

自分の本音に向き合う小学校食生活学習の提案：好き嫌いを中心に

Proposal for elementary school food education to face real intentions of children:
Focusing on likes and dislikes

石川 万記子*
ISHIKAWA Makiko

河村 美穂**
KAWAMURA Miho

【概要】 小学校では、給食指導・家庭科教育等における食の学習をとおして、日常的に栄養バランスのよい食事をとる必要があることを理解している児童がほとんどである。しかし、実際には高学年になっても好き嫌いのある児童は多く、それらの児童にとって好き嫌いをすべきではないことは理解しているが実行が難しいことになっている。そこで、本研究では、高学年を対象とし、好き嫌いに対し本音で迫り、意識の変容を促すための栄養に関する授業を提案した。その結果、「食の自分史」を書いて振り返り、共有することを通して、多くの児童が好き嫌いを悪いこととらえるのではなく、大人になるまでに時間をかけて克服していけばよいと考えるようになった。

【キーワード】 小学校家庭科 学校給食 好き嫌い 食生活学習 Home economic in elementary school, school lunch, likes and dislikes, food education

1. 研究の背景と目的

小学校では、毎日の給食指導はもとより生活科や総合的な学習の時間での食育に関する単元、家庭科の食生活題材等様々な場面で食生活学習の指導を行っている。また、平成17年に始まった栄養教諭制度以降、栄養教諭と担任が連携を図った指導も行われている。食に関する指導は、第1学年から繰り返し行われていることもあり、家庭科の学習が始まる第5学年では、日常的に栄養バランスのよい食事を摂る必要があることを理解している児童がほとんどである。このことは、小学校における食に関する学習の指導の成果であるといえる。しかし、実際には好き嫌いのある児童は多い。児童は、偏食がいけないことを理解していてもその改善は難しいのである。この状況下でも家庭科の食生活学習では、「バランスよく食べるべきだ」、「好き嫌いをなくすべきだ」という“あるべき論”で指導することが多い。自我が確立しつつあり、また好き嫌いをすべきではないことを十分に理解している児童たちにとっては、少々退屈な授業となっていると推察する。

現在、食べ物の好き嫌いに関しては様々な調査や実践がなされている。齋藤ら(2016)は、小学生の保護者を対象に食生活実態調査を行い、好き嫌いなく食べることは「重要」と考えている保護者が90%の割合で見られたことを明らかにしている。また、森山ら(2012)は、小学校1年生の児童を対象に食育劇を用い、食習慣に関する意識、行動面での変化が認められたと述べている。しかし、高学年の児童を対象にした食べ物の好き嫌い

へのアプローチに関する先行研究はほとんど見あたらない。

そこで、本研究では、高学年を対象とし、好き嫌いに対し本音で迫り、行動変容を促すための栄養に関する授業を開発し、その授業実践の効果を検討することを目的とした。

2. 研究方法

(1) 対象授業

対象とした授業は、2020年1月から2月に埼玉県公立小学校第5学年33名(男子14名、女子19名)の授業実践「食べて元気に」である。

本題材「食べて元気に」は、学習指導要領家庭科の内容B「日常の食事と調理の基礎」における(1)「食事の役割」、(2)「栄養を考えた食事」、(3)「調理の基礎」を関連付けて構成している。五大栄養素の種類やはたらきなどの基礎的事項について学び、食品を組み合わせることで食べることの必要性について理解できるようにすること、また、日本の伝統的な日常食である「ごはんのみそ汁」に関心をもち、調理ができるようになることをねらいとしている。

ここでは、小題材「3つのグループとそのはたらき」についての実践の試みから児童の行動変容について検討した。(表1)

* 伊奈町立小針北小学校

** 生活創造専修(家庭科分野)

表1 題材名「食べて元気に」

小題材	時間	○ねらい
なぜ食べるのか考えよう	1	○毎日食べている食事に関心をもち、栄養を考えた食事のとり方にしようとする。
五大栄養素のはたらき	1	○食品と栄養的特徴に関心をもち、五大栄養素の種類と体内での主な働きが分かる。
3つのグループとそのはたらき	2	○食品に含まれている主な栄養素の体内での主な働きにより3つのグループに分けることができる。 ○栄養を考えた食事の必要性について考え、栄養のとり方について自分なりの工夫をする。(本時)
ご飯とみそしるをつくらう	7	○ご飯とみそしるに関心をもち、米やみその特徴とご飯とみそしるの調理の仕方が分かる。

