

# 現代生活に基づく朝食のあり方の一考察

—「生活にピッタリ 私の朝ごはん」の実践に向けて—

## Reflections on Breakfast in the Context of Modern Living

— For a Practical Implementation of 'Perfect Fit for Life: My Breakfast' —

岡本愛理<sup>1</sup>, 久保和弘<sup>2</sup>

OKAMOTO Eri<sup>1</sup>, KUBO Kazuhiro<sup>2</sup>

[キーワード Keyword] 小学校, 家庭科, 朝食, 指導方法

[所属 Institution] <sup>1</sup>岐阜大学大学院 (Graduate School of Education, Gifu University), <sup>2</sup>岐阜大学教育学部 (Faculty of Education, Gifu University)

[要 旨 Abstract] 国民健康・栄養調査によると、朝食の欠食率は2003年を境に10%を超え、以降その減少傾向は見られない。この事実は、朝食欠食の低減を目的として連綿と行われてきた家庭科教育の内容が、現代の生活スタイルから乖離しつつあること、また、その教育効果を十分に発揮していないことを示唆している。一方、夕食欠食率は朝食欠食率に比べ、毎年顕しく低い値を示している。本研究では、夕食を有効活用した、朝食欠食を低減するための授業を提案することを目的として、国立大学教員養成学部の大学生を対象にアンケートを実施し、大学生の朝食の実態を探った。アンケートの結果、夕食のおかずを朝食に活用している学生は36%に上がることがわかった。次に、先行事例として各都道府県で推奨されている小学校での朝食を扱う指導案を調査したが、夕食を有効活用する内容の指導案は見当たらなかった。そこで、朝食の献立作成時に、夕食のおかずを朝食に活用する指導を取り入れた授業の提案を試みた。これにより現代生活に合った朝食献立の作成と、朝食欠食率の低減につながる授業実践が期待される。

### 1. 背景・目的

小学校家庭科には「朝食を考える」題材があり、朝食欠食を低減することを主な目的として多くの学校で取り組まれている。その内容は、朝食の大切さを知り、短時間で簡単に自分一人でも作ることでのおかずを考え、実際に調理実習として体験する学習となっている。まず、朝食の大切さを知る場面では、朝食をとることで体温が上がり活動しやすくなることや、脳のエネルギー基質が増加して勉強の能率が上がることなどをメリットとして挙げることが多い。その後、朝食のおかずを考える場面では、短時間で簡単に一から作る前提で授業が展開されている。

一方、国民健康・栄養調査（厚生労働省）によると、朝食を欠食する割合は1995年から2002年まで10%未満だったが、2003年以降に増加し<sup>1)</sup>、2019年まで10%をほぼ上回っている<sup>2)</sup>。この事実は、朝食欠食を低減することを目的として連綿と行われてきた家庭科教育（食生活分野）と、現代の生活スタイルとの間に乖離があること、また、これまでの学校における食に関する指導（食育）の効果が得られてこなかったことを示唆している。その原因の一つとして、朝食のおかずを考える際、朝に一から作ることが前提にあると考えられる。

朝食と夕食の関係について、2019年に実施された「国民健康・栄養調査」の結果では、「夕食の欠食率」が1.0%であったのに対し、「朝食の欠食率」は12.1%と12倍高かった<sup>3)</sup>。また、健康的な食習慣の妨げになる点として、男女ともに「仕事（家事・育児等）が忙しくて時間がないこと」、「面倒くさいこと」の2点が挙げられていた<sup>4)</sup>。これらの結果から、朝食の欠食率が低減しない原因として、朝食を欠食する人々の中で、朝に時間をとるまたはとれる割合が少ないことが伺える。

現代世界では、朝食に残り物を食べる習慣を有する地域があり、南アジアや東南アジアはその典型である<sup>5)</sup>。この地域で主要穀物として習慣的に食される米の料理は、翌朝まで常温保存が可能で、再加温や再調理が簡単、かつ、比較的栄養価が高いことを特徴としている。例えば、フィリピンでは残り物を活用する習慣として、米をベースとする朝食料理（シナガッグ）が1つのジャンルを形成している<sup>6)</sup>。

米を主食とする日本の食生活を鑑みれば、現代生活においても、夕食のおかずを朝食に活用することは朝食の欠食率を低減させるために一定の効果があるかもしれない。そこで、本研究では、小学校家庭科における「朝食」題材として、夕食のおかずを朝食に活用す

