

## 小学校家庭科における食生活教育についての一考察

田中 順子\*

大阪信愛学院短期大学

---

*Human and Environment* Vol. 14 (2021)

A Study on Dietary Education in Elementary School Home Economics

Yoriko Tanaka

Osaka Shin-Ai College, Japan

我が国は世界に先がけて超高齢化社会となり、健康的な長寿社会を構築することは大きな課題となっている。今後、健康寿命と平均寿命との差をできるだけ縮小し、健康で自立した生活を送ることができる期間を延ばすことが求められている。しかし、国民の健康格差は世代を問わず広がりを見せ、栄養面では潜在的栄養欠乏の一方で過剰栄養がみられ、個人や集団においても様々な様相を示している。また、環境面では気候変動が進み、CO<sub>2</sub> 排出の削減や自然災害対策が現代社会の大きな課題になっている。私たちの日々の生活行動が次世代のみならず、地球生態系に大きな影響を与えることはいままでのない。

このような状況の中で、「家族・家庭生活」「衣食住の生活」「消費生活・環境」の3分野で教育を担う小学校家庭科の役割は非常に大きい。2017（平成29）年に改訂された学習指導要領では、持続可能な社会の構築に向けての課題解決能力を育成することが謳われている。

食生活分野の教育では、特に栄養バランスを考えた食事や調理、環境に配慮した食品利用などの消費者教育やSDGs（持続可能な開発目標）への学習を充実させ、食生活をよりよくしようとする児童の意欲・資質・能力の育成を目指したい。

キーワード：家庭科・小学校・食生活教育・学習指導要領・SDGs

---

### 1. はじめに

我が国は超高齢化社会となり、健康寿命の延伸が健康的な長寿社会を構築する上での大きな課題[1]になっている。健康寿命とは「健康上の問題で日常

---

\*大阪信愛学院短期大学子ども教育学科

〒536-8585 大阪市城東区古市 2-7-30

E-mail: ytanaka@osaka-shinai.ac.jp

受付：2021年1月31日 受理：2021年2月15日

©2021 大阪信愛学院短期大学

生活が制限されることなく生活できる期間」と定義され、2019（令和元）年現在、男性：72.68年、女性：75.38年[2]である。一方、0歳時の平均余命である平均寿命は、2019（令和元）年現在、男性81.41年、女性87.45年[3]であり、その差は男性：8.93年、女性：12.07年である。図1に示す通り、日常生活に何らかの制限がある期間は、約9年から12年ということになる。この平均寿命と健康寿命の差をできるだけ短くし、健康で自立した生活を送ることができる期間を延伸することが日本社会の大きな課題である。

また、平成30年度の国民健康・栄養調査[4]では、世帯ごとの経済状況によって健康格差が生まれている実態が示された。「主食・主菜、副菜を組み合わせたバランスのよい食事の頻度」という項目では、年収600万円以上の世帯では53%が「ほとんど毎日」と回答している。しかし、年収200万円以下の世帯では37%であった。他にも「歯の本数が20本未満」と回答した割合では、600万円以上が20%であったのに対し、200万円以下では30%であった。また、「健康診断を受けていない人の割合」も、600万円以上では21%であったのに対し、200万円以下では41%と、収入による差がみられた。このように、所得によって健康へのリスクに大きな差が生まれているが、この健康格差をなくすためにも、子ども期からの食教育や健康教育が重要である。

## 2. 小学校家庭科教育

ところで、中央教育審議会は2016（平成28）年の答申[5]で、「現代的な諸課題に対応して求められる資質・能力」について「別紙」に述べている。そのなかの「健康・安全・食に関する力」を表1に示す。

要約すると、健康で安全な生活や食生活を実現するために必要な知識や技能を身に付けていること。そして、自らの健康や食、安全の状況を適切に評価するとともに、必要な情報を収集し、健康で安全な生活や健全な食生活を実現するために何が必要かを

