

短大生のお弁当作りの実践からみる調理教育の課題

— 計画から実践までと気づき —

八尋 美希 (近畿大学九州短期大学)

Issues in Cooking Education Based on Junior College Students Bento-making Practice

— From Planning to Implementation and Learning —

Miki Yahiro (Kyushu Junior College of Kindai University)

要旨

保育士養成課程の学生の「お弁当作り」を通して学生への効果的な調理教育と食育活動の実践に向けた課題を検討した。弁当の献立は3・2・1弁当法を活用した。献立の条件としてだしを使った料理を計画すること、お弁当作りの当日は調理実習室で最低1～2品を調理するようにした。その結果、だしを使った料理の中でも、だし巻き玉子は、多い年で5割を超えていた。各自でとっただしはこんぶだしが最も多く使われていた。学生はお弁当作りを通して学びや気づき、達成感も得ていた。一方で、難しい、苦労した等の作業の大変さに対する感想も2割以上あった。学生たちが食に関心を持ち、健康に楽しむ心を育てるよう、調理と知識と技術のバランスを取りながら調理教育のさらなる構築が課題である。

キーワード： 弁当作り，調理，献立，調理教育

Abstract

Using the “Bento – making “of students in the childcare training program, challenges in effectively implementing cooking education and food education activities were examined. The bento menus were designed using the 3-2-1 Bento Method. Cooking with dashi was a requirement for the menu planning, and on the day of making the bento, students were required to prepare at least one or two dishes in the cooking class. As a result, dishes using dashi included “dashimaki tamago”, and in some years, it was over 50% of the total. Kombu dashi was the most commonly chosen dashi stock prepared by each student. Students learned valuable experience and felt a sense of achievement through cooking their own bento-making. On the other hand, over 20% of the students reported that the works were difficult and hard work. On the other hand, over 20% of students reported difficulties or hard work, reflecting the challenges of the works. As students develop an interest in food, it will be necessary to devise cooking education that balances knowledge and skills effectively.

Keywords : Bento-making, cooking class, menu planing, cooking education

1. はじめに

我が国の伝統的な食事スタイルは和食であり、季節の食材を利用した料理が多い。山や海に囲まれた日本において、その地域で作られた食材はそのまま食するものや飲料や調味料など加工されるものもあり余すことなく伝統的に利用されている。また、収穫された素材を生かすための「だし」を使った煮

物や蒸し物などの旨味を味わう料理も未だに多く存在している。しかし、現在では生活スタイルの多様化や簡便化により食事に対する手間や時間をかけることが難しくなり、和食が好きだと答える割合や醤油の一人当たりの年間消費量も減少傾向にある¹⁾。一方、健康に対する関心が高い場合には冷凍食品や調理済み食品などの加工度の高い超加工食品と呼ばれている食品の摂取量が少なく、超加工食

短大生のお弁当作りの実践からみた調理教育の課題

品からエネルギー摂取量が高いと食事の質が低く、健康への影響があると考えられている^{2),3)}。さらに次の世代へ向けた持続可能な食への注目も集まり、地産地消や食品ロス削減への問題、食の文化の継承などの見直しがなされ、「持続可能な社会の構築」も家庭科の目標の一つとなり、生徒にとっても関心が高くなると予想される^{4),5)}。

食事形態の1つであるお弁当は諸外国でも存在しているが、特徴的な食文化を持っている。お弁当は栄養的にもバランスがとれ、見た目も工夫次第で楽しむことが出来るものが多く、手作りを楽しむための道具も種類豊富であり、海外からも注目されている。竹下氏が始めた「お弁当の日」は子どもが自分でお弁当を作る食育活動として全国に広まり、子どもの考える力や自立心を高めること、そして感謝の気持ちなどを育てることが出来ている効果が明らかとなっている⁶⁾。大学生においても弁当の日は凍結していた「くらしの力」を解凍することができる取り組みであり、効果的である⁷⁾。また、キャラ弁にみられるように様々な価値観もあり、現代社会を映す鏡ともいわれる⁸⁾。