る工夫に関する指導を提案する。そのために、アンケートを実施し若年層の朝食の実態を探るとともに、先行研究・事例の調査を行い、指導案の作成を試みた。

## 2. 事前準備の方法

授業提案作成の事前準備として、まず、J-stage を用いて先行研究調査を行い、また、日本国内で発刊された教科書<sup>7-9)</sup>を渉猟した。しかし、夕食のおかずを朝食に活用する内容に関する資料は見当たらなかった。そこで、朝食の実態に関するアンケート(2.1)を実施するとともに、「朝食」題材(指導案)の先行事例の調査(2.2)を行い、朝食の指導の実態を把握し、授業提案への足がかりを探った。

### 2.1. 朝食に関するアンケート

現代の食育は、食育基本法が施行され、かつ、栄養教諭制度が開始された2005年(平成17年)に始まった。この食育を受けた大学生(食育世代)を中心に、朝食がどのようにとられているのかを知るため、岐阜大学の学部生41名を対象としたアンケートを実施した。質問内容は以下のとおりである。

質問1. 朝食は食べますか。

選択肢

- A) 毎日食べる
- B) 時々食べる(約\_回/週)
- C) ほぼ食べない

質問2. 【1. で「A」「B」と答えた方】

「家で素材から調理した夕食」の残りを、朝食に食べることはありますか。

選択肢

- A) 毎日ある
- B) 時々ある(約\_回/週)
- C) ほぼない

質問3. 【1. で「C」と答えた方】

朝食を食べない理由を教えてください。

(記述式)

### 2.2. 「朝食」題材(指導案)の先行事例の調査

小学校家庭科における「朝食」を扱った指導案を検索し、朝食の献立を考える際、どのように指導しているのか、また、夕食のおかずの活用の記載について調査した。検索対象は、日本47都道府県庁の公式ホームページ(HP)のサイト内とした。調査項目は以下のとおりである。

- 47都道府県庁の公式HPのサイト内における掲載資料の有無
- 小学校中学年・高学年で取り扱う題材であるか
- 朝食の献立作成の活動が含まれているか

- 学習指導案としてまとめられているか
- 指導案の題材名に「朝」「朝食」「朝ごはん」いずれかのキーワードが入っているか

## 3. 事前準備の結果

### 3.1. 朝食に関するアンケート結果

質問1の結果を図1に示した。「毎日食べる」と回答した人が71%いた一方で、1週間に1日以上欠食する日がある人は29%だった。「ほぼ食べない」と回答した人の割合は12%であり、これは2019年に行われた「国民健康・栄養調査」の結果である「朝食の欠食率」12.1%と一致していた。

質問2では、先行事例の調査において指導案が見当たらなかった、朝食での夕食のおかずの活用について質問した。その結果(図2)、36%が1週間に1回以上夕食のおかずを朝食に活用していることがわかった。

質問3の結果では、記述で頻出したキーワードを抜き出したところ、「時間がない」「面倒」「食欲がない」の3つに集約された。これらのキーワードのうち前二者は、「国民健康・栄養調査」で健康な食習慣の妨げになる点として挙げられている「時間がないこと」「面倒くさいこと」と一致しており、食育世代において朝食を欠食する理由となっていることが再確認された。

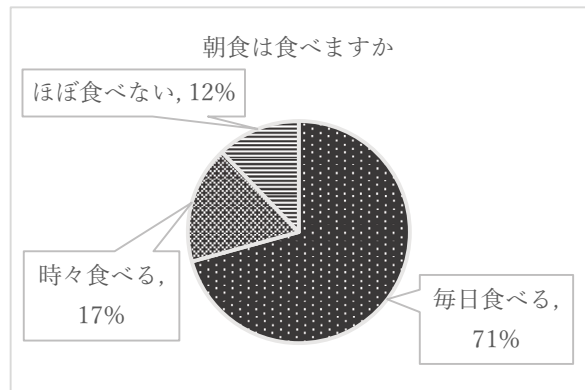


図1 質問1の回答

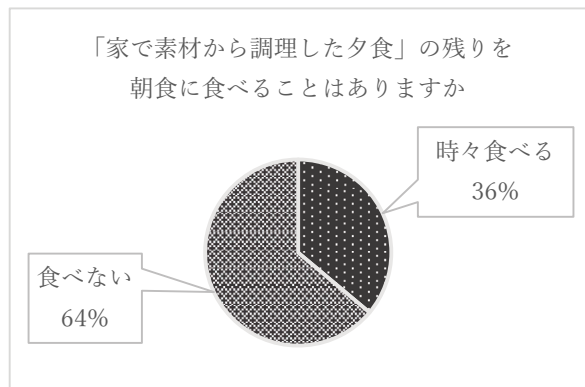


図2 質問2の回答

## 3.2. 「朝食」題材（指導案）の先行事例の調査結果

前述（2.2）の調査項目が全て当てはまる、「朝食」題材の指導案を公開している都道府県は、宮城県、福島県、埼玉県、新潟県、滋賀県、岡山県、広島県、山口県、高知県、大分県の10県であった（表1）。

