

第3章 取組内容及び結果

第1節 高校生対象 【東京都立園芸高等学校3学年食品科調理コース生徒】

第1項 取組内容

【1回目】弁当調査（持参回数）

1. 実施日時

5月25日～31日昼休み

2. 実施内容

手作り弁当を1週間に持参する回数を、全学年の各クラス男女別に調査しました。

【2回目】弁当調査（持参回数）分析と次回調査（中身）の準備

1. 実施日時

6月7日2～4時限

2. 授業内容

(1) 弁当調査（持参回数）の分析

各クラスの手作り弁当の持参回数が週に4回以上の人の割合を算出しました。そして、グループごとに集計結果をもとに話し合い、発表しました。

★生徒から出た意見

- ・学年が高くなるにつれて弁当持参が減る。
- ・弁当を持ってきているのが4回以上の人は弁当持参が習慣になっている。

(2) 弁当調査（中身）の準備

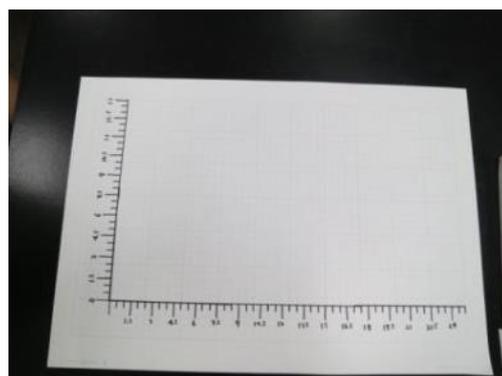
弁当調査レポートの記載方法を聞き、各自で弁当箱の大きさを測る物差しを作成しました。弁当レポートには、学校内の生徒で、購入した弁当1つ、自作弁当2つの計3つの弁当を調査し、その内容を記載しました。調査は、弁当箱の容量が分かるように、弁当箱の下に弁当箱の大きさ測定用物差しを置き、弁当の写真撮影をし、弁当の高さを測りました。また、購入の理由、弁当の内容を聞きしました。そして、その弁当の問題点と改善点と思われることを記載しました。

(3) 自分の理想の弁当を作成

インターネット検索なども利用し、弁当のコンセプトを考え、理想の弁当の内容と材料、完成図を各自作成しました。



弁当箱の大きさ測定用物差し作成



生徒が作成した弁当箱の大きさ測定用物差し

【3回目】弁当撮影・レポートの作成

1. 実施日時

6月7日～10日昼休みと放課後

2. 授業内容

昼休みに生徒の弁当の写真を撮影しました。前回の授業で作成した弁当箱の大きさを測る物差しを使用し、弁当のサイズや容量を測りました。それぞれの弁当のすぐれている点、問題点や改善点を考えてレポートを作成しました。

【4回目】弁当写真を発表用に作成

1. 実施日時

6月10日昼休みと放課後

2. 実施内容

弁当写真データをパソコンへ取り込み、プリントアウトしました。

【5回目】男女高校生の弁当レポート発表

1. 実施日時

6月28日2～4時限

2. 実施授業

提出した弁当レポートへの先生からのコメントを見て、発表原稿を作成し、調査した3つの弁当の写真を紹介しながら、弁当の良い点、改善点等を11人がそれぞれ5分ずつ発表しました。

その後、3歳～5歳の幼児、高校生男女、高齢者男女（身体活動レベル普通）を対象とした弁当作りのために3班に分かれ、理想の弁当レシピを考え始めました。

★生徒の考察

- ・買った弁当は、野菜が少ないものが多い。
- ・外食や弁当も野菜の量で選ぼう。
- ・家庭で作る弁当は、栄養バランスを考えて作られているものが多い。



弁当レポート発表

【6回目】対象者に合わせた弁当レシピ作成

1. 実施日時

9月27日2～4時限

2. 授業内容

日本女子大学家政学部教授の高増雅子先生に、若者の食生活について授業をしていただきました。若者の食生活で問題になりがちな点について、高校生が意識し、改善につなげるため、朝食の大切さ、食事の質を高める組み合わせ、共食の利点、栄養バランスがよい日本型食生活について、また機能性表示食品制度やスマイルケア食など新しい取り組みについてもお話をいただきました。

