

# アメリカ合衆国の初等教育における食物学習 - 1 年生 -

石井智恵美\*<sup>1)</sup>・中林みどり\*<sup>2)</sup>

## Food and Nutrition Learning in Elementary Education of the U.S.A. - First Grade -

Chiemi Ishii, Midori Nakabayashi

### 1. はじめに

アメリカ合衆国（以後アメリカとする）では、全国共通の初等・中等教育制度が確立されている訳ではなく、各州が独自の教育制度をとっている。通常、州は初等・中等教育に関するかなりの部分を教育行政の基礎単位となる学区に委譲している<sup>1)</sup>ため、州によって義務教育開始年齢及びその期間がまちまちであり、更には 18 歳までの初等・中等教育における学年構成も多様である。初等・中等教育の学年構成（図 1）はこれまでも 6-3-3, 8-4, 6-6, 6-2-4 制等があったが、ミドルスクールの出現に伴って新たに 5-3-4, 4-4-4 制も見られるようになってきた。そこで初等教育については 8 学年までを一区切りと考える州が多いため、初等教育用の教科書は通常 8 学年まで用意されている。ただし、教科書は必ずしも使われなければならないというものではなく、各学区の考えにまかされている。

家庭科は日本の初等教育の教科構成では 5, 6 学年に必修科目として開設され、平成元年度改訂の学習指導要領<sup>2)</sup>では各学年において A 被服, B 食物, C 家族の生活と住居について、また平成 11 年度改訂の学習指導要領<sup>3)</sup>では (1) 家庭生活と家族 (2) 衣服へ

の関心 (3) 生活に役立つ物の製作 (4) 食事への関心 (5) 簡単な調理 (6) 住まい方への関心 (7) 物や金銭の使い方と買物 (8) 家庭生活の工夫について学習することになっている。我が国においてはアメリカの初等教育に家庭科が開設されていないこと、中等教育においては選択科目として開設されていることは知られているが、初等・中等教育を通して学習が義務づけられている保健 (教科名: Health) という教科の中に被服と住居以外の家庭科の内容が盛り込まれていることはあまり知られていない。そのためアメリカの中等教育における家庭科の研究は我が国においてもいくつか<sup>4-8)</sup>見られるが、初等・中等教育の保健という教科における家庭科関連の内容に関する研究<sup>9)</sup>はほとんどなく、内容の紹介さえも十分なされていないのが現状である。そこでアメリカの The Nation's No.1 Health Program として高い採用率を誇る教科書「Health for Life」<sup>10)</sup>の内容の一部を紹介し、その指導のありかたの日米の違いを考える。補足として、アメリカではこの保健という教科を学ぶことが幼稚園から義務づけられており教科書も作製されていること、幼稚園における保健の指導の実際は足立等<sup>11)</sup>によって詳しく紹介されていることを付け加えておく。

\*いしい ちえみ 文教大学教育学部

\*なかばやし みどり 文教大学教育学部



図1 アメリカの学校制度<sup>1)</sup>

## 2. 教科書の内容構成

保健の初等教育用の教科書「Health for Life」は幼稚園用から8学年用まで作製されているが、その内容構成は表1に示すように総て12の章に統一されている。この内家庭科関連の記述は、ほとんど総ての項目に量の多少はあるが分散して記載されている。そのなかでも全編を食物の内容で記述されている「Nutrition」（以後栄養学とする：表2）はアメリカの健康に対する考えがよく現れており、また内容的には栄養学ばかりでなく食品学、調理学、食品衛生学、消費者教育と多岐にわたっている。このことは、アメリカの初等教育における栄養学が栄養素やその働きを学ぶというだけの解釈ではなく、食物の知識を総合的に取り入れてより生活に密着した身近なものとして学べるように工夫されているものと考えられる。すでに栄養学の小学校1年生の内容については、その概要を報告した<sup>12)</sup>そこで今回はその指導の実際について検討する。

表1 保健の教科書 Health For Life の内容

<ul style="list-style-type: none"> <li>・ Mental and Social Helth</li> <li>・ Body Structure, Function and Growth</li> <li>・ Nutrition</li> <li>・ physical Fitness</li> <li>・ Safety and First Aid</li> <li>・ Drugs</li> <li>・ Personal Health Care</li> <li>・ Disease</li> <li>・ Consumer Health</li> <li>・ Community and Environmental Health</li> <li>・ Family Health</li> <li>・ Careers</li> </ul>
--

## 3. 指導の実際

1学年で学ぶ栄養学の章全体のタイトルは「Good Food for You」である。この章の理念は健康的な食事やおやつをとることが健康につながる事を理解する事であり、この章のねらいは 朝食にもっと関心を持つこと、初めてのたべものも進んで食べてみることに、塩や砂糖を控えたおやつを選ぶことであるということは既に述べた。<sup>1,2)</sup>この章の扉となるページ(図2)にはこの章で学ぶ内容、すなわち健康的な食べ物についての概要が短い文章と写真で示され、この章が更に5つの項目に分かれていることが理解できるようになっている。このページを使っての具体的な授業の進め方は次のようである。