本実践は、筆者の石川が担当し、この目標を達成するために手立てを講じた。ここでは、好き嫌いに対し本音で迫り、行動変容を促すための二つの手立てを考えた。一つ目の手立ては、児童の本音を引き出す工夫である。ワークシートに好きな食べ物だけでなく嫌いな食べ物を記入させたり、授業者自身が食べ物の好き嫌いに関するエピソードを包み隠さず話したりすることにより、児童が本音を言いやすい雰囲気作りをした。二つ目の手立ては、行動変容を促すための工夫である。自分自身の食生活の変遷をふり返ったり、友達の食生活の変遷を聞いたりしながら、共通点や相違点に気づき、好き嫌いについて客観的に捉え直すことで、今後の食行動に広がりをもたせることができると考えた。

(2) 対象授業の実際

1) 導入

給食の残菜の写真を見て、気が付いたことを発表させた。これらは、授業実践1か月ほど前から撮りためておいた写真の一部である。(図1)

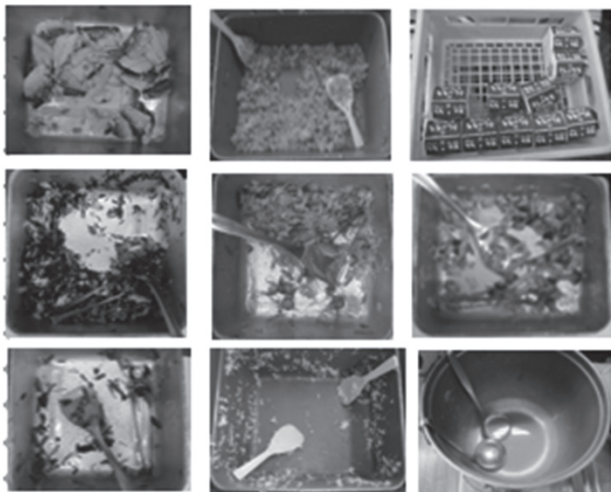


図1 給食の残菜

導入のねらいは、「どんなメニューが残っているか気付かせること」、「残菜が多い理由や少ない理由を考えさせること」を通して、本音を言えるような雰囲気づくりをすることである。これまで児童は、食事は好き嫌いをせずに栄養バランスよく食べるべきであり、残すことはよくないこととして指導されてきた。しかし、本実践では、食に関して日頃から感じている率直な気持ちを伝え合い、嫌いな食べ物があることを悪として捉えるのではなく、これからの各人の栄養の摂り方に

ついて考える一助となるようにしたいと考えた。これらの写真から、児童は以下のようなことを発表した。

- 肉や汁物の残菜は少ない。
- 野菜の残菜が多い。
- ひじきは黒くて見た目が苦手。
- ごはんの残量は、おかずの種類による。
- わかめごはんやそばろごはんは好きだけど、色々な具が入っている混ぜご飯は嫌い。
- 魚は生臭くて嫌い。
- 牛乳の残りが多い。



2) 課題提示

「食の自分史を通して、これからの食との関わり方について考えよう！～好き嫌いは本当にダメなの？～」と課題を提示し、今までの食生活をふり返り、それらを肯定的に捉えた上で、これからの食生活について考えていく機会とした。

3) 展開①-⑥

①食べ物の名前を書いてみよう！

自分が今まで食べてきた食事の好き嫌いについて、ふり返りながら、ワークシートに「好きな食べ物」、「嫌い・苦手な食べ物」、「苦手だったが食べられるようになった食べ物」、「好きだったが苦手になった食べ物」の4つに分類して記入させた。時間は5分間程度。記入内容は、料理名または食品名のどちらでもよいこととした。理由がある場合は、書き添えることとした。(図2) また、食べ物の名前を思い出すための補助資料として教科書添付の五大栄養素の図を準備させた。(図3)

1. 食べ物名前を書いてみよう！

好きな食べ物 (理由)

苦手から脱出した食べ物

嫌い・苦手な食べ物 (理由)

