

小学校家庭科教科書にみる献立学習についての一考察

— 2005年, 2012年, 2015年, 2020年発行教科書の記載内容の比較分析を通して —

佐藤 雅子

Consideration of menu planning in textbooks of home economics for elementary school

- Through comparison and analysis the textbooks published in 2005, 2012, 2015, and 2020 -

SATO, Masako

要旨

小学校家庭科教科書における献立学習の内容及び献立作成に関わる栄養の扱いについて、経緯と課題を明らかにすることを目的として、2005年、2012年、2015年、2020年発行教科書を比較分析した。2017年版学習指導要領において「主食・主菜・副菜」という献立構成が位置付けられたものの、作成した献立の確かめ方においては、2005年、2012年、2015年発行の教科書と同様に栄養のバランスのみを確かめるものとなっており、栄養のバランスの確かめ方が大きく変わるものにはなっていなかった。また、表に食品を当てはめて栄養バランスがとれているかを確かめるものであったが、どのような状態が栄養バランスがよいか、ということが明確にはなっていなかった。このことが、児童の献立の理解を困難なものにしていることが考えられた。また、授業中に作成できる献立が一つであることが予想され、このことが献立作成における思考力の育成に繋がっていないことが考えられた。今後、「主食・主菜・副菜」という献立構成を献立作成の中心におき、これらを揃えることで栄養バランスがとれた献立になるという、献立構成を中心に位置付けた献立学習の在り方を検討する必要がある。

キーワード

家庭科, 小学校, 献立作成, 栄養, 栄養バランス

Abstract

To clarify changes over time, issues in the contents of menu learning, and the descriptions about nutrition related to menu planning in the textbooks of home economics for elementary schools, we compared and analyzed the textbooks published in 2005, 2012, 2015, and 2020. The menu compositions of “staple food/main dish/side dish” were added in the 2017 curriculum guidelines; however, the descriptions about how to check the created menus in the 2020 textbook were limited to those about nutritional balance as mentioned in textbooks published in 2005, 2012, and 2015, and there were no major differences in the method of checking nutritional balance described in textbooks published in different years. The described method of checking nutritional balance was to fill the table with foods used; however, nutritionally well-balanced conditions were not explicitly defined. These limitations of the textbooks may have hindered the adequate understanding of menus by children. Furthermore, it was predicted that only one menu could be planned during classes, and children’s thinking ability in terms of menu planning developed insufficiently because of this limitation. Menu learning in the future should focus on the menu compositions of “staple food/main dish/side dish” as having all the three components ensures that the menu is nutritionally balanced and is key for efficient menu planning

Key words

Home economics, Elementary school, Menu planning, Nutrition, Nutritional balance

I 問題の所在

献立の学習は、1947年以降、小中高等学校のいずれにも学習段階毎に設定され、小学校で1食分の献立作成、中学校で1日分の献立作成、高等学校でライフステージに応じた食生活の計画・管理の知識及び技能を身に付けることとされてきた。しかし、国立教育政策研究所による2007年

の調査では、中学生において食品の栄養的特質を食品群と結びつけた理解や必要な栄養を満たす1日分の献立を考えるための食品の栄養的特質の理解に課題があることが報告された¹⁾。日景他²⁾は、大学生の献立作成力が小学生と同程度であるとして中学校及び高等学校における献立学習の充実とともに、小学校における3つの食品グループの習

得にむけた教師の指導の仕方が重要であることを述べていた。村井他³⁾は小学生の主菜及び副菜の認知が高くないとし、「何を」「どれだけ」食べたらいいかという食育の重要性を述べていた。

20歳以上を対象とした「食育に関する意識調査」⁴⁾によると2021年に「栄養バランスのとれた食生活を実践したい」者の割合が、前年調査50.1%から70.8%と増加した。一方で「栄養バランスのよい食事をする頻度(主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上ある)」が週に3日以下の者が前年調査24.0%から36.7%と増加し、バランスのよい食生活への関心があっても実践できていない現状であることがみてとれた。

コロナ禍で自炊生活が増えた中、複数の献立作成アプリケーションソフトが開発されている⁵⁾が、作成された献立の是非を判断したり、家庭にある食材から献立を組み立てていったりする思考力、判断力が重要だと考える。自分の食生活を見直し、選択及び意思決定して食を作り上げる力となる献立作成力は新しい生活様式の中でより重要であり、献立学習のスタートとなる小学校家庭科の役割は大きいと考えた。

学校教育においては1958年の学習指導要領改訂以降、小中高等学校において検定教科書が使用されるようになった。戦後の家庭科教科書の食領域について分析した研究としては、田部井⁶⁾による1958年から1980年までの学習指導要領と教科書の変遷、石井⁷⁾による1956年から1992年までの小中学校教科書における献立の捉え方の分析、武藤⁸⁾、佐藤他⁹⁾による1947年から2012年の小中学校教科書における栄養、献立の立て方や献立要素等の変遷が報告されている。武藤は献立学習が「食物の知識の統合化を図る役割がある」¹⁰⁾としていたが、1969年改訂以後の教科書に見られる献立作成手順の記述について「作成手順をしめすマニュアル的学習によって科学的思考過程が欠落する学習になる問題」¹¹⁾の可能性を指摘している。佐藤他¹²⁾は、小中学校における栄養と食事の記載内容の変遷を分析し、「栄養に関する学習を中心に専門的な研究成果を体系的に教授する「知識伝達型」のアプローチであったこと」を挙げ、献立の立て方を「栄養のみならず多様な観点から献立を考える学習指導の展開が望まれる」と述べていた。

教科書の記載以外についても献立学習の課題については、これまでも多くの研究が報告されている。長島¹³⁾は、栄養の知識が定着していないこと、石井他¹⁴⁾は食品群別摂取量のめやすが実際の食生活に生かされる知識になっていないことなどの課題を指摘していた。浜津他¹⁵⁾が、献立学習の課題として「単なる机上のプランニングの内容に終わ

る傾向があり、児童・生徒の食生活実態に結びつく学習になっていない」ことを指摘し、「献立学習が食物学習の中で総合的な学習としての役割を果たすこと、児童生徒の主體的な思考力や判断力を養う上で有効な学習となりうることを再認識し、各学習段階での学習内容や指導方法を検討する」必要を述べた。

