような気がします。(3年男子)
- 事例⑦ ほうれんそうのバター炒めは最初はおひたしにするつもりだったけど、母に「洋に和が入ったらおかしいからバター炒めとかやったら？」と言われて『なるほど』と思いました。やっぱり毎日作っている母には勝てません。(1年女子)

朝食づくり3回目の生徒の感想では、朝食の必要性を実感した女生徒(事例①)、調理に慣れてきた様子(事例②)、次への意欲を示す生徒(事例③、④、⑤)、家族との交流を記述した生徒(事例⑥、⑦)など、それぞれの学びがみられた。

(2) 朝食づくり4回目の生徒の感想から

1) 1年生の事例

- 事例① みんながうれしそうに食べてくれたのでうれしいです。(男子)
- 事例② 思ったより難しいです。朝は時間が限られているので、余計に…。こういうことを毎朝、お母さんがやってくると思うと感謝です。時間に余裕がある時、また作りたと思います。(女子)
- 事例③ 味付けが色々難しくって、塩、こしょうの加減が特に難しかったです。いつもやっていないと分からない苦労もあるんだと思いました。(女子)
- 事例④ 卵焼きの中にニンジンとピーマンを入れて焼くのが難しかった。1回目作った時、野菜を入れすぎて、焼く時にくずれてしまったけど、2回目は1回目の失敗があったのでちゃんとうまくできました。またやってみたいです。(女子)

1年生では、家族のことを思いながら書いた素直な感想(事例①～③)がみられる。簡単な料理でも失敗して

いる様子(事例③、④)があり生活経験の少なさを感じるが、意欲も表現されている点を評価したい。

2) 2年生の事例

- 事例① 寝坊して大変でしたが、朝ごはんをちゃんと食べたら授業にも集中できます。(女子)
- 事例② 色々なものと並行してやればすぐ終わった。時間のない時はそうしたい。(男子)
- 事例③ 自分でやるとすぐにできるので、その分早く学校に行けます!! また自分で作りたいです。(女子)
- 事例④ 難しかったけど、自分で作った料理がおいしかったのでよかった。親の苦労が分かったのでこれからも手伝っていきたい。
- 事例⑤ たまにしか作らないので、ちょっと楽しくできるけど、毎日毎日すると、手も抜きたくなりそうだったので、朝食がちょっと手抜きでも文句言わないようにしたいと思いました。
- 事例⑥ 4回も朝食作りをして、だんだん慣れて簡単でした。私もいつかは一人で料理をしないといけないのもっと頑張ります。こんなに簡単ならまたやってみたいと思いました。(女子)
- 事例⑦ 今度やる時はもっとオリジナルに仕上げたいです。料理する時はいつも自分のオリジナルで作っているのでもっといろいろまた研究したいです。

2年生では、時間への表現が特徴的であり(事例①～③)、親の苦労への気づき(事例④、⑤)、食に関する自立意識の表れ(事例⑥、⑦)もみられ、成長が感じられる。

3) 3年生の事例

- 事例① 楽しかった。自分で作る楽しみを学んだ。(男子)
- 事例② 今までの朝食作りで、スープとか作ってなかったけど、寒い冬の季節に合わせて変えてみるのもいいなとおもった。(女子)
- 事例③ いつもサラダを作る時、リンゴなど果物を入れたことがなく、おばあちゃんが作る時はサラダにリンゴを入れていたのでリンゴを入れてみました。スクランブルエッグはいつも同じ味ではなく、少し味を変えてみました。いつも自分で作る時は今日が一番おいしかったです。(女子)
- 事例④ 朝早く起きて作るのはすごく眠たかったので、すぐつらかったけど、お母さんとかはこれを毎日やっているのですごいなと感じました。(女子)
- 事例⑤ 朝早く起きて料理するのは大変だと思った。パンキンスープは普段作らないので、とても時

間がかかった。でもクリーミーでおいしかった。オムライスちょっと卵がくずれた。でもおいしかった。サラダは塩とドレッシングがマッチしていたので良かった。また作りたいけど手間がかかるので少し考えものだ。(男子)

事例⑥ 玉ねぎはけっこうやかないと苦いことが分かった。ごはんがバラバラにならない。外食した時はバラバラなので、どうやっているか知りたい。(女子)

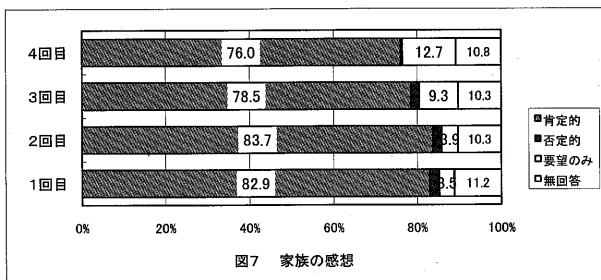
事例⑦ 朝ごはんは私の家族は休みの日は食べたがらないので、みんなが食べれる物を作りました。食べてもらえてよかったです。(女子)