考え、適切に意思決定し、行動するために必要な力を身に付けていること。さらに、健康や食、安全に関する様々な課題に関心を持ち、主体的に、自他の健康で安全な生活や健全な食生活を実現しようとし、健康・安全で安心な社会づくりに貢献しようとする

平均寿命と健康寿命の差（2019）

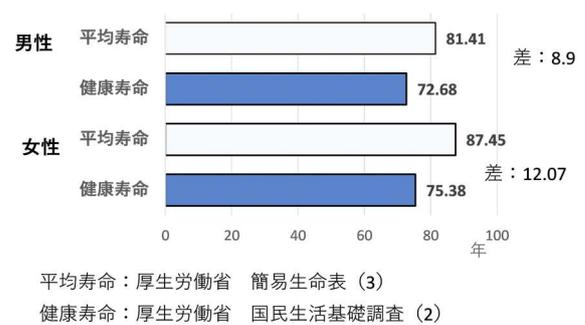


図1 健康寿命と平均寿命。

表1 健康・安全・食に関わる資質・能力（中央教育審議会答申 別紙4）[5]

（知識・技能）

様々な健康課題、自然災害や事件・事故等の危険性、健康・安全で安心な社会づくりの意義を理解し、健康で安全な生活や食生活を実現するために必要な知識や技能を身に付けていること。

（思考力・判断力・表現力等）

自らの健康や食、安全の状況を適切に評価するとともに、必要な情報を収集し、健康で安全な生活や健全な食生活を実現するために何が必要かを考え、適切に意思決定し、行動するために必要な力を身に付けていること。

（学びに向かう力、人間性等）

健康や食、安全に関する様々な課題に関心を持ち、主体的に、自他の健康で安全な生活や健全な食生活を実現しようとしたり、健康・安全で安心な社会づくりに貢献しようとする態度を身に付けていること。

態度を身に付けることである。これは、まさしく健康寿命の伸展につながる現代社会における最も重要な課題である。

そして、2017（平成 29）年に小学校学習指導要領[6]が改訂され、2020（令和 2）年から「主体的で対話的な深い学び」いわゆるアクティブラーニングを導入し、課題解決能力を効果的に身に付ける教育が示された。この小学校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ており、児童の発達段階を考慮して、学校教育活動全体として取り組むことが必要であることを強調している。

ところで、小学校学習指導要領[7]で家庭科教育は、生活の営みに係る見方・考え方を働かせ、家族や家庭、衣食住、消費や環境などに係る生活事象を、協力・協働、健康・快適・安全、生活文化の継承・創造、持続可能な社会の構築等の視点で捉え、実践的・体験的な学習活動を通して、家庭生活に必要な確かな知識と技能を習得し、生活をよりよくしようとす資質と能力を育むことである、と述べられている。

家庭科教育の目標[7]は表 2 に示すように、育成を目指す資質・能力を「知識・技能」「思考力・判断力・表現力等」「主体的に学びに向かう人間性等」の三つの柱として提示されている。

「知識・技能」では日常生活に必要な家族や家庭、衣食住、消費や環境などについて理解しているとともに、それらに係る技能を身につけていること。「思考・判断・表現」では、日常生活の中から問題を見出して課題を設定し、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して課題を解決する力を身につけていること。「主体的に学びに向かう力・人間性」では家族の一員として生活をよりよくしようと、課題の解決に主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして、生活を工夫しようとしていることが挙げられている。

また、内容のまとまりは表 3 のように、3つの分野となっている。平成 29 年の指導要領では、平成 20 年[8]と比べて「B 日常の食事と調理の基礎」と「C 快適な衣服と住まい」の学習が「B 衣食住の生

表 2 小学校家庭科の目標（学習指導要領）[7]

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工夫する資質・能力を次のように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) 家庭生活を大切にす心情を育み、家族や地域の人々との関りを考え、家族の一員として、生活をよりよくしようと工夫する実践的な態度を養う。