岡他¹⁶⁾は、2017年の学習指導要領改訂について「目標及び内容が構造化され、その示し方において内容ベースから資質・能力ベースへと大きく舵を切った」と捉えていたが、「栄養のバランスを考えた1食分の献立の内容は指導しやすい」と捉えている教員が多いことを指摘している。以上のことから、献立の学習が「知識伝達型」の学習となり、思考力や判断力を育む献立学習になっていないことが予想される。

そこで、本論では、小学校家庭科教科書における献立学習の内容及び献立作成に関わる栄養の扱いについて、経緯と課題を明らかにすることを目的として、1998年、2008年、2017年告示の学習指導要領の変遷に関わる検定教科書の献立に関する内容を分析・検討をすることとした。なお、これらを対象にしたのは、資質・能力の育成を目標とした2017年の学習指導要領がそれまでの学習指導要領の目標と大きく変わったと捉えているが、教科書の記載内容をそれまでの内容と比較しつつ分析するためである。

II 研究方法

1. 献立学習における学習指導要領と教科書の記載内容の整理

2005年から2020年に発行された小学校家庭科の教科書を資料として、①献立の考え方及び立て方、②献立作成の観点、③献立の確かめ方、④掲載料理の内容と掲載数を分析・検討する。分析対象とした教科書は、小学校学習指導要領に準拠した教科書会社2社のものである。対象とする教科書を表1に示す。

表1 対象とした小学校家庭科教科書

学習指導要領告示年	教科書名	出版社	検定年月日	発行年月日
1998	わたしたちの家庭科5・6 新しい家庭科5・6	開隆堂出版 東京書籍	2004年 1月20日	2005年 2月5日
			2004年 1月20日	2005年 2月10日
2008	わたしたちの家庭科5・6 新しい家庭科5・6	開隆堂出版 東京書籍	2010年 2月22日	2012年 2月5日
			2010年 2月22日	2012年 2月10日
2017	わたしたちの家庭科5・6 新しい家庭科5・6	開隆堂出版 東京書籍	2014年 2月20日	2015年 2月5日
			2014年 2月20日	2015年 2月10日
2017	わたしたちの家庭科5・6 新しい家庭科5・6	開隆堂出版 東京書籍	2019年 2月25日	2020年 2月5日
			2019年 2月25日	2020年 2月10日

2. 献立学習の課題と授業設計試案

学習指導要領と教科書における記載内容の変化とその背景を考察し、献立作成における思考力の育成につながる献立学習の在り方を提案する。

Ⅲ 結果及び考察

1. 献立学習における学習指導要領と教科書の記載内容の整理

(1) 学習指導要領における献立学習の内容の変遷

学習指導要領の記載をみると、1958年版学習指導要領において、「食事をするために食品の種類や分量、調理法などについてあらかじめ計画を立てたものを献立という」¹⁷⁾と献立の定義が示されていた。以降、定義の記載はなく「献立を作ることによって、食物は栄養のうえから計画的にとらなければならないことを理解させる」¹⁸⁾、「1食分の食事としての栄養を考えた簡単な献立を作らせ、日常食の栄養的な摂り方を理解させることをねらいとしている」¹⁹⁾というように、栄養を中心課題としつつ、その知識に基づいた献立作成を目標に位置付けた記載となっていた。

対象とした教科書に該当する学習指導要領の目標と内容を表2に示す。1998年版学習指導要領では、献立という言葉ではなく「調和のよい食事」として献立が扱われていた²⁰⁾。ここではそれまで小学校で扱っていた栄養素を中学校で扱うことが示された²¹⁾ため、献立は、食品の体内での働きを中心とした3つのグループからバランスよく食品を組み合わせることが示される²²⁾こととなった。2000年に食生活改善に向けて食生活指針が策定された²³⁾が、学校においては「ゆとり」教育の中での栄養学習の在り方が模索されたことが考えられた。

2008年版学習指導要領では「栄養を考えた食事」の中に1食分の献立を考えることが位置付けられていた²⁴⁾。この改訂で五大栄養素の学習を小学校で再度扱うこととなり、1食分の献立を考えることは、栄養の理解のための手段となっていたことがみてとれた²⁵⁾。磯部他²⁶⁾は、児童期における調理や買い物等の食に関わる経験が重要であるとして、家庭におけるこれらの経験の不足を課題に挙げていた。2005年に制定された食育基本法の背景には、家庭における栄養の偏りや不規則な食事などの食生活の乱れが挙げられるが、小学校における栄養教育が一層重視されたことが予想された。

2017年版学習指導要領でも「栄養を考えた食事」の中に献立作成が位置付けられていた。この改訂で初めて、主食・主菜・副菜という献立構成が示され、これらを組み合わせることで、3つの食品グループが揃う献立になると明記さ

れた²⁷⁾。2005年策定の食事バランスガイドや2013年に世界無形文化遺産に登録された「和食」が小学校における献立学習に影響を与えたことが予想された。なお2018年の「中食」への支出が1989年と比較して約1.7倍に増える²⁸⁾など、食の外部化は一層加速しており、家庭における調理経験の不足が進んでいることが予想された。

学習指導要領における献立の観点をみると、1968年版学習指導要領までは「栄養、好み、費用、季節を考えて作る」²⁹⁾となっていたが、1977年版学習指導要領では栄養に焦点が当てられ、「好み、費用、季節、味の調和などは、反省の中で適宜取り上げる」³⁰⁾とされた。「栄養のバランス」という言葉が記載されたのは、1989年版学習指導要領³¹⁾からである。「栄養的にバランスのとれた」という文言が示され、他の観点においては、広げすぎないことが明記された。以降1998年版学習指導要領では「調和のよい食事」が栄養バランスのよい食事であることを述べた上で「栄養的にバランスの良い」食事を考えること³²⁾、2008年版学習指導要領では「栄養を考えた食事」として1食分の献立を作成すること³³⁾、2017年版学習指導要領では、「1食分の献立について、栄養のバランスを考え工夫すること」³⁴⁾が述べられ、献立は栄養バランスを中心に考えることが明記された。

