

# 「食生活ダイアリー調査」を用いて生きる力を育む —総合的な学習の時間における食に関する指導の提案—

江崎 由里香\*

## Food Diary: A Method for Practicing *Shokuiku* (food and nutrition education) through Period for Integrated Studies

ESAKI Yurika

### Abstract

Since the “*Shokuiku* Basic Act (Basic Act on Food and Nutrition Education)” was adopted in 2005, *Shokuiku*, food and nutrition education, has been promoted in Japanese schools. *Shokuiku* is recommended to make full use of period for integrated studies, but in practice this standard is often not adequately met. In this study, I first report the findings of a preliminary empirical case study, and then propose a methodological tool – the “Food Diary” – by which to improve the deficiency in the practical application of *Shokuiku*. An interventional study using food diary technique was conducted for junior high school students in Gifu and Kanagawa Prefecture and qualitative analysis using the KJ method was conducted on the reflection of 213 students. The reflections were classified into two broad categories: “the diary” and “the meal”. “The diary” was further classified into five medium types: “feeling,” “awareness,” “discovery,” “effect,” and “continuation”; and “the meal” into three medium types: “awareness”, “discovery”, and “motivation for improvement.” Based on the results, it was suggested that “Food Diary” could provide effective opportunities for junior high school students to look back on their own dietary habits and looking back on dietary habits in their families.

Keywords : food diary, period for integrated studies, *Shokuiku* (food and nutrition education), KJ method, junior high school students

### 1. はじめに

総合的な学習の時間は、社会における価値観の多様化やグローバル化が進む中で、子ども達が生きる力を育むために平成10年の学習指導要領改定で創設された新しい学習の時間である（児島, 1999）。また、総合的な学習の時間は、体験的な学習や問題解決型の学習を通して、自ら学び自ら考える力や、主体的な判断によってより良く問題を解決していく力を身に付けることをねらいとしている（文部科学省, 2008a）。そのため、各教科等の枠を超えた横断的・総合的な学習として行われ、各学校が地域や学校、生徒の実態等に応じて創意工夫を生かした教育活動を行うことが求められている（文部科学省, 2008a）。近年、核家族化や少子化、共働きなど、子どもを取り巻く環境が大きく変化する中で、子どもの身体的、精神的発達の在り方が問われており、子どもの「生きる力」を育む取り組みがますます求められている（文部科学省, 2008b）。

他方、平成17年には「食育基本法」が施行され、その前文では、「子ども達が豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である。」と述べられており（内閣府, 2006）、子どもに

---

キーワード：食生活ダイアリー調査、総合的な学習の時間、食に関する指導、KJ法、中学生

\*平成25年度生 人間発達科学専攻

対する「食育」の重要性が明確に示された。このような流れを受けて、平成20年に告示された学習指導要領の総則では、「学校における食育の推進」が位置付けられ（文部科学省, 2008a）、さらに、平成22年には、食育を具体的に推進するために、「食に関する指導の手引—第1次改訂版—」（文部科学省, 2010）が作成された。ここでは、児童生徒の望ましい食習慣の形成のためには、単発的な食に関する知識の伝達にとどまらず、実際に経験させつつ習慣化を促すための継続的な指導の必要性が記され、指導の留意点として、「総合的な学習の時間を十分に活用すること」と明示されている。これは、食育が各教科で習得された学習成果を結び付けながら、横断的、総合的に学んでいく幅広い観点からのアプローチが必要であることを示唆しているものと思われる。

このように、食育は総合的な学習の時間に取り組むことが期待されているものの、現実には、生徒自らが学び考える力を育むような実践的な指導方法が確立されているとは言い難い状況にある。この点に関して、岸田・前田・増澤（2014）の調査によると、実際に食育が進められている学校は、全体の41.2%にとどまっており、食育という専門性から主に家庭科で行われている現状が報告された。また、この調査では、食育を推進していく上での課題として、「取り組む内容が分からない」、「リーダーシップをとる教員がいない」などが挙げられており、家庭科以外の教科で食育を進める難しさが示されている。そこで本研究では、家庭科以外の教科の中でも特に食育の取り組みが期待されている総合的な学習の時間を取り上げ、具体的な食に関する指導の展開を提案していくこととする。