まず児童にこの写真の中の子供達が持っているランチボックスの中にどんな食べ物が入っているのかを推測させ表を作る。また自分達の健康に良いと思われる食べ物をあげさせ別に表を作る。次にどちらの表にもあげられている食べ物に印を付ける。これを基にして、おいしい食べ物が健康に良い食べ物という訳ではないことに気付かせる。更に身体の成長や健康のためには健康的な食べ物が必要であることを説明する。健康に良い食べ物とそうでない物との識別は、幼稚園の遊びなどに組み込まれて既に教育されている<sup>11)</sup>という前提のもとに授業内容が構成されているようである。また児童が推測

表2 栄養学の項目の記述内容

学 年	記 述 内 容
幼 稚 園	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ Breakfast</li> <li>・ Fruits and vegetables</li> <li>・ Foods from plants and animals</li> <li>・ Healthy snacks and meals</li> <li>・ Trying new foods</li> </ul>
1 学 年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ Food and growing</li> <li>・ Food and health</li> <li>・ Breakfast foods</li> <li>・ Trying new foods</li> <li>・ Food and strength</li> <li>・ Food and energy</li> <li>・ Eating good foods</li> <li>・ Healthy snacks</li> </ul>
2 学 年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ Food for growth and energy</li> <li>・ Four food groups</li> <li>・ Trying new foods</li> <li>・ Healthy meals and snacks</li> <li>・ Shopping for healthy foods</li> </ul>
3 学 年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ Healthy food choices</li> <li>・ Four food groups</li> <li>・ Eating different vegetables</li> <li>・ Wise food shopping</li> <li>・ Preparing and serving healthy meals</li> <li>・ Food and nutrients</li> <li>・ Healthy meals</li> <li>・ Healthy snacks</li> </ul>
4 学 年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ Need for food</li> <li>・ Diseases and lack of nutrients</li> <li>・ Healthy eating habits</li> <li>・ Keeping food from spoiling</li> <li>・ Preparing foods safely</li> <li>・ Buying foods carefully</li> <li>・ Nutrients</li> <li>・ Four food groups</li> </ul>
5 学 年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ Nutrients</li> <li>・ Adding fiber</li> <li>・ Healthy snacks</li> <li>・ Carbohydrates</li> <li>・ Fiber</li> <li>・ Reducing fat</li> <li>・ Proteins</li> <li>・ Limiting salt and sugar</li> <li>・ Food labels</li> <li>・ Vitamins</li> <li>・ Minerals</li> <li>・ Planning healthy meals</li> <li>・ Four Food Groups</li> </ul>
6 学 年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ Carbohydrates</li> <li>・ Limiting sugar, fat, salt, cholesterol</li> <li>・ Food processing</li> <li>・ Choosing foods wisely</li> <li>・ Fiber</li> <li>・ Reducing fat</li> <li>・ Proteins</li> <li>・ Additives</li> <li>・ Labels</li> <li>・ Fats</li> <li>・ Four food groups</li> </ul>
7 学 年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ Nutrients</li> <li>・ Saturated and unsaturated fats</li> <li>・ Complete proteins</li> <li>・ Limiting sugar, salt, cholesterol, fat</li> <li>・ Eating disorders</li> <li>・ Simple and complex carbohydrates</li> <li>・ Four food groups</li> <li>・ Food shopping</li> </ul>
8 学 年	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ Nutrition research</li> <li>・ Calories</li> <li>・ Avoiding excess sugar, sodium, saturated fat, cholesterol</li> <li>・ Preserving nutrients</li> <li>・ Preventing foodborne illness</li> <li>・ Not skipping meals</li> <li>・ Adding starch and fiber</li> </ul>