栄養バランス以外の観点としては、1998年版学習指導要領では、色どりや味のバランスについても気付くとしていた。他の家族の好みや季節、費用などの観点については、それらがあることを示しつつも、食品の組合せに重点を置き広げすぎないようにするとしていた。2008年及び2017年版学習指導要領でも栄養バランス以外の色どりや味のバランスについても気付くこととされ、食品をバランスよく組み合わせることが示された。なお、好み、季節、費用などの観点については、考えられるとしつつも食品の組合せに重点を置くこととされていた。対象とした学習指導要領の観点を見てみると、全てにおいて、栄養のバランスを中心に置きつつ、食品の組合せに重点を置くことが述べられていた。なお、2017年版学習指導要領では、料理の組合せが追加されていた。

教科書に掲載される料理は、学習指導要領における題材指定が関連するとともに、献立学習と調理学習の関連の有無も関係してくる。1958年版及び1968年版学習指導要領では、調理と関連させて1食分の食事としての栄養を考えた簡単な献立を作ることが目標に示され、「ごはん、みそ汁、目玉焼き、こふきいも、サンドイッチ」が指定題材となっていた³⁵⁾、³⁶⁾。1977年版学習指導要領では指定題材が「卵料理、じゃがいも料理」となったものの献立学習と関連させることは継承されていた³⁷⁾。1989年版学習指導要領では、

「第5学年の学習を応用発展させ、米飯、みそ汁、じゃがいも料理、魚や肉の加工品を使った料理、サンドイッチ、飲み物などの調理を取り上げ、1食分の食事を工夫して整えることができるようにする」³⁸⁾としつつ、「調理経験の少ない児童が調理を想定して食品を組み合わせていくことは、個人差もあり難しいことが予想される」³⁹⁾として配慮することが記載されていた。対象とした1998年以降、献立学習を考える学習で終わらせないとしながらも「例えば、

『簡単な調理』の学習と関わらせ」⁴⁰⁾、「栄養のバランスや調理時間などを考慮して朝食づくりの計画を立てて、調理実習をしたり、家庭で実践したりすることも考えられる」⁴¹⁾、「例えば、調理実習との関連を図り」⁴²⁾と献立作成と調理の目標は区別したものとして記載されていた。献立学習において題材指定となっていた料理は1998年版学習指導要領では、米飯とみそ汁であったが、2008年版及び2017年版学習指導要領では、料理や食品は指定されていなかった。

表2 小学校学習指導要領解説・指導書で述べられている献立に関する内容

告示年	目標	内容
1998	衣食住などに関する実践的・体験的な活動を通して、家庭生活への関心を高めるとともに日常生活に必要な基礎的な知識と技能を身に付け、家族の一員として生活を工夫しようとする実践的な態度を育てる。	(4) 日常の食事に関心をもって、調和のよい食事のとり方がわかるようにする。 「調和のよい食事のとり方」 調和のよい食事とは、主に栄養的にバランスの良い食事のことを意味している。ここでは、栄養のバランスを中心に扱うが、色どりや味のバランスについても気付くようにする。 イ 1食分の食事を考えること 各グループからバランスよく食品を組み合わせておかずとなる料理を考え、それをもとに具体的な1食分の食事を考えることができるようにする。 ここでは、米飯とみそ汁を中心とした1食分を扱い、おかずやみそ汁の実を工夫し調和のよい食事を考えるようにする。児童の実態に応じてパンなどを中心とした1食分の食事を扱うことも考えられる。 1食分の食事を考える際には、栄養の他に家族の好みや季節、費用などの観点考えられるが、ここでは、食品の組合せに重点をおき、広げすぎないようにする。
2008	衣食住などに関する実践的・体験的な活動を通して、日常生活に必要な基礎的・基本的な知識及び技能を身に付けるとともに、家庭生活を大切にしようとする実践的な態度を育てる。	(2) 栄養を考えた食事について、次の事項を指導する。 ウ 1食分の献立を考えること。 ここでは、栄養素とその働き、食品の栄養的な特徴を知り、1食分の献立を考え、工夫することを通して、栄養を考えた食事に関する基礎的・基本的な知識及び技能を身に付けるとともに、日常生活で活用する能力を育てることをねらいとしている。 ここでは、食品を組み合わせているいろいろな料理ができることに気付き、バランスよく食品を組み合わせておかずとなる料理を考え、3つの食品のグループのそろった具体的な1食分の献立を考えることができるようにする。 調和のよい食事については、主に栄養のバランスを中心に考えるが、色どりや味のバランスについても気付くようにする。このほかに好みや季節、費用などの観点考えられるが、ここでは食品の組合せに重点を置くこととする。
2017	生活の営みに係る見方・考え方を働かせ、衣食住などに関する実践的・体験的な活動を通して、生活をよりよくしようとする資質・能力を次の通り育成することを目指す。 (1) 家族や家庭、衣食住、消費や環境などについて、日常生活に必要な基礎的な理解を図るとともに、それらに係る技能を身に付けるようにする。 (2) 日常生活の中から問題を見いだして課題を設定し、様々な解決方法を考え、実践を評価・改善し、考えたことを表現するなど、課題を解決する力を養う。 (3) 家庭生活を大切にしようとする心情を育み、家族や地域の人びととの関わりを考え、家族の一員として、生活をよりよくしようとする実践的な態度を養う。	(3) 栄養を考えた食事 ア(ウ) 献立を構成する要素が分かり、1食分の献立作成の方法について理解すること。 イ 1食分の献立について、栄養のバランスを考え、工夫すること。 献立を構成する要素については、主食、主菜、副菜を扱い、これらの組合せで1食分の食事が構成されていることが分かるようにする。また、主食には「主にエネルギーのもとになる」食品、主菜には「主に体をつくるのもとになる」食品、副菜には「主に体の調子を整えるのもとになる」食品が多く含まれているので、主食、主菜、副菜を組み合わせることで、3つのグループの食品がそろった1食分の献立となることを理解できるようにする。 1食分の献立作成の方法については、主食、主菜、副菜などの組合せを考え、それぞれの料理に含まれている食品を3つのグループに分けて栄養のバランスを確認し、必要に応じて料理や汁物の実を工夫すればよいことを理解できるようにする。 献立作成については、主に栄養のバランスを中心に考えるが、色どりや味のバランスについても気付くようにする。このほかに好みや季節、費用などの観点考えられるが、ここでは料理や食品の組合せに重点を置くこととする。

(2) 教科書の記載内容の整理

2005年から2020年に発行された小学校家庭科の教科書を資料として、献立の考え方と立て方、献立作成の観点、献立の確かめ方、掲載料理の内容と掲載数について整理・分析した(表3)。

