

## [家庭・技術家庭]

## 自立する力を育成する家庭科学習

— 弁当の日を生かして —

飯塚 直子\*

## 1 はじめに

当校は、1874年（明治6年）に創立、今年度は創立138周年にあたる歴史ある小学校である。学区は、国道253号線沿い、ほくほく線沿いに広がり、区総合事務所や郵便局、公民館、図書館などの公共施設、各種工場、商店が集まり、区の中心的な機能を發揮している地域である。また、学校の近くには保倉川が流れ、田んぼや畑などの自然環境にも恵まれた地域でもあり、全校児童120名が元気に学校生活を送っている。家庭生活を見ると、三世同居の家庭が多く、下校後の子どもたちの世話を祖父母が中心になって行っている。しかし、時代の移り変わりとともに、徐々に核家族が増え、仕事と子育てに手一杯の様子が見られる。そのことは、子どもたちに正しい生活習慣が定着しにくいことから分かる。当校では、健康で元気に過ごしてほしいという願いや、親子で食について考える機会になるようにと、平成21年度より毎月10日を「弁当の日」に設定し、ランドデザインにも位置付けてきた。

子どもたちの学校生活アンケートによると、毎日朝食を食べてくるという子どもは100%であった。このことは、「子どもたちにとって、1日の活動の原動力として朝食は重要である」ということが、家庭でも意識されている結果である。しかし、朝食の内容がご飯だけでおかずを食べていなかったり、食パン1枚だけだったりすることがあり、栄養のバランスに偏りが見られた。このような実態から、「弁当の日」を主軸にした家庭科の学習を展開することによって、子どもが食生活に対する意欲・関心を高め、自分の食生活を振り返り、実践していく力を身に付けさせたいと考えた。

## 2 研究の仮説

2年間の家庭科学習において、「弁当の日」を主軸にした取組を実践することによって、「自立する力」の育成につながるであろう。

## 〈自立する力のとらえ〉

「食べる」ということは、学習する上でも運動する上でも、その土台となる重要な部分を担っている。「命」と直結すると言っても過言ではないほど重要な部分であると考えられる。そこで、自分の命を支える「食」についての「自立する力」を「自分の食生活を振り返り、実践していく力」とする。そして、「自立する力」の育成のために、自分の食生活について振り返ったり考えたりする「弁当の日」を主軸に、「自分で食べるものは自分で作る」と取り組むこととする。

しかし、当校の児童の実態からみて「自分で食べるものは自分で作る・・・弁当を自分一人の力で作る」とは、容易なことではない。まず、子どもができることを増やし、一人ひとりの弁当作りに対する意欲を高めていくことから取り組み、自立する力の育成につなげていく。

## 3 研究の内容と方法

「弁当の日」は、2001年度に香川県の滝宮（たきのみや）小学校で当時校長であった竹下和男校長が発案した。その著書『“弁当の日”がやってきた』を参考に、当校の児童の実態を考え合わせて、「弁当の日」がもつ、3つの意義を以下のように考える。

## 〈「弁当の日」がもつ、3つの意義〉

- 1 弁当作りには、弁当の中身について考えることから始まり、一連の過程（食材調達のための買い物、下準備、調理、弁当箱に詰めること、試食、片付け等）がある。その中から自分ができることを選び、取り組むことができる。（自己選択）
- 2 弁当の出来上りをイメージしながら栄養のバランスや色合いを創意工夫できる。（創意工夫）
- 3 弁当を作ったり、弁当作りに関わったりすることを繰り返すうちにできることが増え、自分の自信につながっていく。さらに、他の人からも認められることで自己有用感も得られる。（自分の成長の気付き）

本研究は、2010年4月～2011年9月に、現在6年生の18名を対象に行った指導である。「弁当の日」を主軸にしながら、子どもの食生活への関心・意欲を高め、子どもが自主的に弁当作りにかかわろうとする態度を育てるために、次の

