

中学生が望む食教育と食行動について

吉田 繁子・岡崎 恵子*

倉敷芸術科学大学生命科学部健康医療学科 教授

*岡山市教育委員会事務局保健体育課

(2013年10月1日 受理)

はじめに

近年の経済、情報、流通などの社会生活環境の著しい変化や女性の社会進出は、成人社会だけでなく子供の生活環境にも大きく反映され、児童生徒の心身の健康、成長、発育などにも影響を及ぼしている。食生活面では外食産業への依存、不規則な食生活(欠食、補食、不定期な食事時間)、地域の香りのしない画一的な食事内容、生活スタイルや栄養素等摂取の偏りなどに起因する肥満や痩せ志向の低年齢化など様々な健康上の問題を包含しており、すでに成長期半ばから成人後の生活習慣病のリスクの増加が指摘されている。これらに鑑み平成14年には「食に対する指導体制の整備について」が中央教育審議会から出され、食の指導に関する位置づけ(各教科、特別活動、総合的な学習の時間との関連)¹⁾が示された。平成15年4月からは義務教育の現場において栄養教諭制度が実施され、同7月には食育基本法²⁾が制定された。食育基本法の前文においては、様々な経験を通じて「食に関する知識」「食を選択する力」を修得し「健全な食生活を実践できる人間」の育成を目指し、「家庭、学校、保育所、地域等を中心に国民運動として食育に取り組んでいくこと」が我々の課題であると謳っている。また2008年に中央教育審議会の答申「幼稚園、小学校、中学校、高等学校および特別支援学級の学習指導の改善について」³⁾では、食育は「社会の変化への対応の観点から、教科等を横断して改善すべき事項」として示され、中学校の学習指導要領においては、家庭科の指導目標の1つとして、実践的な態度を育てるとしている。平成24年3月には文部科学省より「食に関する指導の手引き」⁴⁾が出され、学校の教育活動全体において継続的かつ体系的に食に関する指導を行う必要性も示された。

食育基本法制定以後、食教育(食育)について国や公共団体、学識経験者からの様々な前向きなプッシュが行われ、現場の栄養教諭、学校栄養職員、家庭科担当教師たちの具体的な指導も活発化し、関連学会での研究発表も年々増加傾向にある。しかしその内容は、いずれも生徒に向けての教育者側からの一方的な指導である場合が多く、学習指導要領に基づいた内容で、個々の学校で単発的に行われる食教育の指導効果の有無のみが報告されており^{5, 6, 7)}、それらが系統的にまとめられたレビューも皆無である。また食育を受ける側の欲する内容については斟酌されておらず、これを明らかにしたものは皆無である。

情報社会に暮らす中学生達は、学校教育の場だけでなく良きにつけ悪きにつけ、またエビデンスの有無以前の物も含め、様々なメディアからも食物や栄養の知識を得ている。筆者らは、四方から押し付けられる食教育と多くの情報の中で、中学生の食事状況、食行動や料理スキル等を明らかにするとともに、中学生が本当に知りたい、聞きたいと希望している食情報は何かを検討することで、生徒の興味を引き付ける健康教育・食育の手立てを探ること、食教育の効果の向上に寄与することを目的に調査検討した。

方 法

1. 対象

対象は岡山市南部市街地域に位置する岡山市立S中学校の2年次生229名（内訳男子115名、女子114名）である。

2. 調査の時期と方法

調査時期は2011年12月で、無記名の質問紙留め置き調査法とした。調査は学内の健康教育の一環として行われ、学内の関連会議に諮られた後、結果はすべて統計処理を行い、個人が特定できないこと、結果は中学校での食育推進に役立てること以外には使用しないことを生徒に説明し、協力を得た。

3. 調査内容

調査した事柄は、食行動として朝食摂取状況、朝食組み合わせパターン、家族との朝食・夕食の食事時間共有の有無、食事のマナー、食事作りや後片付けへの協力の有無、家庭での行事食の習慣を、食育については、社会的にとりざたされている食育の意味の認知度、調理スキルを得る方法、自分で作りたい料理種などを質問した。また、学校教育の中での食育以外に、健康で豊かな食生活を送るために生徒自身が知りたいと欲する食情報につき調査した。

4. 統計処理

統計ソフトは(株)エスミ社製Excel統計Ver.6を使用し χ^2 検定を行い、有意水準5%未満を有意差ありとした。

結果と考察

1. 対象者の体位

対象者の属性としてその体位をみると、身長は男子162.8cm、女子155.8cm、体重は男子52.3kg、女子47.6kgであり、平成24年全国学校保健統計調査結果（文部科学省）に比べ男子で身長3.3cm、体重3.3kg多めであった。また文部科学省で採用している肥満度の算出式により肥満度をみると、「標準」は男子で61.4%、女子58.4%とともに6割を占め、「痩せ」は男子で7.0%、女子では0.9%と少なかったが、「肥満」は男子9.6%、女子10.0%とともに1割が肥満であった。