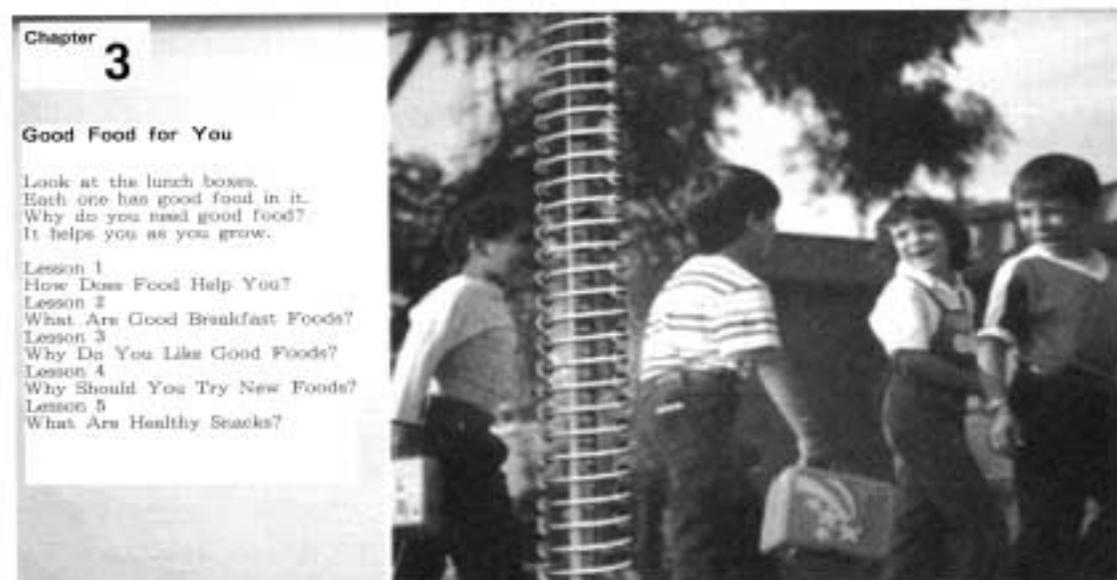


図2 栄養学の章の概要

したランチボックスの中の食べ物は恐らく彼らが好きな物があげられている。これら二つの表のどちらにもあげられる食べ物の数はそう多くはないと考えられる。印の付けられた二つの表を見比べれば、自分たちがおいしいと思う物が必ずしも健康に良い食べ物という訳ではないことを児童は容易に理解できるであろう。指導書にはこれらのことを教室で学ぶだけでなく、家庭においても学べるように家族へ協力を求める手紙を書くということも指導法の一つとして提案されている。その具体的な方法としては、教員が手紙でその時点での学習の内容を家族に示し、家庭での日常生活の中で例えば健康のために食べた方が良い食品を家族が児童に教えたり、食料品を買いに行った時に乳製品、果物、野菜、全粒粉のパンなどを児童に選ばせてみるように頼むというものである。教室では実物を用意することや実際に買い物体験することは難しいが、家族にこのような形で以来すれば児童は食料品店で実際に食品を見て触ることもでき、また親から教わることができるという利点がある。また家族のことを考えて購入する食品を選ぶことは、いずれ学ぶことになる食品群の基礎知識にもなると思われる。また理解のはやい児童に対しては食べ物がでくる童謡をできる限りあげさせ、その絵を描かせ、更にはその食べ物を別の物に変えたらどのような食べ物にするかを考えさせるなども指導の方法の一つとして提案されている。これらは児童の年齢を考えうえで、健康に良い食品というものを単に知識として習得するだけでなく、生活の中に実践的に生かしていける意識を養うことを遊びを通して平易に楽しく達成できるよう工夫されている。この章で用いられている Good Food という言葉は Healthy Food ということであり、このことは教科書には示されていないが、指導書にはその旨児童に説明することが明記されている。以下に五つの項目を検討する。

### 3-1) Lesson 1 How Does Food Help You?

この項目は健康的な食生活を考えるうえでの基本である食べ物について述べている。人が成長し、強く、健康であるためには食べ物が必要であること、その食べ物はエネルギーを供給すること、そしてエネルギーは人が働いたり遊んだりするのに必要であることを学ぶことになる。

授業の進め方は、自分たちにとって食べ物が必要だと思う時はどのような状況かを思い起こさせた後、食べ物の働きについて考えさせる。次にエネルギーは人が働いたり遊んだりすることを可能にするということを経験が理解しているかどうかを確認する。また写真(図3)の中の元気のない子供、あるいは活発に動き回っている子供に注目させ、両者の違いの理由をたずねる。更に人は朝食を食べなかった時どうなるかについて児童に話し合わせる。

この項目は具体的な例を多くあげて、人は何故食べ物が必要かということを経験が容易に理解できるような内容となっている。この具体的な例とは児童の発言の内容を指す。例えば食べ物が必要だと思う時はどのような時かとの問いかけに対して、児童からはお腹がなった時、お腹がすいた時、食べ物のことを考える時、よだれが出る時などの発言のあることが想定されている。このことは、もしもこのような発言が児童から得られなかった時は、それに気付かせるように教員が児童を導いて行く必要があることを意味していると考えられる。それはこの項目で後に学ぶことになっているエネルギーという言葉の意味を理解するためには、あらかじめ食べ物が必要だと思う時、すなわちエネルギーが不足している状態を経験に実感として気付かせておく必要があるからであろう。このような学習の後には図3の写真を見ると、元気のない子は疲れているように見えることや、その理由はお腹がすいているに違いないこと、元気良く走っ