\* 上越市立下保倉小学校

4つの手立てを考え、実践した。

(1) 「弁当の日」を主軸にした、「家庭科における食に関する年間指導計画」の取組

H22年度、H23年度と家庭科を学習している6年生の2年間の家庭科年間指導計画を「弁当の日」を主軸にしながら作成し、取り組む。

(2) 栄養教諭との連携による「弁当給食の日」

家から持参した空の弁当箱に給食を詰めて食べる「弁当給食」を実践する。このことにより、給食は栄養のバランスがよいことや、野菜が多く使われていること、自分の弁当箱の大きさが適当かどうかなどに気付くようにする。

(3) 「弁当の日」の事前指導・事後指導

「弁当の日」の前に事前指導を行い、具体的に自分はどうかわるうか、どんなことをしようかということを考えさせることで、弁当作りに対する関心・意欲を高めるようにする。また、「弁当の日」の後にも事後指導を行い、実際にどんな仕事をしたかを振り返らせることで次回の「弁当の日」への関心・意欲を高める。

(4) ミシンを使った「弁当包みの製作」

ミシンを使った「生活に役立つもの」の作品製作において弁当作りと関連したものを製作し、「弁当の日」への関心・意欲を高めるようにする。

#### 4 研究の実際

(1) 「弁当の日」を主軸にした「家庭科における食に関する年間指導計画」の取組

年間に位置付けた「弁当の日」を家庭科の「食」に関する学習内容と合わせながら「家庭科における食に関する年間指導計画」を作成した。現在6年生の児童の年間指導計画である。平成22年度は、「弁当の日」に向けて指導をするということはなく、従来の指導計画を基にして実施したが、「弁当の日を生かして自立する力を育成する」という観点から、「弁当の日」を主軸にしながら、子どもの食生活への関心・意欲を高めるような学習内容や活動を仕組んで実践した。

表1 平成23年度「弁当の日」と6年生家庭科との関連

	年間に位置付けた「弁当の日」	家庭科における食に関する年間指導計画
4月		5 見直そう！毎日の食事 1 どんな食べ物を食べているのかな 2 ご飯とみそ汁をつくろう（つくってみよう） 3 おかずの必要性を考えよう
5月	いちょうが丘大運動会（弁当持参）	
6月	弁当の日①	弁当の日に向けての事前指導・事後指導 栄養教諭との連携による指導「どんな食べ方がいいのかな～1食分の食事について考えましょう」 弁当給食実施「自分の弁当箱に給食を詰めよう」
7月	弁当の日②	弁当の日に向けての事前指導・事後指導
8月		
9月	弁当の日③	弁当の日に向けての事前指導・事後指導
10月	弁当の日④	弁当の日に向けての事前指導・事後指導
11月	いちょうが丘発表会（弁当持参）	7 まかせてね！きょうのごはん 1 食べ物の組み合わせを考えよう 2 家族の喜ぶおかずをつくろう（つくってみよう） 3 楽しい食事を工夫しよう（お弁当をつくろう） 米を使ったオリジナル料理を作ろう ※学校保健委員会との関連 テーマ「I ♡ 弁当」
12月	弁当の日⑤	弁当の日に向けての事前指導・事後指導
1月		9 伝えよう！ありがとうの気持ち 3 わたしの気持ちを伝えよう
2月	弁当の日⑥	弁当の日に向けての事前指導・事後指導
3月	弁当の日⑦	弁当の日に向けての事前指導・事後指導 これからの生活に向けて

