

# 高等学校家庭科における持続可能な献立作成の指導に関する一考察

## ——汁三菜と一汁一菜の献立作成の比較——

瀧日 滋野\*

### A Study of the Teaching Method about the Sustainable Meal Planning for Senior High School Students: Comparison of the Learning about “Ichiju Sansai” and “Ichiju Issai”

Shino TAKIHI

#### 緒 言

食生活は欠かすことのできない営みであり、幼児期の食育活動から高等学校家庭科まで長い期間を通して学習する。そのため、小・中・高と学習段階を経るごとに知識が定着することが明らかにされている<sup>1) 2)</sup>。一方で、中学生の調査より、不足している栄養素を補う献立を考へることや、それらを実践に結び付けることが苦手であることを指摘した報告<sup>3)</sup>がある。平成15年高等学校家庭科の必修科目として「家庭基礎」が設置されたことに伴い、授業時間数や授業内容の削減が危惧されている<sup>4) 5)</sup>。このような現状において、中学生の調査で指摘されたことが高校生で改善されていくとは考へがたい。高等学校家庭科は、系統的・計画的に家庭科教育を履修する最終段階であり、その後の食生活にも影響を及ぼすことが指摘されている<sup>2)</sup>ことから、実践に結び付き、続けることが意識される献立作成の学習が必要であると考えられる。

これまで献立作成に関する指導法について検討が重ねられている<sup>6) ~10)</sup>。中でも献立作成学習について研究を継続している佐藤<sup>11)</sup>は食事バランスガイド、食品群、栄養計算の3つの学習ツールを比較し、従来の食品群や栄養計算を活用した献立作成よりも、食事バランスガイドを用いた方が簡単で分かりやすく、高校生の授業評価も肯定的であったことを明らかにしている。一方、食品群の学習ツールは、難しさや面倒臭さなどの理由で生徒からの評価は良くなかったが、「献立を修正することが簡単ではなかったからこそ、自身の課題の所在やその解決のために必要な知識」に気づくことができる利点を佐藤は指摘している<sup>11)</sup>。このような気づきの場面は食生活を主体的に行っていく上で重要と考えるため、本研究では、高等学校家庭科の教科書全てにおいて取り上げられている4つの食品群を活用した学習ツールを取り上げることとする。

栄養バランスの良い食事のとり方について、一汁三菜の献立パターンは理想とされ、小中高の食生活分野で必ず取り上げられている。主食の他に汁物と主菜、二つの副菜をそろえる一汁三菜は、栄養価などのバランスは整うが、調理技術や時間が必要となるため、現代の高校生にとって、主体的に続けていく原動力となりにくいことが考へられる。家庭環境の変化に伴う調理離れ<sup>12)</sup>や食事作り負担感の増加を案じて、料理研究家により一汁一菜の献立パターンを用いて日々の食事作りを行い、栄養をとることが提案されている<sup>13)</sup>。土井は、一汁一菜の献立パ

\* 非常勤講師

ターンには、工夫を凝らすことで必要な栄養の摂取ができ、作る品数が減ることで持続可能な家庭での食生活につながることを述べている。確かに品数の減少は、調理への抵抗感を減らすことにつながることを期待できるが、必要な栄養素を摂取することが容易ではないと考えられる。家庭科の教科書の中にも、一汁三菜の他に献立のパターン例として、一汁一菜が紹介されているものもあるが、献立のパターンに関する特徴や作成時の留意点については記されていない。そのため、調理経験が少ない高校生にとって、一汁一菜で栄養バランスの良い食事を考えることは困難をきたすと推察される。

そこで、本研究では、4つの食品群を活用した献立作成を一汁三菜と一汁一菜の二つの献立パターンで行い、その授業後に実施するアンケートを分析し、高等学校家庭科において一汁一菜の献立作成が、持続可能な食生活の実現につながる学習として有効であるかについて検討することを目的とした。

## 方 法

### 1 調査対象者

愛知県N市の高等学校(全日制・普通科)1校の1年生160名(男子74名,女子86名)を対象に、必修科目である家庭基礎の授業において献立作成の授業を行い、それに関するアンケート調査を実施した。調査を実施するにあたり、対象者には調査目的、無記名調査であることおよび授業評価と無関係であることを口頭で伝え、調査用紙の回収を以て同意を得たとみなした。未記入部分の多い1部を除き159部(男子73部,女子86部)が分析対象となった。対象校はN市東部の文教地区に位置する進学校であり、部活動・学校行事共に活発である。調査対象の家庭科授業を担当した教員は1名(筆者)であり、1クラス40人で各クラスの男女比率はほぼ同じである。調査は2017年7月に行われた。