本学では「子どもの食と栄養」において、子どもの食事についての理解のための離乳食や幼児食、行事食やおやつなどの実習を行ってきた。さらに食に対する関心を高め、保育士として食育活動へ向けた「あなたのためのお弁当」づくり、言い換えると「お弁当の日」を実施している。この取り組みを行うことで保育士として食に関わるためにお弁当の実習を通して現状を明らかにし、今後の食育活動へ繋がることを見据えた調理教育の課題について報告する。

2. 方法

1) お弁当の実施と対象

お弁当の実習の実施年および作成者数は 2007 年 (79 名)、2009 年 (28 名)、2010 年 (24 名)、2017 年 (51 名)、2018 年 (43 名) 2019 年 (55 名) の計 280 名である。

作成者：本学保育科 2 年生

対象科目：「子どもの食と栄養」、各年度の 12 月～1 月の間の 1 コマで実施

お弁当作りのタイムスケジュール：調理台は 1 人ま

たは 2 人で 1 台使う。準備に 30 分、調理を含む実習は 40 分とした。準備の時間は炊飯の準備 (米の水への浸漬) および食材の確認と実習で作る調理の食材や調味料の計量を行うこととする。

2) お弁当作りのルール

お弁当作りには「弁当箱ダイエット法」⁹⁾を参考に以下①～⑤の 5 つのルールを提示した。

①自分にあったサイズのお弁当箱を選ぶ

お弁当のサイズ (ml) は 1 食に必要なエネルギー量 (kcal) であると仮定し、各自でお弁当箱を準備した。弁当箱の形、色、サイズは自由とした。

②詰め方のアドバイス

お弁当は作ってから持ち歩くことがほとんどであるが、今回は作成後の 30 分程度で試食を行うため、詰め方の良し悪しが出来栄に影響を与えることがわかりにくいことや時間が経過したお弁当への衛生面の注意に欠けることに対して予め注意を促した。例えば、汁のあるものは汁気を切ってから詰めることやおかずは冷ましてから詰めること、家庭から持参したおかずは必ず再加熱すること等である。

③料理の組み合わせ

今回のお弁当はお弁当箱の表面積に対して、主食：主菜：副菜を 3：1：2 となるように伝えた。加えて、主食・主菜・副菜のそれぞれに適した材料、栄養素、味や色についても説明を加えた。主食は米とし、栄養素は炭水化物を多く含み、主菜はたんぱく質、脂質を主とするもの、副菜はビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含むものである。これらをお弁当の中に入れることで栄養バランスや彩が良くなることを確認して考えるように指示した。

④料理（おかず）の組み合わせと調理法

調理法や調味料が料理同士で出来るだけ重ならないように多様な料理を組み合わせることでエネルギー量や塩分濃度の高い、低いといったバランスがとれて、お弁当全体で適量のエネルギー・塩分量になる。いろいろな味があることからおいしさや満足感も高まることも説明した。

⑤料理（おかず）の組み合わせ

お弁当全体を眺めた時に見た目においしそうできれいなお弁当になるような野菜や果物も取り入れてよいことにした。

短大生のお弁当作りの実践からみた調理教育の課題

その他、お弁当の利点や前述したが食中毒予防のための衛生管理についても事前の注意を行った。

3) お弁当の計画

①献立を考える

お弁当を作る日までに各自計画を立て、配布したプリントに記載し、提出した。記述内容は、お弁当のテーマとその理由、工夫した箇所、出来上がり盛り付け図、だしを使ったおかず、実習室で作るおかず、お弁当の材料と分量（1人分）である。お弁当は原則として自分自身に向けて作るものとする。以後、お弁当に入れる料理をおかずと記述する。

献立は「3・1・2」弁当箱法を利用し、主食は弁当箱の面積の半分とし、それぞれが献立を作成した。弁当箱は各自準備し、おかずには主菜・副菜を必ず取り入れ、彩りは「赤・緑・黄・白・黒（茶）」の5色を出来るだけ選ぶように説明をした。

お弁当は準備等を除き、調理とおかずを弁当箱に詰める時間を合わせて40分とした。手作りを基本とするため、冷凍食品や調理済み食品については出来るだけ使わないように説明をした。