① 献立の考え方及び立て方

対象とする学習指導要領において、主食・主菜・副菜という言葉が示されたのは2017年版学習指導要領であったが、2005年から2015年のいずれの発行本においても、主食、汁物、おかずという料理を組み合わせることが記載されていた。2020年発行本では、おかずを主菜・副菜とする記載となっていたが、教科書の記載内容が大きく変わるものではなかった。また、献立の立て方は料理を決める順番を示

した記載となっていた。

献立の立て方は発行本によって異なっていた。開隆堂本では、2005年及び2012年発行本で「主食、汁物や飲み物、おかず」の順番であったものが2015年及び2020年発行本では「主食、おかず、汁物や飲み物」となった。東京書籍本では、2005年発行本で「主食、汁物、おもなおかず、たりない食品を補うおかず」、2012年及び2015年発行本で「主食、汁物、おかず」、2020年発行本で「主食・主菜、副菜・汁物」となっていた。中学校の献立作成手順では、入れ替わることがあるとしつつ「主菜、主食、副菜、汁物」という記載も見られた⁴³⁾。献立の立て方が目安であるにも関わらず立て方を示すことが、武藤の指摘していた「マニュアル的学習」からの脱却を求める学習になっていないことが考えられた。

②献立作成の観点

対象とした発行本の全てで栄養のバランスを考えた献立作成を目標としていた。栄養のバランスの捉え方としては、開隆堂本では、2005年及び2012年発行本で「体内でのおもなはたらきによる3つのグループに分けて偏っていないこと」とされ、2015年及び2020年発行本では「3つの食品のグループから選ばれていること」とされていた。東京書籍本では、2005年発行本で「食品のどのグループからも食品がとれていること」とされ、2012年以降全ての発行本で「3つのグループの食品がそろっていること」と記載されていた。

栄養バランス以外の観点として、開隆堂本では2005年発行本で「食品の種類や分量、調理の仕方、色どり」であり、2012年及び2015年発行本で「味つけ」が追加された。2020年発行本では「食品の種類、調理の仕方」のみの記載となった。2020年発行本では、本文外に「栄養バランス以外にどのようなことを考えるとよいか」という記載があり、栄養バランス以外の観点を学習者が考える内容となっていた。東京書籍本では、2005年発行本で「栄養バランス、家族の好み、いろいろ、家にある食品の利用」であり、2012年発行本では「費用、季節の物」、2015年発行本で「味のバランス、旬」が追記された。さらに2020年発行本で「地元で生産された食品」が追記され、発行本ごとに観点が増えていったことがみてとれた。

今回対象とした教科書は、発行年及び教科書会社によって、それぞれ記載されている観点が異なっていた。

開隆堂本では、対象とした学習指導要領で示されていた「栄養、食品の組合せ、色どり、味のバランス」の観点を2005年発行本では「栄養バランス、食品の種類や分量、調理の仕方」と示し、2012年及び2015年発行本で「色どり、味付け」を追記していた。2020年発行本では「栄養バランス」以外の観点は示されておらず、本文外にそれ以外の観点を考えるコメントが記述されていた。このことは、学習指導要領の文言にある「気付くようにする」に即したものであり、2017年版学習指導要領における「資質・能力」育成の観点からの記載であることが予想された。

一方、東京書籍本は、発行年ごとに献立の観点が増えてきていた。東京書籍本は、対象とした発行本の全てにおいて「家族の好み、家にある食品の利用」を記載し、その他「費用、旬、地産地消」など、学習指導要領の内容A「家族・家庭生活」や内容C「消費生活・環境」と関連させた記載内容としたことが予想された。

③献立の確かめ方

献立の中心的課題である栄養を確かめる方法は、対象とした発行本の全てで記載されていた。一方、1998年以降の

学習指導要領解説にあった色どりや味のバランスという栄養以外の観点を確かめる方法は対象とした発行本での記載はみられなかった。

開隆堂本における栄養バランスの確かめ方については、2005年発行本にて、献立に使用される食品を3つの働きに当てはめて食品名を記入する表を用いていた。「食品がいずれかのグループにかたよっているとき」に献立を見直したり食品を加えたりするとされていたが、「かたより」を判断する基準は示されていなかった。2012年発行本では、表に「こんだて」という言葉が追記され、食品の3つのグループ、その働きを多く含む食品例、関連する栄養素名が示された表に食品名を記入するものであった。献立の見直しについては、2005年発行本と同様であった。2015年発行本は、2012年に上部に記載されていた栄養素名が表下になったが、食品名を記入する形は2012年発行本と同様であった。本文に「選ばれていない食品のグループ」があるときに献立を見直すとされていた。2020年発行本では、おかずの掲載箇所が主菜、副菜という分類になった以外は2012年発行本と同様の内容であった。本文に「こんだてに不足している食品のグループがあるとき」に献立を見直すとされていた。「栄養の偏り」から「不足」へと記載内容が変化してきていたが、この表がどのようになれば栄養のバランスがよいのかということについては明確ではなかった。小学校学習指導要領で1977年以降、摂取量の記載がなくなったことから過剰摂取について触れておらず、そのため、確かめ方として「不足」のみの記載となったことが予想された。

東京書籍本における栄養バランスの確かめ方についても、対象とした教科書の全てで表を用いていた。2005年発行本は食事で使う食品名を表に記入するものであり、おかずの欄が「おもなおかず」、「たりない食品をおぎなおかず」となっていた。表は食品の3つの働きの欄に6つの基礎食品群別に枠を設けたものであった。2012年発行本では2005年発行本の「みそしる」の記入を削除したものであった。本文に「献立は、主食、汁物、おかずの組み合わせで考えます。栄養のバランスがよい献立を立てるために、3つのグループの食品がそろるようにします」という記載があった。2015年発行本は「栄養のバランスチェック表」という表題がつき、食品の3つのグループと五大栄養素、食品例が記載された表におかずや食品名を記入するものとなり、「栄養のバランスが整わない場合は、食品を補ったり、もう1品おかずを考えたりする」と記載された。2020年発行本では、料理名の欄に主食、主菜、副菜、汁物としてそれぞれの料理名を記入し、横の欄に使用する食品名を記入する表となった。また、五大栄養素名が表下に記載されたも