### 2 研究の概要

#### (1) 授業の流れ

表1に食生活に関する学習の流れを示した。食生活に関する学習のまとめとして、食品群の学習ツールを活用した献立作成を行った。高校家庭科の「家庭基礎」教科書全てにおいて食品群別摂取量の目安が取り上げられており、4つの食品群のうち第1群が「乳・乳製品」「卵」、第2群が「魚介・肉」「豆・豆製品」、第3群が「野菜(海藻も含む)」「いも」「果物」、第4群が「穀物」「砂糖」「油脂」を10に分類して高校生が必要とする重量を確認していく方法が多くで採られている。本研究でもこの4つの食品群10分類の学習方法を使用した。

献立作成は、1日三食分の献立(1人分)を作成するワークシートを用いて行った。ワークシートは教科書に記載されている課題学習を参考に筆者が作成した。それぞれの献立パターンの特徴を把握しやすくするために、一汁三菜の献立作成の場合は三食全て一汁三菜で考えること、一汁一菜の場合も同様の条件を掲げた。献立作成の授業始まりに、実物大の食品模型を用いて高校生が必要とする1日分の食品群別摂取量の目安を確認し、教科書および各班に渡した学校で用意した料理の本を参考に献立を立てるよう指示した。献立作成の際には、高校生が必要とする食品群別摂取量の目安を満たすことを求めた。合わせて、これまでの食生活に関する授業で得た知識を活かすこと、自ら生活で実践することを前提に作成するよう促した。

また、ワークシートに記す使用した材料の重量は、ガイドブック<sup>14)</sup>や資料集の食品成分表

表1 食生活に関する学習の流れ

過程	時間数 <sup>注1</sup>	学習内容	
導入	1	・現代の食生活とその課題	
展開	1	・自分の食生活を振り返る ・どれだけの栄養が必要か（食事摂取基準、食品群）	
	1	・日本型食生活と PFC バランス	
	4	・栄養と食品（五大栄養素）	
	1	・食品の表示と取扱い	
まとめ		・食品群を考慮した一日分の献立作成 <sup>注2</sup>	
	1.5	【2クラス】	【2クラス】
		一汁一菜	一汁三菜
1.5	一汁三菜	一汁一菜	
	・献立作成に関するアンケート（本調査）		

注1) 1時間は65分である。

注2) 調理実習については、年間を通して定期的に行っている。

に示されている概量のめやすを参考に計算して書き込むよう指示をした。料理に使用した食材の重量を計算し、一日に必要とする10分類ごとの重量の各合計を算出後、班員同士で献立と重量に関するアドバイスを伝え合った。それに基づき各自で献立の改善を図り、ワークシートを完成させた。一汁三菜、一汁一菜それぞれ同様の過程を行い、最後にアンケートを実施した。本研究はこのアンケートの集計について分析を行った。

## (2) 調査内容と集計方法

調査内容は次のとおりである。なお、調査内容①～⑤では回答から1つを選択するよう求めた。

- ①調理（調理工程の手伝いを含む）の頻度について、「ほぼ毎日」「週3～4回」「週1～2回」「月1～2回」「ほとんどしない」であった。
- ②献立を決定する際に最も気をつけたことについて、「栄養素」「使う食材」「味」「見た目」「調理法」「料理できるかどうか」「その他」であった。
- ③高校生が必要とする食品群別摂取量の目安が身に付いたかどうかについて、「大変そう思う」「少しそう思う」「あまりそう思わない」「全くそう思わない」であった。また、「あまりそう思わない」「全くそう思わない」を選択した場合、その理由について自由記述にて回答を求めた。
- ④考えやすかったのはどれかについて、「一汁三菜」「一汁一菜」「どちらでもない」であった。
- ⑤生活の中で続けて実践できそうなのはどれかについて、「一汁三菜」「一汁一菜」「どちらでもない」であった。
- ⑥一汁三菜と一汁一菜それぞれの長所と短所について、自由記述にて回答を求めた。自由記述に対して、意味や表現が類似した文章をまとめ、そのまとまりを表すキーワードを抽出し分類した。分類ごとの人数を集計し、高校生の捉えた一汁三菜と一汁一菜の特徴についてまとめた。
- ⑦調理技術について、阪野・瀧日<sup>15)</sup>の調理技術に関する24項目を用いた。「できる」5点、「少

しできる」4点, 「どちらとも言えない」3点, 「あまりできない」2点, 「できない」1点と得点化した。

### (3) 統計処理

調査の集計および検定には, 統計用ソフトIBM SPSS Statistics (Version21) を使用した。調理技術得点の比較には,  $t$  検定および分散分析 (その後の検定としてTukey法による多重比較) を行った。統計的有意水準は0.05以下で示した。