おかずについては各家庭で事前に作ったものを持参することができるようにしたが、持参した物については実習室で加熱処理したものを弁当箱に詰めるようにした。

②主食について

主食は米飯とし、ごはんをそのまま詰める、またはおにぎりや混ぜご飯等もよいとした。ただしご飯は家庭から持参せず、実習室で炊飯したものを使用するようにした。炊飯のための洗米や浸漬は事前準備の時間を活用した。なお、米は一人80gを基本とするが弁当箱の大きさ等、必要に合わせてコメの分量は増減できるようにして炊飯する米の分量を決定した。

③主菜・副菜について

主菜・副菜について計画を立てる時におかずを分類し、お弁当の日のプリントに記載した。

④だしを使ったおかず

日本の食文化の味の基本となるだし汁についてこれまでの離乳食・幼児食からの学びを实践するために「だし」を使ったおかずを決めた。だしはこんぶ、かつお、いりこ、しいたけ等から選ぶようにし、「だしを使ったおかず（料理）」を1品お弁当に入

れることとした。

⑤実習室で作るおかず

お弁当の実習日に作るおかずについても各自計画し、必要な調理器具や調味料については教員側で把握した。調味料については砂糖、こしょう、油、醤油、酒、酢、みりん以外は各自で準備するように伝え、お弁当のおかずに使いたい小物は各自で選び持参するようになった。また、調理時に必要な調理器具（例えば、ピックや飾りなど）については持参してもよいこととした。

提出された計画のプリントの内容に無理がある場合は再検討するように指導した。

4) お弁当作成後の振り返り

お弁当の日の後に計画から実習まで、作り終えての感想を述べてもらった。感想の記述は、2007、2009、2010年および2017年と2018年までのものである。各文章から共通する言葉から感想をまとめ分類した。

3. 結果

1) だしを使ったおかずとだしの種類

各自でだしを使ったおかずとその割合が高い順に上位5位までを表1に示した。だしを使ったおかずについては全体を通して「だし巻き玉子」が最も採択され、割合が高いと5割、少なくとも2割であった。卵を使ったポピュラーなおかずに対して、「だし」を使ってみようという試みが行われていた。だし巻き玉子と卵焼きの違いについては、材料の箇所にだしが使われていた場合には、だしを使ったおかずとしてカウントしている。

2009年では、煮物の種類もかなり多く、日常の食卓で作られ、親しまれている様子が伺えた。「かぼちゃの煮物」も人気のおかずであるが、これは彩りを考えての食品の選択ではないかと考えられた。きんぴらも人気のおかずであるが、弁当の日以前に行った幼児の弁当の献立の中に「れんこんのきんぴら」を取り扱っていることも選ばれた要因の一つであると思われる。ここでは玉子焼きと表記したおかずにもだしが使われていることがあるため、玉子焼きについては材料の中にだしの表記はあるかを確認している。

短大生のお弁当作りの実践からみた調理教育の課題

表 1 だしを使ったおかず（料理名）と割合

順位	2007年	割合 (%)	2009年	割合 (%)	2010年	割合 (%)
1	だし巻き玉子	39.24	かぼちゃの煮物	25.00	だし巻き玉子（卵焼き1件）	29.17
2	煮物（野菜、大根、筑前煮）	26.58	だし巻き玉子	21.43	煮物（野菜、じゃがいも）	20.83
3	かぼちゃの煮物	8.86	煮物（大根等野菜）	17.86	かぼちゃの煮物（人参等あり）	12.50
					こんにゃくの煮物	12.50
4	芋の煮物	6.33	ほうれん草のお浸し・ごま和え	10.71	/	
5	きんぴらごぼう	3.80	肉じゃが	7.14		
	和風ミートボール	3.80				
順位	2017年	割合 (%)	2018年	割合 (%)	2019年	割合 (%)
1	だし巻き玉子（卵焼き）	49.02	だし巻き玉子（卵焼き）	41.86	だし巻き玉子（卵焼き）	32.73
2	きんぴら（ごぼう、にんじん、れんこん）	11.76	ほうれん草のお浸し・ごま和え	27.91	かぼちゃの煮物	14.55
3	ほうれん草のお浸し	9.80	かぼちゃの煮物（含め煮）	9.30	ほうれん草のごま和え（煮浸し）	9.09
4	肉じゃが	5.88	ごま和え（小松菜、オクラ）	4.65	れんこんのきんぴら	5.45
	煮物（おにしめ、かぼちゃ、筑前煮）	5.88				
5	/				肉じゃが	3.64
					ひじき煮	3.64