事例⑧ 何回やってもなれない。けど、前より少しずつ進歩していると思う。次は包丁を持つ手を気をつけたい。(女子)

3年生になると、さらにレベルアップしている様子が窺え(事例①、②、③、⑤)、祖母や母(事例③、④)だけでなく家族全体への気配り(事例⑦)ができるようになり、外食へ目を向ける(事例⑥)、次の自分の課題を見つける(事例⑧)など、より向上をめざす表現が特徴として捉えられた。

5. 家族の感想

家族は、生徒の朝食づくりをどう受け止めたのであろうか。家族の自由記述内容分析結果を図7に示した。



総体としては、「朝は忙しい」「台所が汚れる」などという否定的な感想は1人のみで、多くの家族は朝食づくり実践に対して肯定的な評価をしていることがわかる。ところが、生徒自身の感想は回を重ねるに従って肯定的な評価が増加傾向であったのに対して、家族の感想は、1回目82.9%が肯定的な評価であったのに対して4回目には76.0%に低下し、要望のみ記述した人は3.5%から12.7%に増加した。これは、最初新鮮に受け止めた課題遂行に家族が慣れていき、家族の要求レベルが上がっていき、まだできていない点に目が向いてきたためではないかと考えられる。しかし、生活経験に乏しい生徒のスキルが4回の取り組みで格段に向上することは難しく、4回目であっても温かい励ましをもらえることが必要であろう。そういう点では、教員側が家族に対して肯定的な評価をし

続けてくれるように働きかけることも考える必要がある。

(1) 朝食づくり4回目の家族の感想

朝食づくり4回目の家族の感想から、抜粋して紹介したい。それぞれの自由記述をみると、ほめ上手な保護者が多くおられることがわかる。なかには、2年生の保護者(事例③)のように、もう少し生徒を認める表現がほしいと思う事例も見られるが、こうした家族の感想を学校通信などで返し、評価の仕方を考えてもらう機会をつくることも、生徒を上手に育てるために有効ではないかと考えられる。

1) 1年生の保護者から

事例① 栄養バランスのよいメニューでした。お味噌汁は初めて作ったのにおいしくできていました。卵焼きに入れた人参が固かったので、もう少し細かく切ればよかったですと思います。(女子)

事例② あまり手の込んだものは作っていないので、いつもより少し早く起きるだけで出来上がったと思います。今後も機会ある度、色々挑戦してみてください。(女子)

事例③ サラダで「塩もみ」をしたのですが、どうするかと思って見ているとビックリな「塩もみ」になってました。(笑)失敗をたくさんして、たくさん学んでほしいものです。短い時間でよくやれたのかもしれない。(女子)

事例④ チキンライスのごはんは炒めないで具を混ぜるので失敗なくできました。卵は半熟のをせ、トロトロの卵がご飯と絡まってとてもおいしかったです。盛り付けも色を考え野菜をつけてとてもきれいにできていました。(女子)

事例⑤ ジャガイモの皮をむいて細切りにするという所で時間がすごくかかっていました。慣れれば手際よくできるようになると思うのですが、料理の手伝いをしてもらうことがあまりないので、この「朝食作り」は料理をするきっかけを作ってくれるので助かります。(女子)

事例⑥ 今回はちょっと味が薄めだったけど、とてもおいしかったです。前回と同じメニューでしたが、前回の反省点をいかして、よくできたと思います。(男子)

事例⑦ みそ汁が薄味で良かった。もう少し早く作れるようになるといいです。朝食作りがあると、練習にもなっていていいですね。これからもよろしくお願いします。次を楽しみにしています。(男子)

2) 2年生の保護者から

事例① 子供が朝ごはんを作ることはあまりないので、

これから時間があれば使ってもらいたいです。
（男子）

事例② 作ってくれる度に作業を並行する等、手際が良くなったように感じます。兄からも「まあまあ」と褒めて?!もらいました。早く起きて、朝食を準備してくれたので、大変助かりました。ありがとう。（男子）

事例③ 作ってみたらその人の大変さがわかるでしょう。（女子）

事例④ 頑張ってくれました。お料理は何を作るか考えて、材料を確保するところから始まり、後片付けまであります。自分の感性を磨いて気をまわして工夫しましょう。（女子）