2. 食 行 動

1) 朝食摂取状況

朝食摂取状況は表1に示すとおりである。

表1 朝食摂取状況

	男子 n=115 (%)	女子 n=114 (%)
毎日食べる	84 (73.0)	80 (70.2)
週に5～6日	13 (11.3)	16 (14.0)
週に3～4日	15 (13.0)	11 (9.6)
週に1～2日	1 (0.9)	4 (3.5)
食べない	2 (1.7)	3 (2.6)

朝食を「毎日摂取している」者は男女とも約7割強で性差はみられなかったが、平成22年度鹿児島県の朝食摂取率調査では89%⁸⁾、2006年に岡山市で実施された山田らの結果は88.3%⁹⁾で、両調査より約1割少なかった。同じ市の調査でありながら山田らの調査と約1割の差が出たのは、調査時期に5年の差があることも関連すると思われるが、山田らの調査では朝食摂取カテゴリーとして「毎日食べる」、「週2～3日食べる」、「ほとんど食べない」の大きな間隔であったためと思われる。朝食欠食率については、男子1.7%、女子2.4%とともに少なかった。平成22年度の「児童生徒の食生活実態調査」¹⁰⁾によると、朝食をほとんど食べない生徒は約3%であり、男子においては平成19年度調査の2.9%から3.9%に増加しているなかで、この状態を維持していきたいものである。

2) 朝食組み合わせパターン

表2に朝食における食事の組み合わせパターンを示す。

表2 朝食組み合わせパターン

	男女 n=206 (%)
主食のみ	41 (19.9%)
主食+牛乳・乳製品	29 (14.1%)
主食+飲み物	25 (12.1%)
主食+主菜	27 (13.1%)
主食+副菜	31 (15.0%)
主食+主菜+副菜	36 (17.5%)
主食+主菜+副菜+牛乳・乳製品	3 (1.5%)
主食なし	14 (6.8%)

「主食のみ」が19.9%、「主食と飲料（主食と牛乳・乳製品、主食と牛乳以外の飲み物）」のパターンが26.2%、「主食+副菜」15.0%と3つのパターンで61.1%であった。学校給食では朝食でおよそ1日に必要なエネルギーや栄養素の33%を摂取することを前提に学校給食実施基準が決められていることを考慮すると、6割の生徒は、朝食のみから1日に必要とされる栄養素等の三分の一量の摂取は困難と考えられる。しかしながら、この6割の生徒は、いずれも主食は摂取しているため、午前中の脳の働きのためのブドウ糖供給には事欠かないであろう。

3) 朝食、夕食時間の家族との共有について

平成23年度から27年度までの5年間の食育計画について定められた第2次食育推進基本計画¹¹⁾の新しい計画のポイントは、コンセプトとして「周知」から「実践」へを先ず

謳いあげ、食育の推進に関する3つの重点課題の1つとして、家庭における共食を通じた子どもへの食育推進を打ち出した。現在、家族と食事の時間や場面を共有しコミュニケーションを図ることを、内閣府では「共食」という言葉で一般に周知している。

対象の朝食、夕食での共食状況については表3-1、3-2に示すとおりである。朝食を家族全員で食べていた者は男女とも1割程度であり、一人だけで食べている者は44.4%、子供だけで食べている者は18.2%であるが、家族の誰かと食べているのは25.8%であった。平成23年度食育白書¹²⁾によると、「朝食を一人で食べる」中学生は30.4%であるとしており、本対象での一人食べより15%程度少なかった。いっぽう夕食での共食は「ほとんど毎日」が75.1%、「家族と食べない」は3.5%で、家族構成員全員が一番集まりやすい、そしてくつろぎやすい夕食時間に、食を通じての家族とのコミュニケーションが多くなっていることが想像できた。

足立は¹³⁾食の自立の面より日常的な家族の営みとしての共食の体験なしには、自分なりの食事像を育て、実行する“人間らしい食事の自立”は難しいとしている。家族との共食を望む理由として、子供達はおもしろい、いろいろ話ができる、みんなの話が聞けることをあげており、平成23年度食育白書¹²⁾では成人対象に行った内閣府の食行動調査結果として、共食は家族とのコミュニケーションを図ることができる、楽しく食べることができる、規則正しい時間に食べることができる、栄養バランスの良い食事を食べることができる、安全・安心な食事を食べることができる、食事マナーを身につけることができることをあげている。共食は大人も子供もおもしろく楽しいと思い、家族という身近な大切な人と話を聞いてもらったり(気持ちを受け止めてもらったり)、家族の話を聞いて家族構成員や自分の状況を判断したりすることで、深いつながりを感じコミュニケーションもとれ、食育の場ともなる。また共食をする児童生徒の不定愁訴の少ないことも分かってきており、親子ともども忙しくなっていく現在、食事の時間、場所、気持ちを共有することは、中学生の身体的健康に利するだけでなく、精神的健康にも影響するものと考えられる。

表3-1 朝食での共食

	男子	女子
	n=115 (%)	n=114 (%)
家族全員で食べる	12 (10.6)	14 (12.5)
家族の誰かと食べる(大人がいる)	25 (22.1)	33 (29.5)
兄弟姉妹と食べる(子どもだけ)	23 (20.4)	18 (16.1)
自分一人で食べることが多い	53 (46.9)	47 (42.0)