図2 ワークシート①

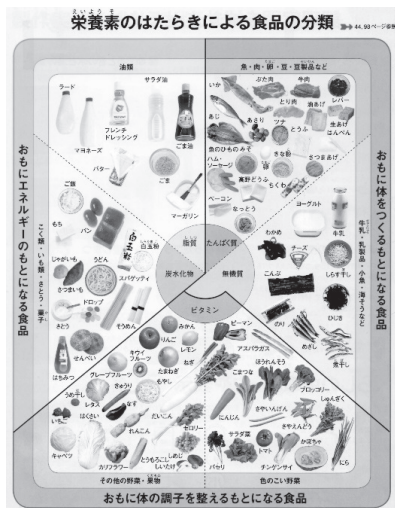


図3 五大栄養素の図（開隆堂 教科書 2015 より）

表2 個数の平均値

項目	個数	最高値	最低値
①好きな食べ物	23.4 個	52	5
②嫌い・苦手な食べ物	8.0 個	82	0
③苦手から脱出した食べ物	2.8 個	15	0
④苦手になってしまった食べ物	2.4 個	10	0

子供たちが記入した個数の平均値を表2に示す。「好きな食べ物」についての記入が最も多く、平均23.4個の記入があった。ほとんどの児童は、「好きな食べ物」を最も多く書くことができた。一方、「嫌い・苦手な食べ物」の数が「好きな食べ物」の数を上回っていた児

1. 食べ物の名前を書いてみよう！

好きな食べ物（理由）
 オムライス(とろとろになる)うどん(さっぱりしてる)いちご、みかん、なし、マスカット、チョコケーキ、プリン(やき)、たんこ、じゃがいも、かぼちゃ、カレー、ミニトマト、まめ、にんじん、ピーマン、ヨーグルト、キウイ、あずき、ぶどう、ぼろごぼろ、ホットケーキ♡

苦手になってしまった食べ物
 なとう、牛乳、ナス、パセリ、うめぼし、コーヒー

苦手から脱出した食べ物
 ピーマン、にんじん、ヨーグルト

嫌い・苦手な食べ物（理由）
 うめぼし(すっぱい)、コーヒー(がたい)、なとう(かたい)、かぼ(かたい)、くさい

図4 ワークシート記述例①

童は2名であった。また、「苦手から脱出した食べ物」、「苦手になってしまった食べ物」は、平均2～3個の記入があった。

この活動を通して、ほとんどの児童は思ったよりも好きな食べ物が多く、嫌いな食べ物は比較的少なかったことに気付いたようである。また、児童のワークシートから「好きな食べ物」に「肉」と記入している児童は多いが、「魚」と記入している児童は少ないと感じた。

②理由やエピソードを書いてみよう！

これまでに行動変容のあった食べ物について、「苦手から脱出した食べ物」のエピソード、「苦手になってしまった食べ物」のエピソードを記入させた(図5)。思い出すことができず悩んでいる児童には、具体例を挙げるなどして個別に対応した。エピソードの記入数の平均は、2.7個であった。

2. 理由やエピソードを書いてみよう！

(例：ピーマンが苦くて苦手だった。しかし、チンジャオロースなら食べられるようになった。)

・ピーマンを6さいごろいのときたべてにがたけど今はおいしいよ
 ・1さいごろいの時、あつたよくない、ヨーグルトをたべてす。ほかたけど、数年たべたらおいしいよあまい♡
 ・大きくて食べにくかったけど小さければたべよう♪
 ・6さいの時、ぶどうたべてはいたからぶどうがこわくなくなったけど今たべてみれば「あま〜い♡

図5 ワークシート記述例②



③グループで共有しよう！

ワークシートの記入内容をグループの友達と紹介しながら、食べ物の好き嫌いの自分史について共有した。話す内容は、「嫌い・苦手な食べ物だったが、食べられるようになった食べ物」、「以前は食べることができたが、食べられなくなってしまった食べ物」についてのエピソード等を中心に1人1分間、5～6人のグループ内でスピーチさせた。

発表の仕方は、「私は、○○が△△で苦手(好き)だった。しかし、□□して食べられるようになった。(苦手になってしまった)」という例示をした。

もともと話すことが好きな児童たちであるため、タイ

マーを1分にセットして話すことにした。1分経過したら、次の人にタイマーを渡すように指示した。児童は、1人1分間では足りないほど食の自分史について友達に話していた。児童の会話を聞いていると、「私と同じだ!」、「やっぱりそうだよね!」、「分かる!」というような同意する相槌等が多かった。友達との共通点が見つかった児童が多くいたようである。

④好き嫌いは本当にダメなのか考えよう!