図3 食べ物の働きに関する項目<sup>10)</sup>

たり遊んだりしている子は「エネルギー」を沢山持っており、それは「食べ物から供給されている」ことを児童は容易に気付くことができる。1年生の段階における食べ物の働きという認識は、まだ栄養素にまでは踏み込まずエネルギー供給源として扱うのみとなっていることには注目しておきたい。また朝食を食べなかった時、人は疲れやすくなる、気難しくなる、不機嫌になる、怒りっぽくなるということを示した後、人がもっと長い時間食べ物を口にできなかった時には、病気にかかり易くなったり、正常な成長ができなくなることもあるというようなことにまで話が及んでいる。これは次の項目 (Lesson 2) で学ぶことになる「朝食」の導入と考えられる。このように様々な例をあげて食べ物の役割や重要性を学んだ後、応用的な内容としてエネルギーは活発に運動している時ばかりでなく静かに読書をしているような時でも必要であることや、外国からの輸入食品の識別などの指導も提案されている。

### 3-2) Lesson 2 What Are Good Breakfast Food?

ここでは朝食とは何かということを学び、更に健康的な朝食を作るために役に立つ食品にはどのようなものがあるかを知ることが目的となる。朝食に適する食品の具体例としては、写真(図4)からも分かるように乳製品、果物、パン及びシリアル、その他があげられている。

授業の進め方は、朝食の必要性を説明した後朝食に適すると思われる食品を児童になるべく多くあげさせる。次にこれらの食品が乳製品、果物、パン及びシリアル、その他の内のどのグループに属するのかを考えさせ、分類させる。良い朝食というものは多くの異なった種類の食品を使って作られていることを児童が理解しているかを確認する。

朝食の意味とその必要性を理解するために、同時に「Fast」という言葉を学ぶ。これは「速い」という意味の他に「断食、絶食」という意味がある。通常、人は夜の間は眠っていてかなり長い間食べ物を口にしない。このいわゆる断食の状態が、朝食を食べることによ

って終了することになる。この Fast という言葉の意味を知ることが、朝食というものの重要性を理解させるうえで大きな役割を担っていることがうかがえる。写真には朝食に適する様々な食品の例が示されているが、更に自分の好きな朝食や、朝食として良いと思われる食品を児童にあげさせてその両者を比較させることは、朝食というもののイメージがより明確となり、各人の中にその正しいイメージを定着させることができると考えられる。教科書では特に記述はないが、指導書では写真に示されている様々な食品や児童が先にあげた食品を4つの食品群に分類すること、健康的な朝食は数種の異なった食品で構成されていることを確実に理解することを要求している。これは1学年という年齢を考えるとかなり高度な内容になっているように思われる。しかし、この時点での食品群はまだそれ程厳密に規定されたものではなく、牛乳、果物、パン及びシリアル、その他（獣肉、鶏肉、卵、魚、豆）から作られる食品のグループという

程度のものである。食品群そのものを理解すると言うよりは、食品を楽しくグループ分けすることで、食品が単においしさのみを問題にする対象ではなく、成分というものがありそれが健康に結びついているということを理解するのが目的ではないかと思われる。

また朝食というものをより理解するために、体験的な学習も設定されている。これはそのタイトルである Health Activities Workshop (図5) から分かるように実習として組み込まれている。例えば 火や刃物を使わずに作れる朝食を紹介したうえで、調理をすることなく自分は朝食として何が用意できるかを考えさせ、それを絵に描かせる、3種類のシリアルに砂糖を入れずに食べた場合、どれが一番おいしいかを判断させる、朝食として写真に示されている食品は何か、家族が好きな朝食はどのようなものか、他にどんな朝食があるかを考えさせ、実際にどれかを作って食べてみるというような内容である。 に関しては教室で試食のためのパーティーを設