表3-2 夕食での共食

	男子	女子
	n=115 (%)	n=114 (%)
ほとんど毎日食べる	80 (69.6)	92 (80.7)
週に4~5日程度食べる	22 (19.1)	14 (12.3)
週に2~3日程度食べる	9 (7.8)	4 (3.5)
ほとんど食べない	4 (3.5)	4 (3.5)

共食場面では、ともに食べているという気持ちの共有が非常に大切で、おなじ時間に同じ食卓に座って食べてはいるが、新聞やテレビを見ながら、雑誌を見ながらと会話のない状況では、共食とは言えないだろう。

なお家族と共食をした場合楽しいかどうかの質問については、非常に楽しい23.6%、ある程度楽しい57.2%、あまり楽しくない13.1%で、家族と共食することを楽しいと感じていた対象は80.8%であった。しかし全く楽しくないと思っている者は5.8%あった。

4) 食事の支度や後片付けの手伝い

図1は食事の手伝いの頻度を性別に見たものである。食事後の自分の使用した食器を流しに運ぶことも含めて、食事の支度や後片付けについての頻度を4カテゴリー（毎日手伝う、週に4～5回手伝う、週に2～3回手伝う、全く手伝わない）でみたところ、毎日手伝うは男子36.3%、女子50.9%であり、逆に全く手伝わないは男子19.5%、女子7.9%と有意な性差 ($p < 0.05$) がみられた。現在の中学生の意識ひいては家族構成員の意識の

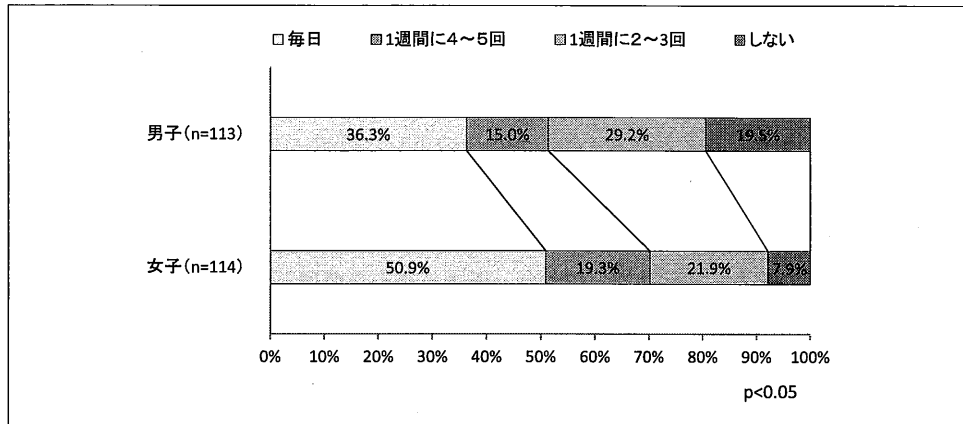


図1 食事の支度や後かた付けの頻度

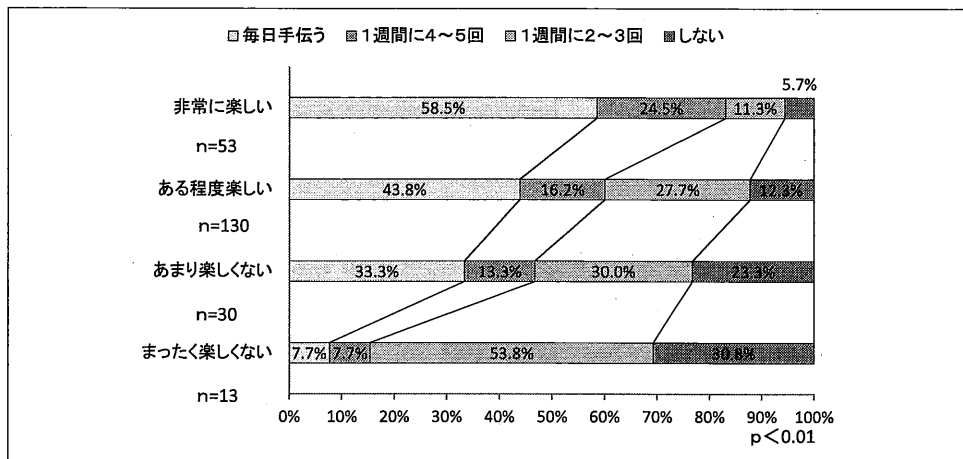


図2 家族との共食の楽しさと食事の手伝いの頻度

中にも、まだまだ従来の性的役割分業意識が残っているものと思われる。

図2は家族との共食の楽しさと食事の手伝いの頻度との関連をみたものである。家族との共食が非常に楽しい者は、毎日手伝いをしている者が60%弱で、次いで1週間に4～5回手伝う者が24.5%で、全く手伝わない者は5.7%であったが、家族との共食が全く楽しくないとする者は、1週間に2～3回しか手伝わず、3割は全く手伝っていないかった ($p < 0.01$)。食事前後の手伝い時間を通して、家族間の会話が行われたり、食の伝承の機会となっていることが伺われる。