のであったが、6つの基礎食品群での分け方となっていた。

1998年版学習指導要領以降、栄養のバランスは3つの働きで確かめるものとなっていたが、開隆堂発行本では2010年発以降の発行本において、五大栄養素との関連を示した3つの働きをもとにした表に、献立に用いる食品名を記入するものとなっていた。2017年版学習指導要領解説に記載されている「主食・主菜・副菜」などの組合せについては献立作成の場で用いられ、主食・主菜・副菜で献立が構成されているかを確かめるものではなかった。開隆堂本では、2005年及び2012年発行本において「食品がいずれかのグループにかたよっているとき」に献立を見直すこととされ、2015年以降の発行本においては「不足している食品のグループがあるとき」に見直すこととされた。また、1977年版学習指導要領以降、小学校で量を扱わなくなったことから、過剰摂取となる可能性には言及されていなかった。東京書籍発行本は対象とした教科書の全てにおいて、3つの働きを示しながらも6つの基礎食品群別に、献立に用いる食品名を記入するものとなっていた。東京書籍本では2005年発行本以降、おかずの欄を「主なおかず」「たりない食品を補うおかず」としており、これらが2020年発行本で「主菜、副菜」という位置付けになった。2012年発行本まで「栄養のバランスがそろろう」ように献立を作成する記載となっていた。2015年及び2020年発行本において「栄養のバランスが整わない」献立を見直すことが記載されていたが、「栄養バランスが整う」状態が明確には記載されていなかった。

献立の確かめ方として、対象とした全ての発行本において、作成された献立に使用している食品の「体内での主な働き」を表で確かめるものとなっていた。表は、開隆堂本では五大栄養素、東京書籍本では6つの基礎食品群をもとにしていた。食品を表に書き入れる際には、各料理に使用する食品が分かり、その食品と栄養素、体内での主な働きを関連付けた知識が必要となる。そのため、対象とした全ての発行本において、既習学習の頁と「栄養素の働きによる食品の分類」の図を参考資料として示していた。料理に使用されている食品、それに多く含まれている栄養素、体内での主な働きを関連付けて記入し、そこから栄養のバランスがよいかどうかを判断する記載内容となっていた。

④掲載料理の内容と掲載数

開隆堂本は、対象とした発行本の全てにおいて献立作成と調理は別の小題材として構成されていた。2005年発行本では、献立作成に参考とするおかずの例に、既習学習で調理できる料理の他、とんかつや魚の塩焼きなど、生肉や生魚を使用した料理例も掲載されていた。掲載方法として、縦軸に食品、横軸に調理法とした表に料理を掲載するもの

であった。食品は「じゃがいも、卵、青菜、その他の野菜・肉・魚」、調理法は「ゆでる、いためる、焼く・蒸す・あげるなど」であった。その他、地域の産物を使ったおかずが3例示され、計25品の料理が掲載されていた。2012年発行本では、食品と調理法を軸にした表に料理を掲載する形式は維持されていたが、調理法は「ゆでる、いためる、焼く」になり、生肉や生魚を使用した料理はおかずの例には掲載されていなかった。また、調理をせずにおかずとなる焼き海苔やこんぶのつくだになどの副菜が7品加わった。掲載料理数は22であった。2012年発行本では、掲載料理に変化はなく、掲載料理に使われている食品名が記載されるようになった。2015年発行本では、2012年発行本の記載内容に、調理の難易度を星の数で示す要素が加わった。2020年発行本では、「主菜、副菜」というまとまりの中で、卵や野菜などを使った「いためる、ゆでる、焼く」料理例が掲載されていた。料理に使用される食品と調理の難易度を示す印は継続されていた。また、小学校では調理しないハンバーグ、さばの味噌煮が参考資料として掲載され、献立の参考とさせることが予想された。2020年発行本には、のりや冷や奴などほとんど調理をしない料理は掲載されておらず、全ての料理が加熱調理をするおかずとして掲載されていた。掲載料理数は15であった。

開隆堂発行本における掲載料理は、小学校で扱う食品及び調理法のものが多く、献立作成が日常の実践につながるものとしての掲載であることが予想された。一方、小学校で扱わない料理例も示され、献立作成と調理を別に扱っていることも考えられた。また、対象とした発行本の全てにおいて、献立作成の後に調理の学習が示されていた。内容はおかずを作るものとなっており、学習目標は別であるものの、作成した献立との関連を図ること、既習の調理学習を応用・発展させたものになっていることが予想された。

東京書籍本では、2005年、2012年、2015年発行本において「家族が喜ぶ食事をつくろう」という小題材の中に献立作成の学習が記載されていた。2020年発行本でも、小題材「1食分の献立を立てて、調理しよう」の中に献立作成があり、調理を前提とした献立作成の学習となっていることが見てとれた。2005年発行本における献立作成の参考とする料理例は、料理の下に料理名と関連頁が記され、調理学習との関連を明確にさせるための記載であることが予想された。納豆や豆腐など加熱調理をしないおかずになる料理を含めて計15品掲載されていた。2012年発行本は、縦軸に「野菜、卵、いも」、横軸に「ゆでる、炒める」にとった表に料理が記され、既習の調理法と小学校で使用する食品のみの掲載となっていた。これらの料理も料理名以外は関

連頁数が記載されていた。掲載料理数は6であった。2015年発行本では「食品の体内での主な働き」の分類による料理例が掲載されていた。「おもにエネルギーのもとになる食品」を多く使った料理の例として、いもを使った料理と麺類を使った料理が掲載されていた。「おもに体をつくるもとになる食品」を多く使った料理例は、卵、ツナ、豆腐、ベーコン、コンビーフを使った料理が示された。「おもに体の調子を整えるもとになる食品」を多く使った料理は、野菜を中心としつつ、こんぶやちりめんじゃこ、ちくわなどの魚や肉の加工品などを使用したものであった。いずれの料理も使用食品が記されていた。調理法との関連は明記されていなかったが、既習の調理法で調理できるものであった。掲載数は18であった。2020年発行本では、主食、主菜、副菜、汁物として考えられる料理としての掲載となっていた。主食には「ご飯、食パン、うどん」が例示され、主菜は肉や魚の加工食品、卵を使った料理が記されていた。副菜は野菜を使った料理、汁物は「けんちん汁、すまし汁、野菜スープ」が記され、掲載料理数は14であった。料理名の下に使