表1 47都道府県における「朝食」題材（指導案）の先行事例

都道府県	公式 HP 内の資料の有無	指導案作成の年月日	キーワードの有無
北海道	×		
青森	×		
岩手	※1		○
宮城	○		○
秋田	×		
山形	×		
福島	○	2009/9/25	○
茨城	×		
栃木	×		
群馬	×		
埼玉	○	2017/11/24	○
千葉	×		○
東京	○		×
神奈川	×		
新潟	○	2022/2/20	○
富山	×		
石川	○		×
福井	×		
山梨	×		
長野	×		
岐阜	×		
静岡	×		
愛知	×		
三重	×		
滋賀	○		○
京都	×		
大阪	×		
兵庫	×		
奈良	×		
和歌山	※2		○
鳥取	○		×
島根	×		
岡山	○	2010/5/20	○

広島	○	2018/10/30	○
山口	○		※3
徳島	×		○
香川	×		
愛媛	×		
高知	○	2013/11/29	○
福岡	×		
佐賀	×		
長崎	×		
熊本	○		×
大分	○	2014/10/30	○
宮崎	×		
鹿児島	×		○
沖縄	×		

○：有、×：無

※1 資料へのアクセス不可

※2 小学校第2学年の学習指導案

※3 県内モデル校より複数あり

3.2.1. 「朝の生活を見直そう」<sup>10)</sup> 宮城県

宮城県では、小学校第6学年を対象に「朝食の大切さを理解し、栄養バランスの良い簡単なおかずを考え、朝食作りの計画を立てる」ことをねらいとした指導案が掲載されている。導入として、朝食の役割について資料を基に話し合い、栄養バランスについても理解させる。その後、朝食の献立を考えるが、献立作成についての詳しい記述は特になかった。その他、家族のことを考えた計画を意識できるような教師の働きかけが重要視されていた。

3.2.2. 「栄養のバランスのよい朝食のメニューを考えよう」<sup>11)</sup> 福島県

福島県では、小学校第6学年を対象に「栄養のバランスのよい食事のとり方を理解すること」、「自分の健康を考え、自分の食事の問題点を改善するための具体的な方法を考えること」を目標とした題材が掲載されている。導入では、2つの朝食の献立例を基に、栄養バランスを考えるきっかけを作る。栄養バランスの良い献立は、主食・主菜・副菜が組み合わされていることを確認した後、栄養バランスの良い朝食の献立を考える。その際、以下の3点の項目を達成できるように献立を組ませている。

○ 主食・主菜・副菜を揃える

○ 赤・黄・緑の3つのグループを入れる

○ たくさんの種類の食品をとる

3点とも、栄養バランスの良い献立づくりを狙いとした項目であることが伺える。しかし、夕食のおかずの活用に関する指導の記述はなかった。

**3.2.3. 「心をこめて作ろう 家族と食べる朝食 ～朝食は任せて!～」<sup>12)</sup> 埼玉県**

埼玉県では、小学校第6学年を対象に「栄養のバランスのよい1食分の献立の立て方について理解」することを目標とした指導案が掲載されている。課題を「ご飯とみそ汁に合う『自分の○○献立!』を立てよう」と設定し、自身や家族が必要とする栄養素に特化した献立を考えさせている。導入では、五大栄養素が書かれたカードを用いてそれぞれの働きを確認させる。その後、肉中心、野菜中心の献立それぞれの改善点を話し合い献立の立て方を知った上で、個人で献立を考えるための条件として以下4点を確認する。

- 休みの日の朝食を作ること
- 家族全員分を作ること
- 主食(米)、汁物(みそ汁)があること
- 生ものは扱わないこと

献立を立てる際、夕食のおかずを活用する記述は見られないが、「休みの日の朝食」に限定することで、平日の学校がある限られた時間での朝食作りにならぬよう、配慮されていると考えられる。また、米飯とみそ汁を必須にする点は、栄養バランスの良い献立作りを補助していると考えられる。

**3.2.4. 「栄養のバランスの良い朝食を考えよう」<sup>13)</sup>**

**新潟県**

新潟県では、2つの指導案が掲載されている。これらの指導案は、小学校第6学年を対象に「朝食の重要性や栄養バランスの良い朝食について理解できるようにする」こと、「朝食のとり方について正しい知識・情報に基づいて自ら判断できるようにする」こと、「自分の食生活を見つめ直し、主体的によりよい食習慣を形成しようと努力する態度を育てる」ことの3点を目標としている。事前に児童にアンケートを取り、「炭水化物、たんぱく質、ビタミンの含まれる朝食を食べている児童が30%、給食と同じくらいの量を食べている児童が18%」という結果を得ている。さらに、給食を残したり、家のご飯が少なかったり、好きなものを中心に食べたりという実態が明らかにされている。