これから生徒が作るお弁当については、弁当箱に主食3、主菜1、副菜2の割合で詰める「3・1・2弁当箱法」※は食事のバランスが目で見えてわかりやすいことを示しました。高校生がこれからの食生活に向けて知っておくととても役立つ内容でした。

その後、高増先生が、各班が作成した弁当レシピを事前にチェックし、栄養や味のバランスなどの問題点について指摘し、改善策をアドバイスしていただきました。幼児向けの弁当は食べやすさを考える、高校生向け弁当はタンパク質が多すぎないように注意する、高齢者向け弁当は塩分を適量に押さえる、噛み切りやすさも考慮するなど、先生のアドバイスを受けて、理想の弁当作りに向けてレシピを修正し、設計図を完成させました。食材の必要量の計算、カロリー計算も行いました。

※「3・1・2弁当箱法」：“1食に何をどれだけ食べたらよいか”について、料理の組み合わせの物差しです。食べる人の体にあったサイズの弁当箱に、主食・主菜・副菜料理を3：1：2の割合の容積比でつめると、適量で栄養素のバランスがよいのです。



高増先生よりレシピ指導

【7回目】理想的な弁当の調理

1. 実施日時

10月12日2限～4限

2. 授業内容

各班が実習を行うまえに、高増先生から弁当を調理するときの衛生上の注意や弁当の詰め方のコツを、デモンストレーションをしながら教えていただきました。

各班で調理が始まると、先生には各班をまわり、調理法や詰め方を指導していただきました。お弁当グッズを株式会社まるきより提供いただきました。

弁当が完成したら、コンセプトや工夫したところなどを説明しました。

弁当は、作った班ごとに共食をしましたが、実際に食べることで、対象者にあった味付けや量がわかり、弁当の感想などを話している様子が見られました。高増先生や田川先生から、講評をいただきました。田川先生からは、「幼児や高校生や高齢者向けの弁当作りも誰かが笑顔になるように工夫したり、考えたりすることからスタートするのではないかと思います。『誰かのために』をスタートにがんばってください」とエールをいただきました。



弁当の詰め方のデモンストレーション



出来上がった各対象の弁当の説明



高増先生のお手本

(お弁当を食べるときはお茶も一緒に)

高校生が考えてつくったお弁当

★幼児向けの弁当

献立

- ・栗ごはん
- ・豚のしょうが焼ロール
- ・ニンジングラッセ
- ・ほうれん草のごま和え
- ・さといもの煮っころがし
- ・プチトマト、ゆでブロッコリー



幼児 弁当箱容量 400ml

工夫したポイントと感想

- ・秋を感じられるように栗ごはんにしたが、市販のパックを取り入れ手軽にできるよう工夫した。
- ・しょうが焼きは、かわいく、食べやすくするため、楊枝に刺して焼き、カラフルなピックに刺し替えた。

★高校生向けの弁当

献立

- ・ごはん（じゃこ、黒ゴマのせ）
- ・甘辛照り焼きチキン
- ・卵焼き（ニンジン、赤パプリカ、ピーマン入り）
- ・ほうれん草のゴマ和え
- ・ポテトサラダ（ニンジン、プロセスチーズの角切り）
- ・プチトマト、ゆでブロッコリー



高校生女子 弁当箱容量 600ml



高校生男子 弁当箱容量 900ml

工夫したポイントと感想

- ・卵焼きやポテトサラダに刻んだ野菜を入れた。
- ・高校生向けなのでボリュームのある弁当にした。
- ・ごはんにかけたじゃこの分量が多かった。湯通しして入れると塩分を減らせると、高増先生からアドバイスを受けた。