事例⑤ 簡単にできる朝食で、時間をかけずに出来たので良かったと思います。これからも色々作って、自分でできるようになってほしいです。（女子）

事例⑥ 料理作りを好きになってください。これからは夕食メニューも作ってみてください。がんばりました。（女子）

事例⑦ とてもよくできていました。また作ってほしいですね。（女子）

3) 3年生の保護者から

事例① サラダは家族みんな大好きなメニューですね。作る人が変わると味もまた格別違っていいです。これから少しずつ作れるメニューが増えると私も助かります。（女子）

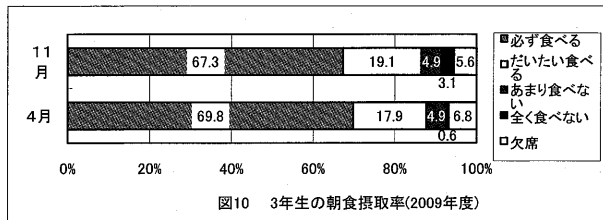
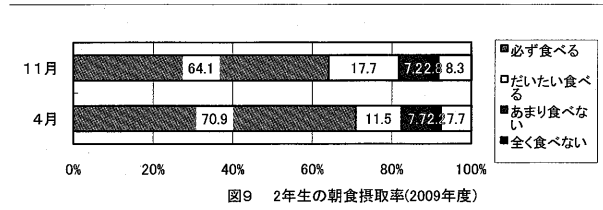
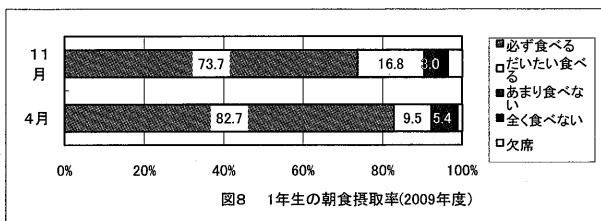
事例② すごくテキパキとやってくれました。びっくりしました。良かったです。（女子）

事例③ 煮物のカボチャは食べませんが、スープにしたらまた違ったようで、飲んでいました。オムライスもかわいくでき、見た目にもいどりがよかったです。男の子もこれからはどんどん料理を作ってほしいです。将来のために!! 母より（男子）

事例④ 冬休みにも色々チャレンジしてほしいと思います。（男子）

6. 朝食摂取率の推移と今後の課題

2009年11月に生活アンケートを実施し、朝食摂取率の推移を調査した。その結果、各学年の朝食摂取率の推移は図8から図10に示した。



朝食づくりの取り組みをしているにもかかわらず、いずれの学年も4月より11月の朝食摂取率は低下していた。この低下した要因の一つには、N中学校では部活動が活発で、朝練習をよくしていることが考えられる。4月当初は朝練習をしていないため、ゆっくり朝食を食べることができるが、5月以降は朝練習があるので朝食を摂れなくなったのではないかとと思われる。しかしながら、前述した2008年4月時点の朝食摂取率より、2009年11月時点の朝食摂取率は2年生では11.2ポイント低下しているものの、1年生と3年生では2.4ポイントと7.7ポイント、それぞれ上回っており、朝食づくりの課題の有効性も窺える結果となっている。

今回の実践の成果は、次のとおりである。

- (1) 朝食を作る生徒のスキルが向上したこと
- (2) 朝食を食べる必要性を認識するようになったこと
- (3) 朝食を作る苦勞が身をもって体験できたこと
- (4) 普段朝食を作ってくれる家族に対する感謝の念が生まれたこと
- (5) 時間を有効に使うことを考え、朝食を作るという体験ができたこと
- (6) 教員側にも朝食摂取への意識が向上したこと

今回の取り組みの課題としては、朝食摂取率がじゅうぶんには改善できなかったことがあげられる。知識として朝食の必要性を認識しても、一度定着した生活習慣を変えることはかなり困難であると考えられる。そのため、就学前や小学校段階から生活習慣を整えておくことが大切である。そして、このことを考えると、小学校との連携、あるいは幼稚園や保育所との連携が重要になってくる。今後、地域の保育所、幼稚園、小学校との連携を進めていきたい。

また、朝食を食べない生徒は、「朝食が準備されていない」ではなく「食欲がない」という理由が多い。夜更かしによって食事や間食の時間が遅れて、朝起床しにくくなり、時間がなくなって朝食抜きになるという循環に

陥っている場合が多いようである。そこで、今後もさらに実践方法を検討しながら、今回と同様に全校教職員の協力を得て、朝食づくり課題を継続して実施し、生徒の生きる力の向上と学力の向上をめざしていきたい。

引用文献

- 1) 内閣府、食育推進基本計画（平成18年3月）、P.12
（<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/pdf/kihonkeikaku.pdf> 2010.10.21採取）
- 2) 土居佐智子・菊地るみ子、中学生の家庭生活と成績との関連、家庭科教育実践研究誌、第8号、P.1-9、2009年
- 3) 文部科学省、中学校学習指導要領（平成20年3月告示）、東山書房、P.101、2008年
- 4) 土居佐智子・菊地るみ子、中学生の生活スキルを高める支援の方法—洗濯実践と調理実践の比較を通して—、高知大学教育実践研究、第23号、PP.1-8、2009年
- 5) 内閣府、食育の現状と意識に関する調査報告書（平成22年3月）、P.20、2010年
（http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h22/pdf/houkoku_2.pdf 2010.8.20採取）
- 6) 文部省、中学校学習指導要領（平成元年3月）、大蔵省印刷局、別表第2、1989年
- 7) 文部省、中学校学習指導要領（平成10年12月）、大蔵省印刷局、別表第2、1998年
- 8) 3)に同じ、p.12
- 9) 岩村暢子、変わる家族、変わる食卓、勁草書房、P.241、2003年