また、授業の対象者は中学生とする。中学生は特に、心身ともに成長が著しい第2次発育急進期であり、食事摂取量が人生で最も多い時期である（森・玉川, 2015）。このような成長期にある中学生にとって、健全な食生活は健康な心身を育むために欠かせないものである（表, 2009）。また、精神的な発達という観点からは、食生活に対する楽しさや満足度が子どもの心身の健康や学校への適応と関連することが報告されていることから（小西, 2003; 越川・奥田・村井, 2007; 表, 2009）、食生活に対して子どもが主観的に感じる楽しさや満足度を表す「食に関するQuality of Life」（以下「食に関するQOL」とする）を高めていくことは重要な課題である。この食に関するQOLについては、主食、主菜、副菜などの献立数が多く、一緒に食べる家族の共食人数が多く、食事中的の手伝いをよくする子どもは、食事中的の会話が弾むと感じ、食事に対する満足度や楽しさ、おいしさなどの食に関するQOLが高まることが示唆された（江崎, 2017）。

そこで本論文では、生徒自らが食事内容や家族との共食状況、食事に関する手伝いなど自分の食生活を振り返る機会を持つために、「食生活ダイアリー調査」を用いて、中学生を対象とした総合的な学習の時間における食に関する指導方法を検討する。具体的には、家庭での朝食と夕食について、献立内容、共食状況、手伝い、食事中的の会話、食に関するQOLについて調査することにより、日々の食生活の内容を振り返る機会を持つことが、中学生における食習慣の改善や家庭での食生活の在り方等の見直しにつながる手法として有効であるかを質的に明らかにする。なお、調査期間は、生活サイクルのベースとなる1週間とする。そして、ここで得られた「食生活ダイアリー調査」の質的研究結果に基づいて、総合的な学習の時間における食に関する指導方法を提案することとする。

## 2. 「食生活ダイアリー調査」を用いた質的研究

### (1) 方法

#### 調査対象者

岐阜県内の公立中学校と神奈川県内の私立中学校の2校の生徒を調査対象者とし、岐阜県の中学生338名、神奈川県の中学生139名の回答を得た。そのうち1週間の「食生活ダイアリー調査」について欠損値のない生徒は、岐阜県159名、神奈川県54名であり、この合計213名（女子120名、男子93名；1年生87名、2年生70名、3年生56名）を分析対象者とした（有効回答率40.4%）。

#### 手続き

本調査の実施に際しては、各中学校の校長に調査内容の説明を行い、了承を得て、2014年10～11月に実施した。生徒はホームルーム等の時間に学級担任から調査用紙を受け取り、調査に関する説明を受けた。生徒は調査用紙を自宅に持ち帰り、毎晩、その日の朝食と夕食を振り返り、回答するように求められた。これを1週間継続して

行い、回答が終了し次第学級担任に提出した。本研究は、お茶の水女子大学の倫理審査委員会の承認を得て実施した。手続きの詳細については、江崎（2017）を参照されたい。

### 調査内容

**食生活要素** その日の朝食と夕食に関して、献立名、一緒に食事をした人、食事に関する手伝い、食事時の会話についての回答を1週間、計14回求めた。献立名については、具体的な献立名と摂取量の記入を求めた。一緒に食事をした人については、「お父さん」、「お母さん」、「きょうだい」、「おじいさん」、「おばあさん」、「ひとり」、「その他」の中からあてはまるものすべてを選択するように求めた。食事に関する手伝いについての回答は、「よく手伝った」、「少し手伝った」、「あまり手伝わなかった」、「まったく手伝わなかった」の4件法で尋ねた。食事時の会話についての回答は、「よく話をした」、「少し話をした」、「あまり話をしなかった」、「まったく話をしなかった」の4件法で尋ねた。

**食に関するQOL** 江崎（2017）の食に関するQOL尺度6項目、「食欲があった」、「食事の時間が待ち遠しかった」、「食事の雰囲気は明るかった」、「食事がおいしく食べられた」、「食事時間が楽しかった」、「食事に満足した」を用いた。回答は、「あてはまる」、「どちらかといえばあてはまる」、「どちらともいえない」、「どちらかという」とあてはまらない、「あてはまらない」の5件法で尋ねた。この食に関するQOLに関しては、食生活要素と同様、その日の朝食と夕食について、1週間、計14回の回答を求めた。