5) 食事のマナーについて

食事マナーを①「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をする②食べ残さない③茶碗や碗を持って食べる④箸の持ち方に気をつける⑤肘をつかない⑥音を立てないで食べる⑦食事中にテレビを見ない⑧準備や後片付けをするの8カテゴリーを複数選択させ、さらにその他として自由に記入できる欄を設けて調べた(図3)。男子では最も多かったのは②の食べ残さない、次いで①、③、⑧、⑤であったが、女子では①の食事前後の挨拶が最も多く、次いで⑤、③、⑧、②であり、②の「食べ残さない」は男女で有意差がみられた ($p < 0.01$)。これは、女子では体型を気にする者が多く、好みでない物は、食事を抑えるために食べ残すものと考えられる。⑦の食事中のテレビ視聴についてはともに15人以下であり、その他への記入は皆無に等しかった。

6) 家庭での行事食について

行事食は故郷の味として代々守り継がれ、郷土色豊かな料理として親しまれてきた特別な行事のときの食事である。季節感が豊かで、雑煮など地域性の高いものもあり、食文化の伝承の意義も大きく、食育の面でも大きな位置を占めるとと思われる。内閣府の出した第2次食育推進計画参考資料³⁽⁴⁾においても、「我が国の伝統的な食文化について子どもが早い段階から興味・関心をもって学ぶことができるよう、学校給食において郷土料理等の

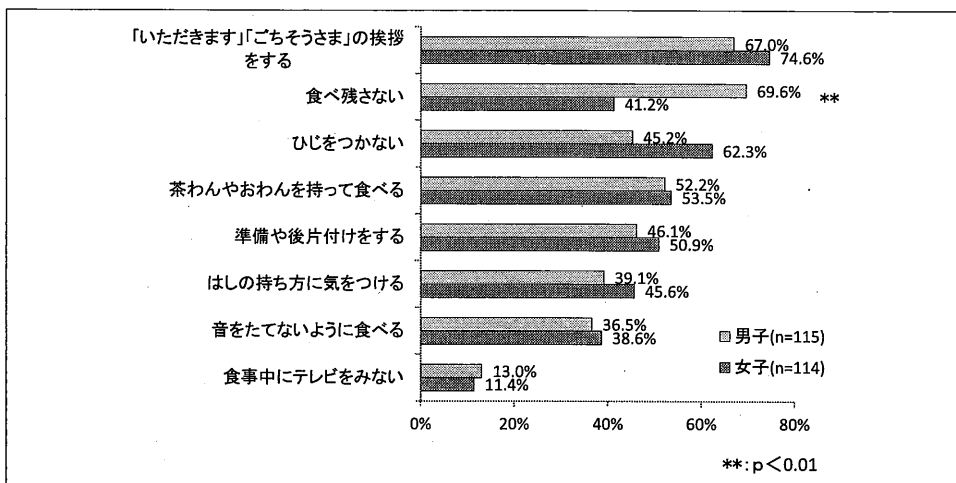


図3 気をつけているマナー

伝統的な食文化を継承した献立を取り入れ、食に関する指導を行う上での教材として活用されるよう促進する」と述べ、学校給食での行事食取入れを求めている。

今回の調査では家庭での行事食の取り入れ方を①正月の雑煮・おせち、②七草がゆ・小豆粥、③節分の炒り豆・巻きずし・鰯料理、④ひな祭りのすし・蛤料理・ひなあられ、⑤彼岸のぼたもち・おはぎ、⑥端午の節句の柏餅・ちまき、⑦夏期土用のうなぎ、⑧十五夜の月見団子・里芋料理、⑨冬至のかぼちゃや柚子使用料理、⑩クリスマスの料理・ケーキ、⑪年越しそば、⑫春・秋の祭りの祭り寿司、⑬家族のお祝い事の赤飯の習慣の有無、⑭その他の14カテゴリーで調査した。正月の雑煮やおせちの習慣は男子の家庭で82.6%、女子の家庭で92.1%と共に最も多く、次いでクリスマス、年越しそばであった。男子家庭と女子家庭で差がみられたのは祭り寿司で、男子家庭に有意に多かった($p < 0.01$)が、その理由については明らかにできなかった。行事食の習慣のないものは若干男子家庭に見られたが、女子家庭では皆無であった。本来、行事食はハレの日の食事であったが、経済の高度成長後、流通食材や食生活の変化により、ハレの食事である行事食がケの食事の中に埋没していき、ハレの日の食事としての側面は、現在、子供の出生、七五三、入学、卒業などの子の成長・通過儀礼での食事に残っている¹⁵⁾。若い世代の家庭における行事食は消えていく傾向にある。季節ごとに行われる行事食や家族のお祝い事での食事は、いつも家族と共に喜んだり、豊かで美しい自然の変化を日常生活の中で共に感じあいながら存在するもので、成長期の家族との思い出の1コマとしても深く心に残るものであり、子供たちの感性を高めるものでもあるため大切に引き継いでいきたい。しかし、国をあげての大きな食育の声の中で、学校給食の場面で指導していく時、普通の給食と同じように、短絡的に必要栄養素含有量や、食事バランスガイドに照らし合わせた評価をしようとするれば、日常的・画一的な食事(給食)への収束を促すと考えられ、食文化や食を通じた感性教育にとって好ましいとは思われない。学校給食現場で食育に当たる者は、過去から現在まで引き継がれている先祖が残してきた大切な習慣や料理を、食育の名のもとに食品や栄養摂取のみで判断し、食品を足したり、取り除いたりという操作で新しい姿に変え、机上の自己満足に終わるような評価を断じて行ってはならない。今日まで受け継がれてきた大切な食文化遺産としての指導が重要である。古から現在までの食生活は栄養以外の多くの要素を含んで成り立ってきた。その点に心を砕き、大切な文化遺産としての行事食が、気が付くと何の喜びも思い入れもない日常食、普通の食事になり消えていくことのないよう注意すべきである。

