

スウェーデンの食育 —長期的視野に立つ取組みとその実態—

田中 舞 埼玉大学教育学部家政専修
河村 美穂 埼玉大学教育学部家政教育講座

キーワード：スウェーデンの食育、学校給食、家庭科教育

1. 研究目的

近年、食生活の問題が社会的な関心を集め、社会全体でその解決をはかろうとする動きが見られる。なかでも、学校教育における食育は、食習慣の基礎づくりという位置づけで取り組み、数多くの実践が報告されている。

また、諸外国の食育の取組みについても、その国の食文化を含めて報告されるようになってきた¹。これらの報告からは、たとえば、数値を重視して学ぶ日本の栄養教育に対して、感覚的、日常的な実践を重視したfive a day運動²のように、日本で行われている食育へ新たな視点をもたらすものもあり、学ぶべきところが多い。

本稿は、筆者の田中が交換留学生としてスウェーデンのリンショーピング（Linköping）大学で学ぶ機会を得た際に、スウェーデンの小・中学校における教育実習期間中に行った観察、および調査、さらに大学生を対象として実施した食生活調査の結果から、スウェーデンの食育の特徴を明かにして、日本の食育への示唆を得ることを目的とするものである。

これまで、スウェーデンの教育に関しては、中学校の社会科教科書『あなた自身の社会』³が翻訳されるなど、自立した市民の育成を目指した教育内容について報告されている。また、生活主体の育成に関する教育についても詳細に

研究されている⁴。しかし、スウェーデンの食育については、学校給食の研究報告⁵や内閣府食育推進室からの報告があるものの、近年の食育の具体的事例について詳細に報告されたものはほとんどない。また、スウェーデンの食文化についても紹介されることは少ない⁶。

そこで、本稿では観察結果を示す際に、現地の実態を示す写真をあわせて示しながら、スウェーデンの食育の背景となる食文化についても報告することとする。

また、調査結果に対する考察も、現地でのフィールドの観察および留学中の体験の事実を示しながら行うこととする。

なお、本稿は学校教育における食育を対象とし、なかでも食生活に関する教育を行っている家庭科教育および、毎日実施されている学校給食を中心に検討を加える。

2. スウェーデンの家庭科教育における食育

2-1 カリキュラムに見る家庭科の内容

スウェーデンの家庭科は、義務教育段階（第1～第9学年）において必修教科に位置付けられている。家庭科の履修年度は義務教育段階の第4学年から第9学年のうち1年ないし2年間、男女必修で学ぶよう決められている。

家庭科は、2000年度に行われた教育課程基準 (Lpo 94)⁷ の部分的改訂で、それまでの「家庭の知識 (Hemkunskap)」から「家庭・消費者科学 (Hem och konsumentkunskap)」という教科名になった。学習内容は、食品 (mat)、住居 (boende)、消費 (konsumentekonomi)、環境 (miljö) であり、日本の家庭科に含まれている“被服製作”や“家族関係”は含まれていない。“被服製作”は「技術・工芸 (slöjd: スロイド)」、「家族」や“福祉”に関する分野は「社会科」、「性」に関しては「理科」の生物で性教育の一環として扱われている⁸。(図1)

つまり、家庭科は消費・生活に関する内容を扱う教科として位置づけられているのである。

2-2 家庭科教科書における食育の内容

スウェーデンの小中学校で広く使用されている教科書⁹では、レシピを含む食生活に関する内容が70%を占めており、食に関する教育が重要視されているということが分かる。日常的に扱う食品が写真付きで説明され資料として掲載されている。また、食品についての項目に加え、増加傾向にある肥満や過剰なダイエットなど現代社会において注目されている問題に対しても、写真を掲載して視覚的に訴えるなど工夫されている。朝食、昼食、夕食のあり方や食べ方の指導も示されており、具体的かつ実生活に着目していることが多いのも特徴である。

レシピが食のページの半分以上を占めていることもこの教科書の特徴である。掲載されるメニューは、材料ごとに代表とされる料理をはじめ、ドリンクや各種ソースなど多岐にわたっており、調理実習で活用される。クリスマスやミッドサマーなどの季節の行事に関するメニューも掲載されている。

2-3 家庭科の授業 (小中学校の観察より)

筆者が観察したのはジャンカレマ小中学校 (Junkaremålsskolan) での授業である。スウェーデンの学校は、第1学年から第5学年、第6学年から第9学年というように日本で言うところの小・中学校が区別されている学校、Junkaremålsskolanのように第1学年から第9学年までの児童生徒が在籍している大規模な学校と、地域によって様々である。Junkaremålsskolanは、第1学年から第9学年が在籍する大規模校にあたり、約700人の子どもたちが学んでいる。