## 結果および考察

### 1 調理頻度の現状

皮むきや材料の下ごしらえ, 調理, 盛り付けなどを含む調理工程の手伝いを含む調理頻度の回答を集計した (図1)。その結果, 「ほとんどしない」52%, 「月に1~2回」29%と調査対象者の約8割が日常的に調理に関わっていないことが明らかにされた。高校生を対象に調理頻度を尋ねた先行研究において, 調査対象者の約6割がほとんど調理をしていないと報告されている<sup>16) 17)</sup>。先行研究と単純に比較することはできないが, 本研究の対象者の8割が調理に関わっていないことは, 対象校の特徴が反映されており, 学業などのため家庭での調理に参加する時間が持てない現状であると推察された。

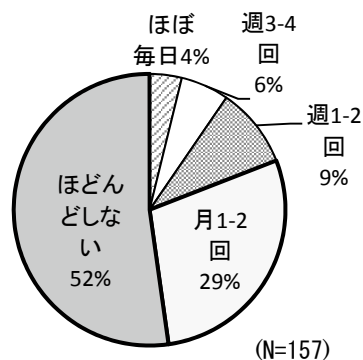


図1 調査対象者の調理 (手伝いを含む) の頻度 (%)

### 2 学習評価と献立作成で重視した点

「高校生が必要とする食品群別摂取量の目安が身に付きましたか」の質問に対する回答を集計した (図2)。その結果, 「大変そう思う」11%, 「少しそう思う」76%であり, 9割近くの対象者が食品構成の目安をある程度習得できたと評価していた。実物大の食品模型を用いて高校生が必要とする1日分の食品群別摂取量の目安を確認した際, その量の多さに驚く生徒が多く, また, 献立作成の授業中にも, これだけの量を一日で食べる難しさを口にする生徒が多かった。佐藤<sup>11)</sup>の指摘のように, 悩みながらも必要な摂取量を献立に反映させ, 献立内容を修正し, 摂取量を計算したことで, 「食品群別摂取量の目安」がある程度身に付いたという評価につながったと考えられた。

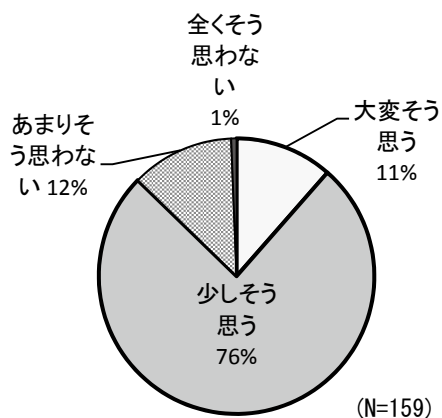


図2 「高校生が必要とする食品群別摂取量の目安が身に付きましたか」に対する回答 (%)

一方, 1割の生徒は身に付いていると思わないと回答した。その理由について回答を求めたところ, 「実際に作っていないからイメージがわからない」「実際に作ってみたいと何とも言いえない」など, 実際に調理を行っていないことを5名中4名が挙げていた。このように, 考えたこ

とを実行することが家庭科教育において重要であるため、献立作成の授業をどのように実践につなげていくかが今後の課題である。

さらに、献立作成の際に重視した点についての回答を集計した(図3)。その結果、約50%の生徒が栄養素を重視しており、続いて食材、自分で調理ができるか、味の順であった。食品群別摂取量の目安は、必要とされている各群の食品の重量を満たすことで、必要な栄養素をバランスよく摂取できることが特徴である。その特徴を実物大の食品模型を用いて確認し、実際に食材を意識して献立作成することを伝えているにも関わらず、対象者の半数は自分が必要とする栄養素を最も意識して献立作成を行っていたことが明らかとなった。栄養素を意識して献立を立てることは悪いことではないが、食品群による献立作成は食品とその分量から献立を立てる特徴をもつ学習ツールであることを踏まえると、この結果は興味深いものである。高等学校の食分野は、中学校より科学的で詳細な栄養素の知識を習得する内容となっている。高等学校家庭基礎の教科書を概観すると、ある栄養素を豊富に含む食品、つまり栄養素から食品を関連付ける教授になっているため、栄養素を重視する献立作成となったことが推察された。また、日常の調理経験が少ないと食材から料理を考えることが難しいことが指摘されているが<sup>11)</sup>、本研究の対象者も同じ傾向にあることが考えられた。「家事に参加しながら食事全体の形をみる機会を持つことによって食事の組み合わせに気づく」<sup>7)</sup> 経験が少ないため、食材を重視した献立ではなく、教科書で学んだ栄養素を重視した可能性も推察された。