最後に、学級全体で嫌いな食べ物は嫌いなままで食べなくてもよいかをもう一度考えさせた。これまでの経験や友達の考え、話し合ったことをもとにして、嫌いな食べ物とこれからどのように向き合っていくか考えた。



児童は、これまでの展開から、自分なりに考えをまとめ、意見を発表した。「味を変えれば食べられそう」という意見が最も多く、しょうゆ派やマヨネーズ派などの意見交流がされた。一方で、素材本来の味を味わうべきだという意見もあった。また、「調理法を変えたら食べられそう」、「一口でもよいからチビチビ食べてみると克服できそう」、「同じ栄養素をもつ違う食品を食べればよい」という意見もあった。

⑤栄養士のお話を聞こう!

ゲストティーチャーである栄養士のお話を聞いた。今後、食べ物とどのようにかかわっていくとよいかについて、栄養士の立場から話をした。内容は、以下の2点である。

- ・小さい頃食べられなかった食べ物もおいしいと思える日がくるかもしれない。
- ・体が成長するように、味覚も成長する。だから、色々な食べ物に挑戦していきましょう。

児童は、栄養士のお話を聞き、ほっとした様子だった。これまで、「好き嫌いなく食べましょう」、「残さずに食べましょう」と教えられてきた経緯がある。ところが、今回の授業では、長い目で見ていくという立場で、好き嫌いを容認する姿勢を見せたからである。

⑥学習のふり返りをしよう!

授業をふり返り、分かったことや考えたことをワークシートに記入させた。4行のスペースに平均2.5文の

3. 今日の授業で分かったことや考えたことを書いてみよう!

ぎらいなもの、苦手なもので、もう少しずつちょうせんして食べていきたいなと思いました。最近、ゆずこしょうにはまっているので、そのまま食べると苦手なとうふなどにつけて食べてみようと思いました。いろいろなものをバランスよく食べて健康にすごしたいです。

図6 ワークシート記述例③

記述をしていた。

(3) 収集したデータ

本研究は、児童が本実践で何を考え、どのように思考を深め変化させたかをみるために、授業時に書いたワークシートの記述をデータとして用いた。具体的には以下の項目に対する回答である。①嫌い・苦手な食べ物②苦手になってしまった食べ物③苦手から脱出した食べ物④苦手から脱出したエピソード⑤苦手になってしまったエピソード⑥好き嫌いに関するふり返り記述

(4) データの分析方法

①嫌い・苦手な食べ物②苦手になってしまった食べ物③苦手から脱出した食べ物については、それぞれの食べ物の数を数える。④苦手から脱出したエピソード⑤苦手になってしまったエピソード⑥好き嫌いに関するふり返り記述については、数を数えることに加え、カテゴリーを生成して分類する。

3. 結果及び考察

ワークシートに記入した①から⑥の項目についての結果を検討し、考察を以下に述べる。

①嫌い・苦手な食べ物

表3に示した「苦手・嫌いな食べ物」から、全体として多くの児童は香りや苦みの強い食べ物や発酵食品を好まないことが分かった。また、トマトや梅干しはすっぱくて嫌い、キノコは食感が嫌い、納豆はネバネバやにおいが嫌い、ブロッコリーは固いところが嫌いという記述が複数あった。いずれも味、食感、におい等を嫌い

表3 苦手・嫌いな食べ物

番号	食品名	人数
①	キノコ	10人
②	梅干し	8人
③	魚	7人
④	ピーマン	7人
⑤	トマト	7人
⑥	チーズ	6人
⑦	納豆	5人
⑧	ネギ	5人
⑨	ブロッコリー	5人
⑩	パセリ	4人
⑪	カボチャ	4人
⑫	ナス	4人