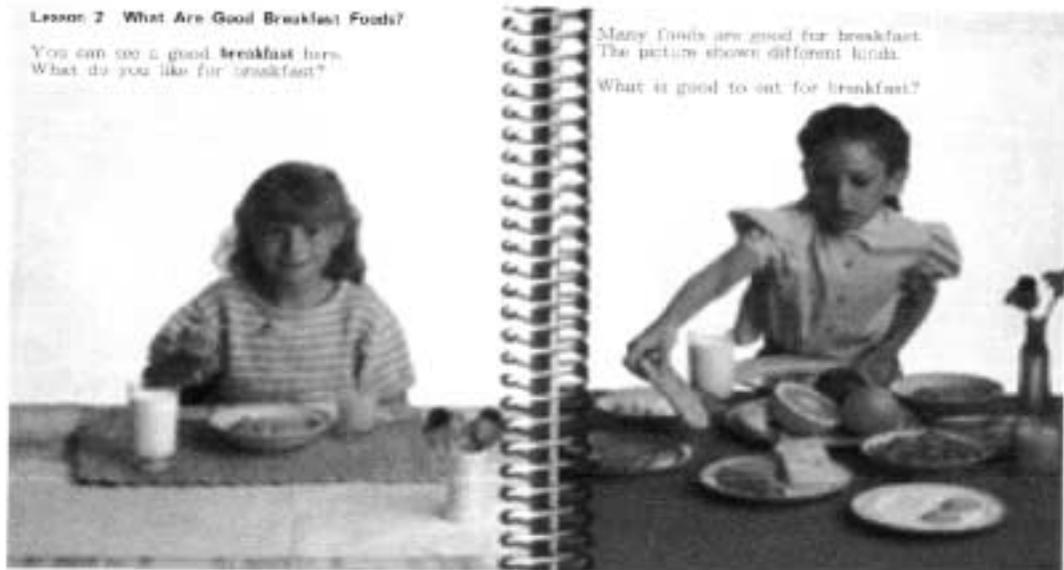


図4 良い朝食に関する項目<sup>21)</sup>

定することが提案されている。これは会食の楽しさを体験させる目的もあると考えられる。

に関しては1学年の授業であるので学校で調理実習はしない。その代わりに児童は家で実際に作って食べてみる。家での実習の安全確保は家族に教員が手紙を書いて依頼することになる。しかしながら、基本的には火や刃物を使わずにできる朝食を作るのであるから、児童があまり難しく考えすぎないようにバナナは皮をむくだけで食べられる、いちごは洗うだけで食べられるというような情報を与えることが必要となる。

この項目では朝食の具体的な内容を児童に発言させることになる。児童が自分の家の朝食を説明したと思われる場合、その内容が健康的ではないというような指摘をすることは避ける配慮が必要である。このような指摘を受けた児童は自分の家族や家庭を否定されたような気持ちになり、一時的にせよクラスでの疎外感を味わうことにもなりかねない。このことは教員が気を付けるべきこととして指導書の中にも少し触れられてはいる。

### 3-3) Lesson3 Why Do You Like Good Foods?

この項目の目的は栄養が豊富な食品の外観、香り、味、食感がおいしさとのどのように関わっているのか、健康的な食品が具体的にどのようなものであるのかを認識することである。

指導の進め方としては、先ず写真(図6)の中の食品の名前を児童が知っていることを確認する。次にこれらの食品を外観の良いもの、香りの良いもの、おいしいもの、あるいは噛むことの心地よいものに分類させる。答えは重複してもかまわない。また沢山の健康に良い食品があるが、みんなが同じ物をおいしいと思う訳ではないことを説明する。

写真に示される食品の外観、香り、味、食感について話し合い、更にそれらを外観のきれいなもの、香りの良いもの、おいしいもの、食感の良いもの、あるいは噛むことが心地よいものに分類していく作業は恐らく楽しいものであろう。また理由付けさえできていれば各グループに分類する食品が重複してもかまわないということは、児童にとって自分の主張が認められる喜びを同時に味わうことがで



図5 良い朝ご飯に関する項目(実習編)<sup>(1)</sup>

きる．このことにより彼らは健康的な食品に関する興味をより深くし，より多くの具体的な情報を提供しあうことになる．このような指導の後であれば，食品の外観のきれいさや香りの良さは食欲を刺激するというのも児童にとって理解が難しいものではなくなるであろう．また，自分が好きな食べ物について何故好きなのかを考えさせることも，はたして自分がその外観の良し悪しや味だけで食品の好き嫌いをしてはいないかということを考えさせる良い機会だと思われる．この写真に示されている以外の食品もあげさせて，自分がその食品をあげた理由を説明させることは他の児童への情報提供となると同時に，後の項目でも取り上げるが，もし自分の食べたことのない食品があげられた場合，他の児童も食べているのだから自分にも食べられるかもしれないという勇気を与えることにも貢献すると考えられる．児童にはなるべく沢山の食品をあげさせるが，人の嗜好は同じではないのでみんなが同じ物を好きであるとは限らないことを指摘する．またおいしいものが健康

的な食品という訳ではないので，おいしいというだけで食品を選択してはいけないことを理解させる．この項目で初めて学ぶ食感という言葉は1年生に説明するには少し難しい言葉である．そこで初めは噛んだ時の様子をイメージとして伝えるようにしてはどうかという提案がなされている．具体的にはポップコーン，生のにんじん，りんごなどを例にして噛んだ時の音，硬さ，噛み易さなどを思い起こさせると理解させやすい．

### 3-4) Lesson4 Why Should You Try New Foods?

この項目の目的は，自分にとって初めての食品に挑戦することの意義を理解することにある．このことは偏食の問題とも関わり微妙な配慮が必要な内容であるが，好き嫌いや食べず嫌いをいけないことであると非難するのではなく，偏食をしないことの利点をより強調するような指導方法をとっているようである．この項目の具体的な指導は，初めに写真(図7)の中の子供たちがそれぞれ何をしているのかを児童に話し合わせる．次に未知の