※ 同じ割合の料理名が多い場合には4位以下を省略した。

※ 玉子焼き・卵焼きについては、提出プリントに記載された表現にしている。

だしは出来るだけ各自でとってみることをアドバイスしている。これまでの実習において数回だしをとっているため初めての作業ではない。利用しただしの種類を表 2-1 に示した。だしの種類についてのプリントへの記載は 2017 年とした。ここでは、市販だしを利用していた学生は 2017 年では 2 割ほどであることがわかる。2018 年や 2019 年では市販のだしの利用は減少したが種類の不明なだしも多く、計画を立てる時にだしを使うのが一般的である料理についての知識が少ないのではないかとされた。調理実習のようにだしの種類が指定されていなければ活用がわからないことを示唆している。したがって、だしへの使い方について子ども用の食事だけではなく、大人への料理についても知ることで和食の基本であるだしが身近な存在になると考えた。さらに利用されただしの種類の内訳を表 2-2 に示したがこんだぶしの割合が一番多かった。特に 2019 年には半数を超えていた。実習ではこんぶだしを繰り返しとっているが、その効果もあると考える。2017 年の混合だしについては、授業で旨味の相乗効果について述べていることから、実践してみたいと思う学生がいるの

ではないかと考えられ、積極的なだしの活用が見られた。

表 2-1 だしの種類

(%)

だしの種類	2017年	2018年	2019年
だし	74.5	55.8	80.0
市販だし	23.5	11.6	0.0
不明	2.0	32.6	20.0

表 2-2 利用されただしの内訳

(%)

だしの種類の内訳	2017年	2018年	2019年
こんぶ	33.3	37.2	52.5
かつおぶし	23.5	11.6	25.0
いりこ	5.9	4.7	0.0
しいたけ	2.0	2.3	2.5
混合だし	9.8	0.0	0.0

短大生のお弁当作りの実践からみた調理教育の課題

2) 実習室で取り組んだ料理

お弁当の日の献立は各自で異なるため、教員側はお弁当の日の実習当日に必要な基本の調味料が不足しないかを確認しておくために2010年からは実習室で作るおかずを計画書に記載する箇所を設けた。短時間で加熱する、例えばそのほとんどが卵や

表3 実習室で調理したおかずとその割合

年	順位	おかず(料理名)	割合(%)
2009	1	玉子焼き	11.36
	2	タコさんウィンナー	9.09
	3	ウィンナー	6.82
		チーズちくわ	6.82
2010	1	ウィンナー	15.91
	2	玉子焼き	13.64
	3	タコさんウィンナー	11.36
	4	だし巻き玉子	9.09
2017	1	玉子焼き	8.00
	2	そばろ	6.00
	3	アスパラベーコン	4.00
		タコさんウィンナー	4.00
		ほうれん草のごま和え	4.00
ほうれん草のソテー		4.00	
2018	1	玉子焼き	26.76
	2	オムライス	7.04
	3	えのきベーコン	5.63
	4	おにぎり	4.23
		ほうれん草のごま和え	4.23
2019	1	ほうれん草とコーンのソテー	10.31
	2	玉子焼き	6.19
		ちくわのきゅうり詰め	6.19
	4	ポテトサラダ	5.15
		ほうれん草のごま和え	5.15

※「卵焼き」は表記を「玉子焼き」に統一

ウィンナーを使ったものであった。品数は2010年では1.83品、2017年では1.88品であり、差は小さかったが、2018年より品数が減少していた。

表3に2009～2019年までにお弁当の日に実習室で作ると計画したおかずを多い順に1位から3、4位までをあげ、その割合を示した。学生たちにとっても人気のある玉子焼きはどの年でも3位に入っていた。この理由の1つとしては主食と彩の黄色の条件を満たすために採用されていることが予想された。ただし、実習年によってその割合は変わっている。2009年、2010年では1割ほどの採用率であったが、2017年からは変化が見られた。特に2018年では3割近く採用され、それまで上位であったウィンナーの順位は後退している。