**食後の感想** その日の朝食と夕食を振り返り、朝食と夕食のそれぞれについての食後の感想を自由記述形式で1週間、計14回の記入を求めた。

**「食生活ダイアリー調査」終了後の感想** 1週間の調査終了後に、「この食生活ダイアリー（日記）をつけてどうでしたか。どのような内容でも構いませんので、感想を記入して下さい。」として、自由記述形式での感想の記入を求めた。

### 分析の手順

本研究では、「食生活ダイアリー調査」終了後の生徒の感想について、KJ法を用いて質的分析を行った。川喜田（1986）を用いて、この手順に従って、著者と臨床心理士であり心理学を専門としている大学院生の2名で、「食生活ダイアリー調査」終了後の生徒の感想を分類した。はじめにラベルを作成し、次に類似した内容同士をまとめて表札を作成し、さらに類似した表札同士をグループ化し、このグループ編成を繰り返して図解化した。

## (2) 結果

最初のラベルづくりでは、329枚のラベルが作成され、次に類似したラベルをまとめて22枚の表札が作成された。さらに、8つの中カテゴリーに分類され、最後に【日記について】と【食生活について】の2つの大カテゴリーに分類された。図解した結果をFigure 1に示す。

### 日記について

記録をつける作業に関わる大カテゴリーの【日記について】は、『気持ち』、『気付き』、『発見』、『効果』、『継続』の5つの中カテゴリーに分類された。『気持ち』については、「毎日記録するのが面倒くさかった」、「何を食べたか思い出すのが大変だった」という生徒がいる一方で、「毎日のご飯を記録」したり、「感想を書くのが楽しかった」という生徒も見られた。日記をつけることに否定的であった生徒の中には、最初は「大変だったけれど、食生活を振り返るきっかけとなりよかった」、「書くのは大変だったけれど、書くことで自分が何を食べているかや、栄養がとれているかを見つめることができたのでよかった」（ともにFigure 1には記載なし）と、日記をつけることを評価する生徒も29名中9名見られた。また、『気持ち』をさらに深めた『気付き』については、「今までこのように食生活を気にしたことがなかったので、毎日の食事を振り返るよい機会」となり、「今まで自分の食べたものに興味がなかったけれど、日記をつけてみて自分が1週間何を食べているかが分かってよかった」など「改めて自分の食について見つめなおすことができた」生徒が多数いることが確認できた。次に、『気付き』から新たな『発見』につながる感想については、「日記をつけることにより、ただ食事をするだけでなく、たくさんの人と食事をする大切さや楽しさを知ることができ、とてもよいものだった」、「食事の時間を楽しくできると、毎日の生活がもっと楽しくなると思えた」など家族とのかかわりや食卓の雰囲気、さらには日々の生活にまで考えを広げることができた。その次の『効果』については、日記をつけることにより「自分の食事バランスが見直