図6 健康のために良い食べ物に関する項目<sup>10)</sup>

食品が出された場合、自分だったらどうするかを考えさせ、食べてみることでその食品を知る手がかりとなることを理解させる。自分が未知の食品を食べてみた時の体験を話せる児童には発表してもらおう。またこれらの内容を遊びを通して楽しく理解できるよう、人形劇を設定したり、児童がかつて初めて食べた物で好きだと思ったものを絵に描くという指導もなされている(図8)。また別の方向からこの問題を考えるために、自分たちが作った料理を誰かが食べなかった時、どんな気持ちになるかを考えさせる。この時忘れてはならない問題として食物アレルギーについても触れておく。

写真には初めての食品を前にして食べることを躊躇している子供と、進んで食べてみようとしている子供が示されており、児童に自分はどちらの子供に当てはまるか考えさせるようになっていく。そこで自分にとって初めての食べ物は食べてみなければ好きか嫌いか判断できないことを指摘すれば、まずは挑戦してみようという勇気を児童に持たせるこ

とができる可能性は大きい。指導書では朝、昼、晩と6日間ハンバーガーを食べ続け、とうとう7日目にそれを見るのも嫌になった子供の話を読み聞かせる方法が示されている。好きなものは毎日でも食べたいと思う気持ちは子供に限らず大人でも少なからずある。好きだからという理由ですっと同じ物を食べ続けると飽きてしまいもうそれを食べたくなくなってしまうことは、このような自分の身に置き換えて考えることができるような例をあげると理解しやすい。更に続けて、一つの食品には一つの栄養素しか含まれていない訳ではなく沢山の栄養素が含まれていること、食品が異なれば含まれる栄養素もまた異なること、私たちの体は沢山の異なった種類の栄養素が必要であることなどを話せば、同じ物を何日も食べ続けることは栄養の偏りを引き起こすことも理解し易くなる。ここではまだ栄養素の詳細は教えないが、食品の持つ栄養素には人が働いたり、遊んだりするために必要なエネルギーを供給するものと、人が成長するために必要なものがあることを教えるよ



図7 食べず嫌いをしてはいけないという項目<sup>11)</sup>

う指導している。食品の味と外観は様々に異なるため食わず嫌いをしないことを指導するに際して、児童に自分が食べてみたい食品を空想させてそれを説明させるという遊びも取り入れている。例えばトマトのような形で、レモンのような色で、バナナのような匂いで、ぶどうのような味の食べ物といったようなものである。新しい食品に対して非常に警戒心の強い子供もいるので、その警戒心を和らげるには有効な方法であろう。また、自分が食べないことによってその料理を作った人を失望させることも児童に理解させるべきこととしてとりあげ、なるべく料理を作った人のことを考えて、食物アレルギーでない限りは食べるよう指導している。そのためにもこの前の段階 (Lesson 2 の後の Health Activities Workshop) で火や刃物は使わないにしても調理をするということを経験させておくことは意義がある。食物アレルギーも重大な問題である。このことに関しては誰にでもおきる訳ではないが、人によってはある種の食品を食べると発疹が出る、お腹の具合が悪くなる、

頭痛がする、呼吸障害が起こる、場合によっては死に至るといった様々な障害を引き起こす。児童に対しては、もしも自分にとってアレルギー源となる食品が出された場合は丁寧に、しかしはっきりと断るよう指導している。

### 3-5) lesson 5 What Are Healthy Snacks?

この項目での目的は健康的なおやつとは何かについて考え、それはどんな食品から作られているのかを理解することである。そのためには先ずおやつとは何かを理解していなければならない。児童が間違った理解をしている場合には、この授業を通して必ず修正しておかなければならない。

授業の進め方は、先ず健康的であると思われるおやつの名前を児童にできる限りあげさせ、黒板に書く。次に写真 (図9) に示されているおやつを観察させ、自分たちが先にあげたものと比べさせる。甘すぎる、あるいは塩辛すぎるおやつがありはしないか、何故そのようなおやつがいけないのか、また同様に脂質を多く含むおやつも好ましくないことを学ぶ。