用食品が記載されていた。

東京書籍本では、対象とした教科書の全てにおいて、調理と関連させた小題材の中に献立作成が位置付けられていた。そのため、献立作成後の調理につながるよう、既習の「ゆでる、炒める」を活用した料理例が示され、既習の調理学習を応用・発展させたものになっていた。作成した献立は調理実習につなげる題材構成となっていた。

以上のように、調査した全ての発行本において、献立作成の参考資料として料理例が掲載されていた。掲載された料理の多くは既習の調理法や小学校で扱う食品と関連させており、目標は切り離されても、献立と調理を関連させた学習として位置付けられていることがみてとれた。また、2社とも2015年発行本から料理に使用される食品を明記していた。2020年発行本では、2017年版学習指導要領に「主菜、副菜」という文言が示されたことから、いずれの発行本でも「主菜、副菜」にあたる料理例を掲載していた。

2005年から2020年発行の小学校家庭科教科書、献立学習の記載内容を整理・分析したところ、以下のようであった。

表3 対象とする教科書の記載内容

学習指導要領告示年	発行年	項目	出版社及び記載内容	
			開隆堂発行本	東京書籍発行本
1998	2005	献立の考え方	ごはん、パン、めんなどの主食にする物や飲み物と、野菜や魚、肉などを使ったおかずを組み合わせる	主食、汁物、おもなおかず、足りない食品を補うおかず
		献立の立て方	ごはん、パン、めんどのれにするか決める、しる物や飲み物を決める、おもなおかずを決める	主食(ご飯)、しる物(みそしる)、おもなおかず、足りない食品を補うおかず
		献立作成の観点	栄養バランス、食品の種類や分量、調理の仕方、いろいろ	栄養バランス、家族の好み、いろいろ、家にある食品の利用
		献立の確かめ方	献立に用いる食品を3つの働きに分ける	献立に用いる食品を6つの基礎食品群に分ける
		掲載料理の内容と掲載数(既習学習と関連のある料理数)	おかずの例：22(12)	おかずの例：16(11) 導入頁にいろいろな料理18
2008	2012	献立の考え方	ご飯、パン、めんなどの主食にみそ汁やスープなどのしる物や飲み物と、野菜や魚・肉・卵などを使ったおかずを組み合わせる	主食、汁物、おかずの組み合わせで考える
		献立の立て方	ごはん・パン・めんどのれにするかを決める→しる物や飲み物を決める→おもなおかずを決める	主食、汁物、おかずを決める→3つのグループからとれているか点検する。
		献立作成の観点	栄養バランス、食品の種類や分量、調理の仕方、色どり、味つけ	栄養バランス、家族の好み、いろいろ、費用、家にある食品の利用、季節の物
		献立の確かめ方	おかずや食品を3つの働きに分ける	6つの基礎食品群に当てはめる
		掲載料理の内容と掲載数(既習学習と関連のある料理数)	おかずの例：22(15)	おかずの例：6(6)
	2015	献立の考え方	ご飯、パン、めんなどの主食にみそ汁やスープなどのしる物や飲み物と、野菜や魚・肉・卵などを使ったおかずを組み合わせる	主食、汁物、おかずを組み合わせで考える
		献立の立て方	主食→おかず→しる物や飲み物	主食、汁物、おかずを決める→3つのグループからとれているか点検する。
		献立作成の観点	栄養バランス、食品の種類や分量、調理の仕方、色どり、味つけ	栄養バランス、いろいろや味のバランス、家族の好み、費用、旬、家にある食品の利用
		献立の確かめ方	おかずや食品を3つの働きに分ける 五大栄養素に食品を当てはめる	6つの基礎食品群に当てはめる
		掲載料理の内容と掲載数(既習学習と関連のある料理数)	おかずの例：22(15)	主にエネルギーのもとになる食品を多く使った料理：6(6) 主に体をつくるもとになる食品を多く使った料理：6(6) 主に体の調子を整える食品を多く使った料理：6(6)
2017	2020	献立の考え方	ご飯、パン、めんなどの主食にみそ汁やスープなどのしる物や飲み物と、野菜や魚・肉・卵・豆などを使ったおかずを組み合わせる	主食、汁物、おかずを組み合わせで考える
		献立の立て方	主食→おかず(主菜・副菜)→しる物・飲み物	主食・主菜を決める→副菜・汁物を決める
		献立作成の観点	栄養バランス、食品の種類や調理の仕方	栄養バランス、いろいろや味のバランス、好み、費用、旬、地元で生産された食品、家にある食品の利用
		献立の確かめ方	おかずや食品を3つの働きに分ける 五大栄養素に食品を当てはめる	6つの基礎食品群に当てはめる
		掲載料理の内容と掲載数(既習学習と関連のある料理数)	主菜：6(4)、副菜：9(9)	主食：3(3)、主菜：4(4)、副菜：4(4)、汁物：3(3)

献立の考え方及び立て方は、対象とした教科書の全てにおいて、主食、汁物、おかずの組合せで考えることが記載されていた。献立の立て方は発行本によって料理の順序が変わることがあったが、作成手順は全ての発行本で示されていた。

献立作成における観点は、教科書会社及び発行年によって異なる観点が記載されていた。開隆堂本は2020年発行本で観点が精査されたが、東京書籍本は観点が増えていた。献立の捉え方によって記載内容が変わっていることが予想された。

献立の確かめ方は全ての発行本において栄養バランスを確かめる方法が記されていた。栄養バランスの確かめ方として、開隆堂本では五大栄養素、東京書籍本では6つの基礎食品群をもとにした表に、献立で使用する食品を記入し、不足している食品群を補う方法がとられていたが、いずれの内容も「栄養バランスが整った」状態は明確には記載されていなかった。また、2017年版学習指導要領で記載された「主食・主菜・副菜」という献立構成については、主食は対象とした教科書の全てにあり、おかずが2020年発行本で「主菜・副菜」となったが、いずれの発行本でもこの構成による確かめ方にはなっていない。

掲載料理については、対象とした発行本の全てで、おかずの例が掲載されていた。掲載の仕方は出版社及び発行年において違いがあるものの、既習の調理学習や小学校で扱う食品を用いたものが多く掲載されていた。また、2015年以降、掲載料理に使用されている食品も明記されるようになった。児童の家庭における調理経験の不足や家庭で調理を見る機会の減少などから、料理と食品が結びつかないことがこの記載になっていることが予想された。