これらを踏まえ、この指導案では「栄養バランスが良く、自分が『食べたい』『食べられそう』な朝食を考えることを通して、家庭での朝食に生かせる」指導を重視することが記載されていた。実際、導入で栄養バランスの良い食事にはいろいろな形があることを意識づけさせている。献立を考える際は主に、現在の朝食の献立から足りない栄養素が含まれる食品を追加する方法が取られていた。一方、夕食のおかずを活用する方法は記述されていなかった。

**3.2.5. 「朝食から健康な1日の生活を ～私が作る○○レシピ～」<sup>14)</sup> 新潟県**

この指導案は、小学校第5学年を対象としており、指導案は「『私が作る○○レシピ』を具現化するために、給食の献立を比較する活動を通して献立作成のポイントを知り、健康により朝食の献立作成に向けて自分なりの工夫を考える」ことを目標としている。はじめに、「2つの献立を比較し、自分が栄養教諭だったらどちらが給食にふさわしい献立」かを考えさせ、献立作成に向けての足がかりとしている。その後、献立作成のポイント以下3点とプラスαを理解させる。

- 栄養バランス
- 彩り
- 味のバランス

プラスα：自分の健康が良好となるための工夫

これらを踏まえ、「私が作る○○レシピ」の○○の部分を考え、次時に具体的な朝食の献立を組む流れになっている。児童一人一人の理想に合った朝食の献立を一から考えるため、夕食のおかずを活用した方法はとられていないと推察される。

**3.2.6. 「くふうしよう 朝の生活」<sup>15)</sup> 滋賀県**

滋賀県では、小学校第6学年を対象に「生活時間を見直し、朝の生活の仕方や、家族とのふれ合いの時間を工夫すること」、「朝食に合う簡単なおかずを考え、計画を立てること」、「いためる調理がわかり、簡単なおかずをつくること」の3点を目標とした題材が記載されている。児童の実態としては、朝食をとっていても、栄養の偏りがあるケースが多く見られることが挙げられている。指導案の最後には、栄養のバランスの良い朝食の献立を考えるが、この指導案では朝食について振り返り、児童にとって不足している栄養素を考えさせる授業になっている。ここで言う栄養のバランスの良い朝食とは、以下の3つのグループが揃っていることである。

- 脳の目覚ましスイッチ【黄のグループ】
- 体の目覚ましスイッチ【赤のグループ】
- 排便をしたくなるスイッチ【緑のグループ】

この指導案では、栄養のバランスについて重視しており、一方、夕食のおかずを活用した方法の記述は見当たらなかった。

### 3.2.7. 「朝ごはんの大切さについて知ろう」<sup>16)</sup> 岡山県

岡山県では、2つの指導案が記載されている。この指導案は、小学校第5学年を対象に「朝食の大切さを理解し、栄養バランスのよい朝食献立を考えること」を目標としている。児童の実態を目的としたアンケートでは、朝食が大切であると認識しているが、朝食欠食率は10%、朝食をとっていても栄養バランスが偏っている児童が半数近く見られる結果が記載されている。したがって、この指導案では児童の食生活に生かせるような献立作りを重視したものにすため、これから1週間の朝食の目標を具体的に定めることをままとしている。献立を組む際は、「給食写真(テレビ)」、「料理絵カード」、「字カード」、「おはようマット」(栄養バランスを意識させるための3種類のマット)と様々な資料が挙げられている。しかし、夕食のおかずを活用した方法は見当たらなかった。

### 3.2.8. 「朝食に合うおかずを作ろう」<sup>17)</sup> 岡山県

この指導案は、小学校第6学年を対象に、「生活を見直そう(開隆堂)」という指導案の小題材として位置づけられている。指導計画は全8時間あり、「第三次 朝食に合うおかずを作ろう」の最終時「第6時 休日の朝食を考えよう」の指導案である。児童の実態では朝食について、食べる習慣がない、休日は食べないことを理由とした欠食があることが記述されている。「献立のたてかたについて知る」活動では、主食・主菜・副菜・しる物の4つを揃えることで、栄養バランスの良い食事になることを理解させている。その後、「朝食の献立を考える」場面では、主食・主菜・副菜・しる物・その他が書かれた料理カード「献立作成セット」を用い、料理の組み合わせを意識させた活動を行っていた。しかし、夕食のおかずを活用する方法は見当たらなかった。

### 3.2.9. 「家族のために休日の朝食を作ろう!~家族の

#### 喜ぶ栄養満点朝ごはん!~」<sup>18)</sup> 広島県

広島県では、特別活動の授業で小学校第5・6学年を対象に「朝食作りのポイントをふまえ、家族のための朝食メニューを考え、朝食を作ること」を目標とした全2時間の指導案が掲載されている。第2時には、