活」として一つにまとめられた。

また、2020（令和 2）年「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料[9][10]では、育成を目指す資質・能力の三つの柱の「指導と評価の一体化」をめざしている。「知識・技能」では何を理解しているか、何ができるか。「思考力・判断力・表現力」では理解していること、できることをどう使うか。「主体的に学習に取り組む態度」ではどのように社会・世界と関わり、よりよい人生を送るか。このような各観点から評価を行い、実態に即してカリキュラムマネジメントを充実し、PDCA（Plan-Do-Check-Act）サイクルで改善を図ることとされている。

### 3. 食生活教育

先にも述べたように、現代社会において健康寿命の延伸は国民的課題であるが、実際には健康格差が増大している。子どもの食生活も、一人で食べる孤

表3 小学校家庭科の内容のまとめ[7]

A 家族・家庭生活	(1) 自分の成長と家族・家庭生活
	(2) 家庭生活と仕事
	(3) 家族や地域の人々との関わり
	(4) 家族・家庭生活についての課題と実践
B 衣食住の生活	(1) 食事の役割
	(2) 調理の基礎
	(3) 栄養を考えた食事
	(4) 衣服の着用と手入れ
	(5) 生活を豊かにするための布を用いた製作
	(6) 快適な住まい方
C 消費生活・環境	(1) 物や金銭の使い方と買い物
	(2) 環境に配慮した生活

食、家族で違ったおかずを食べる個食などが増えている。家庭で調理して食する内食、外部調理品を購入して家庭で食する中食、外部で食する外食など様々な食の状況があり、食の外部化も進んでいる。2019年国民生活基礎調査[2]によると、子どもがいる現役世帯の相対的貧困率は12.6%であり、一人親世帯では48.1%であった。文部科学省2018(平成31)年度「全国学力・学習状況調査」[11]では、朝食を食べないことがある小学6年生は13.3%で、朝食摂取頻度と学力の関係をみると毎日朝食を食べている子どもほど学力が高い。

このような社会状況下で、家庭環境のいかんにかかわらず、子ども自らが食事の大切さを知り、簡単な調理法を身に付け、簡素であっても栄養バランスのとれた食事を準備できるように力をつけていきたいものである。

文部科学省「食に関する指導の手引き 第2次改訂版」[12]では、食育基本法、学校給食法、学校教育法に基づく学習指導要領を踏まえ、食育を推進する観点から、学校における食育の必要性、食に関する指導の目標、食に関する指導の全体計画、食に関する指導の基本的な考え方や指導方法、食育の評価について示している。小学校家庭科は調理実習など

の実技を伴い体験的に食を学んでいく教科であり、栄養教諭と家庭科教諭の協働など、学校教育活動全体と連携しながら食育の一層の推進を図ることが望まれる。

また、食品の表示やマークからは様々な情報が得られるので、実生活との関りを考えながら学習する教材として有用である。食品表示法[13]が改訂され、2020(令和2)年から栄養成分表示が完全実施になっている。一般用加工食品に栄養成分表示が義務付けられ、エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・ナトリウム(食塩相当量)の5つを表示することになっている。つまり食品選択の際、栄養バランスがとれた食生活を営むことの重要性を児童自らが意識し、栄養成分表示を商品選択に役立てることで適切な食生活を実践する効果が期待される。

また、消費期限や賞味期限表示から食品保存と食品ロスの問題について考えさせるのも重要である。さらに、原産地表示からフードマイレージや地産地消・世界の食料供給や日本の食料自給率、レッドカップマークからWFP(国連世界食糧計画)活動など、食品表示やマークから消費生活と環境や世界の食糧問題についての教材を作成して提示することも必要である。