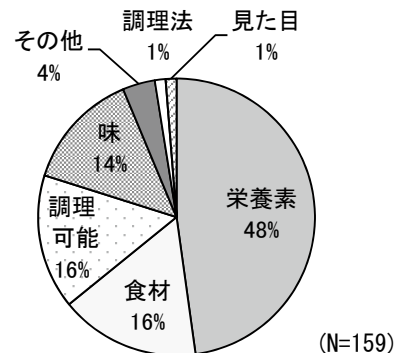


図3 献立を決める際に最も重視したこと (%)

### 3 一汁三菜と一汁一菜の比較と調理技術の関連

一汁三菜と一汁一菜を比較しての考えやすさと続けやすさについての回答を集計した(図4)。その結果、考えやすさについては一汁三菜と一汁一菜は同じ割合であったが、続けやすさについては7割が一汁一菜であると回答した。

さらに、考えやすさ、続けやすさのそれぞれに対して、献立パター

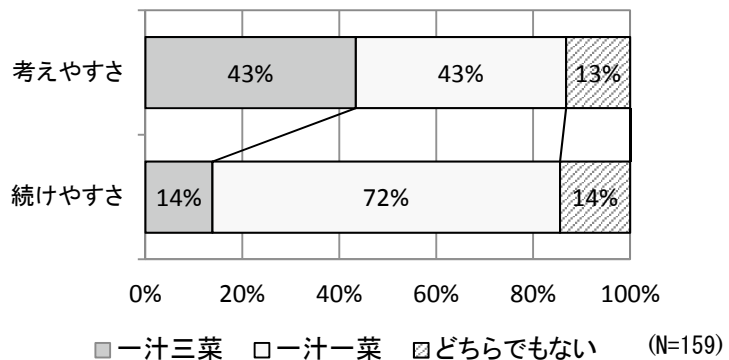


図4 考えやすさと続けやすさの人数分布 (%)

ン別の調理技術得点の差を検討するためにt検定を行った(表2)。その結果、一汁三菜が考えやすいと回答した方が、一汁一菜が考えやすいと回答した方より高かった( $t(135) = 2.17, p < .05$ )。調理技術得点が高いということは、これまで調理に関わってきた機会が多かったり、作ったことのある料理数が多かったりすると考えられる。その経験を通して、従来栄養バラン

表2 考えやすさ別・継続性別にみた調理技術平均値

	考えやすさ					続けやすさ					全体	
	一汁三菜 (n=68)		一汁一菜 (n=69)		t 値 df=135	一汁三菜 (n=22)		一汁一菜 (n=113)		t 値 df=133	(n=158)	
	M	SD	M	SD		M	SD	M	SD		M	SD
調理技術	3.47	0.72	3.20	0.71	2.17 *	3.48	0.84	3.33	0.74	0.81	3.31	0.75

注) 平均値に対して t 検定を行った。 \* $p < .05$

スが整いやすいとされている一汁三菜の方が献立作成しやすいと判断したことが示唆された。一方、続けやすさでは二つの献立パターンの中で調理技術得点に差が見られなかった。

一汁三菜が考えやすくても、一汁一菜の方が続けて実践できると評価する対象者が多く、また、調理技術の高さに関係なく一汁一菜の方が続けて実践できると支持されたことから、高校生の認識において、持続可能な食生活につながる学習ツールとして一汁一菜の献立作成を取り入れることの意義が示された。

#### 4 一汁三菜と一汁一菜の長所と短所

一汁三菜と一汁一菜それぞれの献立パターンについて尋ねた長所と短所の自由記述を分類して集計を行った(表3)。自由記述からキーワードを抽出して分類を行ったが、一汁三菜の長所と一汁一菜の短所、一汁三菜の短所と一汁一菜の長所はそれぞれ意味が反対の関係であるも

表3 自由記述の分類とその関係(複数回答)