2017年以降「ほうれん草」を使ったおかずがあげられているが、これもこのお弁当を実施する以前に実習した幼児のお弁当のおかずの1つである。また、2019年でもほうれん草のごま和えが選ばれているが、食品の扱い方、お弁当の計画において材料(調味料を含む)や分量の一人分を示すことが難しいと考え、これまでに実習した料理は概量も把握していることも選んだ理由の一つと考えられた。

表4には2007年と2019年で計画された料理の名前からの主な食材をあげ、品数と割合を算出した。品数は2007年の方が多く、お弁当の総数にもよるところがある。しかし、大根や人参、キャベツを主に使った料理も多く、根菜類は煮物と考えると2007年は和食が多く採択された可能性も否定できない。また、2019年のおかずについてもチーズやマカロニ、コーンなどの洋風なおかずには合う食材が採択されていることからおかず全体の味付けが洋風に傾いていることもうかがえた。うずらの卵や枝豆の利用もあり、ピックに刺すなど作業工程の簡単な食材を選んでいることがわかる。2007年と2019年に特別に大きな差があるとは言い難いが、魚の種類も2007年の方が多く、食材の選択肢が多いことから、料理のレパートリーも幅広かったのではないかと予想した。実習室で取り組んだ以外のおかずについては、お弁当箱に詰める分を各自持参している。詰める時には衛生管理の観点から75℃、1分以上の

短大生のお弁当作りの実践からみた調理教育の課題

表 4 おかず（料理名）から推察した
主な食品と割合

2007年			2019年		
食品数	食品名	割合 (%)	食品数	食品名	割合 (%)
	野菜			野菜	
1	トマト	12.69	1	トマト	11.43
2	ほうれん草	6.54	2	ほうれん草	7.35
3	ごぼう	4.23	3	かぼちゃ	5.31
4	かぼちゃ	3.46	4	ブロッコリー	4.90
5	きゅうり	2.69	5	きゅうり	2.86
6	ちくわ	2.69	6	アスパラガス	2.45
7	アスパラガス	2.31	7	えのき	2.45
8	にんじん	2.31	8	じゃがいも	2.45
9	ブロッコリー	2.31	9	ピーマン	2.04
10	レタス	2.31	10	れんこん	1.22
11	大根	2.31	11	いんげん	0.82
12	キャベツ	1.92	12	きのこ	0.82
13	ピーマン	1.92	13	ごぼう	0.82
14	じゃがいも	1.54	14	もやし	0.82
15	もやし	1.54	15	レタス	0.82
16	しいたけ	1.15	16	オクラ	0.41
17	しめじ	1.15	17	さつまいも	0.41
18	れんこん	1.15	18	しめじ	0.41
19	スナップエンドウ	0.77			
20	山芋	0.77			
21	カイワレ大根	0.38			
22	さつまいも	0.38			
23	たけのこ	0.38			
24	青梗菜	0.38			
25	にら	0.38			
26	パプリカ	0.38			
	肉類			肉類	
27	ウィンナー	4.62	19	ウィンナー	8.16
28	ベーコン	3.46	20	ベーコン	3.27
29	ハム	2.31	21	鶏肉	2.86
30	鶏肉	2.31	22	ハム	2.04
31	豚肉	1.92	23	豚肉	2.04
32	牛肉	1.54			
33	ひき肉	1.15			
	魚介類・海草			魚介類・海草	
35	えび	2.31	24	ひじき	1.63
36	わかめ	1.15	25	鮭	0.82
37	鮭	1.15	26	かにかま	0.41
38	かに	0.77	27	つみれ	0.41
39	ホタテ	0.38	28	魚肉ソーセージ	0.41
40	ぶり	0.38			
41	タラ	0.38			
42	魚肉ソーセージ	0.38			
43	かえり	0.38			
	卵類			卵類	
44	卵	10.38	29	卵類	14.69
			30	枝豆	1.22
			31	豆腐	1.22
			32	うずらの卵	0.82
			33	はんぺん	0.82
			34	納豆	0.41
	その他			その他	
45	ごはん（おにぎり等）	2.69	35	コーン（缶）	5.71
46	いちご	2.31	36	チーズ	3.27
47	りんご	1.54	37	マカロニ	1.63