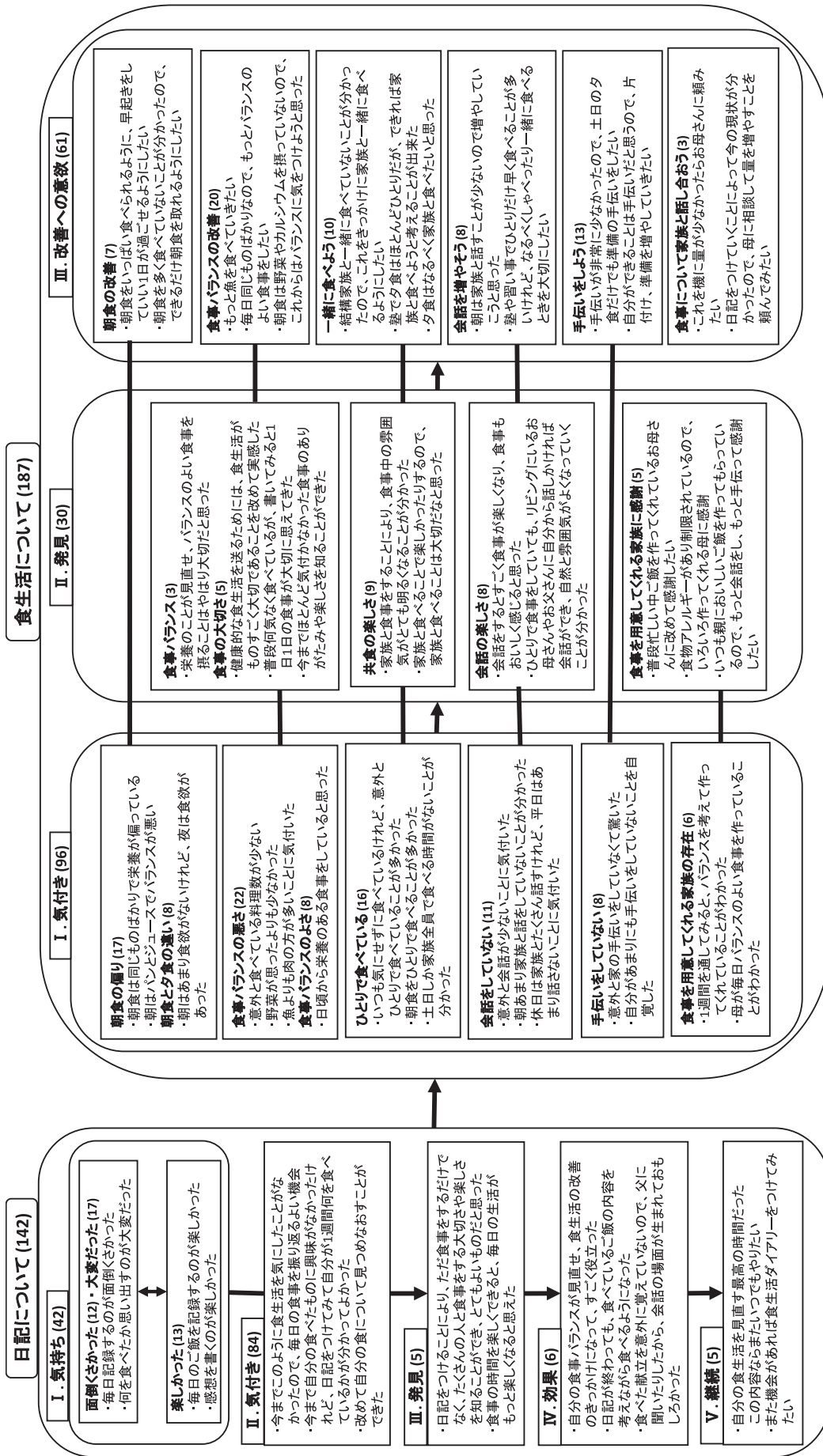


Figure 1 「食生活ダイアリー調査」終了後における生徒における感想の図解結果

せ、食生活の改善のきっかけになって、すごく役立った」、「日記が終わっても、食べているご飯の内容を考えながら食べるようになった」という習慣が生まれ、食べた献立を父親に聞くことにより会話の場面が生まれるなど様々な効果が見られた。最後に『継続』については、「自分の食生活を見直す最高の時間」となり、「また機会があれば食生活ダイアリーをつけてみたい」という継続希望の感想も見られた。

### 食生活について

食生活の内容に関わる大カテゴリーの【食生活について】は、『気付き』、『発見』、『改善への意欲』の3つの中カテゴリーに分類された。『気付き』については、「朝食は同じものばかりで栄養が偏っている」などの＜朝食の偏り＞や、「朝はあまり食欲がないけれど、夜は食欲があった」というような＜朝食と夕食の違い＞が挙げられたり、「意外と食べている料理数が少ない」などの＜食事バランスの悪さ＞を指摘する一方、「日頃から栄養のある食事をしている」という＜栄養バランスのよさ＞など食事の内容について気付く生徒が多く見られた。また、食事の内容以外には、食事を摂る状況について、「朝食をひとりで食べるが多かった」、「土日しか家族全員で食べる時間がない」など＜ひとりで食べている＞場合が多く、そのため、「朝あまり家族と話をしていない」、「平日はあまり話さない」など、＜会話をしていない＞状況が挙げられた。また、「自分があまりにも＜手伝いをしていない＞」ことに気付く生徒も見られ、「母が毎日バランスのよい食事を作っていることがわかった」など＜食事を用意してくれる家族の存在＞に気付くことができた。