実際に家庭科の授業を観察した結果から、スウェーデンの家庭科教育の主な特徴として3点を挙げることができる。

①選ぶこと②実生活に即した授業内容であること、③少人数制であること、である。

なかでも、その特徴をよく表しているのが調理実習であった。調理実習ではすべて決められ

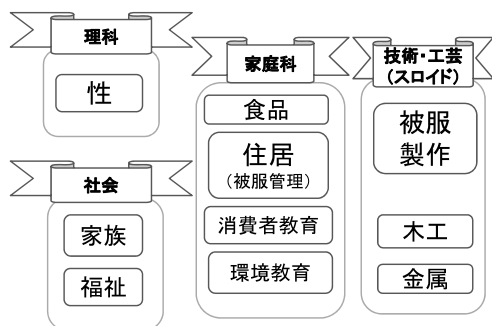


図1 スウェーデンの家庭科の学習内容



写真1 第4学年の調理実習



写真2 2人組での調理実習



写真4 アイロンがけについて実習する生徒



写真3 調理実習室のゴミの分別

たメニューではなく、材料を選びドレッシングを好きなように作るなど生徒が実際の生活を想定して選択するように工夫されていた。

また、繰り返し実習を行うことで、実生活でも活用できる能力を身につけさせようとしていた。実際に家庭科担当の教師に話をきいたところ、「自分で考えて選ぶことで、実習を楽しめると思うようになり、実生活でも活用できる力が身につくようになる。」ということであった。

家庭科における生徒の人数は最大でも16人であり、調理実習は2人組で活動する。筆者が観察したクラスでは、毎回ペアを変え、どの生徒ともコミュニケーションが取れるよう工夫されていた。また、観察した日には、調理実習のテストも行われており、『糖尿病のゲストに出す食事』、『イスラム教のゲストに出す食事』など事前に与えられた課題について、当日決められたペアで解決し調理するという、実践的かつ、問題解決的な内容であった。このように、家庭

科では、実生活で活用できるような実用的な授業が展開されている。教科書において多くのページを割いていることから分かるように、食に関する学習内容が多く、家庭科が食育の重要な部分を担っているといえることができる。また、単に食の問題だけを扱うのではなく、環境問題についても日々の授業において繰り返し授業内容との関連から取り入れられていた。たとえば、調理実習では、調理の過程で出るゴミの廃棄量を減らす工夫について学び、ゴミの分別を常に意識させる工夫をしていた。

住居の被服管理に関する授業では、実際にアイロンがけをしたり、洗濯機を使ったり、洋服を種類ごとに分類するなど、実物を使い学習する。

このように、スウェーデンの家庭科の授業においては、実際に活動する場面が多く見られた。また、少人数クラスで活動することで、活動の量や幅が大きく広がり、知識や技能だけでなく、考える力やコミュニケーションの育成などさまざまな効果が期待できるように工夫されていた。また、ゴミの分別や調理実習において環境問題を繰り返し取り扱うなど、子どもたちが環境に負荷をかけない行動を当たり前のこととして身につけることを目指す教師たちの強い意志が感じられた。

3. スウェーデンの学校給食のしくみと実態

食育の中心的役割を果たしているのは家庭科だが、毎日の学校給食における食育の取組みについても観察および調査した。

そこで、まずスウェーデンの学校給食の制度を示した上で、実際の学校給食の様子を紹介し、調査結果を示すこととする。

3-1 スウェーデンの学校給食制度

スウェーデンの学校給食は19世紀末、貧困児童のための食事提供に始まり、1937年にスウェーデン王国議会が学校給食事業に補助金を交付し国家的事業の一環として学校給食が開始された。その後、1946年に学校給食は無償化され、地方自治体に学校給食に対する補助金援助が始まった¹⁰。その後1966年には政府の経済援助が停止されたが、地方自治体が責任を負うかたちで、現在も無償で提供されている¹¹。

3-2 給食ガイドラインについて

スウェーデンでは、1966年以来学校給食の運営は地方自治体に任されている。ただし、その実施に当たっては、国立食品管理局によって作成された“学校給食の指針”となる『Guidelines for a good school lunch』（以下『給食ガイドライン』）に拠っている。『給食ガイドライン』は、スウェーデンの栄養勧告（Swedish Nutrition Recommendations）を基本とし、各学年でどのくらいの量を摂取すればよいかなど、栄養素の重量で提示したものである（表1）。その際、プレートモデルに合うように食べることを勧めている（図2）。また、食習慣への態度や昼食以外の様々な場面での食事に関する指針も示される¹²など、給食をよりよく提供するためのアドバイスも示されている¹³。