	一汁三菜 (N=159)			関係	一汁一菜 (N=159)		
	分類	人数	記入例		分類	人数	記入例
長所	栄養バランス良さ	80	・栄養バランスが良くなる。 ・まんべんなく栄養がとれる。	⇔	栄養バランス偏り	83	・栄養バランスが悪い。 ・栄養素が不足するところがある。
	食材の多さ	31	・使う食材が多い。 ・様々な食材を使う。	⇔	食材の摂りづらさ	14	・様々な食材を摂りにくい。 ・食材が偏る。
	バランス良さ	26	・バランスが良い。 ・バランスを整えやすい。	⇔	バランス悪さ	29	・バランスが悪い。 ・バランスを考えるのが難しい。
	バリエーションの豊かさ	22	・様々な料理が楽しめる。 ・味や見た目も豊富。	⇔	バリエーションの少なさ	10	・組み合わせが少ない。 ・料理がワンパターンになる。
	考えやすさ	10	・献立を考えやすい。 ・調整しやすい。	⇔	考えにくさ	10	・考えるのが難しい。 ・栄養素を満たす献立を考えるのが難しい。
	量の多さ	5	・量が多い。 ・沢山食べることができる。	⇔	量の少なさ	5	・量が少ない。 ・品数が少ない。
短所	調理の大変さ	55	・作るのに時間がかかる。 ・調理が大変。	⇔	調理のしやすさ	70	・作りやすい。 ・簡単に短時間で料理できる。
	考える大変さ	49	・考えることが多い。 ・献立が立てにくい。	⇔	考えやすさ	48	・献立をたてやすい。 ・考えるのが簡単。
	時間・手間の必要	24	・時間がかかる。 ・色々面倒。	⇔	時間・手間の軽減	26	・手間がかからない。 ・手軽で楽。
	全体量の多さ	20	・量が多すぎる。 ・食べ切れない。	⇔	食べやすい量	14	・食べる量が多すぎない。 ・ばばっと食べれる。
	食材費の高さ	4	・材料費がかかる。 ・食費がかかる。	⇔	食材費の安さ	1	・食材を少なくして安くできる。
	食材の重なり	4	・野菜ばかりになる。 ・食材がかぶってしまいやすい。	⇔	片づけやすさ	3	・洗いが少ない。 ・片づけるのが楽。
	品数の多さ	12	・品数が多い。 ・料理数が多い。				
	栄養過多	9	・栄養素を摂りすぎる。 ・一つの食品群に集中してしまう。				

注) 表中「関係」に記した⇔は、意味が反対の関係にあることを示す。

が多かったので、表3には反対関係の言葉を並列して示した。

一汁三菜において、最も多かった特徴は「栄養バランスの良さ」、続いて「食材の多さ」である。さらに「バランスの良さ」の分類も多かったが、バランスとは栄養、食材、料理、量あらゆるものを示していると考えられたため、分類上では栄養バランスの良さとは区別したが、回答の上位2つと関連する内容であった。副菜の品数が増えると使用する食材数も増加し、栄養バランスを整えやすくなると言われていたが、実際に献立作成し、一汁一菜と比較することで、よりその特徴が確認されたものと思われる。

それに対して一汁一菜の短所は、一汁三菜の長所とは反対の意味を持っていた。最も多かったのは「栄養バランスの偏り」、続いて「バランスの悪さ」である。一汁三菜に比べて品数が減少すると、使用する食材や味も減少するため、栄養をはじめとした様々なバランスを整えづらくなると認識したと考えられた。しかし、掲げた条件は同じであり、必要とされる食品群別摂取量の目安を満たせば、重量や栄養価は大きく異ならないはずである。少ない料理数で栄養バランスを良くするには、食材の種類多く使う工夫が必要となる。一汁一菜の献立作成は一汁三菜と同じ思考ではなく、発想の豊かさや応用力などが求められると推察された。

次に、一汁三菜の短所は、「調理の大変さ」「考える大変さ」が同程度に多かった。続いて「時間・手間の必要」であり、品数が多くなればなるほど献立作成や調理の時間・手間がかかり大変であると考えられることから、これらの分類は関連していると考えられた。また、「全体量の多さ」についての記述も多く、日頃の食生活で必要とされる摂取量を満たしていないことが危惧された。

一汁一菜の長所も、一汁三菜の短所と相反する意味を持っていた。「調理のしやすさ」が最も多く、続いて「考えやすさ」「時間・手間の軽減」の順に多かった。品数が少ないので献立作成や調理が簡単で、結果的に時間と手間が軽減できるためと思われた。先述のように、一汁一菜の献立パターンは、栄養や食材のバランスが悪くなるという短所が理解されているにも関わらず続けやすいと回答したものが多かったこと、また、図1に示すように調理に関わらない現状から考えると、調理や準備に時間・手間をかけたくない、調理をしたくないと感じる人がますます増えていくことから、時間がかからず簡単であるという特徴は持続可能な食生活に欠かすことのできない条件と考えられる。しかし、成田<sup>18)</sup>は、時間や手間がかからない一汁一菜のあり方には共感できるが、一汁一菜の食事内容は成長期の子どもの栄養素を満たすには難しいことを指摘している。この点に関して、作成した献立を分析して、栄養バランスや食材の偏りといった短所を補う一汁一菜の献立作成の指導について具体的に示す必要性を認めた。

