

## [総合的な学習の時間]

## 家族とのつながりを見つめ直し、よりよい生き方の 実践力を高めるキャリア教育

－「弁当の日」活動を中心にすえた「食育」を通して－

辻 征人\*

### 1 主題設定の理由

現代社会に夢や希望を見いだせず、「ひきこもり」や「ニート」と呼ばれる若者の増加、犯罪の低年齢化等、世の中にはさまざまな問題があふれている。これらの背景には、家族のつながりの変化等、豊かで便利になりすぎたがために生まれている社会のひずみの影響が大きいとふだんから考えていた。そんな社会状況での、平成22年度、5年生からのもちあがり、初の6年生を担当することとなった。担任をするにあたり、中学校、そして、それ以降の社会の場に出ても、夢と希望に満ち溢れ、明るく元気で、健康な生活を送れる基盤をもった児童を育て、送り出したいと考えた。

めあて達成のために、総合的な学習の時間を中心に、どのような活動をすれば効果的であるかを悩んでいた時に、朝日新聞の書籍紹介欄を介して、「玄米先生の弁当箱 著 魚戸おさむ」という作品と出会った。夜中の3時に食事をとり、コンビニ弁当や、スナック菓子ばかり食べる大学生や、料理をしない、できない親。そして、親の手料理を食べたことのない子ども等のが語られており、豊かで便利になったがために、崩壊の兆しを見せている、現代の「食」に焦点をあて、「食育」をテーマに描かれた作品である。確かに、自分の周りでも、休日の大型ショッピングモールのゲームコーナーやマクドナルドには、子どもだけの集団があふれている。そして、1時間に2個も3個もアイスや清涼飲料水を飲んだり、みんなでカップラーメンをすすったりしている。たまたま、その日だけ、1か月に1、2回というのなら、かまわないのかも知れないが、あまりに慣れ親しんだ様子だ、というのが正直な感想である。自己管理能力の低下等、家族のつながりの悪しき変化による影響は、確実に広がっている。担任していた児童たちにおいても、5年時に、輸入品や添加物についての学習をして出かけた後の買い物にも関わらず、何の表示も見ずにカゴに放り込んでいた実態が見られた。また、学校生活アンケートでの「学校のことをお家の人に話しますか。」項目の回答状況は、とてもよく話す4人・よく話す2人・あまり話さない4人・話さない2人という状況であった。こういった状況の解決のためには、実体験をとまなう学習を行い、学習したことを、きちんと実生活に生かそうとする態度を育てることが必要である、と強く感じた。また、この先、夢や希望をかなえるために、家族の支援は必要不可欠である。思春期という、難しい時期だからこそ、家族のつながりを見つめ直すことが重要だと考えた。

自分の思い、めあてがはっきりと見え始めた中、作品を読み進めるうちに、竹下和男氏の「弁当の日」の活動を知った。「弁当の日」活動とは、親の手を一切借りず、買い物から後片付けまで、全て自分の手で弁当をつくる活動である。「弁当づくりを通して、子どもが変わり、家族のつながりが変わる。」と竹下氏は著で述べている。実践記を読んでいく中で、今、自分が育てたいと思った、自分の体のことに興味をもち、自分の意志で調整を図り、明るく元気で健康な体を作り上げようとする「生きる力」と、家族や人とのつながりを大切にでき、良好な関係を保っていこうとする「豊かな心」の育成に、とても有効であると感じた。

そこで、本主題を設定し、自校にあった形で実践を行った。実践による児童の成長や家族への思いの変化の様子、保護者アンケート等を通して、本実践の有効性について検証していく。