『給食ガイドライン』はたんぱく質を主とする食品、野菜、炭水化物を主とする食品に分類されて示されているが、具体的に提供する食品

表1 給食ガイドラインの目安摂取量（g）

	2年生	8年生
炭水化物	166.25	192.5
野菜	100～125	100～125
たんぱく質	95	110

* 3-4の調査対象である2.8年生の値を示した

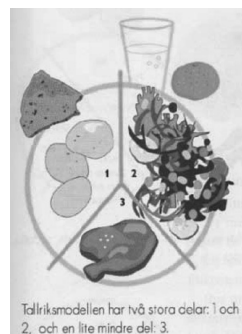


図2 the plate model

表2 炭水化物を主とする食品の目安摂取量（g）

	1～3年	4～6年	7～9年
ポテト	166.25	175.00	192.50
パスタ（茹でる前）	76.00	80.00	88.00
ご飯（炊く前）	66.50	70.00	77.00
パン	76.00	80.00	88.00

表3 たんぱく質を主とする食品の目安摂取量（g）

	1～3年	4～6年	7～9年
肉（骨なし）	95.00	100.00	110.00
ひき肉	76.00	80.00	88.00
ソーセージ	95.00	100.00	110.00
魚	118.75	125.00	137.5
卵	85.50	90.00 (1.5個)	99.00

を用いる際の目安摂取量も、表2、表3のように示されている。なお、野菜の目安摂取量は食品名を特定せず100～125gとされている。

3-3 学校給食の実際

スウェーデンの小・中学校は、一般に学校内に食堂が設置されており、そこで全校生徒が給食をとっている。また、観察した



写真5 給食をとる児童



写真9 席について食べる様子



写真6 野菜



写真7 肉



写真8 ポテト

Junkaremålsskolanでは、ビュッフェ形式で各自が自分で食べるものの種類、量を決めて摂取する方法がとられていた。これは、スウェーデンの小・中学校の多くで実施されている方法である。観察したJunkaremålsskolanでは、第1学年から第5学年の児童は担任教師と一緒に食堂へ行き、各自で食べ物を選んで席に着き、一斉に食事をして、担任教師の指示により片付け

を行っていた。一方、第6学年以上は、給食の時間になると各自で食堂を訪れ、自由に給食を食べていた。食堂の収容人数や学校の規模によっても異なるがJunkaremålsskolanは人数に対して食堂が小さいため、時間をクラス毎にずらして給食の時間を設定していた。

ビュッフェ形式の給食には、『給食ガイドライン』に示された3つの食品群に沿って、野菜、ポテトなどの炭水化物を主とした食品、肉や魚などのたんぱく質を主とした食品が提供されていた。また、牛乳も自由に飲むことができる。教師と一緒に給食の時間を過ごす第1～5学年の児童においても給食時の指導はされておらず、食べる内容や量は各児童・生徒に任されている。

3-4 学校給食に対する意識調査

(1) 調査対象および調査時期

Junkaremålsskolanの第2学年の児童27名、第8学年の生徒38名を対象とした。調査時期は、2009年5月28日および29日である。

(2) 調査方法

スウェーデン語の質問紙を作成して用いた。第2学年は教室で配布し、その場で記入してもらい回収した。第8学年は担任の先生にお願いし、後日回収した。

(3) 調査内容

第2学年、第8学年ともに、朝食の有無、学校給食に関する質問（給食は好きか、給食はお

いしいか、毎回野菜を食べるか)、放課後におやつを食べるか、家庭で料理を誰が行うかを尋ねた。さらに、第8学年には、家庭科について(家庭科は好きか、調理実習は好きか)と普段の生活における料理経験(料理をするか、料理は好きか)を尋ねた。

(4) 結果

第8学年は、給食がおいしいかという問いに対して、「ふつう」「いいえ」と回答するものが多く、第2学年に比べて給食に対していい印象を持っていない生徒が多いことがわかった(図3)。さらに、給食時に野菜を食べているかを尋ねたところ、第2学年は、「はい」、「ときどき」と同数を示したのに対し、第8学年は「ときどき」が多く、積極的に野菜を食べようとしていない生徒の割合が高いことがわかった(図4)。