次に、『気付き』を深めた新たな『発見』につながる感想については、「栄養のことが見直せ、バランスのよい食事を摂ることはやはり大切だと思った」などの＜食事バランス＞の大切さとともに、「普段何気なく食べているが、書いてみると1日1日の食事が大切に思えてきた」、「今までほとんど気付かなかった食事のありがたみや楽しさを知ることができた」などの＜食事の大切さ＞にまで思いを深めることができた。ひとりで食べていることが多い一方で、「家族と食事をするにより食事の雰囲気がとても明るくなることが分かった」などの＜共食の楽しさ＞に気付くとともに、「会話をするとすごく食事が楽しくなり、食事もおいしく感じ」られ、さらに「ひとりで食事をしていても、リビングにいるお父さんやお母さんに自分から話しかければ会話ができて、自然と雰囲気がよくなっていく」など＜会話の楽しさ＞を生み出す解決策も提案された。また、「普段忙しい中、ご飯を作ってくれているお母さんに改めて感謝したい」、「食物アレルギーがあり、制限されているので、いろいろ作ってくれる母に感謝」など＜食事を用意してくれる家族に感謝＞の気持ちが挙げられた。

最後に、『改善への意欲』については、「朝食をいっぱい食べられるように、早起きをしていい1日が過ごせるようにしたい」など＜朝食の改善策＞として生活習慣の見直しまで考えを深めたり、「毎日同じものばかりなので、もっとバランスのよい食事をしたい」などの＜食事バランスの改善＞が見られた。各家庭の事情により共食が難しい状況ではあるものの「塾で夕食はほとんどひとりだが、できれば家族と食べようと思えることができた」、「夕食はなるべく家族と食べたい」、「朝は家族と話すことが少ないので増やしていこうと思った」という＜一緒に食べよう＞、＜会話をしよう＞という意欲が見られた。手伝いについても、「手伝いが非常に少なかったので、土日の夕食だけでも準備の手伝いをしたい」という＜手伝いをしよう＞という意欲も見られた。また、「日記をつけていくことによって今の現状が分かったので、母に相談して量を増やすことを頼んでみたい」など＜食事について家族と話し合おう＞という積極的な姿勢も見られた。

### (3) 考察

本研究は、「食生活ダイアリー調査」を用いて、家庭での朝食と夕食について、献立内容、共食状況、手伝い、食事時の会話、食に関するQOLについて調査することにより、日々の食生活の内容を振り返る機会を持つことが、中学生における食習慣の改善や家庭での食生活の在り方等の見直しにつながる手法として有効であるかを質的に明らかにすることを目的に行われた。「食生活ダイアリー調査」を実施した後の生徒の感想をKJ法で図解した結果、【日記について】と【食生活について】の2つの大カテゴリーに分類された。

まず【日記について】は、日記をつけることにより、これまで意識していなかった食事の大切さについての多くの『気付き』が見られ、さらに、人数は限られるものの『気付き』を深めた新たな『発見』があり、日記終了後も食事の内容を意識する姿勢が身につくなどの『効果』が確認されるとともに、日記をつける活動を『継続』したいとの気持ちも示された。次に【食生活について】は、朝食における栄養の偏りや食事バランスの悪さに加

えて、ひとりで食べているので会話がないこと、手伝いができていない現状への『気付き』が示された。また、食事の大切さや、共食することによる家族との会話の楽しさなどの新たな『発見』があり、朝食の内容や食事バランスを見直したり、家族と一緒に食べて会話を増やしたい、手伝いをしたい、気付いた問題点を家族と話し合いたいなどの『改善への意欲』も示された。

今回用いた「食生活ダイアリー調査」の大きな特徴としては、食事内容だけでなく、共食状況、手伝い、家族との会話を尋ねることにより食生活全体を振り返るとともに、その時の気持ち（食に関するQOL）を確認することにより、その食事状況を自分がどのように捉えているのか見つめることができた点にある。この作業を通じて生徒達は、どのような食事状況が楽しくおいしく食べることができ、満足できたかなどをより具体的に振り返ることができたと考えられる。以上の結果から「食生活ダイアリー調査」は、中学生にとって自分の食習慣の改善や家庭での食生活の在り方の見直しにつながる手法として有効であることが示された。