(2) 栄養教諭との連携による「弁当給食の日」の実践（平成23年6月28日実践）

① 栄養教諭による「どんな食べ方がいいのかな～1食分の食事について考えましょう～」の指導

対象 ・5年生24名、6年生18名

ねらい ・主食・主菜・副菜がそろふことで、栄養のバランスがよい食事になることを知る。

・自分の健康を考え、栄養のバランスのとれた食事をしていこうとする意欲を持つことができる。

## 展 開

	学 習 活 動	予想される児童の反応	支援, 資料等
導入 10分	○紙上バイキングをする。 ・図に示されている料理を組み合わせで1食分の給食を考え、ワークシートに料理名を記入する。 ・どんな料理を選んだか発表する。	・どれにしようかな。 ・鳥の唐揚げがおいしそう。	☆食生活学習教材「食生活を考えよう」P8・9 ◎料理は、自由に選んでよいが、残さず食べられる量にする。 ◎ある程度、料理を選んだら、なぜその料理を選んだか理由をワークシートに記入する。
展開 40分	○毎日食事をしているが、なぜ食べるのか考えて発表する。	・おなかがよくから。 ・食べないと死んでしまうから。 ・成長するため。	◎3分間で近くの人と話し合い、発表する。
	ど っ な 食 べ 方 が い い の か な		
	○主食・主菜・副菜について知り、その組み合わせや量によって栄養バランスがよくなることを知る。 ○給食の献立を主食・主菜・副菜に分け、栄養バランスのよい献立ということを確認する。 ○お弁当の栄養バランスについて知る。 ○主食・主菜・副菜を考えて栄養のバランスを考えた理想の給食を考える。	・主食は、ごはん、パン、めん類などの炭水化物の多いものでエネルギーのもとになるんだな。(資料を見ながら、確認する。) ・給食には、主食・主菜・副菜がそろっているぞ。 ・お弁当も主食・主菜・副菜をそろえればいいんだ。 ・ごはんの量が多いな。	☆食生活学習教材「食生活を考えよう」P10・11 ◎資料をもとに主食・主菜・副菜について知る。 ☆給食の写真 ◎給食献立表(3日間)で主食・主菜・副菜を確認する。量についても考えられていることを知らせる。 ☆お弁当の量の割合の図 ◎最初に選んだ料理には、主食・主菜・副菜が含まれていたか確かめる。
まとめ 5分	○今日の学習をした感想をワークシートに書く。	・主食・主菜・副菜についてわかった。 ・これからは、栄養のバランスに気を付けて食事をしたい。	◎机間巡視をし、書けない児童の支援を行う。

## ② 弁当給食～自分の弁当箱に給食を詰めよう～

給食時に、家から持参した空の弁当箱に給食を詰める学習を行った。給食の献立は、事前に栄養教諭や調理員と相談し、栄養面でバランスが取れ、弁当箱に詰めやすく、詰めたときに彩りがよい献立にした。弁当箱に詰める手順を①いつも使っている給食のご飯茶碗に、ご飯を盛り分ける②変わりきんぴら、三色和えは、それぞれ紙カップに盛り分ける③家から持参した空の弁当箱に1人分のご飯やおかずを工夫しながら詰める、として、子どもたちは自分なりに考えながら弁当箱に詰めていた。

【献立】
白米
鮭ふりかけ
ミニグラタン
星の卵焼き
変わりきんぴら
三色和え
ミニトマト
みかんゼリー
牛乳



写真1 主食を入れる弁当箱が少し大きい



写真2 弁当箱が小さく入りきらない

## 実践後の子どもたちの感想

- ・給食の献立は、栄養のバランスが考えられていると思った。
- ・ミニグラタン、星の卵焼き、変わりきんぴら、三色和え、ミニトマトを弁当箱に詰めようとしたが、変わりきんぴらや三色和えが自分の弁当箱に入りきらなかった。自分の弁当箱は、少し小さいなと思った。
- ・弁当箱に詰めるときは、弁当箱が少し小さくて、ちょっとあふれたけど、何とか詰めた。
- ・給食はミニグラタンと星の卵焼きが主菜だけど、主菜の分量は、いつも家から持ってくる量より少ないと思った。
- ・弁当箱の大きさは、ちょうどよかった。
- ・ご飯を詰めたら、少しあまった。弁当箱が少し大きいと思った。
- ・給食では、副菜の野菜の分量が多い。いつも、自分の弁当箱に入れる野菜の量より多い。
- ・持ってきた弁当箱に野菜カップが2つ入らなかったなので、弁当箱のふたにのせた。
- ・弁当箱に詰めるのは、うまくできた。弁当箱に詰めることは簡単だった。
- ・今度、弁当の日には手伝ってみたい。
- ・今度は、弁当のおかずを作ってみたいです。今度は、自分で弁当を作りたいです。