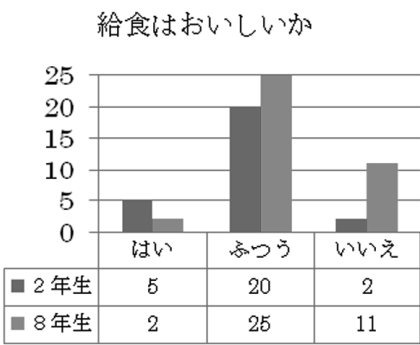


図3 給食はおいしいか

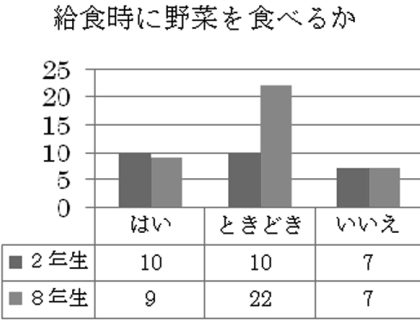


図4 給食時に野菜を食べるか

3-5 学校給食における摂取実態調査

(1) 調査対象および調査時期

Junkaremålsskolanの第2学年の児童23名、第8学年の生徒29名を対象とした。調査時期は、2009年5月29日である。

(2) 調査方法・内容

児童・生徒が選んだ給食を写真に撮り、摂取内容をプレートモデルの3グループに分けて概量を算出し、『給食ガイドライン』の目安摂取量に対する充足率を求めた。

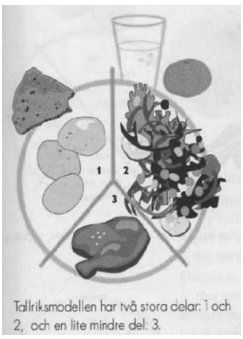


図5 the plate model

表4 調査日の給食内容

炭水化物を主とする食品	ポテト、乾燥パン
野菜	野菜(ニンジン、玉ねぎ、グリーンピース、レタス、豆、マカロニサラダ)、温野菜(ニンジン、インゲン、パプリカ)
たんぱく質を主とする食品	肉(ローストポーク)



図6 調査日の給食

調査時の給食内容は、表4および図6に示したとおりである。給食では、牛乳も提供されているが、席についた後に取りに来る児童・生徒が多いことから、本調査では牛乳は調査対象外とした。

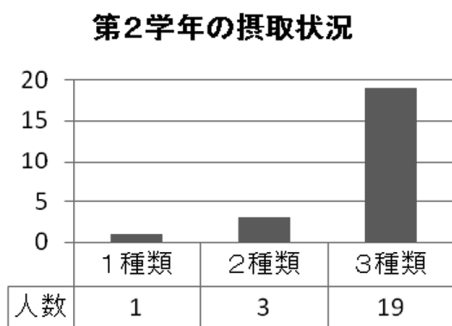
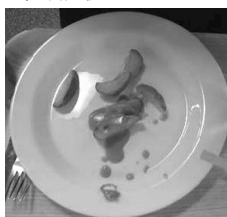


図7 第2学年の摂取状況

1種類選択のもの



2種類選択のもの



3種類選択のもの



第2学年の摂取状況（写真）

(3) 結果

図7に示したように、第2学年は3種類を選んでいる児童が全体の8割（13名）を占めている。しかし、実際の摂取状況は図7下に示した写真のとおりで、十分な内容とは言い難い。

左写真のように、3種類選んでいる児童も、量に関しては十分ではなく、貧弱な内容であった。量について『給食ガイドライン』の目安摂取量を基準として充足率を算出すると、炭水化物を主とした食品が26%、野菜が6%、たんぱく質を主とした食品は42%とすべて50%未満であった。2種類摂取の児童については、炭水化物56%、野菜4%、たんぱく質18%であり、1種類摂取の児童に至っては、炭水化物の21%のみであった。つまり、3種類を選んだ児童は3種類を選ぼうという意識はあるものの、実際には十分な量を摂取していないという実態が明らかになった。また2種類、1種類の児童については、より偏りのあることがわかった。

第8学年は2種類を選んだ生徒と3種類を選んだ生徒がほぼ同数であった。2種類を選んだ多くの生徒は、ポテトと肉（ローストポーク）であり、写真2種類選択のものの左側に示したような野菜を選んだ者は少なかった。

2種類、3種類摂取の場合、写真で見える限りはある程度の量を摂っているように思われた。

しかし、目安摂取量に対する充足率を算出すると、3種類摂取の生徒の場合でも、炭水化物を主とする食品は25%、野菜は8%、たんぱく質を主とする食品は57%であった。2種類摂取の生徒の場合はそれぞれ、25%、4%、70%であり、1種類摂取の生徒は炭水化物が17%であった。3種類摂取の給食内容は、一見十分摂取していると思われるが、第8学年も充足率としては満たしていないという結果であった。