### 2 活動の構想

まず、竹下和男氏著の「“弁当の日”がやってきた」に記されていた、香川県の滝宮小学校の実践を参考に、「弁当の日」活動の基本的な構想を行った。

\* 上越市立山部小学校

## [研究の基本的な進め方]

○10月から2月で、月1回、計5回行うこと。

○お弁当は、ランチルーム等、全校児童の目にとまる場所で食べること。

○ワークシートの例。

次に、本活動を通して、家族のつながりを再認識し、より強めるための方法として、次のような独自の構想を計画した。

## [研究の独自の進め方]

○「料理」を通して、保護者と児童との関わりが増えれば、自然と家族のつながりも深まっていくと考え、弁当の日の本番までは、家庭と一緒に調理をする機会の場が増えるような活動を多く設定。また、子どもの様子・成長を見取ってもらい、知らせてもらうために、毎回、アンケートをお願い。

○卒業式で、自分の夢と家族への感謝の言葉を発表する場を設定。

尚、実践後に知った「ひろがれ弁当の日サイト」での2011年8月現在の実践校数は、46都道府県763校となっていて、それぞれの学校において特色ある様々な活動が展開されている。うち新潟県は35校、上越市3校。※自己申告制、関係者が「弁当の日」活動であると認めたもの。

## 3 活動の実際【平成22年度 6年生（男子6名 女子6名 計12名）】

## (1) 「弁当の日」活動を取り入れた、年間活動計画の実際（概略）

学校全体としての取組ではなく、総合的な学習の時間における6年生独自の取組として、「弁当の日」活動に取り組んだ。（●が「弁当の日」活動に関する項目になっている。）

「夢にむかってはばたこう」～様々な職業や人の生き方に触れ、自分を見つめよう～

学期	主な活動内容	備考
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>○自分の将来の夢について考える。</li> <li>○夢の選択肢を広げるために、様々な職業について知る。</li> <li>●「弁当の日」活動を通して考える。               <ul style="list-style-type: none"> <li>・主婦・主夫の苦勞を知り、家族への感謝の気持ちをもつ。</li> <li>・家庭における自分の役割を考える。</li> <li>・健康な体づくりについて食から考える。</li> <li>・弁当づくりをとおして、様々な力を伸ばす。</li> </ul> </li> <li>○職についての知識を得る。</li> <li>○修学旅行で様々な職種について体験をする。</li> <li>○地域の偉人について学ぶ。</li> <li>●食べ物力の力について見直す。(家庭科との連動)</li> <li>●弁当箱の容量や摂取カロリー等、お弁当づくりに必要な知識を得る。(家庭科との連動)</li> <li>●お弁当に使えるレシピを増やす。(家庭科との連動)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者の方に活動の趣旨を伝え、協力をお願いを行う。</li> <li>・班別自主研修を行う。自分たちで行きたいところを決め、ルート決定、見学の交渉まで、全て行う。</li> <li>・栄養素、加工品、外国産についてなど、これまでも学習してきたことの振り返りも含む。</li> <li>・家庭科の授業で行われるもの以外でも、調理活動を行う。</li> </ul>
夏季休業	<ul style="list-style-type: none"> <li>●夏休み中の課題として、家庭で料理にチャレンジする。</li> <li>●親子クッキングコンテストに参加する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・できるときをねらって、家庭で料理を5回以上行い、記録を残す。</li> <li>・保護者の方に習い、レシピを増やす。</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>○板倉地域にある身近な職業について体験したり、知ったりする。</li> <li>●弁当の日活動を実際に行う。 10月・11月・12月（第2週か3週の金曜日に実施。）</li> </ul>	
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>●弁当の日活動を実際に行う。 1月・2月（第2週か3週の金曜日に実施。）</li> <li>○●これまでの活動をふり返って、自分が学んだこと・考えたことについてまとめ、卒業式で感謝の言葉として述べる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・様々な職業についての知識と体験を通して考えたことや、自分の夢についてまとめる。</li> <li>・「弁当の日」活動を通して、考えたことや家族への感謝の気持ちを伝える。</li> </ul>

## (2) 「弁当の日」活動の実際

### ① 保護者の方に、活動への理解と協力を仰ぐ。

当日は「親はぜったいに手伝わない。」という点が、この活動の核である。しかし、刃物や火を扱うことであるし、台所の使い方やレシピの増加等、当日までの保護者の方の様々な協力がなければ、活動の成功には結びつかない。1学期最初の懇談会で、次のように活動の内容、趣旨等の説明を行った。