4限の栄養教諭による「どんな食べ方がいいのかな」と関連して弁当給食を行うことで、「主食・主菜・副菜がそろうことで、栄養のバランスがよい食事になることを知る。」「自分の健康を考え、栄養のバランスのとれた食事をしていこうとする意欲を持つことができる。」というねらいに迫ることができた。

また、弁当給食の時に、ご飯を詰めたらず少しあまったので、弁当箱が大き過ぎると気付いた子どもがいた。(写真1) 反対に、いつも食べている給食の主食や主菜・副菜が自分の弁当箱に入りきらないと言った子どもは、自分の弁当

箱が小さく、自分の成長と見合っていないことに気付くことができた。(写真2)

さらに、紙カップに入った2種類の副菜(変わりきんぴら、三色和え)の量がいつもの自分の弁当に比べると多いことに気付いたり、給食ではたくさんの野菜が出ることに気付いたりする子どもの姿も見られた。

この学習を通して、子どもたちは自分の弁当箱の大きさと給食の栄養バランスについての関心を高め、今まで気付かなかったことにも目を向けることができた。また、「今度は、弁当のおかずを作ってみたい」「自分で弁当を作りたい」という感想からは、「自分で食べるものは自分で作る」という自立への芽生えを感じるすることができた。

(3) 「弁当の日」の事前指導・事後指導

① 事前指導～できそうなことから始めよう～

「弁当の日」の前の家庭科の時間に事前指導を行った。「取りあえず、無理せずにできそうなことから始めよう！」と呼び掛けて、以下のような弁当の日とのかかわり方ができることを知らせ、自分ができそうなことを考えさせた。「いつ、何をするか」を前もって考えておくことで、弁当の日に関心が高まり、実践しようとする意欲を高めることができた。(表2)

弁当の日とのかかわり方(前日まで)	弁当の日とのかかわり方(当日朝)	弁当の日とのかかわり方(当日帰宅後)
<ul style="list-style-type: none"> <li>自分が食べたいおかずを家の人に伝える。</li> <li>どんな弁当にするか、献立を考える。</li> <li>食材を一緒に買いに行く。</li> <li>下ごしらえをする。(手伝う)</li> <li>米を研ぐ。</li> <li>炊飯器のタイマーをセットする。</li> <li>弁当箱の用意をする。等</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>食材を冷蔵庫から取り出す。</li> <li>おかずを作る(1品でもよい)</li> <li>食材を切る・炒める・焼く・煮る・蒸す等の調理をする。</li> <li>味付けをする。</li> <li>味見をする。</li> <li>弁当箱にご飯を詰める。</li> <li>弁当箱におかずを詰める。</li> <li>ふりかけをかける。</li> <li>梅干しを入れる。</li> <li>おにぎりを作る。</li> <li>箸を用意する。</li> <li>ハンカチで包む。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>弁当箱を洗う。</li> </ul>

表2 子どものカードから

<p>A児が考えた「自分がしたいこと、できそうなこと」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>弁当の食材を買いに行く。(弁当の日の前日)</li> <li>おかずを弁当箱に詰める。(弁当の日の朝)</li> </ul>	<p>B児が考えた「自分がしたいこと、できそうなこと」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>米を研ぐ。(前日の夜)</li> </ul>	<p>C児が考えた「自分がしたいこと、できそうなこと」</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>弁当の日のおかずを考える。(弁当の日の前日)</li> <li>おにぎりを作る。(弁当の日の朝)</li> </ul>
---	---	--