おそらく、第8学年は身体的な発育が盛んな時期で『給食ガイドライン』の目安摂取量が多くなるため、充足率としては低い値にとどまったものと考えられる。

第2学年では、摂取量そのものが少ないこと

第8学年の摂取状況

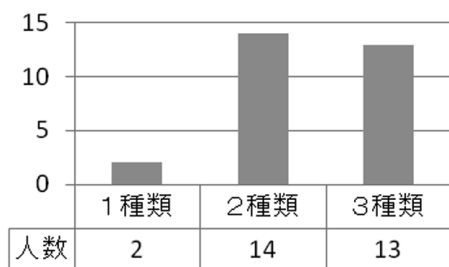


図8 第8学年の摂取状況

1種類



2種類



3種類



第8学年の摂取状況（写真）

が問題であったが、第8学年では、2種類でよしとする生徒が全体の半数にのぼることが問題であると考えられる。なかでも野菜を摂取しようとしなない実態が明らかになった。日本でも給食の残菜における野菜の割合が高いことは問題とされているが、本調査対象においても、野菜

を取らなくてよいとする生徒の存在は、今後の検討課題であると考えられる。

3-6 毎日の学校給食における課題

スウェーデンの学校給食の大きな特徴は自分で選択するということである。学校給食は義務教育の間、第1学年から第9学年までの9年間、ほぼ毎日繰り返される。学校給食についての2つの調査から、2つの学年の意識と実態が明らかになった。繰り返し教えられるプレートモデルは、児童生徒の間には充分浸透している。とくに第2学年の児童は、プレートモデルに示された3種類の食品を摂ろうとしていることが写真を用いた調査から明らかになった。

そして、毎日繰り返し選ぶなかで、自然と食に向き合い、食について考えるようになる。その結果、なんとなくプレートモデルに沿って選んでいた児童が、自分の好みを知り、自分に合った食事を選ぶようになる。これを表したのが第8学年の実態である。3種類食べる生徒が全体の半分近くいる一方で、野菜を食べないで済ませようとする生徒も同数近く存在する。このような思春期の生徒に対する食の指導の難しさは、スウェーデンにおいても日本と同様であり、食育における課題といえることができる。

4. スウェーデンの大学生の食生活実態

筆者は、スウェーデンのLinköping大学の寮でスウェーデン人の学生とともに生活をした。そこで、先述したような学校給食や家庭科教育における食育を小中学生時代に経験してきた彼らが、大学生活においてどのように食生活を営むようになっているのかを明らかにしたいと考えた。以下に、実際にともに過ごした大学生活を通して見た、スウェーデン人学生の食生活の様子について報告したうえで、質問紙による食生活調査の結果を示すこととする。

4-1 大学生の食生活の様子

スウェーデンの大学生はほとんどが寮またはアパートで生活している。Linköping大学にはカフェテリアがいくつか設置されていたが、昼食時に学生の姿はあまり見かけなかった。ほとんどの学生はお弁当やサンドイッチを持参し、学内または庭で食べているからである。学内には数か所、給湯室のような部屋が設けられており、10台ほどの電子レンジが用意されていた。昼時にはその電子レンジを利用する学生で長蛇の列ができる(写真10)。学生にどうしてカフェテリアを利用しないのか尋ねたところ、「節約のため」「夜ご飯の残りをお弁当にして持ってくるから」という答えが返ってきた。このようにスウェーデンの大学生は、日常生活において、食事をしっかりと自分で管理する姿勢が見られた。

4-2 大学生の食生活実態調査

大学生の食生活の実態を把握し、食に対する意識がどのようにあるのかを明らかにするために質問紙調査を行った。

(1) 調査対象および調査時期

Linköping大学に通う大学生(スウェーデン人)85名(男子41名、女子43名、不明1名)を対象にした。調査時期は、2009年4月下旬から5月中旬である。

(2) 調査の方法

質問紙法による。英語の質問紙を直接配布し、



写真10 電子レンジの利用を待つ学生

回収を行った。また、スウェーデン人の友人にクラスで配布してもらい、後日友人を介して回収した。

(3) 調査の内容

小・中学校時代の給食は好きだったか、食意識に関する質問(バランスのとれた食事をするか、など)料理などの現在の食生活に関する質問(料理をするか、弁当を持参するか)などである。

(4) 結果

小中学校時代の学校給食に対して「給食はおいしかったか」という問いには、全体の4割以上の学生(37名)が「おいしかった」「ややおいしかった」と回答した(図9)。先に示した第8学年の生徒たちへの調査とは、設問・回答方法が異なるため単純に比較はできないが、参考にして考えると、大学生は過去に体験した学校給食に好意的な印象を持っているといえるのではないだろうか。おそらく、給食のおいしさそのものだけではなく、当時の楽しい思い出も含めて振り返った結果が示されていると考えられる。

現在の食生活に関して、「料理は好きか」を尋ねたところ、「好き」「やや好き」と答えた学生が66%(56名)を占めた。(図10) また、「毎食料理をするか」という問いに対しては、「する」「ほぼする」と答えた学生は7割(62名)