### 3. 総合的な学習の時間における食に関する指導の展開

「食生活ダイアリー調査」を用いた質的研究の結果、「食生活ダイアリー調査」が中学生の食習慣の改善や家庭での食生活の在り方の見直しにつながる手法として有効であることが確認できたことから、ここでは「食生活ダイアリー調査」を用いて、総合的な学習の時間における食に関する指導の展開を提案することとする。

(1) 単元名 「食生活ダイアリー調査」を用いて、自分の食生活を振り返ろう。

#### (2) 単元の目標

1週間の「食生活ダイアリー調査」を実施することにより、様々な視点から自分の食生活を振り返り、課題に気付き、よりよい食習慣を実践しようとする姿勢を育むとともに、家庭での食生活の在り方について考えることができる。

#### (3) 食育の視点

- ・「食事バランスガイド」を用いて、自分の摂取した献立内容を振り返ることにより、バランスのよい食事の在り方について考えることができる。(心身の健康)
- ・家庭の食生活について、献立内容、共食状況、手伝い、会話、食に関するQOLなど食生活全体を振り返ることにより、自分の食生活に関心を持ち、食事場面における家族との関わりについて考えることができる。(食事の重要性)

#### (4) 指導計画(3時間)

- ①「食生活ダイアリー調査」の記入方法についての説明を聞き、理解する。(1時間)
- ②自宅で、朝食と夕食の内容(献立内容、共食状況、手伝い、会話、食に関するQOL)を毎晩振り返り、調査用紙に回答し、これを1週間継続して行う。
- ③自分の摂取した献立内容について、「食事バランスガイド」を用いて料理区分ごとに振り返ることにより、バランスのよい食事の在り方について考えることができる。(1時間)
- ④家庭の食生活について、献立内容、共食状況、手伝い、会話、食に関するQOLなど食生活全体を振り返ることにより、自分の食生活の課題に気付き、解決する力を養うとともに、食事場面における家族との関わりについて考えることができる。(1時間)

#### (5) 展開(2時間目・3時間目)

主な学習内容と活動	指導上の留意点
○自宅で記入した「食生活ダイアリー調査」に基づいて、1週間の朝食と夕食の献立内容について振り返る。 ・食事の摂取状況(欠食の有無)について確認する。	○1週間の朝食と夕食の献立内容について振り返らせるが、家庭での様々な事情のある生徒に対しては、心理的な負担が生じないように十分配慮する。 ・欠食がある場合には、どのような状況の時に欠食するのか確認させる。