#### 「弁当の日」活動について

- 5月から9月までかけて、栄養・色彩構成・レシピ・調理等の学習を行い、ある程度のことができるようになります。
- 10月から2月までで、月に1回ずつ計5回、実施します。
- 「弁当の日」のお弁当は、自分で構成から買い物、作成まで、全て自分の力で行います。
- 「弁当の日」には、給食をとめてありますので、自分でつくったお弁当を食べます。

#### 「弁当の日」活動のねらい

- 体のこと、栄養のことを真摯に考える態度を育てる。
  - おうちの方の苦勞を知り、感謝の気持ちをもつことで、家族の一員としての役割を考える。
  - 将来、健康で豊かな生活を自分で考えてできる力の下地をつくる。(企画力・改善力・自己管理能力等)
- 「学校だけでは間に合わない面がたくさんあります。お家の方のレシピを教えたり、家の調理場の使い方を教えたりなど、いろいろな面でご協力をさせていただくこととなりますが、よろしくお願いたします。」

### ② 児童のスキルアップのための活動。

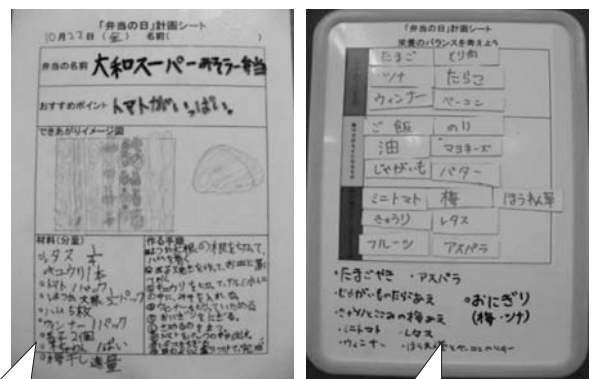
10月の第1回目の活動までに、児童・保護者の意識を高めるためと児童のスキルアップのために、様々な活動を計画し、実践を行った。

- 家庭科担当教諭と連携をとり、お弁当に関する知識や、食材に関する知識、調理実習の指導を行っていただいた。
- 家庭科とは別に、総合的な学習の時間を活用して、ハンバーグづくりの調理実習を行った。
- 遠足等、お弁当が必要な活動が行われるときに、関わり度レベルを参考に、進んで弁当作りに関わりを持つように促した。
  - レベル0→何もしない(寝ている)。
  - レベル1→朝、一緒に起きて、つくっている様子を見る。
  - レベル2→つめる手伝いをする。
  - レベル3→何かつくる。
  - レベル4→もう、全部1人でやる。
- 夏季休業中の課題として、5品目以上の料理に取り組み、その記録を残すことを課した。
- 同じく夏季休業中の課題として、親子クッキングコンテストへの出品を課した。

### ③ 計画→実践→振り返り

弁当の計画を立てるにあたり、児童が栄養素の確認も行いながらメニューを考えられるように、ワークシートを工夫した。また、必ず1週間前に計画をする時間をつくった。これにより、土日に練習したい児童の要望をかなえるとともに、保護者にも計画を確認してもらい、買い物のとき等に、アドバイス等の親子の会話が生まれることをねらった。

実践後、振り返りカードとは、また別に児童は感想をまとめた。保護者には記述式のアンケートをお願いして、児童の活動の様子をいろいろと教えてもらえるようにした。



弁当名・おすすめポイント・できあがりイメージ図・材料計画・作る手順を記入。材料は、買い物時に必要。手順は、イメージがもてない最初のときは特に重要と考えて枠を作成。