給食はおいしかったか

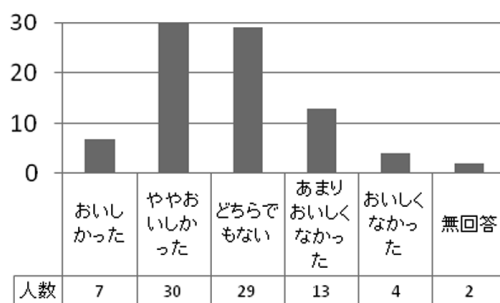


図9 給食はおいしかったか

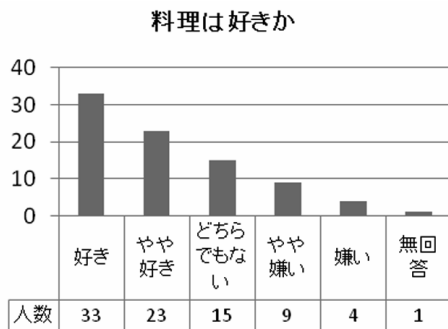


図10 料理は好きか

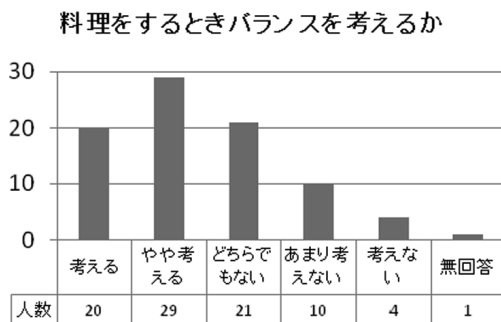


図12 料理をするときにバランスを考えるか

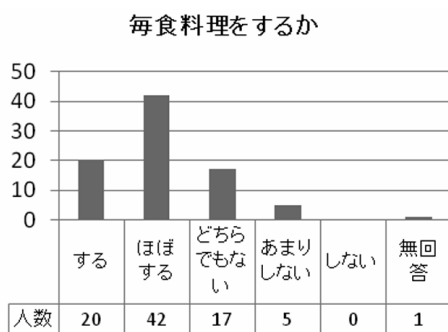


図11 毎食料理をするか

を占めた（図11）。これは、調査対象の学生の88%が寮またはアパートで生活しているため、日常的に料理をしているということである。

日本人の大学生についての調査では、矢野¹⁴（1994）が行った食生活の調査において、「毎食作る」とした学生は6.1%「ほぼ毎食作る」学生は33.8%とある。さらに、内閣府食育推進室が実施した「大学生の食に関する実態や意識についてのインターネット調査」（2008）においては、「週に4日程度～毎日料理をしている」と回答したのは、自宅生の8.3%および、下宿・アパート・その他の学生の51.4%であった。これらの調査結果と比較すると、スウェーデン人学生の料理をする割合が高いことが分かる。

さらに、料理をするときにバランスを考えるかという設問に対して、「考える」「やや考える」と答えた学生は57%（49名）であった（図

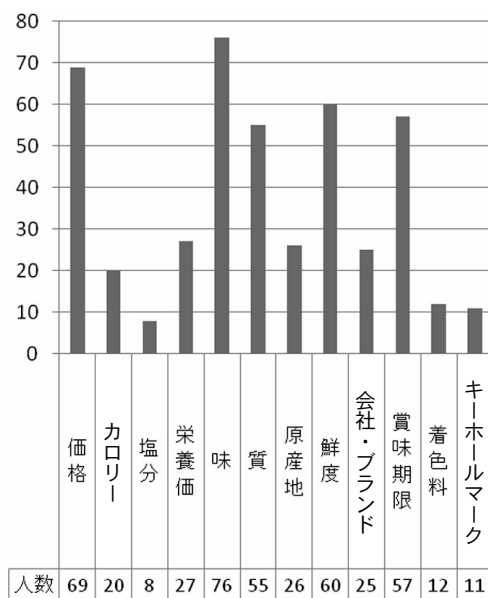


図13 食品購入時に考えること

12)。過半数の学生が実生活で料理をすることからバランスについて意識している様子が伺える。

また、大学生が実際に食品を購入する際に何を基準に選ぶかを尋ねた（図13）。日本で食品選択の際に留意する点として挙げられる「価格」「カロリー」「塩分」「栄養価」「味」「質」「原産地」「鮮度」「会社・ブランド」「賞味期限」「着色料などの添加物」とスウェーデンで優良な食品に付与されている「キーホールマー