## 5 考えやすさと続けやすさの変化からみた献立作成の特徴

考えやすさと続けやすさの変化に着目して、群別けをした(表4)。考えやすさと続けやすさの回答のうち「どちらでもない」を除く回答に対して、どちらとも一汁一菜を選択したものを「一菜群」、どちらとも一汁三菜を選択したものを「三菜群」、一汁三菜から一汁一菜に変化したものを「移行群」とした。なお、一汁一菜から一汁三菜へ変化したものは1名であったため、分析から除

表4 考えやすさと続けやすさの変化による群別け

考えやすさ		続けやすさ		群	人数
一汁一菜	・	一汁一菜	→	一菜群	62
一汁三菜	・	一汁一菜	→	移行群	41
一汁三菜	・	一汁三菜	→	三菜群	19

いた。

次に、上述の3群を要因とした調理技術得点の一要因分散分析を行った結果、有意差が見られた(表5)。Tukey法による多重比較の結果、三菜群と移行群が一菜群よりも有意に高かった。

表5 変化の群別にみた調理技術の平均値

	一菜群 (n=62)		移行群 (n=40)		三菜群 (n=19)		F値 df=2	多重比較
	M	SD	M	SD	M	SD		
調理技術	3.17	0.72	3.51	0.74	3.61	0.74	3.95 *	三菜・移行>一菜

注) 一要因分散分析, その後の検定として Tukey 法による多重比較を行った。 \* $p < .05$

続いて献立パターンの長所と短所について群別に集計した(図5, 図6, 図7, 図8)。各群の人数にばらつきがあるため、群全体の割合で示した。また、複数回答されているものは、一番目に書かれている理由のみ取り上げて集計した。その結果、群間で顕著な違いが見られた

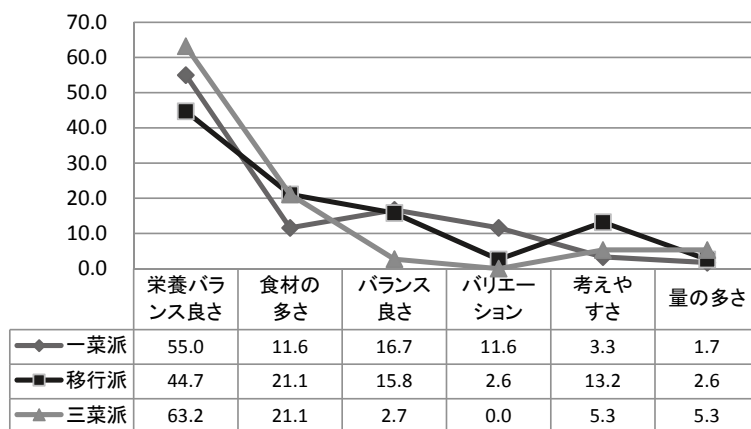


図5 変化の群別にみた一汁三菜の長所の人数分布 (%)

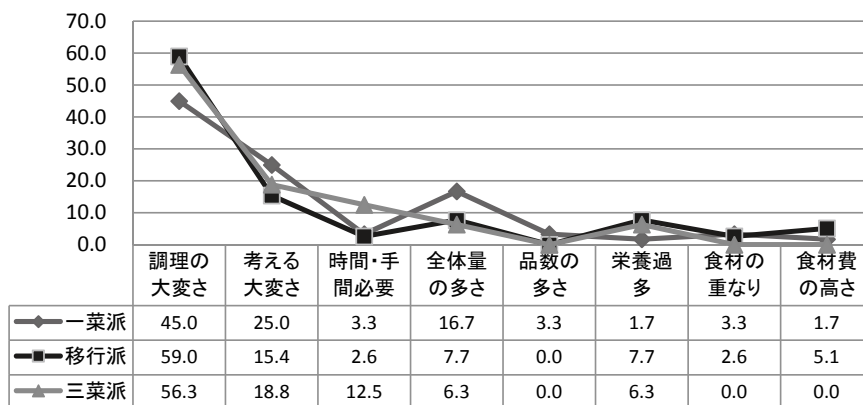


図6 変化の群別にみた一汁三菜の短所の人数分布 (%)