ところで、小学校家庭科における食生活教育[7]の内容は、表4に示す通り、(1) 食事の役割 (2) 調理の基礎 (3) 栄養を考えた食事 の三分野になっている。(1) 食事の役割 では、食事の役割と食事の大切さ、日常の食事の仕方、楽しく食べるための食事の仕方の工夫 があげられている。(2) 調理の基礎 では材料の分量や調理の手順、調理計画、用具や食器の安全で衛生的な取り扱い、加熱用調理器具の安全な取り扱い、材料に応じた洗い方、調理に適した切り方、味の付け方、盛り付け、配膳及び片付け、材料に適したゆで方、いため方、伝統的な日常食の米飯及びみそ汁の調理の仕方、おいしく食べるための調理計画及び調理の工夫 があげられている。(3) 栄養を考えた食事では、体に必要な栄養素の種類と働き、食品の栄養的な特徴と組み合わせ、献立を構成する要素、献立作成の方法、1食分の献立の工夫があげられている。

「栄養を考えた食事」について、評価の三つの観点からみると、「知識・技能」の観点として、①体に必要な栄養素の種類と主な働きについて理解していること。②食品の栄養的な特徴が分かり、料理や食

品を組み合わせる必要がある事を理解している。③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している。「思考・判断・表現」の観点からは、①1食分の献立の栄養バランスについて問題を見出して課題を設定し、様々な解決法を考え、考えたことを表現するなどして課題を解決する力を身につけている。「主体的に学習に取り組む態度」の観点からは、①家族の一員として、生活をよりよくしようと、栄養を考え課題の解決に主体的に取り組んだり、振り返って改善したりして生活を工夫し、実践しようとしている。ことがあげられている。

以上のような、さまざまな食生活上の課題に対して小学校家庭科でどのように取り組んでいくのか、子どもの生活実態に合わせてさらに工夫がなされなければならない。

#### 4. SDGs と家庭科

SDGs (Sustainable Development Goals : 持続可能な開発目標) は、「誰一人取り残さない (leave no

表4 食生活分野の内容[7]

(1) 食事の役割 ア 食事の役割と食事の大切さ、日常の食事の仕方 イ 楽しく食べるための食事の仕方の工夫
(2) 調理の基礎 ア (ア) 材料の分量や調理の手順、調理計画 (イ) 用具や食器の安全で衛生的な取り扱い、加熱用調理器具の安全な取り扱い (ウ) 材料に応じた洗い方、調理に適した切り方、味の付け方、盛り付け、配膳及び片付け (エ) 材料に適したゆで方、いため方 (オ) 伝統的な日常食の米飯及びみそ汁の調理の仕方 イ おいしく食べるための調理計画及び調理の工夫
(3) 栄養を考えた食事 ア (ア) 体に必要な栄養素の種類と働き (イ) 食品の栄養的な特徴と組み合わせ (ウ) 献立を構成する要素、献立作成の方法 イ 1食分の献立の工夫

one behind)」持続可能でより良い社会の実現をめざす世界共通の目標で、2015年の国連サミットにおいて全ての加盟国が合意した「持続可能な開発のための2030アジェンダ」の中で掲げられた[14]。2030年を達成年限とし、17のゴールと169のターゲットから構成されている。

表5に17のゴールを示す。教育はSDGsの目標4(質の高い教育をみんなに)に位置付けられている。ESD(Education for Sustainable Development)とは持続可能な開発のための教育のことで、17のゴール全ての達成の鍵である。2019年にユネスコ総会でESD for 2030が採択され、さらに国連総会で承認された[15]。目標4ターゲット4.7には、2030年までに持続可能な開発のための教育と持続可能なライフスタイル、人権、ジェンダー平等、平和と非暴力の文化、グローバル市民、および文化的多様性と文化が持続可能な開発にもたらす貢献の理解などの教育を通じて、すべての学習者が持続可能な開発を推進するための知識とスキルを獲得するようになるというものである。日本では、文部科学省がユネスコ国内委員会とともに推進している。

小学校家庭科教育では「自分の生活と身近な環境との関り」を学ぶが、小学校学習指導要領の中で、小学校家庭科で見直しを図る必要があることの一つとして、消費生活や環境に配慮した生活の仕方に関する内容を充実するとともに、他の内容との関連を図り、実践的な学習活動を一層充実することが挙げ