ミニホワイトボードを活用。メニューは、ボードに直接記入。食材名は、ミニマグネットに書いている。そのため、変更や移動、各栄養素のカウントが容易になっている。

1回目の前にはおたよりで、保護者の方に次のようをお願いをしている。

本日、1回目の弁当の計画を持ち帰りました。どんな弁当にするつもりなのか、保護者の方も一度、目を通してみてください。ただし、その際、内容に関しては、いろいろ言わないでください。「失敗は成功のもと」1回目からなにかもうまくいくはずがありませんし、やってみて分かることがたくさんあります。子どもたちが、自分で考えた通りにやってみることが、とても大切なことなのでお願いします。繰り返しになりますが、以下のことをよろしくお願いします。

[確認事項]

○お家の方は、絶対に手伝わないでください。

これが一番のポイントです。起床から、片付けまで全部自分です。

○買い物から、自分でさせてください。

自分で必要なものを買い物かごにいれて買うことをさせてください。その際、成分表・期限・分量・値段等を確認して、買うはずです。(5年生のときから学習しています)「国産・安全なもの＝値段高い」に関しては、お家の方と相談ということになっています。相談にのってあげてください。

○けが防止・安全のために見守りはお願いします。

見ていると、いろいろと手をだしたくなると思いますが、こらえてください。ワークシートに、お家の方のコメントを書く場所もありますので、よろしくお願いします。

○練習はどんどんさせてあげてください。

お忙しいと思いますが、この土、日などはいい機会だと思います。よろしくお願いします。そして、家族みんなで食べて、いろいろ言う前にまず「おいしい。」と言ってあげてください。

その他の児童との約束事は、以下のようなことであった。

- ・冷凍食品は2品まで。
- ・お弁当は、普段どおりランチルームで食べる。10, 11, 12月は、全員6年生のテーブルのままで、お互いの弁当を見ながら食べる。1, 2月は、縦割り班でテーブルにつき、他の学年の児童にもじっくりと見てもらう。

#### 4 実践における児童の姿と家族とのつながりの変化

1回目。今までやったことがないのだから、経験しなければ分からないことだらけ。そのため、とにかく実践してみるということを第一とした。そのため、できあがりイメージ図から見とれるつめ方や、作る手順に関しては、ほとんど指導していない。ただ、「栄養のバランスは考えよう。」と声をかけ、赤・黄・緑の食材のバランスが、よくなるような指導は行った。

本番の日。朝、5時から起きて弁当をつくった子。前日の仕込みと当日を合わせて、弁当をつくるのに3時間半かかった子。失敗を繰り返して、やっと成功させてきた子。いろいろな状況の児童がいた。しかし、全員、お弁当を作り上げて、晴れ晴れしい顔で登校してきた。お昼のランチルームには、初めてつくったとは思えないお弁当がたくさん並んだ。また、感想文からは、弁当作りに取り組む中で、いろいろなことを考えたり、感じたりしたことが見とれた。また、次にむけての意欲の高まりも感じられた。

ぼくがつくった肉巻きは、焼き肉の黄金のたれのCMでやっていました。ごはんをわりばしにつけて、肉を巻き、黄金のたれをかけて焼いていました。それを見て、一度でいいから食べてみたいと思ってつくってみました。でも、そんなに簡単じゃなく、2回失敗しました。でも、上手につくれていたのでよかったです。つめるとき、ちょっと入れ方がわからなくて、お母さんに聞いてやりました。ぼくが、さいしょにつめていたのは、全然だめだったので、お母さんの話は参考になりました。それで、とても上手にできました。ぼくは、今回が1回目だけど、お母さんたちは、今までたくさんつくっていて、大変だと思いました。



A児の1回目の弁当とその感想である。実はAは、様々な活動を経て落ち着き始め、最高学年として活躍してはいたが、3年生の途中から5年生の後半ごろまでは、普段の生活において様々な問題を抱えていた児童である。そのAが、弁当作りを通して、朝早く自分から起きて、失敗をしてもやり直し、創意工夫を重ね、お家の人のアドバイスを聞き入れ、お家の人の苦勞を感じ取った。そして、初めての弁当づくりから、これだけのものを作ってきた。当然、ランチルームでお弁当を広げたときには、クラスだけに限らず、全校児童からたくさんの称賛を受けた。弁当作りは、Aに活躍の場を与え、自信を与えてくれた。自己有用感の高まりと家族との会話を通して、Aの状態は、この後もどんどん良