加熱をして加えた。トマトやレタスなどは流水で十分洗い、水分をとってから詰めるようにアドバイスした。

3) お弁当作りを振り返って

表5に各年の感想から同じ内容の文章中の言葉を整理・分類して感想の項目示した。ここでは、2007年、2009年、2010年を一つのグループとしてまとめ2010年まで、2017年、2018年の感想を2017年以降のグループとし、約10年の違いを比較した。

① 2010年までの振り返り

2007年においては「予想以上に時間がかかった」という段取りの難しさをあげているが、「手作りのお弁当はおいしい、愛情がこもっている」、「お弁当作りは楽しい」等、お弁当作りへの達成感から料理への興味が湧いていることがわかった。また、お弁当を作ってもらえる機会が多く、作る大変さを実感し、感謝の気持ちも強まり、さらには将来への展望も述べられていた。

2009年でも「お弁当作りは栄養や彩も考えて作ることから大変だと実感している」と述べられ、さらに「見た目にもきれいに盛り付けるための工夫が必要である」ことも感じている。普段料理をしない学生にとっては、「作り方を見ながら作っても上手く出来なかった」という反省点があった。それでも「自分で作ったお弁当は美味しかった」、「お弁当を作ってくれる親に感謝したい」と述べられていた。

2010年においても項目の1位は「料理の感想・反省点」が約4割を示していた。反省点については、キャラクターの形にご飯を盛り付けることや、装飾をしたことで、「形が崩れた」「形が分かりにくい」などの感想であった。その他「だし巻き玉子」のだしが入ることで、「卵液が緩く上手く巻けなかった」という反省も多くあった。味については「焦がしてしまったり、味が薄すぎたり濃すぎたりした」など、調理の失敗談が反省として述べられていた。これらの失敗を通して、料理の難しさや奥深さを学んだことが推察された。その他、今回の経験を単なる「課題」として終わらせるのではなく、今後活かしたいという前向きな姿勢が見られた。具体的には「自分で料理できるようになりたい」「栄養バランスを考えて作りたい」「可愛く、美味しそうに見えるように工夫したい」といった意欲があげられた。

短大生のお弁当作りの実践からみた調理教育の課題

表 5 お弁当作りの感想と分類

(%)

項目	2007年	2009年	2010年	2017年	2018年
お弁当作りの工夫と苦労	21.21	29.49	44.93	25.37	39.13
お弁当作りを通しての学びと発見	28.48	23.08	10.14	17.91	13.04
感謝の気持ち	17.58	15.38	10.14	19.40	8.70
料理の楽しさと達成感	12.73	17.95	24.64	19.40	21.74
今後の目標と展望	20.00	14.10	10.14	17.91	17.39

② 2017年以降の振り返り

2017年ではお弁当作りには工夫と苦労があると述べている学生が4割以上いることがわかる。2007年の結果において「お弁当作りを通しての学びと発見」の割合が高いが、2017年では苦労や反省点においての割合の上昇がみられていることから、お弁当作りに対する調理経験や技術が低下していると考えられた。学生たちは味付けや火加減に苦労したとの感想を述べる一方で、やはり自分で作ったお弁当はおいしく達成感を味わっている。

2018年のみの感想を詳細に分類したところ、お弁当作りには「時間の管理や調理技術の難しさ等に大変である」という感想が3割以上を占め、表5の「お弁当作りの工夫と苦労」の数値を高くしていると考察できる。また、「楽しさと達成感がある」についての割合も5項目のうちの2位を占めている。家族への感謝の気持ちを深めた学生も1割近く存在した。

上記の感想より今回のお弁当作りを実践する意義を大きく5つの項目にまとめた。

a. 食べる人への思いやりを育む

お弁当作りを通して、学生たちは、食べる人のことを考えて献立を立てる、栄養バランスや彩りを工夫したりすることの重要性を理解できたと考える。これは、単に料理の技術を身につけるだけでなく、相手を思いやる心を育み、人間性の形成や家族関係づくりにも繋がる。

b. 感謝の心を育む

毎日お弁当を作ってくれる母親の大変さを実感し、感謝の気持ちを再認識している。この経験は、食べ物を作ってくれる人や、食を支える多く

の人々に感謝する気持ちを育む、重要な食育の機会となる。

c. 食の知識と技術を学ぶ

お弁当作りは、料理の難しさや奥深さを学ぶ実践的な場面を体験できる。特に、火加減や味付け、栄養バランスなどは机上だけでは学べない生きた知識と技術を身につけることが可能となる。これにより、自立した食生活を送るための基礎を築くことができる。