ク」を選択肢として回答してもらった。

その結果、「価格」、「味」、「質」、「鮮度」、「賞味期限」が高い回答率を示した。これらの選択肢は、“料理をすること”、“食べること”の際に重要な視点であると考えられる。つまり、「栄養価」「カロリー」のような数値で示される食品の特徴ではなく、料理をして食べることをイメージすると、最も重要な項目であることがわかる。おそらくスウェーデンの大学生の多くは、料理をすることを前提として商品を手に取って買うか否かを判断しているのだと考えられる。

4-3 自立することと食べること

スウェーデンでは、大学生になり、料理をする機会が増えるようになると食生活は大きく変わる。ほとんどの学生が料理をし、バランスも考えるようになる。また、“料理をすること”、“食べること”を意識して買い物をするようになる。生活をやりくりすることも、食について改めて考える大きなきっかけである。

これらは、先に示した学校給食や家庭科の授業において、常に自分で選ぶことに取り組んできた成果と言えるのではないだろうか。まさに、自立した生活者としての資質を、長期的な食育を通して育成しているということになる。先述したように、小学生2年生では、十分な量を食べないままの給食であることや、中学生においては好き嫌いの傾向が顕著になり、その指導について工夫を必要とすることなど、課題はある。ただし、一貫して自分で選ぶということを学び、さらにその学んだことをベースとして大学生になると否応無く自立する状況におかれるということが、食の自立を促していると言えよう。

また、このような長期的な食育を支えているのは、スウェーデン人の生活に対する意識であると考えられる。そのことを象徴しているのが、家庭における料理の分担である。スウェーデンでは「料理イコール女性の仕事」というような性別役割分業意識はなく、男性であっても料理

をする。父親が料理を担当しているという家庭も少なくない。このことも、男女に関わりなくすべての人が自立した食生活を営むものであるという意識を醸成していると考えられる。

小学校や中学校では、学校給食や、家庭科教育の食育を通して選び、実践する活動を繰り返し、プレートモデルを用いた指導を行う。このプレートモデルによる指導法は単純ではあるが、視覚的に記憶するという点から実生活で活用しやすい側面がある。調査対象の大学生の多くが、食事のバランスとしてプレートモデルのことを語っていたことが、そのことを示している。食生活の自立を目指すということは、実は食生活においてのみ自立を目指すということではない。

常に自分に関することを自分で選び、自分で生活するということをイメージして生活に向き合うことである。一人の生活者としての自立を促すことが結果として食生活においても自立することになるのだということを、本稿における調査結果は示していると考えられる。

5. スウェーデンの食育から学ぶ —日本の食育への提案—

日本の学校給食は、栄養摂取の面からも、その指導体制においても優れている。韓国の学校給食との比較においても、その栄養摂取量を満たした実施状況が示されている¹⁵。

しかし、大学生の朝食の欠食率の高さ¹⁶からは、それまでの食育が十分に成果を上げているとは言い難い現状にある。

このような状況にあって、昨今取り組まれている食育は、社会的な問題の解決策としても期待を集めている。ただし、これらの解決方法は、理想的なモデルを設定し、スローガンをいくつも掲げて取り組ませることになることも多い。

食育は、本来食生活の自立を目指すものである。あるべき姿に近づけて食生活を営むように仕向けることではない。

その点から考えれば、本稿で示したスウェー

デンのように食生活の自立を目指して、自分で自分のことを選び、小さいころから生活に向き合うようにすることが重要となる。

スウェーデンの小学2年生は驚くほど少量の昼食ですませていた。しかし、8年生になると充分とは言えないが身体に応じて食べるようになり、大学生になると、さらにバランスを考えながら自分で作るようになる。このように長期的な成果を目指した、息の長い取組みを通して、自立することを学んでいくことが重要なのではないだろうか。日本においても、速攻性のある成果を目指すのではなく、20歳になるころに自分のことは自分でできるようになり、その中に食の自立や、自身の健康についても考え、実行できるようになることを目指した食に関する教育が必要である。

具体的には、たとえば、スウェーデンで広く利用されているプレートモデルのような、数字ではなく、視覚で覚えて日常生活に活用しやすい栄養に関する知識の定着の方法を考えることが課題である。おそらく、数字で示すことの好きな日本人の国民性にあっては、プレートモデルをそのまま利用することはできないと思われるが、たとえば、主食・主菜・副菜の色と比率で示されたような簡易なもので、より日常生活に活用できるような小・中・高一貫した指導方法を検討することが必要となろう。

このような具体的な方法の検討とともに、先に述べたような生活の自立と食の自立を関連させて考えていくことも今後の課題としたい。

謝辞

本調査を実施するに当たって協力いただいた、Junkaremålsskolanの第2学年児童、第8学年生徒の皆様、関係の先生方、およびLinköping大学の皆様に感謝申し上げます。さらに、学校給食の実態調査における写真撮影にご協力いただいた堀田有里さん、高橋明大さんにもこの場を借りて御礼申し上げます。