「家族の喜ぶ朝食メニュー」を考える活動で、休日に家族のために作る朝食の献立を考える。掲載されているのは第1時の指導案で、朝食の献立を考えるため、普段の朝食の献立を振り返り、より良い献立にするための工夫を考える内容である。その中で、主食・主菜・副菜(・その他)を取り揃えると良いことを理解させている。指導案の流れを見ると、第2時では第1時の活動を踏まえて休日の朝食の献立を立てる内容となっている。

### 3.2.10. 「ハッピー朝食を考えよう」<sup>19)</sup> 山口県

山口県では、いくつかのモデル校での実践をまとめた資料が掲載されている。その中には年間を通して朝食に野菜を取り入れることを目的としたキャンペーンが行われたり<sup>20)</sup>、保護者に向けた料理教室を開催したりする活動<sup>21)</sup>が見られた。これらの実践は、学級活動の授業で小学校第5学年を対象に「自分の朝食のとり方や生活習慣の中にある課題を知り、よりよい朝食について話し合う活動を通して、これからの自分の朝食や生活習慣についての自己目標を決めること」を目標としている。事前アンケートでは、朝食摂取率が92%だったが、栄養バランスの良い朝食を食べている児童は14.2%という結果が出ている。これを踏まえ、授業の終末では「自分の身体のためになる朝食をとる工夫」を決める活動を行なっている。今までの朝食の様子や、より良い朝食にするために工夫できることなど、グループ交流を盛んに行う授業となっている。一方、夕飯のおかずを活用する方法に関する記載は見当たらなかった。

### 3.2.11. 「朝食に合うおかずを作ろう」<sup>22)</sup> 高知県

高知県では、食に対する指導の実践事例として小学校第5学年を対象に「朝食作りについて、家族とのふれあいをつくる視点から考え、さらに食事の栄養的なバランスにも目を向けて、計画を立てられるようにする」ことを目標とした指導案が掲載されている。まず、黄・赤・緑の項目が書かれている「給食のバランス診断表」を用いて、給食と自分の朝食のバランス診断を行い、普段の朝食を振り返る。その後「3つのはたらきがそろう朝食レシピ」を作る。その際、朝食にふさわしい食事の条件として、以下4点を確認する。

- 栄養のバランスが良い
- 短時間で作ることができる
- 後かたづけが簡単である
- 食べやすい

条件の中で「短時間で作ることができる」、「後かたづけが簡単である」、「食べやすい」の3点は、朝に朝食を一から作る前提として設定されていると考えられる。一方、夕飯のおかずを活用する方法に関する記述は見当たらなかった。その他、献立作成の際に簡単にできるおかずが書かれた「簡単おかずカード」を用いていたが、これは児童が短時間で作ることができるおかずをイメージしやすくするためと考えられる。

### 3.2.12. 「1日のスタートは朝ごはんから ～朝ごはんについて考えよう～」<sup>23)</sup> 大分県

大分県では、学級活動の授業で小学校第4学年を対象に「1日の生活における朝ごはんの大切さを理解すること」、「食べ物が持つ働きを知り、好き嫌いしないで食べようとする意欲を持つこと」、「栄養のバランスがよい朝ごはんの組み合わせを考えること」の3点を目標とした全3時間の指導案が掲載されている。指導案は、題材の終末「元気になる朝ごはんの組み合わせを考えよう」という活動である。まずは、主食以外の献立を「料理カード」の中から選ばせる。次に、主食がパンまたはご飯の班に分かれ、選んだ理由を考える。教師側から提示する、献立を組み合わせる際の具体的なポイントは以下の2点を示す。

- 献立を3つのグループに分けて確認すること
- 料理の組み合わせ方
  - ・ 1皿に色々な食材が入っているものを選ぶ
  - ・ 野菜を多く入れる
  - ・ 果物を入れる

この指導案は、小学校第4学年を対象としているので、一から自分で献立を組んだりアレンジしたりすることはせず、「料理カード」という既存の献立を用いて作成していると考えられる。したがって、夕食のおかずを朝食に活用する方法は発達段階を考え、小学校高学年から行うよう配慮する必要があると考えられる。

## 4. 授業提案

本章では、事前準備の結果を踏まえ、授業提案を行う。調査した全ての指導案に共通している点として、栄養バランスを重視する献立の作成を目標としていることが挙げられる。これは学習指導要領にある「衣食住の生活」のB(3)「栄養を考えた食事」<sup>24)</sup>に該当しており、朝食に限らず献立を作成する上での必須条件といえる。