3. 食 育

1) “食育”の認知について

対象生徒達の小学校入学と同時期での制定であった食育基本法制定より当調査の日時まですでに7年が経過しているが、食に興味を持つ児童であれば、小学校入学から現在までに食育という言葉を聴く経験が多々あったと思われる。そこで“食育”の認知につき調

べた。「食育という言葉も意味も知っている」者は男子 24.3%、女子 16.5%であるのに対し、「言葉は知っているが意味は知らない」者は男子 53.0%、女子 71.9%、「言葉も意味も知らない」者は男子 21.7%、女子 10.5%であった。両者に最も多い「言葉は知っているが意味は知らない」は有意に女子に多く ($p < 0.01$)、「言葉も意味も知らない」者は有意に男子に多く ($p < 0.05$)、「食育」についての認知は女子の方が進んでいた。

2) 調理スキルについて

食育や、自分の食事改善のための重大要件としてあげられるものの1つに、調理スキルを身につけているかどうかがある。調理スキルを身につければ、親離れし自ら自主性を持つことを求める中学生にとって、大変都合のよいことであり、食の自立を促すのに好機である。どこで料理を教わったかについて、祖父母との同居の有無でみたのが図4である。

祖父母との同居の有無にかかわらず、家族から教わった者が共に 70%前後で最も多く、有意な差はみられなかった。次いで本・テレビ・インターネットなどのメディアから、学校教育(授業)の中で得たスキルの利用度が高かったが、核家族、拡大家族による有意差はみられず、調理スキルは男女共に家庭外ではなく家庭内で得たものであった。家族の食事作り担当者は外食産業に依存することなく、こまめに家庭内での食事作りに携わる回数・時間を作ることが、意図するか否かにかかわらず子供達に調理スキルを伝えていくことを示唆しているものと思われる。知り得た料理を実際に行っている者は男子 48.7%、女子 64.9%で有意に女子の方が多く ($p < 0.05$)、女子では調理スキルの向上が望めることが伺えた。

新学習指導要領(平成20年)¹⁶⁾における技術・家庭分野のうち、家庭分野の内容として食生活と自立があげられ、(1)中学生の食生活と栄養について(2)日常食の献立と食品の選び方について(3)日常食の調理と地域の食文化についての指導が求められ、基礎的な日常食の調理ができること、食品や調理用具等の適切な管理ができることとされている。しかし実際の教育現場では座学を主とし、実習の回数はきわめて少ない。これら調理スキルの未熟な生徒達に、次にどんな料理作りに挑戦してみたいかを複数回答を求めて質

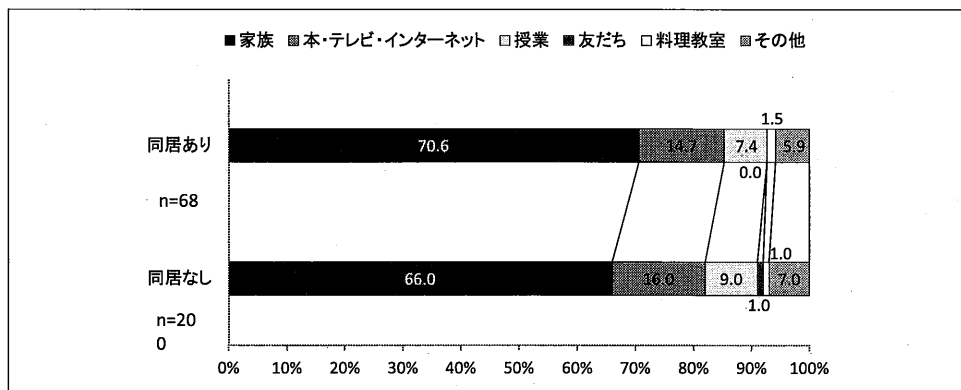


図4 どこで料理を教わりましたか(祖父母の同居の有無別)