注および引用文献・参考文献

- 1 鈴木洋子「児童を対象にした食育推進への提言—英国におけるFood in Schools ProgrammeおよびHealthier Cookery Clubsからの検討」日本家庭科教育学会誌、51（1）、2008、pp.11～18
- 2 アメリカ合衆国、カナダ、イギリスで広く行われている、1日に5サービングの野菜と果物を食べようという運動。5サービングとは、自分の拳の5つ分とされており、視覚的にわかりやすい分量として示されている。
- 3 Arne Lindquist、Jan Wester著、川上邦夫訳『あなた自身の社会』新評論、1997
- 4 荒井紀子「スウェーデンにおける生活主体形成の教育視点」『生活主体形成と家庭科教育』ドメス出版 2008
- 5 荒木慎一郎、川口仁志「国際的視野から見た学校給食制度：スウェーデンを事例として」九州産業大学教養部紀要 29（3）、1993、pp.1～15
- 6 全20巻からなる世界の食文化（農文協）にも、スウェーデンについては極北地方のサーミ族の食文化の報告のみにとどまっている。
- 7 スウェーデンの教育過程Lpo94については、二文字理明「スウェーデンの「教育課程」の翻訳と解題—義務教育学校・6歳児学級・学童保育所のための教育課程（Lpo94）2003年改訂版—」大阪教育大学、発達人間学論叢第10号、2007、pp. 111～124に詳しい。
- 8 宇野幹雄『スウェーデンの中学校』新評論、2004、pp.91～97
- 9 Astrid Hedelin、Margaretha Olofsson、Eva Sjöholm、Kenneth Arvidsson、HEM-OCH KONSUMENTKUNSKAP、2008
- 10 大磯敏雄訳「世界の学校給食」国際連合食糧農業機構栄養研究第10号、第一出版株式会社、1954
- 11 荻原弘道「世界の学校給食」『実践講座 学校給食 第1巻 歴史と現状』、エムティ出版、1988
- 12 内閣府食育推進室「諸外国における食育実践プログラムに関する調査報告書」（平成20年2月）第7章スウェーデン、p131

- 13 内閣府食育推進室「諸外国における食育推進政策に関する調査報告書」(平成19年3月)第10章スウェーデン、pp175-177
- 14 矢野由起「家庭科における食生活領域の学習指導(第2報)ー食事作りの頻度別にみた知識、技能、関心ー」日本家庭科教育学会誌、38(2)、pp.43~48
- 15 康薔薇、KANG Jung-ae、山口光枝、山本由喜子「日本と韓国の小学校における給食内容の比較」日本食生活学会誌 16(1)、2005 pp.11-17、2005
- 16 内閣府食育推進室「大学生の食に関する実態・意識調査報告書」(平成21年9月) p25
- (2010年3月31日提出)
- (2010年4月16日受理)

Swedish Food Education: The Long-term Vision and Actual Vision

Mai TANAKA and Miho KAWAMURA

Keywords : Swedish Food Education School lunch Home economics education

Recently, there are some serious issues about daily food intake which people try to solve. Food education in school is so important for forming good dietary habits. There are a lot of good classes in food education in Japan. We can incorporate many ideas from food education from abroad.

In this paper, we propose an idea for Japanese dietary education through some surveys; one of the authors, M.TANAKA observed a Swedish elementary/junior high school, and surveyed elementary school students, junior high school students and university students through a questionnaire, when M.TANAKA studied in Linchoping University for a year.

***Food education in Swedish home economics education**

Food education is so important in Swedish home economics education. There are three important points; ① choosing by one's self ② practical ③ studying in small numbers.

***School lunch in a Swedish elementary/Junior high school**

The Swedish local government manages the daily school lunch under “Guidelines for a good school lunch” by Livsmedelsverket which includes principles and methodology. Swedish school lunches use a buffet style, whereby students choose meals by themselves for every lunch.

***Survey about school lunches**

We used a questionnaire to survey about school lunches and choosing meals (May 2009. for second grade students and eighth grade students). The results show that second grade students do not eat so much and eighth grade students have clear ideas of what they like and dislike.

***Survey about university students' dietary habits**

We surveyed university students about their daily food intake. (May, 2009) Most of Swedish university students cook everyday and think about well-balanced meals. Swedish university students take into account the ‘price’, ‘taste’, ‘quality’, ‘freshness’ and ‘perishabilites’ while selecting foods. They make it a point to cook daily.

***Propositions**

Having good dietary habits is not so easy. It takes a long time for students to choose healthy meals and to control their own daily lives. We need long term food education as in Sweden. We need more practical and visual methodology like the Swedish plate model which is used from elementary school students to university student.