られている。

国立教育政策研究所はESDの構成概念[16]を示している。上位概念として、「人を取り巻く環境に関する概念」と「人の意思・行動に関する概念」をあげ、下位概念としては「人を取り巻く環境に関する概念」については(多様性)(相互性)(有限性)、「人の意思・行動に関する概念」については(公平性)(連帯性)(責任性)を示した。西原ら[17]は、小学校から高等学校までの各学校の学習内容をこれらの概念に割り付け、家庭科教育の内容をESDとして捉えなおした。その結果、家庭科は身近な生活から具体的に現代社会の課題をとらえるという特徴があり、ESDに大きく寄与する可能性があると述べている。また、井元[18]は日本のSDGs達成度から考える家庭科の内容として、グローバルな視点で他国の状況と比較しながら、総合的に考え、課題について深めていくことができるとしている。家庭科教育の視点からSDGsを考え、子どもたちが消費行動や家庭生活の在り方を考え、持続可能な社会の構築をめざす生活者を育成したいものである。

## 5. おわりに

健康格差が広がりを見せる我が国において、誰一人取り残さず健康寿命を延伸させるために、小学校家庭科における食生活教育の役割は大きい。調理実習や食品表示などの具体的・体験的な学習から、自

表5 持続可能な開発目標(SDGs)[14]

1. 貧困をなくそう	2. 飢餓を0に	3. すべての人に健康と福祉を	4. 質の高い教育をみんなに	5. ジェンダー平等を実現しよう	6. 安全な水とトイレを世界中に
7. エネルギーをみんなに、そしてクリーンに	8. 働きがいも経済成長も	9. 産業と技術革新の基盤をつくろう	10. 人や国の不平等をなくそう	11. 住み続けられるまちづくりを	12. つくる責任つかう責任
13. 気候変動に具体的な対策を	14. 海の豊かさを守ろう	15. 陸の豊かさも守ろう	16. 平和と公正をすべての人に	17. パートナリシップで目標を達成しよう	

らの課題に気づき栄養バランスのとれた食生活を営む力を育みたいものである。また、自分の生活と環境との関りを考え、持続可能な開発目標の達成に寄与できる生活者を育みたい。

## 引用文献

- [1] 厚生労働省：健康日本 21(第 2 次) (2012)
- [2] 厚生労働省：国民生活基礎調査 (2019)
- [3] 厚生労働省：簡易生命表 (2019)
- [4] 厚生労働省：国民健康・栄養調査結果の概要 (2018)
- [5] 中央教育審議会答申別紙 4：幼稚園・小学校・中学校・高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善及び必要な方策などについて (2016)
- [6] 文部科学省：小学校学習指導要領解説総則編 (2017)
- [7] 文部科学省：小学校学習指導要領解説家庭編 (2017)
- [8] 文部科学省：小学校学習指導要領解説家庭編 (2008)
- [9] 国立教育政策研究所：「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料 小学校家庭 (2020)
- [10] 文部科学省：各学年・各教科等の評価の観点等及びその趣旨改善等通知 別紙 4 (2019)
- [11] 国立教育政策研究所：全国学力・学習状況調査 (2019)
- [12] 文部科学省：食に関する指導の手引 第二次改訂版 (2019)
- [13] 消費者庁：食品表示法に基づく栄養成分表示のためのガイドライン第 3 版 (2020)
- [14] 国連サミット：2030 アジェンダ (2015)
- [15] ユネスコ総会：ESD for 2030 (2019)
- [16] 国立教育政策研究所：学校における持続可能な発展のための教育(ESD)に関する研究(最終報告書) (2012)
- [17] 西原直枝・井元りえ他：家庭科における ESD の構成概念および学習内容の明確化—小学校・中学校・高等学校の教科書分析をもとに—。日本家庭科教育学会誌 60(2), 76-85 (2017)
- [18] 井元りえ：小学校家庭科において ESD で育てる広い視野と学び—ポストコロナを見据えて—。学校教育, 1240, 6 (2020)

---

論文集「人と環境」Vol. 14 (2021)  
大阪信愛生命環境総合研究所編

---