② 事後指導～振り返ってみよう～

弁当の日の事後指導として、家庭科の時間に「自分が実際にしたこと」「うまくできたことや難しかったこと」「次回の弁当の日にしてみたいこと」を「弁当の日の振り返りカード」に記入するようにした。カードに「うまくできたこと、難しかったこと」などを書くことで、次の弁当の日につながる自分の課題を確認するとともに、「次回の弁当の日には〇〇をしてみたい」という意欲を高めることができた。

また、弁当の日とのかかわりの経験を重ねることで、できることが次第に増えていき、さらに、自分の得意な料理にもなっていくのだということが分かった。

表3 D児のカードから

6月弁当の日の振り返り		
弁当の日に関わったこと	うまくできたこと、難しかったことなど	次回の弁当の日にしてみたいこと
<ul style="list-style-type: none"> <li>ネギ卵焼きを作った。</li> <li>弁当箱を洗って片付けた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ネギ卵焼きを焦がさずキレイにできた。</li> <li>ひっくり返すこと、火の加減がうまくできた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お弁当を自分で作る。</li> <li>また、ネギ卵焼きを作る。</li> <li>タコさんウインナーを作りたい。</li> </ul>
↓		
7月弁当の日の振り返り		
弁当の日に関わったこと	うまくできたこと、難しかったことなど	次回の弁当の日にしてみたいこと
<ul style="list-style-type: none"> <li>前の日にハンバーグの下ごしらえをした。</li> <li>弁当箱を用意した。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハンバーグを上手に作る事ができた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>また、ネギ入り卵焼きを作りたい。</li> </ul>

D児は、弁当の日には何かをしようという意欲がある子どもである。(表3) 6月の弁当の日に関わることができたネギ卵焼きを次回も作ろうという意欲満々であった。ところが、7月の弁当の日に関わらず、ハンバーグに変更とのことだった。前夜、ハンバーグの下ごしらえにチャレンジし、翌朝登校して会った時に、「先生、昨日の夜、ハンバーグの下ごしらえをしたよ。」とすぐに明るい声で教えてくれた。そして、昼食時には、自分から進んでそのハンバーグを見せてくれ、おいしそうに口に運ぶ姿が見られた。D児は、次回に作ってみたいものとして、7月にも、「ネギ卵焼き」を書いてきた。新しい料理にチャレンジすることで自分ができることを増やすということと、同じ料理を繰り返して作ることで得意料理になっていくことは、「自立する力」につながっていくと考えた。また、他の子ども

のカードに書かれた感想からも次回にしたいことが明確に書かれており、積極的に「弁当の日」にかかわろうとする意欲が感じられた。

#### 6月弁当の日 実践後の子どもたちの感想 ～事後指導のカードから～

- ・うまかったことは、ジャガイモを同じ大きさに切ったことです。難しかったことは、きゅうりを斜めに切ったことです。次回は、一人でおかずを作りたい。
- ・難しかったことは、卵焼きを作るときに味付けに失敗して、すごく濃い味になったことです。次回は、味付けを失敗しないで何かを作りたいです。
- ・彩りよく詰めるのが難しかった。次回は、おかずを作ってみたい。
- ・ご飯を詰める時、ちょうどいい量でうまかった。次回は、おかずを詰めてみたい。
- ・おにぎりを作ったのがうまかった。次回は、おかずを作ってみたい。
- ・結構バランスよくきれいに詰め込めた。今回も遅く起きてしまったので、次回こそ何かを作りたい！

保護者の感想では、「一緒に作ろうね。」「一緒に考えました。」のように、「一緒」という言葉を使った感想が全体の33%あった。このことは、当初「弁当の日」の設定として考えた「親子で食について考える機会」に沿ったものである。子どもが「弁当の日」とかかわることで、保護者も惜しまず協力をしてくれるようになったことの表れだといえる。