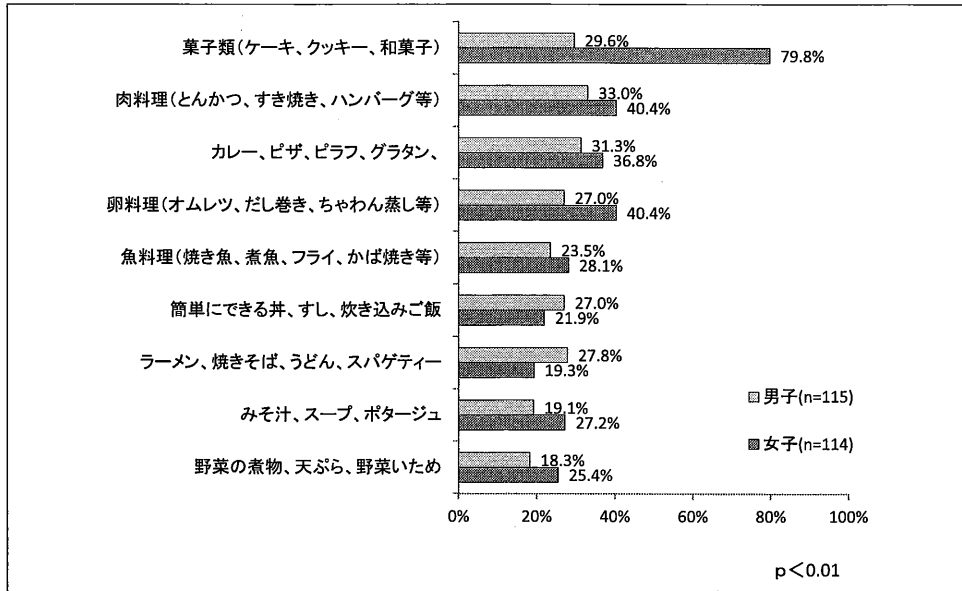


図5 挑戦してみたい料理

問した(図5)。新料理作りへの挑戦希望は、男子は肉料理への挑戦を希望する者が最も多く、次いでカレー、ピザ、ピラフ、グラタンなどの主食料理、菓子類、麺料理であった。女子では菓子類への挑戦希望が最も多く、次いで卵料理、肉料理と、主食料理であった。菓子類への挑戦希望は女子が有意に多く($p < 0.01$)、麺類への挑戦希望者は男子が($p < 0.05$)、また挑戦を拒否する者も男子が有意($p < 0.01$)に多く、性差がみられた。作りたくないと答えた者は男子20人、女子5人であり、これらの者は最初から料理作りに興味を持っていなかった。

4. 生徒が求める食育情報

少ない食育時間の中で、できるだけ効果的な食育を行うには、生徒自身が知りたい、または興味を持っている「食」の情報を伝えていくことが重要と考え、「健康で豊かな生活を送るために知りたい情報は」という質問のもと、あらかじめ予想される14項目と、その他として自由記入欄を設け、複数回答を求めた。その結果は、図6に用意した項目と回答頻度を、表4に性別にみた知りたい情報希望項目を示した。各項目の選択頻度は「自分にあった栄養のバランスやエネルギー等」を希望する者が最も多く、次いで「強くなるためのスポーツ栄養」、「自分でできる料理の情報」、「健康的に痩せるダイエット法」、「食事マナー」の順番であった。

表4より希望する情報に男女の性差がみられる項目は、「スポーツ栄養の情報」、「世界や日本の食料」、「環境問題と食べ物」、「農業・酪農・水産業や加工食品について」の4項目については、男子の希望者が有意に女子を上回り、女子の希望者が男子より有意に多かった項目は、「健康的に痩せるダイエット法」、「自分でできる料理の情報」(共に $p < 0.01$)

表4 健康で豊かな食生活を送るために、知りたい食情報

項目	男子	女子	χ^2
	n=115 (%)	n=114 (%)	
自分にあった栄養のバランスやカロリーなど	62 (53.9)	79 (69.3)	*
スポーツ栄養の情報	67 (58.3)	27 (23.7)	**
健康的にやせるダイエット法	15 (13.0)	56 (49.1)	**
自分でできる料理の情報	23 (20.0)	54 (47.4)	**
食事マナー (和食・洋食・中華それぞれの食卓マナー)	20 (17.4)	32 (28.1)	
生活習慣病の予防と食生活	20 (17.4)	22 (19.3)	
食品の安全、食品表示	17 (14.8)	19 (16.7)	
世界や日本の食料	20 (17.4)	10 (8.8)	*
環境問題と食べ物	17 (14.8)	7 (6.1)	*
健康食品・サプリメント・栄養食品	13 (11.3)	10 (8.8)	
季節の料理や郷土料理などの伝統料理	10 (8.7)	12 (10.5)	
地産地消	11 (9.6)	7 (6.1)	
食文化や食に関わる歴史	10 (8.7)	7 (6.1)	
農業・酪農・水産業や加工食品について	8 (7.0)	2 (1.8)	*