苦手な理由としていた。中には「なんとなく」、「見た目が嫌」、「食わず嫌い」を理由とする児童もいた。

好きな食べ物は理由なく好きなものである。したがって、好きな理由の記述は少なかった。それに比べて嫌い・苦手な食べ物には明確な理由を書くことができていた児童が多かった。

② 苦手になってしまった食べ物

「苦手になってしまった食べ物」について、表4に示す。納豆6人、ナス4人、牛乳4人が他の食品よりも多かった。納豆やナスは、苦手・嫌いな食べ物である児童も多い。その他の食品名についても苦手・嫌いな食べ物と重なるものが多い。以前は食べられていたのに食べなくなってしまった理由を知りたかったが、記述は少なかった。味が苦手になってしまったという理由が最も多かった。

表4 苦手になってしまった食べ物

番号	食品名	人数
①	納豆	6人
②	ナス	4人
③	牛乳	4人
④	チーズ	3人
⑤	梅干し	3人
⑥	キノコ	3人
⑦	ゴーヤ	2人
⑧	キウイフルーツ	2人
⑨	パセリ	2人
⑩	マグロ	2人
⑪	トマト	2人
⑫	もち	2人

③ 苦手から脱出した食べ物

「苦手から脱出した食べ物」について、表5に示す。ピーマンが13人、魚が6人と他の食品よりも多かった。また、表5に示されている食品名を見ると、味やにおいの面で個性が強いと思われる野菜や漬物が多い。年

表5 苦手から脱出した食べ物

番号	食品名	人数
①	ピーマン	13人
②	魚	6人
③	ナス	4人
④	ニンジン	3人
⑤	梅干し	3人
⑥	キムチ	3人
⑦	キノコ	3人
⑧	ニラ	2人
⑨	ブロッコリー	2人
⑩	キャベツ	2人
⑪	トマト	2人
⑫	レモン	2人

齢が上がるにつれて、苦味や辛味、酸味といった特徴をもつ食品をおいしいと感じるようになると期待する。

④ 苦手から脱出したエピソード分類

「苦手から脱出した食べ物」は、エピソードが多かった。食品ごとに見ると、最も多かったのはピーマンに関するエピソードであった。「ピーマンはにがてだったけど、チビチビ食べたらなれた。」、「ピーマンは好きじゃなかったけど、ピーマンの肉詰めにしたら大好きになった。」、「もともとピーマンが苦手で肉詰めはピーマンを取って食べていたらお姉ちゃんに食べる食べるって言われて仕方なく食べたらおいしかった。」、「ピーマンが苦くて嫌いだった。ようちえんだけ、ピーマンの本を読んでもらったからやきそばもいっしょに食べられるようになった。」等、ピーマン一つであっても理由は多岐に渡る。とりわけチンジャオロースやピーマンの肉詰めなど、料理によっては食べられるという児童が多かった。ピーマンは、成長とともに苦みをおいしいと捉えられるようになった児童が多いと推察する。また、魚に関しては、味よりも骨に対するエピソードが多かった。「うなぎの骨が口にあるといたくて苦手だった。しかし、体が大きくなってちゃんと噛むことができるようになってすき。」、「魚はほねが付いていて、泣きながら食べていたけど、成長したら歯が丈夫になって、食べられるようになった。」、「魚は骨や皮があって、食べづらかったけど、旅行先で魚を食べたら歯が強くなったのかあまり気にならないで食べることができました。」等、成長とともに歯が丈夫になり、多少の骨は噛み砕くことができるようになったというエピソードが多い。このことから身体の発達とともに魚を食べることへの抵抗感がなくなったと考えられる。

次に、「苦手から脱出した食べ物」に関する63のエピソードを、5つに分類した。①「人にまつわること」(=以下 人)、②「きっかけがあったこと」(=以下 きっかけ)、③「時間の経過や成長による味覚の変化」(=以下 時間)、④「調理の仕方や味付けの変化」(=以下 調理)、⑤「触感や味の体調への影響」(=以下 体調)の5つである。児童のエピソードを分類した結果を表6に示す。

表6から、苦手から脱出した食べ物で最も多かった理由は、時間の経過や成長と共に味覚の変化があったということであった。「久しぶりに食べたらおいしかった。」という記述は、繰り返し登場した。苦手だった食べ物に再チャレンジしてみようとする前向きな児童が多いことに少々驚いた。次に、調理の方法や味付けによって食べられるようになった記述も多かった。加熱をすることによって味や食感が変化する食品は多い。児童は、自らの舌で自然と感じ取っていると言える。また、母と一緒に調理したことや特別な場所で食べたことがきっかけとなって食べられるようになったという記述もあった。