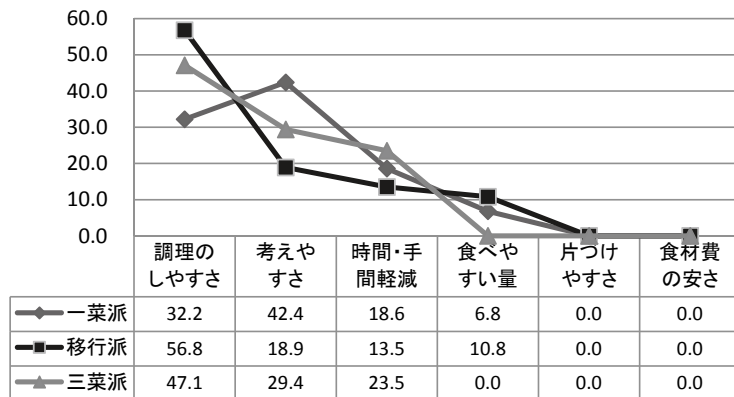


図7 変化の群別にみた一汁一菜の長所の人数分布 (%)

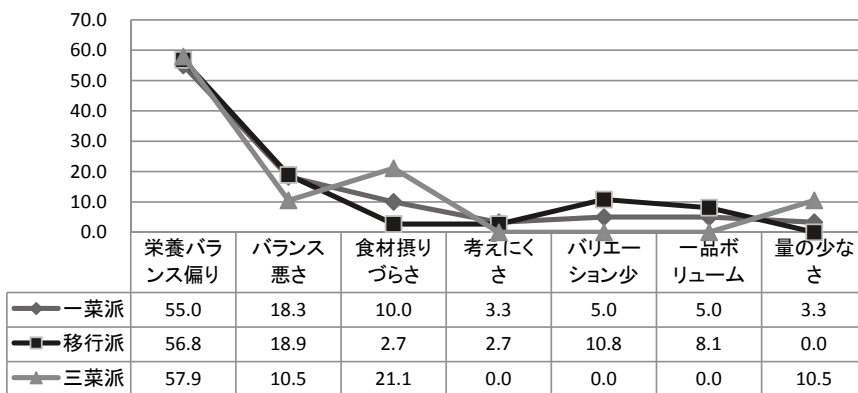


図8 変化の群別にみた一汁一菜の短所の人数分布 (%)

ものは、一汁三菜の長所の「栄養バランスの良さ」「バランスの良さ」「考えやすさ」であり(図6)、短所は「調理の大変さ」「時間・手間の必要」「全体量の多さ」であった(図7)。一汁一菜の長所は「調理のしやすさ」「考えやすさ」「食べやすい量」であり(図8)、短所は「食材の摂りづらさ」であった。

三菜派は、一汁三菜は調理が大変で時間がかかると認識しながらも、栄養バランスが良く、食材を多く摂ることができる長所の方に重点をおいていると推察された。一菜派は、一汁三菜の方が味や食材、栄養などのバランスが整うと認識するものの、一汁一菜のように考えやすく、調理が大変ではないことを重視していると示唆された。移行派は、他の群と同様に、一汁三菜はバランスが良く食材を多く摂ることができるかと捉えているのに加えて、考えやすいと認識していることが示された。また、移行派の半数近くが一汁一菜の長所を調理のしやすさと認識していたことから、この点が続けていく上で重要であると推察された。

それぞれの群で認識された特徴の多くは類似したが、一汁一菜の長所において一菜派と移行派で違いが見られた。移行派は調理がしやすいこと、一菜派は考えやすいことを長所と捉える割合が多かった。これは一菜群が最も調理技術得点が低かった結果と関連すると示唆された。調理技術が低い人にとって、献立を考える段階で料理数が少ないことは、調理への抵抗感が弱まり、実生活に結びつきやすいと考えられる。そのため、調理技術や知識に差が大きい高校生

にとって、調理前の考える段階で、少ない料理数なら考えようと感じさせることが重要であると推察された。

### まとめと今後の課題

本研究では、一汁一菜を活用した持続可能な献立作成の指導の有効性について検討するために、高等学校1年生を対象に4つの食品群による献立作成を一汁三菜と一汁一菜の献立パターンを用いて行い、その授業後に実施したアンケート結果を分析した。主な結果は以下のとおりである。

1. 献立の考えやすさに関して一汁三菜と一汁一菜は同じ割合であったが、一汁一菜の方が続けて実践できると評価する対象者が多かった。また、対象者が持っている調理技術の高さに関係なく、一汁一菜の方が続けて実践できると認識していることが示された。
2. 2つの献立パターンの長所・短所の自由記述から、一汁三菜は栄養バランスが良くなるが調理や献立作成が大変であるのに対して、一汁一菜は調理しやすく考えやすいが栄養バランスは偏るという対照的な特徴を認識していることが明らかにされた。
3. 考えやすさも続けやすさも一汁一菜の方が良いとする一菜派と、考えやすさは一汁三菜であるが続けやすさは一汁一菜とする移行派では、一汁一菜の長所の捉え方が異なり、移行派は調理がしやすいこと、一菜派は考えやすいことを支持する割合が多かった。