* : p < 0.05 ** : p < 0.01

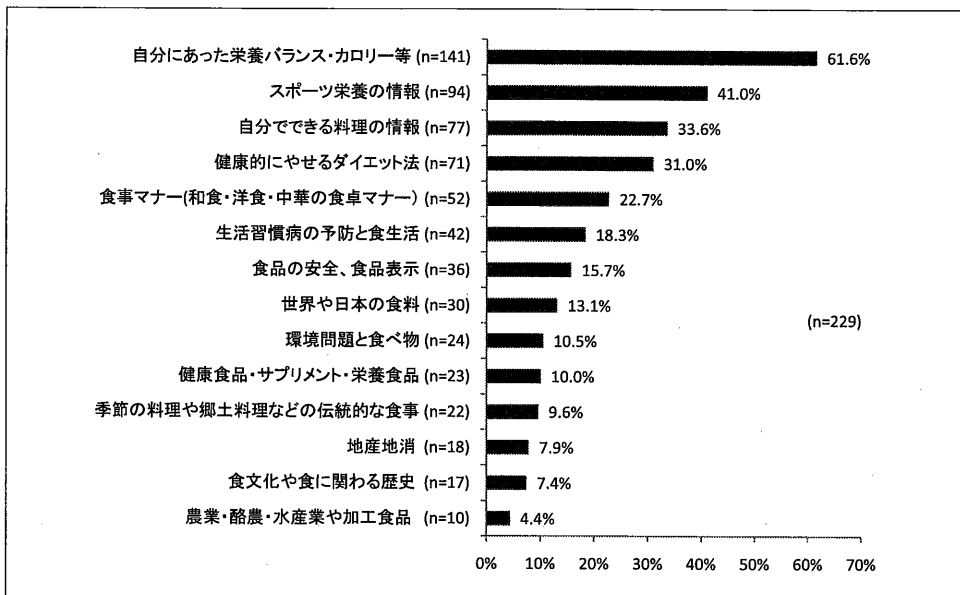


図6 健康で豊かな食生活を送るために、知りたい食情報

の2項目であった。これ等の結果には大きな性差がみられ、男子は今現在の自己をよくするための情報のみでなく、世界の食糧生産、各産業における食糧の計画、環境問題など社会の1員として個から視野を広げた社会性を持った選択をしており、女子では逆に先ず自己の関心・興味にとどまった選択をしており、社会性を持った選択は男子より少なかった。食事マナー (和食・洋食・中華の食卓マナー) の情報を希望したものは女子に多かったが有意差はなく、生活習慣病の予防と食生活、地産地消、食品の安全や食品の表示、健康食品・サプリメント・栄養食品、季節料理・郷土料理などの伝統料理、地産地消、食文化や食に

関わる歴史についての希望は10%前後であり、性差がみられなかった。これ等の結果は、この時期の生徒に対する食育は、性別による精神的成長についての考慮が必要であることを示唆していた。

食育基本法制定以後、第1次食育推進基本計画においては、学校、保育所等における食育の推進を計画し、以前にも増して食育の頻度が増しているものと想像される。部分的にはあるが教育的資質と栄養に関する専門性を備えた「栄養教諭」の配置もされた。第1次食育推進基本計画のなかで、「子どもが食について計画的に学ぶことができるよう、各学校において食に関する指導に係わる全体計画が策定されることが必要であり、これを積極的に推進する。その際には学校長のリーダーシップのもとに関係教職員が連携・協力しながら、栄養教諭が中心となって組織的な取り組みを進めることが必要である」と示されている。学校給食は日々1単位程度をあて、年間180回以上が実施されている。また学校給食は学習指導要領¹⁷⁾の中では「特別活動」の中の「学級活動」に位置づけられ、「特別活動」の授業数は中学校で35時間とされ、給食時間の指導はこの標準時数に含まれないものの、教育課程上の学級活動として極めて重要な学校教育活動であることから、ゆとりをもって食事や指導ができるよう給食の時間の確保に努める必要があるとし、食育は概ね給食時間に行うことが希望されている。文部科学省の要求する食育内容は、文面上は将来に向けおおいなる希望が見える内容であるが、その食育時間は給食時間の中に多くを期待するものであり、授業として講話形式で行われるのは教科「技術・家庭」中の家庭科の食物関連部分で1、2コマ程度である。多くの生徒に対し教職員の手を借りながら、各校1名の栄養教諭または学校栄養職員が、指導案を立て、生徒の目を引き付けるようなよい媒体を作成し、いかに心を砕いて実行するかが問われると同時に、生徒の求める情報をしっかりと見極め、何時、どう伝えるかが特に重要になってくる。

ま と め

子供を取り巻く社会環境の変化にともない、食教育の必要性が増している。しかし学校教育の中での食育時間は十分ではない。そのため、中学生の食行動変容を目指すためには、生徒の興味関心に応じた内容を知り、効果的に食教育を実施することが必要である。そこで、岡山市立S中学校2年次生229名を対象に、生徒の食生活の現状と、「健康で豊かな生活を送るために知りたい情報」について検討をおこなった。その結果は以下のとおりである。