表6 苦手な食べ物から脱出した理由

カテゴリー	エピソード例	記述数
①人	・にはら、ママにもやしとにらをいためて作った料理を食べたから好きになった。 ・ぎょうざを昔、お母さんといっしょに作ってとてもおいしかった。	4
②きっかけ	・スイカ割でスイカを食べられるようになった。 ・きのこはきらいだったけど、試食のきのこを食べたらちょーおいしくて好きになってきた。	9
③時間	・きのこは、むかしすきじゃなくて、久しぶりに食べたらおいしかった。 ・小さい頃は、ちくわが魚の味がして食べられなかったけど、今はたくさん食べられるようになった。	26
④調理	・ゴボウは豚汁に入れて、食べたらすごくおいしかった。 ・タコが嫌いだったけど、からあげにしたら食べられた。 ・きゅうり そのままは無理だけど、つけものにすれば食べれる。	24
⑤体調		0

⑤苦手になってしまったエピソード分類

「苦手から脱出した食べ物」に比べて「苦手になってしまった食べ物」のエピソードはとても少なかった。

まず、納豆が苦手になってしまったエピソードを挙げる。一つは、「納豆は昔なぜ好きだったかわかんないけど今は嫌い。」、もう一つは、「口に入れたらねばねばした」である。両者とも納豆に関する事が書かれてはいるものの、この文面からはっきりとした理由やきっかけは分からない。嫌いになった本人もなぜ嫌いになったのか理由を説明できていない。しかし、食感や味が好みではなくなったことは窺える。つまり、味覚が変化したと考えられる。

次に、「苦手から脱出した食べ物」と同様に、「苦手になってしまった食べ物」に関する30のエピソードを、苦手から脱出した食べ物エピソードと同じ5つに分類した。児童のエピソードを分類した結果を表7に示す。

表7 苦手な食べ物になってしまった理由

カテゴリー	エピソード例	記述数
①人	・シイタケ食ってみなと言われてくつらまじかった。	1
②きっかけ	・枝豆チーズサラダ 風邪の日に食べて思い出すとちょっと気持ち悪い。 ・キャベツは自作のサラダを作ったときに水が多すぎてまじくて嫌いになった。	2
③時間	・たまごかけごはんは、幼稚園の時によく食べていたが、だんだん嫌いになっていった。 ・きのこは、おみそしるに毎回入れるほど好きだったけど、成長するにつれて嫌いになった(えのきは食べられる)。	6
④調理	・ゴーヤを他のと食べていたけど一つだけで食べたらまじかった。 ・学校のチンジャオロースは、小さく切ってあるのに、家のピーマンがなくて嫌い。	4
⑤体調	・にはらは最初食べた時美味しいとおもったけど、どんどん食べるにつれてのどがイガイガして気持ち悪くなった。 ・梅のジュースを飲んだらすっぱくて苦かったから。 ・アサリのみそ汁を食べたら口の中でジャリジャリ砂の音がしたから。 ・トマトが甘くて美味しかったけど、皮、タネのせいで苦手になった。	17

表7から、苦手になってしまった食べ物で最も多かった理由は、食感や味の体調への影響であった。食べたことによって舌がヒリヒリしたり、のどがイガイガしたりしてしまうことは、好き嫌い以前の問題であると言える。また、苦手から脱出した食べ物エピソードと同様に、人や状況によるきっかけ、時間の経過や成長による味覚の変化が影響していた。

⑥好き嫌いに関するふり返り記述の分類

上記の好き嫌いに関するふり返りを通して本時に児童が考えたこと(児童の記述)を意味ある一文ごとのデータとし、カテゴリーを生成して分類すると、表8のような結果となった。記述数が多い順に「嫌いな食べ物を改善していきたい」、「味や食感を変える調理を試す」、「好き嫌いについて客観的に知ることができた」、「一口食べてみる」という4つのカテゴリーに分類された。