#### 6月弁当の日 実践後の保護者の感想

- ・卵焼きは、お母さんより上手に焼けるようになったと思います。次は、もう少し難しいものを作ることにチャレンジしてください。
- ・今度は、おかずも一緒に作ってみようね。楽しく作れると思います。
- ・今度はできることを手伝ってもらいますね。
- ・来月は、早起きして一緒に作ろうね。
- ・お米は、たまに洗ったことがあったので、うまくできていました。次回も一緒にやろうと思います。
- ・次回は、野菜を切ってみようね。献立も考えてみよう。
- ・スーパーと一緒に行き、自分の好きな食べ物の中でも、安い物を選んで計算しながら買い物をしてくれました。
- ・弁当のおかずを何にするか、バランスよくなるように一緒に考えてくれました。

#### (4) ミシンを使った「弁当包みの製作」

ミシンを使った「生活に役立つもの」の作品製作においても弁当作りと関連したものを製作し、「弁当の日」への関心・意欲を高めるようにした。

身の回りにどのような布製品があるか調べて、布でできているものに興味・関心を高めていく中で、「弁当包み」を取り上げてミシンで製作した。弁当包みの材料は市販のセットを活用したが、デザインは、ブック型弁当包み(写真3)・巾着型弁当包み・巾着型リバーシブル弁当包み(写真4)の中から自分が作りたいものを選んで製作した。

弁当包みが完成した後の弁当の日には、早速弁当を包んできた児童が多く見られた。「自分で作った弁当包みだと何かうれしい。」という子どもの声も聞くことができた。弁当包みの製作により、弁当包みに愛着をもち、そのことが弁当や弁当の日に対する興味・関心を高めたり、弁当にかかわろうとする意欲の向上へとつながったりした。



写真3 ブック型弁当包み 写真4 巾着型リバーシブル弁当包み

## 5 成果

4つの手立てを通した子どもの変容を述べる。

### (1) 昨年度と今年度との「弁当の日」のかかわりの比較(6年生18名)

5年生の時と6年生になってからの「弁当の日」とかかわった(どんな弁当にするか献立を考える, 食材を家の人と一緒に買いに行くなど)表4の数の比較を見ると, 1人当たり2.1から4.6へと増加した。その内容にも, かなり変化が見られたことが表5から読み取ることができた。特に, 5年生の時は, 「何も弁当作りにかかわらないで, 家の人が全部作ってくれた。」という子どもが6人いたが, 6年生になってからは一人もいなくなった。また, 「味見をする」という項目では, 2人から11人に数値が伸びた。自分でおかずを作りながら味見をした子どもや, 家の人が調理している傍で味見をした子どももいた。「下ごしらえ」や「おかずを作る」という数値が伸びたことから, 弁当作りに対する関心・意欲の高まりを感じる。さらに, 「食材と一緒に買いに行く」という数値が2倍に増えたり, 実際に調理に関する項目の数値が伸びたりしたことから, 「買い物～調理」という一連の内容になっていることが伺われる。

「5年生の時は何もしなかった」と答えた6人の子どもの変容は以下のとおりである。

E児: 弁当の日自分できゅうりのハム巻や肉のフライを作り, 積極的に弁当作りにかかわろうとするようになった。(写真5)