いくつかの指導案にも記載されていたように、朝食

を朝に一から作ることを前提とした場合、献立を実現するための工夫は、休日の朝食の献立を考えること、平日の朝に短時間で調理する献立を考えることの2つに絞られる。時間のある休日に作ったり、短時間で作ったりすることは現代生活に基づく朝食の献立の一つのあり方である。しかし、直近20年間、朝食欠食率が低減していないことは事実である。また、何時間もの学習時間を朝食の献立に割いてきたにもかかわらず、1週間に5日ある平日の朝に活用できなかったり、時間がないことを理由に実践できなかったりするのはあまりにも残念である。その点、夕飯のおかずを朝食に活用する方法を用いれば、休日・平日を問わず献立に活用でき、短時間で完成できる。実際に、質問1の結果(図1)から明らかなように、既に、若年層(食育世代)の3人に1人は夕飯のおかずを朝食に活用している。また、朝食と夕食とのつながりを意識することで、食材のやりくりなど、食生活に必要な工夫を学ぶことができ、さらに、前述したように、このような朝食のあり方は日本を含むアジア地域で幅広く根付いている食生活そのものでもある。

調査した指導案の半数以上に家族とのつながりに関する記述が見られた。これは学習指導要領にある「家族・家庭生活」のA(3)「家族や地域の人々との関わり」ア(ア)「家族との触れ合いや団らん」<sup>25)</sup>に該当する。また、食材を調理するにあたって、技能面だけでなく経済力も必要な上、小学生の力だけでは限界がある。そこで児童の食生活を管理している保護者に協力を仰ぐことも、朝食の献立を実現する上で必須条件だといえる。

夕食のおかずを朝食に活用する方法を保護者の視点で考えてみる。児童が一から考えた朝食の献立を実現する際、購入する材料が多かったり時間がなく作れなかったりする可能性も考えられる。その場合、夕食のおかずを活用する方法を用いて作成した献立を考えれば、新しく購入する材料も少なくなり、比較的短時間で献立を実現することができる。ただ、夕食のおかずは必ずしも児童が考えた献立とは違う可能性があるため、保護者は臨機応変に対応しなければならない。しかし、それにより双方の対話が増え、保護者の知恵を児童と共有したり、児童が授業で学習した内容を応用したりする機会になると考える。

実際に、アンケート結果や先行事例を基に、夕食のおかずを朝食に活用する授業を提案したい。この指導案は、従来の指導案と比べ、朝食の献立を作成する方法を複数提示する点が異なる。この指導を授業に取り

入れることで、児童が一人一人の異なる生活スタイルに合わせた献立の作成方法を理解できるのではないだろうか。そして、児童が授業で学習し作成した献立を、実生活でより活用しやすくなる効果が期待できると考える。

この指導案では、朝食の献立を作成する方法として、「一から作る」方法、「普段の朝食をアレンジする」方法、「夕食のおかずを活用する」方法の3つを提示する。「一から作る」方法は、主に毎日朝食を食べ、朝に朝食を作る時間を確保できる児童を対象に提示する。現在の教科書ではこの方法で献立を作成しているが、本指導案では、家庭状況も含めた児童の生活スタイルに合わない場合を考え、そのほか2つの方法を追加した。「普段の朝食をアレンジする」方法は、希に朝食を欠食する日があり、朝食を作る時間が少ない児童を対象に提示する。この方法は、新潟県の指導方法(2.2.4)を参考に取り入れた。そして「夕食のおかずを活用する」方法は、朝食をほとんど摂らない児童を対象にする。児童らは翌年、中学校家庭科で扱う「衣食住の生活」の「(3)日常食の調理と地域の食文化」の内容である「ア(イ)食品や調理用具等の安全と衛生に留意した管理について理解し、適切にできること」<sup>26)</sup>に触れる内容を学習することになるため、この方法は次年度への足がかりにもなると考える。

次時では、全体交流で互いの班の特徴を知り、献立作成の幅を広げたり、児童が考えた献立を基に調理する際、保護者にお願いすることを考えたりするなど、献立の実現を目指した活動をする必要があるといえる。

本指導案にはいくつかの限界があった。1つ目は、本指導案を用いた授業実践に関して、現時点では検証

がなされていないことである。指導案の精度を高めるためには、授業実践とそのフィードバックによる改善が必要不可欠である。授業実践を通じて、児童の反応や授業前後の意識の変化、行動の変容を調査し、効果を検証していくことが今後の課題である。2つ目は、「朝食」題材(指導案)の先行事例の調査範囲が限定的であったことである。今後、都道府県庁HPから外部リンクとして扱われていた情報や各自治体の教育センターの情報等に関しても調査する必要がある。3つ目は、児童の家庭状況によっては、生活スタイルに合わない可能性があることである。本指導案は、前提として夕食を比較的栄養バランスの良い献立として想定している。夕食の献立が充実していない場合や、夕食を十分に摂れない状況にいる児童を想定した配慮、さらに、保護者との連携などの対応も適宜必要となるだろう。