料理、食品、食品の体内での主な働き、含まれる栄養素という複数の要素を考え、これらの関連を考えて献立の栄養バランスを確かめることが求められているが、この内容が児童にとって難しいことが予想される。このことが献立学習の課題になっているのではないかと考えた。

2. 献立学習の課題と授業設計試案

対象とした発行本に見られる献立学習課題を整理し、授業設計試案を提案する。

(1) 献立の確かめ方

石井⁴⁴⁾が「献立を捉える際には食材料の栄養的側面を欠落させることは決定的な問題とでもいえることである」と述べているように、献立作成において栄養のバランスを確かめることは必要なことであると考えられる。しかし、児童が献立を作成する際に、料理に使用される食品とその食品に多く含まれている栄養素を調べ、その栄養素の体内での主

な働きを確認して表に記入する活動が中心となっていること、表に記入してからも栄養バランスがとれていることの判断が不明確なことが課題として挙げられる。

教科書による献立の確かめ方は、調査した全ての発行本において栄養バランスを確かめるもののみであった。栄養バランスの確かめ方については「3つのグループに分ける」としつつも、五大栄養素もしくは6つの基礎食品群をもとにした表に、食品を記入するものとなっていた。しかし、栄養バランスがとれているかどうかの判断基準は明確にはなっておらず、「栄養のかたよりのあるとき」、「不足した群があるとき」に追加修正をする記載のみとなっていた。1989年版学習指導要領以降、小学校で量を扱わなくなったため、栄養の偏りについて詳細を確認することはできない。しかし、食品を栄養素別に表に記入するという活動は、栄養素の確認のみでなく、献立に使われた食品数にも着眼することが予想される。「食品の体内での主な働き」で分類された食品の数が異なるということと「栄養バランスがとれている」ということの整合性がとれないことから「栄養バランスがとれているか確かめる」という課題設定そのものに課題があると考えられる。表の記入によって該当献立に必要な栄養素が含まれていることの確認はできるが、そのことによって栄養バランスがとれているとは言い切れない。栄養バランスがとれていることを児童が確認できる方法について検討する必要がある。また、栄養以外の色どりや味のバランスを確かめる方法も検討が必要である。

(2) 献立作成における料理の扱い

教科書会社及び発行年によって掲載の仕方、掲載数は異なっていたものの、どの発行本においてもおかずの例として既習学習と関連させた料理が複数掲載され、2012年発行本から使用食品が示されていた。料理と食品、食品の体内での主な働き、含まれる栄養素を理解していることが献立作成及び確かめで必要となるが、これらの理解が不十分であることが課題として挙げられる。料理に使用している食品が分かる既習学習や経験を活かした献立作成の学習を検討する必要がある。

(3) 授業設計試案

以上のことを踏まえ、小学校家庭科教科書にみる献立学習の授業設計試案を提案する。

①「主食・主菜・副菜」の組合せで栄養のバランスを確認する

平成29年版学習指導要領では「献立を構成する要素として主食、主菜、副菜があることが分かり、1食分の献立作成の方法について理解できるようにする」⁴⁵⁾と献立構成の要素が記載された。この献立構成を重視して組合せを考え

る授業を行うことが、献立の理解及び献立を作成する思考につながる考えた。2020年発行の開隆堂本では「ご飯、パン、めんなどの主食と、みそしる、スープなどのしる物や飲み物、魚・肉・卵・豆などを使った主菜、野菜などを使った副菜を組み合わせで作ります。その料理に使われる食品の種類や調理の仕方などを考えると、おいしく栄養のバランスのとれた食事になります。」⁴⁶⁾とあり、東京書籍本では「主食には、主にエネルギーのもとになる食品が多く含まれます。主菜には、主に体をつくるもとになる食品、副菜には主に体の調子を整えるもとになる食品が多く含まれます。主食、主菜、副菜を組み合わせると3つのグループのそれぞれの食品をふくむ献立となり、栄養のバランスがよくなります」⁴⁷⁾と記載されている。いずれも、主食・主菜・副菜の組合せは栄養バランスのよい献立となることが示されているといえる。作成した献立の栄養バランスの確かめ方として、主食・主菜・副菜の有無で判断することを位置付けることが、児童の献立構成の理解及び献立作成の思考力につながると思う。

②児童の経験に基づく料理から献立を作成する

調理経験のある料理は食品が明確であるため、これらの組合せは献立の理解に役立つとともに、栄養バランスの確認がしやすくなる考えた。まず、献立の理解を促すものとして、主食・主菜・副菜にあたる既習料理を組み合わせたものを提示し、3つの働きを確認してそれが献立になっていることを理解させる。その上で、この組合せをもとにして別な組合せを考える時間を確保する。児童は、一つの食品や料理からイメージを膨らませることができる⁴⁸⁾。この力を活用して複数の組合せを考えさせることで、献立作成における思考力を育むことができると考えた。

また、既習の調理品を組み合わせることは料理の味や色などについてもイメージしやすくなる考えた。石井⁴⁹⁾は献立における色、味、調理法を客観的に捉えられるような視点を提示している。小学生でも色や調理法の具体のイメージをもって料理を組み合わせることで、色の有無の評価や味の組合せができると考える。この評価法については、今後の検討課題である。

IV まとめ

小学校家庭科教科書における献立学習の内容及び献立作成に関わる栄養の扱いについて、経緯と課題を明らかにすることを目的として、1998年、2008年、2017年告示の学習指導要領の変遷に関わる検定教科書の献立に関する内容を分析・検討した。

対象とした教科書を見てみると、献立の考え方及び立て

方は、主食、汁物、おかずを組み合わせたものとし、作成の手順が示されていた。

献立作成の観点は、教科書会社及び発行年によって異なっていた。献立の確かめ方は、対象とした教科書のいずれも1998年版学習指導要領、2008年版学習指導要領で使用されていた、栄養バランスを確かめる表が、形を変えつつも五大栄養素及び6つの基礎食品群で確かめるものとなっており、栄養のバランスの確かめ方が大きく変わるものにはなっていなかった。また、この表は栄養バランスがとれているかを確かめるものであったが、食品を表に食品をあてはめてもどのような状態が「栄養バランスがよいか」ということが明確でなく、児童の「栄養バランスのよい献立」の理解を困難なものにしていることが考えられた。献立作成の参考となる掲載料理は、既習の調理法や食品を用いたものが掲載され、既習学習と関連付けたり、献立学習後の調理実習と関連させたりすることが読み取れた。一方で、掲載料理には、使用する食品名が記載されるようになり、献立の確かめ方において、一つの献立を作成してその栄養のバランスを確かめることに時間を要していることが予想された。