今回、改めて食の自分史をふり返ったことで、好き嫌いについて客観的に捉えることができたことは興味深かったと記述した児童が多かった。具体的には、「嫌いな食べ物の対処法やみんなの苦手になった食べ物を知れて面白かった」と記述している児童がいた。

また、本時のディスカッションを通して、味や食感を変える調理を試してみることも有意義であることに気付かされた児童も多かった。しかし、依然として嫌いな食べ物を改善していきたいと思う気持ちが強い児童は多かった。残すもったいないことや、食べたいのに食べられない子供たちもいることなどを思うと嫌いな食べ物を減らしたいという気持ちになるようだ。さらに、残さないこと、何でも食べられることは美德であるという捉え方をしている児童もいた。

ここで、4つのカテゴリーに分類されない記述のある3名の記述例<児童A><児童B><児童C>を紹介

表8 ふり返り記述のカテゴリー分類

分かったこと・考えたこと	記述例	記述数
嫌いな食べ物を改善していきたい。	・残すもったいないから苦手をいっぱい克服したいと思いました。 ・今、苦手な食べ物を減らせるようにどうしたらいいか考えようと思います。 ・やっぱり好き嫌いってダメだなと思いました(写真とかみて)。これから、きらいなしそや枝豆、チーズサラダとかも食べれるように改善しようと思います。	18
味や食感を変える調理を試す。	・班の人の意見を聞いて、調理などすればみんな食べれると思いました。 ・私はほとんど嫌いな食べ物になかったから、分からなかったけど、いろんな人の意見を聞いて色んな食べ方があるということが分かりました。 ・人それぞれ好き嫌いはあるけど、味を変えたり、自分の好きな味にすればいいとわかりました。	13
好き嫌いについて客観的に知ることができた。	・みんなきらいな食べものが、みんな(自分も)けっこうあったけど、その対処法もけっこうあった。好きな食べ物と嫌いな食べ物は意外と似ている種類だった。 ・自分の苦手、嫌いから脱出した食べ物を考えてみると、色々な食べ物が食べられるようになりました。	11
一口食べてみる。	・好き嫌いがあっても、一口は食べる。	3

介する。

3つの記述は、嫌いな食べ物を減らしていきたいという部分では共通している。しかし、栄養バランスよく食べることが健康を保つために必要だという目的に対して、嫌いな食べ物を減らしていくことに固執しなくてもよいと伝えている。児童Aのように、他の食品で栄養を代替することもできる、児童Bや児童Cのように、「いつか苦手な食べ物が減っていけばいいな」、「味覚が変わるかもしれない」と、嫌いな食べ物を排除するのではなく、気長に捉える姿勢に変わったと考えられる。

<児童A>

人それぞれ好ききらいはあるけど味を変えたり、自分の好きな味にすればいいと分かりました。嫌いだから食べないのではなく、少しずつ食べれば好きになるかもしれないと分かったのできらいなものを食べてみようと思いました。わざわざきらいなもの(を) 食べなくてもほかのものでえいようをとったりするのもいいことが分かりました。

<児童B>

好き嫌いとは人それぞれ違うけど、挑戦する気持ちとおいしく食べようと思う気持ちが大切なんだと思いました。得意な食べ物だけを食べるのではなく、苦手な食べ物も少しだけでいいので、食べてみようと思いました。そして、いつか苦手な食べ物が減っていけばいいなと思います。

<児童C>

今まで、皆は食べていて、私は食べられなかったご飯は、たくさんあったけれど、成長して味覚が変わると聞いて、少し安心しました。これからは、少しずつ苦手な食べ物にチャレンジしてみようと思いました。

フードジャーナリストのビー・ウィルソンは、著書の中で好き嫌いに関する様々な研究知見（ビー・ウィルソン、2017）を紹介している。「子供は本能的にバランスのとれた食事をする。」という考えをもつ研究者が多いということである。また、わたしたちが好んで口にするものに遺伝子がかかわっている割合はほんの一部で遺伝よりも環境—誰と食べるか—の方が、食習慣の形成に強く影響する。つまり、生まれつきよりも経験がまさると伝えている。野菜を食べる量や食材の種類やバランスなど、大切な項目については、生まれより育ちの方がずっと大きく影響しているというのである。