<ul style="list-style-type: none"> <li>・「食事バランスガイド」を用いて、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5料理区分について、自分の摂取すべきサービング（SV）数を確認し、その2/3量をプリントに記入する。</li> <li>・「食生活ダイアリー調査」に基づいて、1回分の朝食と夕食の献立名を記入する。</li> <li>・献立ごとに5料理区分に分類し、SV数を記入する。</li> <li>・朝食と夕食全体の5料理区分のSV数を合計する。</li> <li>・摂取すべきSV数と実際に摂取したSV数を比較し、自分の食生活の過不足を確認する。</li> <li>○家庭での朝食と夕食の献立内容の特徴をまとめ、これから自分で改善できそうな点について考え、発表する。</li> <li>・改善点については、朝食、夕食のそれぞれについて具体的な方策について考える。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「食事バランスガイド」に示されている摂取すべきサービング（SV）数は、年齢、性別、活動量によって異なる1日分の摂取量を示していることから、今回は3食の内の2食であるため、2/3量になることを理解させる。</li> <li>・5料理区分の料理例とSVのカウント方法を説明する。複合的料理については、料理に含まれる主材料によって各料理区分に分類されることを説明する。</li> <li>・主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物それぞれについて過不足を確認させる。</li> <li>○これから自分で改善できそうな点について、朝食、夕食に分けて、具体的に考えさせる。</li> <li>・中学生は第2次発育急進期であり、食事摂取量が人生で最も多い年代であることから、日々の食事摂取が極めて重要であることに気付かせる。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○「食生活ダイアリー調査」に基づいて、1週間の朝食と夕食全体について振り返る。</li> <li>・献立内容、共食状況、手伝い、食事中的会話、食に関するQOLのそれぞれについて確認する。</li> <li>○自分の食生活のよい点をまとめ、発表する。</li> <li>・特に、食に関するQOLの点数が高い日の要因について考える。</li> <li>○自分の食生活の改善すべき点（課題）をまとめ、発表する。</li> <li>・特に、食に関するQOLの点数が低い日の要因について考える。</li> <li>○自分の食生活の課題を解決するために、これから自分ができることをまとめ、発表する。</li> <li>・食事場面における家族との関わりについて見直す。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○1週間の朝食と夕食全体について振り返らせるが、家庭での様々な事情のある生徒に対しては、心理的な負担が生じないように十分配慮する。</li> <li>・献立内容、共食状況、手伝い、食事中的会話、食に関するQOLのそれぞれについて確認させる。</li> <li>○自分の食生活のよい点について、食に関するQOLが高い日に注目させる。</li> <li>・家族と一緒に食事をしたり、手伝いをするにより、食事中的の会話が弾み、食に関するQOLがアップすることに気付かせる。</li> <li>○自分の食生活の改善すべき点（課題）について、食に関するQOLの低い日に注目させる。</li> <li>・食に関するQOLは、心身の健康や学校への適応にも関連する先行研究を紹介する。</li> <li>○今まで比較的受身であった食生活を、自分から主体的に取り組むことにより改善していく姿勢の大切さに気付かせる。</li> <li>・家族との共食が難しい生徒には、毎日だけでなくも可能なとき（休日など）に、家族と一緒に食事をするのが大切であることに気付かせる。</li> </ul>

(6) 他の教科等との関連

- ・技術・家庭科の「中学生の食生活と栄養」において、食品の栄養的特徴や中学生の1日に必要な食品の種類と概量について理解させた上で、本単元の自分の摂取した献立内容と比較することにより、両者を関連付けて学習でき、理解を深めることができる。
- ・技術・家庭科の「家庭と家族関係」において、自分と家族とのかかわりに関心を持ち、家族関係をよりよくする方法を考える上で、本単元の食事場面での手伝いや共食を意識させることにより、両者を関連付けて学習することができ、理解を深めることができる。

#### 4. まとめと今後の課題

本研究は、「食生活ダイアリー調査」を用いて、家庭での食生活の内容を振り返る機会を持つことが、中学生における食習慣の改善や家庭での食生活の在り方等の見直しにつながる手法として有効であるかを質的に明らかにするとともに、総合的な学習の時間における食に関する指導の可能性についても検討することを目的として行われた。

最初の「食生活ダイアリー調査」を用いた質的研究に関して、大カテゴリーである【日記について】は、今まで意識せずに食べていた食事について何を食べているのかに改めて『気付き』、ただ食事をするだけでなく、たくさんの人と食事をする大切さや楽しさを知り、食事の時間を楽しくできると、毎日の生活がもっと楽しくなるという新たな『発見』が見られた。さらに、日記が終了してからも、食事内容を意識しながら食べるようになったり、この調査を通じて家族との新たな会話が生まれるなどの『効果』も見られた。その結果、調査が終了してからも、『継続』して日記をつけてみたいという感想も見られた。

次の大カテゴリーである【食生活について】は、『気付き』に関して、食事のバランスが悪く、特に朝食は、夕食に比べて偏りが顕著であることへの気付きが挙げられるとともに、食事を摂る状況については、朝食や平日にひとりで食べていることが多く、そのため食事中に会話をあまりしておらず、手伝いもほとんどしていないことが挙げられた。また、毎日栄養を考えて食事を用意してくれる家族の存在にも気付くことができた。

また『発見』に関しては、栄養のバランスの大切さだけでなく、日記を通じて1日1日の食事が大切に思えたり、食事のありがたさや楽しさにも思いを深めることができた。ひとりで食べていることが多い一方で、家族と一緒に食事をするにより会話が弾み、食事が楽しくおいしくなることも実感し、さらにひとりで食事をしていても他の部屋にいる家族に話しかけることにより会話ができて雰囲気よくなるなどの解決策も挙げられた。また忙しい中、食事を用意してくれる家族に関しては、感謝の気持ちを持つことができた。