「栄養バランスのとれた状態」を2017年版学習指導要領で示された「主食、主菜、副菜」の組合せによって確認するような学習の検討が必要であり、教科書の記載内容も合わせて検討していくことが求められる。そして、この理解の上で複数の献立を作成できるようにすることが献立作成における思考力を高めることに効果があると思う。

引用文献

- 1) 国立教育政策研究所(2007) 特定の課題に関する調査(技術・家庭)、93-107、
https://www.nier.go.jp/kaihatsu/tokutei_gika/index.htm 20211116接続
- 2) 日景弥生、青木香保里、志村結美(2016) 献立作成力の育成のための指導上の留意点—小学生と大学生を対象とした調査より—、弘前大学教育学部紀要 第116(第1分冊)、75-80
- 3) 村井陽子、八竹美輝、奥田豊子(2010) 小学生、中学生及び大学生の主食・主菜・副菜の食べ方と認識・食事バランスガイドの活用に向けて、日本食生活学会誌 第21巻2号、148-155
- 4) 農林水産省(2021) 食育に関する意識調査
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r03/pdf/houkoku_2_1.pdf 20210509接続
- 5) アプリヴ「2021年おすすめの毎日(一週間分)の献立レ

- シピアアプリはこれ！アプリランキングTOP10」
<https://app-liv.jp/foods/cooking/3069/> 20210804接続
- 6) 田部井恵美子(1980) 家庭科教科書の変遷(第1報) —小学校食物領域の場合—, 日本家庭科教育学会誌第23巻第1号, 12-18
 - 7) 石井克枝(1993) 家庭科教科書における献立の位置と捉え方, 千葉大学教育学部研究紀要第41巻第2部, 245-256
 - 8) 武藤八恵子(1997) 学習指導要領・教科書における献立学習指導内容の課題, 日本家庭科教育学会誌 第40巻第3号, 17-24
 - 9) 佐藤真紀子, 金子佳代子, 宇高順子(2014) 小・中学校教科書における栄養と食事に関する記載内容の変遷, 日本家政学会誌, 65, 10, 555-567
 - 10) 武藤八恵子(2008) 豊かな学びの展開をめざす献立の授業, 教育図書, 30
 - 11) 武藤八恵子(2008) 前掲書, 30
 - 12) 佐藤真紀子(2008) 前掲書
 - 13) 長島和子, 小学校家庭科における食物学習の定着度(1982) 日本家庭科教育学会誌第25巻第1号, 56-63
 - 14) 石井克枝, 川嶋かほる, 河村美穂, 武田紀久子, 武藤八恵子(2005) 高校生の食べ物に対する健康認識(第1報), —「身体によい／悪い」食べものの認識状況—, 日本家庭科教育学会誌第48巻第3号, 191-197
 - 15) 浜津光代, 浜島京子(1998) 家庭科における献立学習の在り方に関する検討, 日本家庭科教育学会誌 第41巻第3号, 47-54
 - 16) 岡陽子, 萱島知子, 鈴木明子(2020) 課題解決能力を育む家庭科の指導の現状と課題—佐賀県と広島市の小学校家庭科担当教員の指導状況の分析から—, 佐賀大学大学院学校教育学研究科紀要 第4巻, 18-29
 - 17) 文部省(1960) 小学校家庭指導書, 開隆堂出版, 142
 - 18) 文部省(1969) 小学校指導書 家庭編, 開隆堂出版, 42
 - 19) 文部省(1978) 小学校指導書 家庭編, 東京書籍, 19
 - 20) 文部省(1999) 小学校学習指導要領解説 家庭編, 開隆堂出版, 36
 - 21) 文部省(1999) 前掲書, 5
 - 22) 文部省(1999) 前掲書, 38-40
 - 23) 厚生労働省 食生活指針について
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000128503.html> 20211203接続
 - 24) 文部科学省(2008) 小学校学習指導要領(平成20年告示) 解説 家庭編, 27
 - 25) 文部科学省(2008) 前掲書, 27
 - 26) 磯部由香, 早川巳貴, 平島円(2011) 小学生の調理技術および食生活の実態, 三重大学教育学部研究紀要, 62, 69-73
 - 27) 文部科学省(2017) 小学校学習指導要領(平成29年告示) 解説 家庭編, 43-47
 - 28) 総務省統計局 ライフスタイルの変化
<https://www.stat.go.jp/data/topics/topil194.html> 20211117接続
 - 29) 文部省(1969) 前掲書, 42
 - 30) 文部省(1978) 前掲書, 60-62
 - 31) 文部省(1989) 小学校指導書 家庭編, 開隆堂出版, 50
 - 32) 文部省(1999) 前掲書, 37-40
 - 33) 文部科学省(2008) 前掲書, 29
 - 34) 文部科学省(2017) 前掲書, 43-47
 - 35) 文部省(1960) 前掲書, 41-43
 - 36) 文部省(1969) 前掲書, 42-43
 - 37) 文部省(1978) 前掲書, 19
 - 38) 文部省(1989) 前掲書, 10
 - 39) 文部省(1989) 前掲書, 50-52
 - 40) 文部省(1999) 前掲書, 37-40
 - 41) 文部科学省(2008) 前掲書, 27-30
 - 42) 文部科学省(2017) 前掲書, 43-47
 - 43) 佐藤文子 他(2021) 新しい技術・家庭 家庭分野 東京書籍, 40-41
 - 44) 石井克枝(1993) 前掲書
 - 45) 文部科学省(2017) 前掲書, 46
 - 46) 鳴海多恵子 他(2020) わたしたちの家庭科5・6 開隆堂出版, 113
 - 47) 浜島京子 他(2020) 新しい家庭科5・6 東京書籍
 - 48) 佐藤雅子, 石井克枝(2014) 小学校5年生における献立学習の検討—料理のアレンジから広がる献立イメージ—, 日本家庭科教育学会大会・例会・セミナー研究発表要旨集57(0), 86-87
 - 49) 石井克枝, 伊藤佳代(2006) 献立における色・味・調理法の評価に関する一考察, 千葉大学教育学部研究紀要第54巻, 335-340