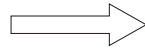
くなっていった。

手ぎわよく作っていて、弁当に詰め終った時、満足そうな顔をしていました。かたづけも最後まできちんとしていました。

(1回目の保護者アンケートより)

1回目のお弁当から、予想以上に児童のレベルは高かった。そのため、2回目からはテーマを課して、活動に取り組んだ。また、3回目からは、1人に1冊ずつ料理の本も配布した。

○2回目「彩り」・・・栄養とともに、色あいを考えて食材、メニューを構成。つめ方も考えてのお弁当作り。



○3回目「おすすめレシピ」・・・得意料理等、自分のおすすめレシピを盛り込んだお弁当作り。

○4回目「魅せる！キャラ弁への挑戦」・・・キャラクター弁当への挑戦。



○5回目「自分でテーマを決める」・・・自分でテーマを決定。下記のようなものがあった。

- ・リクエスト弁当・・・お家の人の要望を盛り込んだお弁当。
- ・夕食を兼ねた弁当・・・前日の夕食を作り、それをつめてくるお弁当。
- ・オール新レシピ弁当・・・すべて、新しいレシピで構成されたお弁当。
- ・究極！買い物なし弁当・・・当日の朝、冷蔵庫にあったもので作ってくるお弁当。

右の写真は、テーマを「究極！買い物なし弁当」と課して、つくってきたお弁当の1つである。最初は計画書がなければ何もできなかつたり、計画書があっても何時間もかかっていたりしていたのが、このように、最後にはこれだけのものがスムーズに作れるようになった。経験をして、慣れたこともあるが、これは弁当づくりの活動を通して、児童の発想力・企画力・構成力・応用力・調整力等、様々な能力がのびたからである。また、先に述べたA児のように各種の能力の高まりとともに、自己有用感も高まった。全ての児童が学習時や普段の活動における様々な活動に、自信をもって取り組めるようになった。



そして、活動を通しての家族への思いやつながりの変化が、保護者アンケートと児童の感想から見て取れる。保護者は当日、口も手もだしてはいけないのだが、当日までに、料理器具の使い方、調理方法、味付け、買い物等、様々な場面で家族の会話がなされている。親や兄弟の分のお弁当もつくったり、家族の夕飯のおかずをつくったりした児童もいた。笑顔で感想などを述べあっている、楽しげな家族の様子が容易に想像できる。全ての児童において、親子の会話が増え、家族への感謝の気持ちが高まり、家族の一員としてできることを行うようになった。大きな成長である。最後には、D児が卒業式で読んだ保護者へのメッセージと、5回目の保護者アンケートに記されていたD児の様子を紹介しておく。

- ・買い物のとき、賞味期限を見て新しいものを選んでいたので感心しました。野菜・果物は、色、形、いたんでいないかをよく確認して選ぶように話しました。(保護者アンケート1回目より)
- ・前日、久しぶりに一緒に買い物をし、親子でワクワクしました。(保護者アンケート1回目より)

- ・食べた後に、「ごちそうさま」と、いつも言ってくれるようになりました。(保護者アンケート1回目より)
- ・今回、初チャレンジのささみフライと一緒に練習しました。冷凍食品を使わず、全部手作りにするために、自分から「練習するから、教えて。」と言ってきました。(保護者アンケート2回目より)
- ・前日の夕食に子どもが作ったおかずが並び、家族の会話が増えた。(保護者アンケート5回目より)
- ・日頃の何気ない家事の苦勞がわかり、お手伝いや食事作りを一層できるようになりました。(保護者アンケート5回目より)
- ・毎回作るたびに少しずつ上達したと思います。本人も毎回楽しそうに作っていました。家でも、ときどき作っています。(5回目の保護者アンケートより)
- ・1回目はあまりいい反応じゃなかったけれど、今回は「おいしかった?」と聞かなくても「おいしかったよ。」と言ってくれたのでよかったです。次もおいしかったといってもらえるお弁当をつくりたいです。(B児の2回目感想文より)
- ・今までは、お弁当を食べても、「おいしい」しか思いませんでした。でも、いつも作ってくれるお母さんは大変だったんだと思えるようになりました。(C児の最後の感想文より)