1. 朝食欠食率は男子1.7%、女子2.6%と極めて少なく、栄養素等摂取が良好な朝食パターンである「主食+主菜+副菜」の揃ったパターンは19.0%と少なかった。
2. 朝食で「家族全員での共食」は約10%であり、「子供だけで食べている」者は18.2%であり、夕食では「ほとんど毎日親と共食する」者が75.1%、「家族と食べない」者は3.5%であった。

3. 気を付けている食事マナーのうち、最も多かったのは男子では「食べ残さない」で女子より有意 ($p < 0.01$) に多かった。女子では「食事前後の挨拶」が最も多かった。
4. 行事食の習慣は「正月の雑煮やお節料理」が男女とも最も多く、男子家庭と女子家庭で有意な差 ($p < 0.01$) がみられたのは「祭り寿司」であった。
5. 調理スキルは家族から得ていた。
6. 知りたい食の情報は「自分にあった栄養のバランスやカロリー等」が最も多かったが、「強くなるためのスポーツ栄養」「世界や日本の食料について」「環境問題と食べ物」、「農業・酪農・水産業や加工食品について」の4項目は男子が有意に多く ($p < 0.01 \sim p < 0.05$)、逆に女子では「健康的に痩せるダイエット法」「自分でできる料理の情報」の2項目が男子より有意 ($p < 0.01$) に多かった。

以上より、生徒の求める食情報は文部科学省指導要領の枠を超え、男女差もみられた。中学生の食教育では性別による精神的成長を考慮して行うことの必要性が示唆された。

参考文献

1. 文部科学省中央教育審議会：食に関する指導体制の整備について，平成16年
2. 内閣府：食育基本法，平成17年6月
3. 文部科学省中央教育審議会：幼稚園，小学校，中学校，高等学校および特別支援学級の学習指導の改善について，平成20年
4. 文部科学省：食に関する指導の手引，平成22年
5. 東あかね，入江静香，中野恵子ほか：京都市の一小学校における食育実践と4年間の給食喫食率の推移，第66回日本栄養・食糧学会大会講演要旨集，144（2012）
6. 阿部雅里，梅澤真樹子：食育に対する意識における集団保育施設および保護者の比較，第66回日本栄養・食糧学会大会講演要旨集，145（2012）
7. 石橋智奈美，土井喜美子：学校給食における食育の現状に関する調査，栄養学雑誌71（5）：300（2013）
8. 福島洋子，田島真理子：中学生の保護者の食育に対する意識と取り組みについて，鹿児島大学教育学部教育実践研究22：37-44（2012）
9. 山田英明，河田哲典，門田新一郎：中学生の朝食摂取と生活習慣に関する健康意識・知識・態度，健康状況との関連，栄養学雑誌67（5）：270-278（2009）
10. 日本スポーツ振興センター：平性22年度児童生徒の食生活実態調査
http://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/tyosakekka/tabid/1490/Default.aspx
11. 内閣府：第2次食育推進基本計画 平成23年
12. 内閣府：平成23年度食育白書
13. 足立巳幸：家族と“食を共にすること”の大切さ，内閣府作成資料「親子のための食育読本」pp13-17（2012）
14. 内閣府：参考資料3，第2次食育推進計画 平成23年
15. 松本時子，斉藤寛子：日本の行事食に関する研究（第1報），山形県立米沢女子短期大学紀要36：103-111（2001）
16. 文部科学省：中学校学習指導要領・生きる力，平成22年
17. 文部科学省：中学校学習指導要領解説特別活動編，平成20年7月

About the food education and the eating behavior for which the junior high school student hopes

Shigeko YOSHIDA, Keiko OKAZAKI*

*Department of Medical Care and Health Science, Faculty of Life Science
Kurashiki University of Science and the Arts
2640 Nishinoura, Tsurajima-cho, Kurashiki-shi, Okayama 712-8505, Japan*
**Okayama City Board of Education Secretariat,
1-1-1Daiku, Kita-ku, Okayama-shi Okayama 700-8554, Japan*
(Received October 1, 2013)

To change the eating behavior of junior high school students, it is necessary to appreciate the behavior according to their interest and provide dietary education effectively. Two hundred and twenty-nine second-grade students at an Okayama city junior high school "S" were surveyed about their current dietary life to find information necessary for a healthy, rich life. The results are given below:

1. The number of students who usually skipped breakfast was extremely small, i.e. 1.7% of the male students and 2.6% of the female students.
2. About 10% of the students had breakfast with all family members and about 18% had breakfast alone or with brothers and sisters.
3. The meal for a special event to which both the male and female students paid attention most was "zoni rice cake and New Year dishes."
4. The food information that the students wanted to know most was on "nutritional balance and energy suitable for me." The following four items were the ones that the male students wanted to know about significantly ($P < 0.01$ to 0.05) more than the female students: "Sports nutrition" "Foods in the world and in Japan," "Environmental problems and foods," and "Agriculture, dairy, fishery, and processed foods." The following two items were the ones that the female students wanted to know about significantly ($P < 0.01$) more than the male students: "Methods of healthy weight loss" and "Information on how to cook."

In conclusion, dietary education in junior high schools should take account of the differences in the physical and psychological growth of boys and girls and present dietary information taking account of their interests.