F児: 家に帰ってから弁当箱を洗うようになった。

G児: 家に帰ってから弁当箱を洗うようになった。

H児: 自分で弁当を包むようになった。



写真5 子どもが作った弁当

I児：畑で自分が栽培した野菜を収穫し、おかずに持ってくるようになった。

J児：6月の弁当の日には、家の人が作っているときに味見をした。

事前指導や事後指導を繰り返し行うことで、子どもの弁当作りに対する意欲が高まり、実践力も高まったことが分かる。

表4 「弁当の日」とかかわった数の比較（複数回答）（記述数）

	5年生時（平成22年3月10日）	6年生時（平成23年7月8日）
1人当たりの数	2.1	4.6

表5 「弁当の日」のかかわりの比較（複数回答）（記述数）

「弁当の日」のかかわり		5年生時（平成22年3月10日）	6年生時（平成23年7月8日）
	・何もしない。	6	0
準備	・野菜作りをする。	0	1
	・どんな弁当にするか献立を考える。	3	2
	・食材を一緒に買いに行く。	5	10
	・弁当箱の用意をする。	2	5
	・米をとぐ。	0	6
	・炊飯器のタイマーをセットする。	0	5
調理	・下ごしらえをする。	0	7
	・おかずを作る（1品でもよい）	2	7
	・食材を切る・炒める・焼く・煮る・蒸す等の調理をする。	2	3
	・味付けをする。	2	4
	・味見をする。	2	11
	・おにぎりを作る。	3	2
盛り付け	・弁当箱にご飯を詰める。	2	3
	・弁当箱におかずを詰める。	2	4
	・梅干しを入れたり、ふりかけをかけたりする。	0	4
仕上げ	・ハンカチで包む。	2	4
片付け	・弁当箱を洗う。	4	5
記述数		37	83

## (2) 「弁当の日」のかかわりから「自立する力」へ

自分の命を支える「食」についての「自立する力」を「自分の食生活を振り返り、実践していく力」とし、「自立する力」の育成のために、自分の食生活について振り返ったり考えたりする「弁当の日」を軸に、「自分で食べるものは自分で作ること」に取り組んできた。4つの手立ての中の(2) 栄養教諭との連携による「弁当給食の日」は、「弁当の日」がもつ3つの意義のうちの「1 自己選択」や「2 創意工夫」にあたる。弁当箱に詰めるということを経験することで、自分ができそうなこと・できることが増えていった。また、弁当箱への詰め方を工夫することで、創意工夫につながった。さらに、(3)「弁当の日」の事前指導・事後指導の繰り返しからは、「去年はほとんど何もしなかったけど、今は自分で弁当のおかずを作られるようになった。」という子どもの感想で自信が付いたことが伺われる。そして、保護者の感想にもあるように、認められることで自己有用感も得られ、自分の成長の気付きにつながった。「弁当の日」がもつ3つの意義を踏まえて実践したことで、子どもたちに「自立する力」が備わってきたといえる。

「弁当の日」を軸にして取り組んだ成果は、夏休みの家庭での自主的な調理実習にも表れた。「夏休み中に家庭で調理をしたかどうか」と、子どもたちに質問をしたところ、18人中11名の子どもが自分でホットケーキや卵焼き、キムチチャーハン、麻婆春雨、うどん、唐揚げ、サラダ、フルーツ白玉等を作ったと答えていた。「弁当の日」とのかかわりにより高まった関心・意欲が持続し、日常生活での実践に結び付いた。

## 6 今後の課題

・昨年度の家庭科の調理実習後に「じゃがいもの皮をむきました!」「先生、今日は自分でブロッコリーを茹でたよ!」「きゅうりを斜めに切ったよ!」という声を聞くことができた。家庭科の学習で行う「野菜を切る」「茹でる」「炒める」等の調理実習が、子どもたちが家庭で自主的に調理をする上で重要な学習であることが分かった。安全な調理の仕方と共に今後も基本的な調理指導を行っていく。

・一人で弁当を作ることが難しい子どもでも、その子どもに応じた指導や声掛けをしていき、徐々にできるようになるようにしていく。

・夏休みに見られたような子どもの自主的な調理にかかわろうとする姿が継続するよう、家庭科の学習を魅力あるものにするよう指導方法を工夫していく。

・弁当の日の実施・継続には、家庭との連携が必要である。保護者に、弁当の日の意義と十分に理解していただき、子どもたちが楽しく安全に調理できるように今後も協力を呼び掛けていく。

・栄養教諭、調理員、養護教諭、各学級担任と連携・共通理解を図り、学校の中でも食の教育について指導内容や指導方法を工夫し、推進していく。

- 参考文献 ・佐藤 剛 『すごい弁当力!』五月書房、2009年  
 ・竹下和男 『“弁当の日”がやってきた』自然食通信社、2011年  
 ・文部科学省 『小学校指導要領解説 家庭科編 平成20年8月』