我が家は母子2人だけです。帰りが遅くなってしまおうとき、食事の用意をしたり、買ってきて食べてなんて言ったりしていたのが、この間は私の分まで家にあるもので作ってくれていました。食事だけでなく、お風呂も…。後片づけもしてあって、私が家に帰ってきたときには、すでに布団で寝ていましたが、感心しました。弁当をつくることから、あらゆる意味での自立、そして、家族を思いやる気持ち等を表せることもできるようになったのではないかと思います。

(保護者アンケート5回目、D児の母より)

ぼくの夢は、お母さんと一緒に看護師になることです。

人のために働いているお母さんと同じように、ぼくも、人のためになる仕事につきたいと思っていました。だから、たくさんの人の命を救う手伝いをしている看護師は、とても素晴らしい職業だと思っています。看護師になるためにはとても大変だけれど、一生懸命勉強するなど、自分の夢をかなえるための努力をがんばります。

ここまでいろいろな苦勞をして、ぼくを育ててくれてありがとう。こんなふうに夢をもてるようになったのも、家族のおかげです。毎日、ばあちゃんやお母さんが作ってくれる食事はとてもおいしいです。毎日、幸せな暮らしです。ぼくの人生は幸せです。これからもいろいろな苦勞をかけると思うけれど、よろしくお願いします。

(卒業式でのD児の家族へのメッセージ)

## 5 まとめ

今回の「弁当の日」活動を通して、弁当づくりとは、実に奥深く、人間的な成長をうながすのに、非常に有効的な活動であると実感した。栄養バランスの構築や、前日の仕込み、朝の段取りを考えるには、発想力、企画力、構成員力、応用力、調整力等、実に様々な思考をめぐらせ、能力を活用しなければならず、成長がうかがえた。また、実際に自分で食べるものを作ることは、大きな体験学習である。教室や机上での学習では、なかなか実践に結びついていなかった、「現代食の危険性」「自己の健康」についても目が向くようになっていった。そして、家族の心のつながりを深めるとい点においても、とても有効的であった。アンケートの記述にも見られたが、楽しく会話をしながら、親子で料理をする。その後、その料理を家族みんなで食べる。家族のつながりが深まらないはずがない光景である。便利な世の中になり、外食、内食がはやりとなっている。ただ、なんでも買って済ます、お金をわたせばいいという状況で、子どもの心と体は、本当に健康に育つだろうか。温かい家族のふれあいの中で、必要なことを子どもに伝え育てることの大切さも気づかせてくれる活動であった。

全国的にも広がりを見せている「弁当の日」活動ではあるが、本活動においての最大のポイントは、保護者の協力、同意を得ることである。活動を行おうとしても、様々な家庭状況等が要因で、反対されることがあることを講演会等で聞いている。そのため、この活動のよさをたくさんの方に知ってもらうことが課題であると考え。

「“弁当の日”で日本は変わる。」竹下氏は、こうも述べている。確かに、変えられる力があると感じさせられる活動であった。今後も、児童の家庭状況に合わせて創意工夫を凝らし、この活動の実践を行い、児童の育成に貢献したい。また、学年の取組から、学校の取組への昇華を図る等、この活動のよさを広めていきたいと考えている。

## 参考文献

魚戸おさむ 「玄米先生の弁当箱1」 小学館 2008年

竹下和男 「子ども・親・地域が育つ香川・滝宮小学校の「食育」実践記“弁当の日”がやってきた」自然食通信社 2003年

西日本新聞社 西日本新聞ブックレット13「食卓の向こう側9」 西日本新聞 2007年