一方、食物嫌悪で一番多い原因は、吐き気であるという研究結果もある（ビー・ウィルソン、2017）。食べてすぐに吐いてしまった食べ物は、一生嫌いになってしまう確率が高いという。たしかに児童が苦手な食べ物になってしまった理由は、体調に由来するものが最も多く、気持ちが悪くなったという理由もあった。

嫌いな食べ物を改善する方法として、ビー・ウィルソンが紹介しているのは、クックにより考案された（ビー・

ウィルソン、2017）野菜をもっと好きになるための「ほんの一口作戦」である。これは、①親と子で相談し、あまり好きではない野菜を決める。②10日から14日間、夕食以外の時間を選んで豆粒程度の量を毎日与える。子供がそれを味わったら、飲み込む必要はなく、なめるだけでもよい。③表に印をつけ、ステッカーをあげる。もし失敗しても、それはそれで構わない。というステップを踏むものである。

大勢の子供たちがこれを学校でも家庭でも実践し、ニンジン、セロリ、トマト、赤ピーマン、キュウリなどの生野菜を食べられるようになったという報告が示されている。

また、日本の学校給食に数々の批判的提言をしている管理栄養士で料理評論家の幕内秀夫は、「子供に偏食はない」と主張する。「私たちが食事をする最大の目的は、空腹を満たすことで、つまり熱量をとることだと考えている。子供は空腹を満たせる熱量の高い食べ物、例えばサツマイモやトウモロコシ、甘いお菓子などを欲して必要な分だけ食べている。子供はそれだけでお腹いっぱいになり、今は食べない野菜は大人になったら自然と食べるようになる」（幕内秀夫、2004）と推測している。子供は野菜を好まないことは普通であるが、両親がおいしそうに食べる姿を見せて育てるだけで、いずれ手を出すようになると自信をもって主張しているのである。

これまでの栄養教諭による食育指導や担任の給食指導では、好き嫌いをなく食べることをねらいとする実践を多く見てきた。今回の授業実践では、前述した好き嫌いに関する様々な研究知見を参考にして「好き嫌いは本当にだめなのか」という問いからスタートした。結果として食に対する意識の変容につながるものとなった。それは、「食の自分史」の取組を通して、これまで調理の工夫や時間の経過、自身の成長、味覚の変化等によって食べられるようになった食べ物が増えたことを再確認でき、今は苦手とする食べ物も食べるきっかけがあれば、これから食べられるようになる可能性が十分にあるという考えに方向転換が図れたと推察するからである。

本実践のように好き嫌いしてもよいという立場で授業をしても、やはり好き嫌いを改善したいという感想をもつ児童は多かった。しかし、その捉え方は、今までの「好き嫌いをなく食べなければいけない」という強制的なイメージから、「好き嫌いをなく、色々なものが食べられるようになるとよい」という希望的なイメージに思考が変化した児童が多かった。

4. 今後の課題

本研究では、高学年を対象とし、好き嫌いに対し本音で迫り、意識の変容を促すための栄養に関する授業を実施した。児童の授業記録を分析した結果、「好き嫌いはよくないこと」から「時間をかけて嫌いな食べ物を食べる工夫をする、時には代替食品で補う」という柔軟な考えを許容できる児童が増えたことで、一定の成果は得たものと考えられる。

今後は、このような「あるべき」栄養の考え方にと
らわれず、食べることを楽しむことや、生涯にわたっ
ての食との付き合い方を学ぶ授業実践についてさらに
検討したいと考えている。

【引用・参考文献】

- 齋藤理沙 阿部優子 石村由美子, 2016, 子どもの食生活実態調査(その5)小学生の調査より, 平成28年度大会日本調理科学会大会研究発表要旨集
- 森山三千江 本山ひふみ, 2012, 食育劇による児童の意識・行動変容, 日本家庭科教育学会第55回大会要旨集
- 内野紀子ほか, 2015, 小学校わたしたちの家庭科5・6, 開隆堂出版
- 文部科学省, 2008, 小学校学習指導要領家庭編, 東洋館出版社
- ビー・ウィルソン 堤 理華 訳, 2017, 人はこうして「食べる」を学ぶ, 株式会社原書房
- 幕内秀夫, 2004, 〈食育〉明日からできる10の提案, (株)かもがわ出版