## 5. まとめ

本研究では、食育世代を対象としたアンケートを実施し、現代生活における「朝食」の実態とその課題を探り、また、朝食に関する指導案について全国の先行事例を調査して、全国小学校での「朝食」題材の指導方法を抽出した。そして、これらを基に現代生活に基づく朝食のあり方に関する授業を提案した。この朝食のあり方は、これまでの学習指導要領や授業指導案にはない新たな内容である。一方、この朝食のあり方は、既に、日本を含むアジア地域で幅広く根付いている食生活そのものでもある。本研究成果が、現代の食生活に関する実践授業の一助となれば幸いである。

## 第6学年 家庭科学習指導案

令和 年 月 日 ( 曜日) 第 校時

6年 組

指導者 学級担任 (T1)

栄養教諭 (T2)

1. 指導案名 生活にピッタリ 私の朝ごはん

### 2. 指導案の目標

- 朝食の役割や栄養バランスの良い朝食について理解することができる。【知・技】
- 朝食の献立について既習したことを基に自ら選択できるようにする。【思・判・表】
- 自身の生活時間を見直し、生活スタイルに合った朝ごはんの献立を考えることができる。【学びに向かう力・人間性等】

### 3. 食育の観点

心身の成長に必要な栄養素や食事の摂り方を理解し、実生活に活用する能力を身につける。(心身の健康)

### 4. 指導計画 (全6時間)

- ① 1日の生活を見直そう・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1時間
- ② 食事について考えよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1時間
- ③ 朝食の献立を振り返ろう・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2時間
- ④ 生活スタイルに合った朝食のメニューを考えよう・・・・・・・・・・ 2時間 (本時)

### 5. 本時の目標 (本時5/6)

自分の食生活の課題を基に、実践できる朝ご飯のメニューを考えることができる。



6. 本時の流れ

	○学習活動 T教師の発言 ・児童の反応の予測	●指導上の留意点
導入 5分	○栄養バランスの良い献立の特徴を確認する ・主食・主菜・副菜がそろっている ・赤・黄・緑のグループがバランス良く入っている ○生活に合った献立の組み方を確認する ・一から作る ・普段の朝食メニューにアレンジ ・夕食のおかずを活用	●前回の板書をモニターに写し、既習事項を想起しやすくする。
展開 30分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin-bottom: 10px;">                     生活スタイルに合った栄養バランスの良い朝食を考えよう。                 </div> ○献立の組み方別に3つの班に分かれ、それぞれの机で献立作成を行う。(タブレット使用可) <b>【一から班】</b> ・これを作ってもいいですか。 Tその献立は実現可能か確かめましょう。 <b>【アレンジ班】 【夕食班】</b> ・普段の朝食メニュー、夕食が思い浮かびません。 T例えば今日の朝、昨日の夕食は何を食べたかな。前回までのワークシートも見るといいね。 <b>【夕食班】</b> T食品を保存するときは何を使うだろう。 ・お皿にラップ ・タッパー ・鍋	●栄養バランスを確かめる表を各班に配布する。 ●考えが進まない児童に作業の進め方を指導する。 ●夕食班では食品の保存性の観点からも指導する。タブレットを使って調べさせる。 ●献立を早く作成できた児童には、時間まで新しい献立を作成させる。
まとめ 10分	○班内交流を行う。 Tどうやって献立を作成したかを班内で交流しましょう。 ・主食・主菜・副菜がそろうように工夫しました。 ・赤・黄・緑の3つのグループをバランス良く入れました。 ・普段の朝食にこれがいりなかったんで、これを追加しました。 ・夕食で栄養バランスの良いおかずがあったのでそれを活用しました。 ○献立を作成した感想を一言書く。	●具体的に用いた材料の名称を含めながら発言することを促す。 ●全員が発表しているか見届ける。 ●次回の全体交流に繋げられるよう、班内で共通点や相違点を見つけておくと良いことを指導する。