以上より、高校家庭科で一汁一菜を用いて献立作成の指導を行うことは、高校生の認識において有効であることが示唆された。しかし、食品群別摂取量を満たす献立作成という同じ条件のもとで学習しているにも関わらず、一汁一菜の方は栄養バランスが偏ると認識されたこと、また実際に成長期の子どもには栄養が不足するという指摘があることから、今後、高校生の考えた献立を分析し、一汁一菜の献立作成の授業展開について検討する必要がある。本研究の限界は、進学率の高い一校のみを対象としたことである。そのため、一般化するには更なる研究が必要と考えられた。

### 引用文献

- 1) 石井克枝, 川嶋かほる, 河村美穂, 武田紀久子, 武藤八恵子: 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, **48**, 191-197 (2005)
- 2) 大森桂, 高木直, 山岸あづみ, 楠本健二, 矢口友理, 三原法子: 栄養, 食品および調理に関する知識の発達段階による違いとその関連要素—中学生, 高校生, 大学生を対象として—, 日本家庭科教育学会誌, **58**, 24-35 (2015)
- 3) 国立教育政策研究所: 特定の課題に関する調査 (家庭分野), [http://www.nisshin-oillio.com/company/news/archive/2013/data/20131108\\_133254.pdf](http://www.nisshin-oillio.com/company/news/archive/2013/data/20131108_133254.pdf) (入手日2017年7月22日)
- 4) 野中美津枝, 荒井紀子, 鎌田浩子, 亀井佑子, 川邊淳子, 川村めぐみ, 齋藤美保子, 新山みつ枝, 鈴木真由子, 長澤由喜子, 中西雪夫, 綿引伴子: 高等学校家庭科の単位数をめぐる現状と課題—21都道府県の家庭科教員調査を通して—, 日本家庭科教育学会誌, **54**, 226-235 (2012)
- 5) 伊藤葉子: 家庭科の授業時間数減少をめぐる課題, 日本家政学会誌, **64**, 451-453 (2013)
- 6) 武藤八恵子, 山岸圭子: 学習段階別にみる献立構成力, 日本家庭科教育学会誌, **32**, 45-50 (1989)
- 7) 中野理恵, 武藤八恵子: 家事参加状況と献立構成力の関連, 日本家庭科教育学会誌, **38**, 31-36 (1995)

- 8) 佐藤真紀子, 吉村幸雄, 高橋啓子, 金子佳代子: 栄養バランスの良い食事への理解を深めるコンピューターソフトの開発, 日本家庭科教育学会誌, **39**, 55-61 (1996)
- 9) 佐藤真紀子, 遠藤ミキエ, 竹内昭博, 白鷹増男, 金子佳代子: 献立作成学習を支援するコンピューターソフトの開発, 日本家庭科教育学会誌, **39**, 55-62 (1996)
- 10) 佐藤真紀子: 栄養バランスの良い食事に関する指導方法の検討, 学校教育研究論集, **21**, 127-139 (2010)
- 11) 佐藤真紀子: 高等学校家庭科における食事バランスガイドの活用可能性と課題—食品群・栄養計算ソフトとの比較を通して—, 日本食生活学会誌, **24**, 224-235 (2014)
- 12) (財) 食の安全・安心財団, 外食率と食の外部化率の推移,  
<http://www.anan-zaidan.or.jp/data/index.html> (入手日2017年8月2日)
- 13) 土井善晴: 一汁一菜でよいという提案, グラフィック社 (2016)
- 14) 香川芳子: 七訂食品80キロカロリーガイドブック, 女子栄養大学出版部 (2016)
- 15) 阪野朋子, 瀧日滋野: 幼児の母親の就労形態別にみた調理の現状—調理頻度と調理技術, 食意識, 食経験および自己効力感との関連—, 日本家政学会誌, **68**, 1-13 (2017)
- 16) 大井加壽子: 高校生・大学生の食生活の実態と意識について, 四天王寺大学紀要, **54**, 549-566 (2012)
- 17) 水津久美子, 安倍優香, 大工恵子: 高校生の食の自立に向けた調理の実践につながる情報誌の作成, 山口県立大学学術情報, **9**, 41-47 (2016)
- 18) 成田崇信: 話題の一汁一菜に管理栄養士が感じたこと,  
<https://news.yahoo.co.jp/byline/naritatakanobu/20170531-00071571/>, (入手日2017年7月26日)