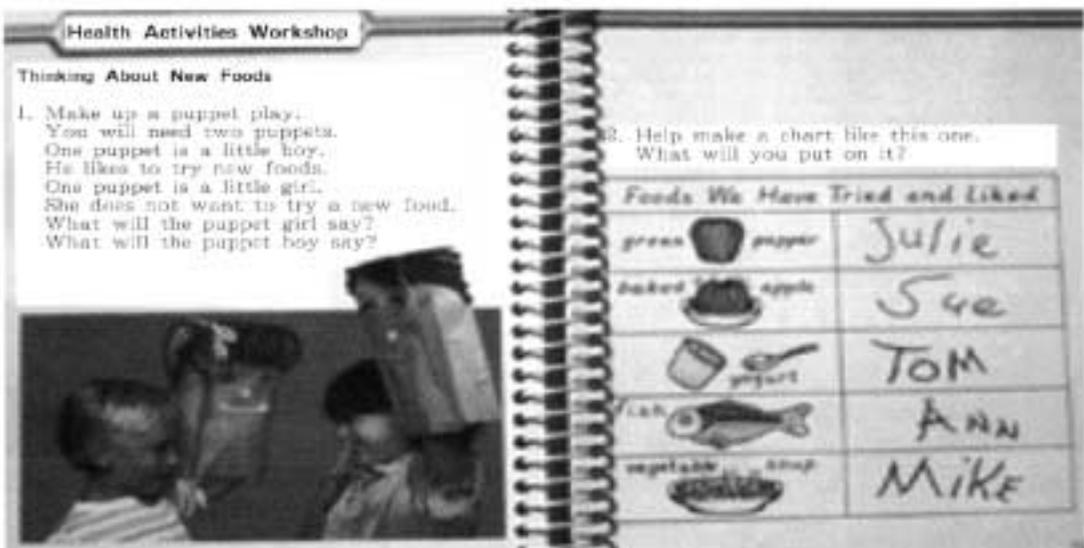


図8 食わず嫌いをしないという項目 (実習編)<sup>11)</sup>

おやつとは食事と食事の間にとるものであり、おやつを食べたから食事をとらないということは間違いであるという基本的な知識を徹底する。おやつを取る時間としては学校から帰ってきた時、寝る前、朝食と昼食の間等が考えられる。寝る前のおやつというのは暖めた牛乳などで、決して量的に多いというものではない。要するに空腹でなくなり、寒いときなどは体も暖まりぐっすり眠れるようになるという程度のものである。甘いおやつが好ましくない理由は、虫歯を引き起こしやすいからであり、塩辛いおやつが好ましくない理由は心臓病を引き起こす可能性があるからである。また脂質の多いおやつ、特に子供たちが好きなフレンチフライやポテトチップもとり過ぎれば同様に心臓病を引き起こすことがあるということも伝えるよう指示がなされている。また大人に安全確認のためについてもらわなくても子供たちだけで安全に作れるおやつを考えたり、塩もバターも使わずにポップコーンを作ってみんなで味わってみるというような体験、あるいはおやつを食品群に

分類するというような学習も提案されている。

ここまで1年生で学ぶ5つの項目について紹介し検討してきたが、教科書では更に深い理解を得るために Health Focus (図 10)、Hearth at Home (図 10) という項目を設けている。Health Focus では牛乳を飲む様子を描写する詩を載せていて、この絵の子供のひげは何からできているのかという疑問の投げかけから始まり、牛乳を飲むことは歯や骨のために役に立つということ、小学校1年生くらいの年齢では1日にグラス3杯の牛乳を飲む必要があること、更に牛乳を飲まない場合にはチーズやヨーグルトのような乳製品を食べることで代用できるということまでも指導している。Hearth at Home では楽しい食事の時間を持つためにはどうしたらいいのかを考える。児童には家族そろって楽しい食事の時間を持つことが何故大切なのかの一般的な意義を話し合わせるが、食物学的な知識としてくつろいで楽しく食事することは食べ物の消化にとっても良いことをそのなかで教えることとしている。また家族との食事の時



図9 健康的なおやつに関する項目<sup>14)</sup>

間を楽しくするために自分には何ができるかもあわせて考えさせるが、内容的にはそう難しい答えを要求しているわけではなく、例えば手伝いをする、怒ったりしないで機嫌よくしている、家族に楽しい話をしてあげる等が児童からの発言として想定されている。実際に家での食事の時間に児童がこれと思うものを実践してみることで、その結果を教室で報告することなども指導法の一つとして提案されている。

#### 4. おわりに

日本における「食物」の教育は小学校の5学年から始まる家庭科の中に組み込まれているが、アメリカでは保健という教科の中に組み込まれて幼稚園の段階から始まる。今回はその保健という教科の中の栄養学の内容について述べたが、これはアメリカにおける栄養教育の指導法の一例を検討したにすぎない。しかしこの教科書がアメリカに広く受け入れられているという事実は、栄養教育におけるこのような指導法およびその内容もまた受け入れられていると考えて差し支えない

と思われる。今回は小学校の1学年の内容について述べるのみにとどまったが、幼稚園から小学校8学年にいたるまでの内容を見ると、その根底に常にある目的が読み取れる。それは健康的な食生活を営むために選択すべき食品とそうでないものを見分けられるようになること、その知識を自身の生活の中に生涯を通じて実践して行く意識を各人の中に定着させることにある。従って幼稚園から小学校8学年にいたるまで内容を重複させながら健康的な食品について繰り返し学ぶ背景にはアメリカの成人病の深刻さがうかがえる。それは1学年の内容で既に塩や脂質の多い食品を取りすぎることは心臓に負担をかけることを教えたり、繰り返し食品群の学習を取り入れて早い段階での食品群の定着をねらっている事からも分かる。

日本の家庭科においては、食品を食品群に分類する指導は行われているが、健康に良い食品とそうでない食品に分類する指導は行われていない。日本の初等教育の家庭科で採用されている食品群は現行では6群であるので、