最後の『改善への意欲』に関しては、食事のバランスについて魚を食べるなど具体的な改善策が挙げられるとともに、朝食の改善策として早起きをするなど生活習慣の改善にも言及された。各家庭の事情により共食が難しい状況ではあるものの、一緒に食べられる食事を増やして会話をする機会を持ったり、できるだけ手伝いを増やしたいという意欲がみられた。また、日記をつけて気付いた問題点について、家族と話し合っ解決したいという積極的な姿勢もみられた。

以上のことから、「食生活ダイアリー調査」を通じて生徒達は、これまで家族によって提供されてきた食事の内容や状況を意識することなく食べるという受身の食事から、日記をつけるという行為を通して食事に対して主体的にかかわり、そこで気付いた問題点を改善していこうとする意欲が見られることが示された。他方、総合的な学習の時間は、「自ら課題を見付け、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、よりよく問題を解決する資質や能力を育成する」ことを目標としている（文部科学省, 2008a）。このことから、「食生活ダイアリー調査」は、総合的な学習の時間が求める趣旨に合致しているのではないかと考えられる。

しかしながら、本研究には幾つかの課題が残されている。第1の課題は、生徒の感想における認知的バイアスの問題である。1週間の「食生活ダイアリー調査」を記入することは、生徒たちにとってかなりの負担となったことが予想され、それがダイアリーに対する肯定的評価としてあらわれていることが考えられる。したがって、生徒の感想を取り上げる際には、そのような認知的バイアスの可能性を十分考慮していくことが必要である。第2の課題は、本研究は調査のみで実際に総合的な学習の時間を用いた指導が行われてはいない点である。授業は実施された結果に基づいて初めて検討が行われることから、今後は、実際に「食生活ダイアリー調査」を用いて授業を行うことにより、生徒の学びを確認し、指導内容や指導方法について教師からの意見を集め、それらのデータに基づいて検討していくことが求められる。最後の課題は、本調査は、生徒が自分の食生活についての気付き、発見、改善への意欲に留まっている点である。指導の効果を上げていくためには、実生活での行動に結び付けていくようなフォローアップが必要である。具体的には、再度、「食生活ダイアリー調査」を行って行動変容を確認するなど、生徒の日常生活での実践を促す働きかけを継続的に行っていくことも必要であろう。このような取り組みを通じて実践を積み重ね、授業の目標をより高いレベルで実現していくことが期待される。



## 【引用文献】

- 江崎由里香 (2017). 中学生の食に関するQOLを高める要因の検討—親子の共食に着目して— 教育心理学研究, 65, 239-247.
- 川喜田二郎 (1986). KJ法—混沌をして語らしめる— 中央公論社
- 岸田恵津・前田美智子・増澤康男 (2014). 中学校における食育実践の取組状況と課題—兵庫県の中学校を対象とした調査より— 兵庫教育大学研究紀要, 44, 125-134.
- 児島邦宏 (1999). 中学校学習指導要領 時事通信社
- 小西史子 (2003). 「朝食の孤食頻度」、「夕食の楽しさ」、「家族満足度」ならびに「学校適応感」が中学生の「主観的健康感」に及ぼす影響 日本健康教育学会誌, 11, 1-11.
- 越川絵里子・奥田豊子・村井陽子 (2007). 小学生高学年の食生活と学習態度や意欲との関連性 大阪教育大学紀要Ⅱ 社会科学・生活科学, 55, 35-44.
- 文部科学省 (2008a). 中学校学習指導要領
- 文部科学省 (2008b). 中学校学習指導要領解説 総合的な学習の時間編
- 文部科学省 (2010). 食に関する指導の手引—第1次改訂版—
- 森 基子・玉川和子 (2015). 応用栄養学—ライフステージからみた人間栄養学— 第10版 医歯薬出版
- 内閣府 (2006). 平成18年版食育白書
- 表 真美 (2009). 家族の食事と子どもの自尊感情・登校忌避感・心身の健康 京都女子大学発達教育学部紀要, 5, 81-90.