★高齢者向けの弁当

献立

- ・ごはん（梅干しのせ）
- ・シラス入り卵焼き
- ・筑前煮
- ・ほうれん草のおひたし
- ・紅白なます
- ・黒豆



高齢者女性 弁当箱容量 500ml



高齢者男性 弁当箱容量 700ml

工夫したポイントと感想

- ・塩分があまり使えないのが厳しかった。そのかわり出汁をとったので、塩分を控えめにしても素材の味や出汁が引き立ち、やさしい味になった。
- ・油をあまり使っていないので、私たちには少し物足りない感じがした。
- ・和食のいいところを改めて気づいた。外国で注目されるのもわかった。
- ・時間があるときは自分でもおかずを作ってみようと思った。
- ・栄養士を目指しているので勉強になった。

◆お弁当箱の弁当箱の大きさの目安（身体活動レベルが普通の場合）

幼児：400ml

高校生男子：900ml

高校生女子：600～700ml

高齢者男性：700ml

高齢者女性：500ml

第2項 結果

問 あなたは日頃から健全な食生活を実践することを心掛けていますか。

事前の「常に心掛けている」「心掛けている」の合計は 20%であったのに対し、事後は 27%と 7ポイント増加しました。授業内で望ましい食生活の授業を理解し、実践することを心掛けた結果と言えます。

問 主食（ごはん、パン、麺など）・主菜（肉、魚、卵、大豆製品などを使ったメインの料理）・副菜（野菜、きのこ、いも、海藻などを使った小鉢・小皿の料理）を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか。

事前の「ほぼ毎日」「週に4～5日」の合計は 36%であったのに対し、事後は 27%と 9ポイント減少しました。この結果は、単純に減少したと捉えるのではなく、本取組を機に、正しい知識を身に着け、自らの食事のバランスを振り返った結果減少したと捉えられるのではないのでしょうか。

問 あなたはふだん朝食を食べますか。

事前の「ほとんど毎日食べる」「週に4～5日食べる」の合計は 63%であったのに対し、事後は 80%と 17ポイント増加しました。これは他の問い同様、授業内で望ましい食生活を理解し、実践することを心掛けた結果と言えます。

問 あなたは、郷土料理や伝統料理など、地域や家庭で受け継がれてきた料理や味、箸づかいなどの食べ方・作法を受け継いでいますか。

事前の「受け継いでいます」は事後同様、全体の 40%となっています。しかし、どのようなところで受け継ぐかについては、他の対象が「家庭で教わること」とするのに対し、「学校」や「イベント」「メディア」の割合が高いことが特徴と言えます。おそらく、この世代は食育基本法制定後の世代であることから、取り巻く環境が食育推進をしていたため、多岐にわたっていることが言えるのではないのでしょうか。

問 食生活が多様化するなかで、新しい食環境（情報）が整備されています。「スマイルケア食」「機能性表示食品制度」「地理的表示保護制度」をご存知ですか。

この3制度のうち最も「言葉も意味も知っていた」「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」の割合が高かったのは「機能性表示食品制度」であり、全体の 73%を占めました。逆に「スマイルケア食」および「地理的表示保護制度」は 80～90%の割合で「言葉も意味も知らなかった」と回答しています。しかし、事後の「言葉も意味も知っていた」「言葉は知っていたが、意味は知らなかった」の割合を見てみると、「スマイルケア食」は 70%、「機能性表示食品制度」は 80%、「地理的表示保護制度」は 70%と大幅に理解力が上がっていますことがわかります。したがって、このような制度を認知させるためには、このような取組から訴求することが望ましいと言えます。

問 あなたは授業を受けて、日本型食生活や食や農林漁業、伝統的な食文化等を理解し、健全な食生活を送るよう意識や行動は変わりましたか。

本取組により、「健全な食生活を意識し、行動するようになった」は10%であり、「健全な食生活を意識するようになった」は80%を占めました。全体の90%が意識と行動を変容したことから、本事業目的である望ましい食生活を送ることは達成されたように思われます。なお、高校生の自由回答では、若者の食生活を改善するためには、若い世代からの情報発信があると望ましいという意見が見られたため、対象によって訴求方法を変えることが望ましいと思われます。