d. 料理への意欲を高める

「もっと料理のレパートリーを増やしたい」「自炊を頑張りたい」といった前向きな意欲は自分で作った料理の達成感や喜びを実感し、食への興味や関心を高め、さらには食生活を豊かにしていくための原動力となると考える。

e. 社会的な視点を獲得することができる

2017年の感想にあるように、将来保育に携わる上で、子どもの好き嫌いや食への興味を考慮した食事の重要性に気づいた感想もあった。これは、食育を個人の問題だけでなく、他者や社会との関わりの中で捉える視点を獲得したことを示していた。

以上、これらのことからお弁当作りは単なる調理実習にとどまらず、「食」をめぐる様々な学びや気づきを与え、食育の推進に携わる保育士としての活躍に期待できる調理教育と考える。しかし、お弁当作りが難しい・大変であるという調理の基本を学ぶことも課題であることがわかり、食事作りが楽しくなるよう、そして食べることに喜びが持てるようになるための取り組みが必要であることもわかった。

短大生のお弁当作りの実践からみた調理教育の課題

4. まとめ

本学学生計 280 名に対し、各自が計画して実施する「お弁当の日」を実施した。調理の技術の客観的評価においては材料を切ることや皮をむくという技術から調理の程度が変わると予想されるが、本研究の調理計画全体からみると、時間や材料等の購入についても計画が不慣れであると反省する点が見られた。料理が出来上がるまでの工程だけではなく調理全体を把握する力が低下していることが推察された。2007 年では各家庭で食されているおかず（料理名）があげられていたが、実習年度が進むにつれ、大学の实習で学習した内容をおかずに選ぶ頻度が多くなり、料理の選択肢が少なくなっていることも考えられた。

保育士としての食育の推進に向けての保育所の取り組みを企画する立場になる学生にとってはこの弁当作りの実践を通しての和食の取り組みが食の伝承や重要性を理解することへ繋がると考える。料理を上手く作ることだけが目的ではなく、次の世代への食事作りの大切さを知り、食文化への理解を深めていくことができる調理教育の実践を今後も根気よく続けていかなければならないと考えた。

謝辞

計画や実施について保育科学生の皆様に感謝し、実習を円滑に進める準備等の配慮および実習の運営を共に行ってくださった秋武由子氏にお礼申し上げます。

文献

1) 「「Let's! 和ごはんプロジェクトの見直しに関する懇談会」第 1 回懇談会資料」和食をめぐる情勢について：大臣官房新事業・食品産業部 外食・食文化課食文化室，農林水産省，令和 7 年 1 月

2) Consumption of highly processed foods in relation to overall diet quality among Japanese adults: a nationwide study : Nana Shinozaki, Kentaro Murakami, Keiko Asakura, Shizuko Masayasu, Satoshi Sasaki, Public Health Nutr. 2023 Sep;26(9):1784-1797.

3) Association of ultra-processed food consumption with personal characteristics among Japanese adults: a nationwide

study : Nana Shinozaki, Kentaro Murakami, Xiaoyi Yuan, Ryoko Tajima, Mai Matsumoto, Keiko Asakura, Shizuko Masayasu & Satoshi Sasaki, International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity volume 20, Article number: 143 (2023)

4) 「未来へつなぐ家庭基礎 365」：文部科学省検定教科書，小澤紀美子ほか 37 名，令和 4 年

5) 「家庭基礎 自立・共生・創造」：文部科学省検定教科書，牧野カツコ 他著，東京書籍，令和 7 年

6) 「弁当の日がやってきた」：竹下和男，株式会社河出書房新社，2015 年

7) 「弁当の日 食べ盛りの君たちへ」：佐藤剛史 著，西日本新聞社，2008 年

8) 「弁当の魅力 ―キャラ弁・食育・絆―」：旭 真里奈，エクメーネ研究 3, 49 - 82, 2014 年

9) 「弁当箱ダイエット法」：足立乙幸・針谷順子著，群羊社，2004 年