参考文献

- 1) 厚生労働省 (2006), 「5.朝食の欠食率」  
<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2006/06/dl/s0613-8b03.pdf>, (2023年12月参照)
- 2) e-Stat 政府統計の窓口 (2019), 「国民健康・栄養調査 朝, 昼, 夕別にみた1日の食事状況 - 朝・昼・夕別, 食事状況, 年齢階級別, 人数, 割合 - 総数・男性・女性, 1歳以上」  
<https://www.e-stat.go.jp/dbview?sid=0003224157>, (2023年12月参照)
- 3) 厚生労働省 (2019), 「令和元年国民健康・栄養調査 朝, 昼, 夕別にみた1日の食事状況 - 朝・昼・夕別, 食事状況, 年齢階級別, 人数, 割合 - 総数・男性・女性, 1歳以上」
- 4) 厚生労働省 (2019), 「令和元年国民健康・栄養調査の概要」
- 5) アンドリュー・ドルビー (2014), 「[図説] 朝食の歴史」, pp.119-122
- 6) アンドリュー・ドルビー (2014), 「[図説] 朝食の歴史」, pp.119-122
- 7) 開隆堂 (2018), 「小学校わたしたちの家庭科5・6」
- 8) 開隆堂 (2021), 「わたしたちの家庭科5・6」
- 9) 東京書籍 (2021), 「新しい家庭5・6」
- 10) 宮城県 (online), 「小学校の参考事例」, p.35  
<https://www.pref.miyagi.jp/documents/6958/107271.pdf>, (2023年12月参照)
- 11) 福島県 (2009), 「第6学年 学級活動(2)指導案」  
<https://www.pref.fukushima.lg.jp/img/kyouiku/attachment/903814.pdf>, (2023年12月参照)
- 12) 埼玉県 (2017), 「平成29年度埼玉県小・中学校食育指導力向上 授業研究協議会 学習指導案集」, p.36  
<https://www.pref.saitama.lg.jp/documents/27133/h29syokuiku.pdf>, (2023年12月参照)
- 13) 新潟県 (2023), 「上越市立大瀧小齊藤ゆう子 (6年学級活動)」  
<https://www.pref.niigata.lg.jp/uploaded/attachment/348161.pdf>, (2023年12月参照)
- 14) 新潟県 (2020), 「朝食から健康な1日の生活を～私が作る○○レシピ～」  
<https://www.pref.niigata.lg.jp/uploaded/attachment/203630.pdf>, (2023年12月参照)
- 15) 滋賀県 (online), 「小学校 第6学年 家庭科」  
<https://www.pref.shiga.lg.jp/file/attachment/2040753.pdf>, (2023年12月参照)
- 16) 岡山県 (2010), 「テーマ2 朝食を中心とした食に関する指導の取組 - 42 -」, p.46  
[https://www.pref.okayama.jp/uploaded/life/368064\\_2014186\\_misc.pdf](https://www.pref.okayama.jp/uploaded/life/368064_2014186_misc.pdf), (2023年12月参照)
- 17) 岡山県 (2010), 「テーマ2 朝食を中心とした食に関する指導の取組 - 42 -」, p.50  
[https://www.pref.okayama.jp/uploaded/life/368064\\_2014186\\_misc.pdf](https://www.pref.okayama.jp/uploaded/life/368064_2014186_misc.pdf), (2023年12月参照)
- 18) 広島県 (2017), 「特別活動 学級活動(2)学習指導案」  
<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/uploaded/attachment/329115.pdf>, (2023年12月参照)
- 19) 山口県 (online), 「Ⅲ 各モデル校の取組」, p.43  
<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/uploaded/attachment/78779.pdf>, (2023年12月参照)
- 20) 山口県 (online), 「Ⅲ 各モデル校の取組」, pp.28-29  
<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/uploaded/attachment/78779.pdf>, (2023年12月参照)
- 21) 山口県 (online), 「Ⅲ 各モデル校の取組」, pp.41-42  
<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/uploaded/attachment/78779.pdf>, (2023年12月参照)
- 22) 高知県教育委員会 (2013), 「学校・家庭・地域が連携して行う 食に関する指導実践事例集」, pp.15-16  
[https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/310501/files/2013112900845/2013112900845\\_www\\_pref\\_kochi\\_lg\\_jp\\_uploaded\\_attachment\\_4099.pdf](https://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/310501/files/2013112900845/2013112900845_www_pref_kochi_lg_jp_uploaded_attachment_4099.pdf), (2023年12月参照)
- 23) 大分県教育委員会 (2014), 「平成26年度 栄養教諭を活用した食育推進事業」, pp.35-38  
<https://www.pref.oita.jp/uploaded/attachment/2006049.pdf>, (2023年12月参照)  
<https://www.pref.oita.jp/uploaded/attachment/2006049.pdf>, (2023年12月参照)
- 24) 文部科学省 (2018), 「小学校学習指導要領 (平成29年告示) 解説 家庭編」, pp.43-48
- 25) 文部科学省 (2018), 「小学校学習指導要領 (平成29年告示) 解説 家庭編」, pp.26-27
- 26) 文部科学省 (2018), 「中学校学習指導要領 (平成29年告示) 解説 家庭編」, pp.89-90