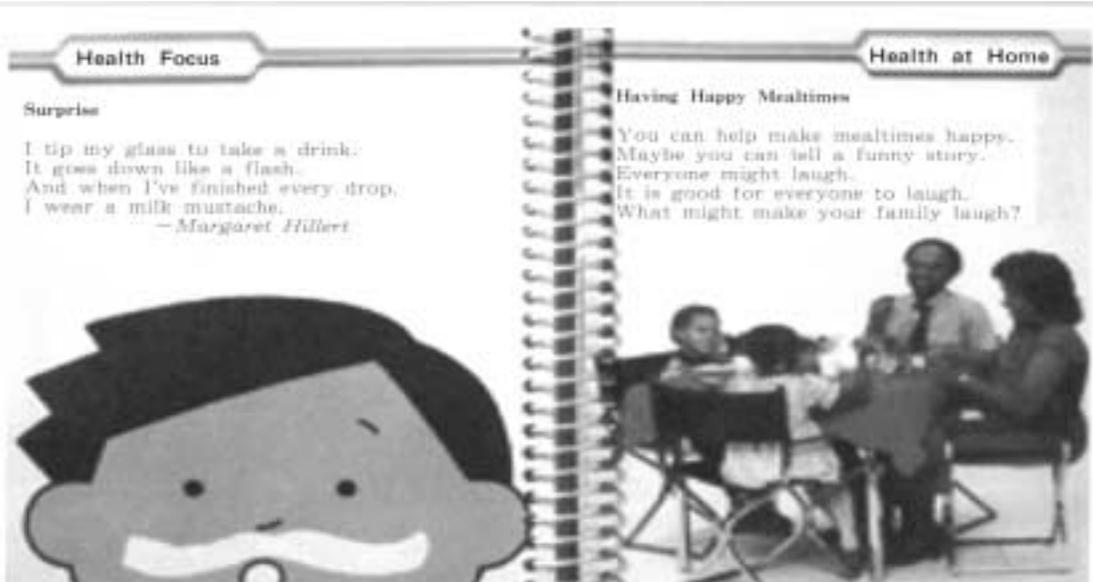


図10 栄養学に関する予備的体験学習<sup>10)</sup>

家庭科ではこれを基にしていろいろな食品をバランス良く取る指導がなされている。アメリカの食物教育においてもこのような指導は行われているが、食品群は4つでありこれに脂質は含まれていない。7, 8 学年の栄養学の内容には飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の記述が見られるが、アメリカの場合は脂質は食品群というものからはいわば無視された状態であり、心臓病や高血圧の原因になるものであるから極力摂取すべきではないという扱いを受けているようである。日本の場合は脂質も一つの群として扱われており、これも体にとっては必要なものであるから良質の脂質を適量摂取しようという指導をしているところがアメリカとは異なる。このような指導の違いは両国間の日常食の根本的な内容の違いから生じているのではないかと思われる。またアメリカの食物教育においては、教室での指導の補助的役割、すなわち実践指導を親に依頼するという指導方法がたびたび見られる。これは日本の家庭科においては皆無である。親から教わるという行為は子供の親に対する信頼を高めることにつながると思われる。実践指導の内容は決して難しいものではなく、指導の仕方も教員からの依頼の手紙に具体的に記述されている。日本の家庭科においても平成 11 年度改訂学習指導要領において現行よりも実践的・体験的な活動をめざす方針を打ち出しているので、今後このような方法をも検討して行く必要があるのではないかと考えられる。

## 文 献

- 1) 文部省編「諸外国の学校教育(欧米編)」大蔵省印刷局, 1995.
- 2) 文部省「小学校指導書家庭編」開隆堂, 1989.
- 3) 文部省「小学校指導書家庭編」開隆堂, 1999.
- 4) 田中弘子, 荒井紀子, 井上えり子, 山田由佳, 山田綾, 家庭科教育, 70 (3), 32 (1996)
- 5) 荒井紀子, 井上えり子, 山田由佳, 山田綾, 田中弘子, 家庭科教育, 70 (4), 21 (1996)
- 6) 井上えり子, 山田由佳, 山田綾, 田中弘子, 荒井紀子, 家庭科教育, 70 (5), 34 (1996)
- 7) 山田綾, 山田由佳, 田中弘子, 荒井紀子, 井上えり子, 家庭科教育, 70 (7), 35 (1996)
- 8) 山田綾, 田中弘子, 荒井紀子, 井上えり子, 山田由佳, 家庭科教育, 71 (2), 17 (1997)
- 9) 鈴木幸代, 家庭科教育, 69 (2), 70 (1995)
- 10) Health for Life, Scott, Foresman and Co., Glevview, Illinois, 1990, 1992
- 11) 足立己幸他「世界の食生活・アメリカの栄養教育」食料振興会, 1988.
- 12) 石井智恵美, 家庭科教育, 72 (2), 49 (1998)