

小学校家庭科におけるマインドフルネスの視点を入れた味覚教育の検討

— 「だし」の学習教材を中心に —

渡瀬 典子*, 八重樫 英広・伊藤 雅子**

*岩手大学教育学部, **岩手大学教育学部附属小学校

(平成30年3月2日受理)

1. はじめに

2005年に「食育基本法」が制定され、食に関する教育は学校全体で取り組むことになった。

その一方で、過食・欠食等の食習慣の問題、食品のアレルギーをもつ子どもの増加など食をめぐる課題は山積している¹⁾。小学校家庭科では、「米飯とみそ汁」の調理が学習指導要領で「内容」に位置付けられている。そして、「米飯とみそ汁」を基盤に主菜・副菜を組み合わせた調和の良い「おいしい」食事について学習する。しかし、食事を「味わって」「おいしく」食べることが児童の生活において日常化しているとは言いがたい。

そこで本プロジェクトは、小学校家庭科の授業における「味わって」「おいしく」食べる内容について、「みそ汁」の味わいに大きな影響を与える「だし」に焦点を当て、課題把握と教材解釈を試みる。

分析にあたり、プロジェクトのタイトルにもある2つの鍵概念について言及する。1つ目は「マインドフルネス (mindfulness)」である。この概念は臨床心理学や精神保健学など、様々な分野で応用的に用いられている。熊野によれば、この概念は、2600年も前にブッダが提唱した、悩みや苦しみから自由になるための心の持ち方を指しているが「今、ここにある現実をあるがままに知覚する心の在り様」を意味し²⁾、本報告では「味わって」「おいしく」に係る視点として援用する。

2つ目は「味覚教育」である。「味覚教育」はフランスのジャック・ピュイゼ氏によって提唱されたものであり、五感を使って食べものと向き合うことを入り口に、「自分で感じて考える力」、「感じて判断する力」、「感じたことを表現して人と分かち合う力」を育成するという^{3) ~6)}。

本プロジェクトでは、ジャック・ピュイゼ氏の理論に基づいて、日本で味覚教育を推進している石井克枝氏の実践に倣ってプロジェクトを実施することにした。また、マインドフルネスの考え方から、うまみをしっかりと味わい、受け止めて、心の安寧へと導く学びへのヒントを得ることを目的とする。

2. 研究計画と方法

プロジェクト研究を進めるにあたり、以下の方法から段階的にアプローチすることにした。本年度は研究着手初年度のため、課題把握と教材研究を中心に展開する。

1. 小学校家庭科における「おいしさ」、「だし（みそ汁）」に関する授業実践例の収集・分析（2017年6月～）
2. マインドフルネスの視点を踏まえた家庭科教育研究の収集(2017年6月)
3. 「味覚教育」に関する学習研究会の企画（2017年6月～）
4. みそ汁の「だし」に関する児童の学習状況（2017年10月）
5. 大学生の「だし」に関するイメージ調査（2017年11月）
6. 研究報告(学部プロジェクト中間発表会（2017年12月）
7. 大学生対象の「だし」官能検査の分析（2018年2月）
8. 研究まとめ、報告書の作成（2018年2月）

本報告では、プロジェクトの実践状況について概要を述べていく。

3. 結果

(1) 小学校家庭科における「だし」の扱い

先述したように、小学校家庭科では「みそ汁」が学習内容として位置づけられ、現行学習指導要領「内容B 日常の食事と調理の基礎」では「米飯及びみそ汁の調理ができること」として、「だしをとること」を児童は学習する⁷⁾。2017年に告示された新しい学習指導要領では、「内容B 衣食住の生活 食生活」で「伝統的な日常食である米飯及びみそ汁の調理の仕方を理解し、適切にできること」と明記された。また、「内容の取扱い」では、「和食の基本となるだしの役割についても触れること」と付記され、「だしのとり方」よりも踏み込んだ学習を児童に求める記述となっている。同箇所の解説を見ると「(だしを生かして作ったみそ汁とだしのないみそ汁の比較をして) 観察して気付いたことなどを、実感を持って言葉で表現したりする学習活動」を促している⁸⁾。すなわち、味覚教育の実践手法にもつながる方向性があると捉えられる。

(2) 小学校家庭科における「みそ汁」, 「だし」の授業

本プロジェクトは、岩手県内外における小学校家庭科の関連授業実践の収集をした(本報告では割愛)。本稿では、附属小学校で今年度10月に実施された小単元「おいしいみそ汁について考えよう」の児童のノート記述から、児童が感じるみそ汁(だし)の「味わい」について考察する。なお、分析対象は小学校5年生の1学級(29名)である。

分析対象の児童の家庭で「朝食の献立にみそ汁がある」のは約1/3であり、彼らにとってみそ汁が日常食、とは必ずしも言えない状況にある。よって、児童が学習を深めるためには「おいしいみそ汁」のイメージの共有化・具体化を図る必要がある。授業では「おいしいみそ汁とは?」という問いから、児童に味を決める様々な要素(実、汁の状態)を気付かせ、味わいに影響を与える「み

そ」や「だし」の学習へと進んでいく。また、「だし」の味わいや役割について、児童が実感から気づくことができるように、「だし入り/だし入りではないみそ汁」をそれぞれ試食させ、「見た目・香り・味」を比較することで、「だしを入れると風味や香りが増し、塩分を抑える役目も果たす」という「まとめ」につなげていた。

以上の学習の流れから、各児童が書いた「まとめ」の内容に注目した。当該の授業では「だしの役割」は学習内容の一部であるが、図1に示した児童の記述例から見ていきたい。

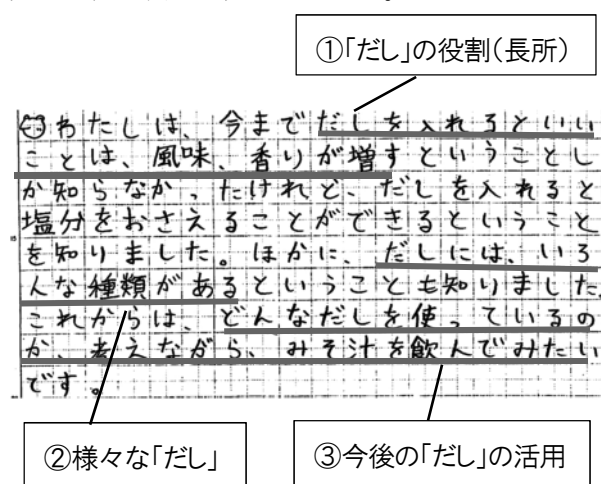


図1 学習後の児童の記録例

全ての児童におさえたい学習内容は、「①だしの役割(長所)」であり、「②様々なだし」は発展的な学習内容に位置づけられる。また、学習内容から「③今後の(自分の生活における)だしの活用」について、どのように児童がまとめていたかに注目した。

はじめに、「①だしの役割(長所)」を具体的に記述していた児童は17名(58.6%)だった。①の記述がない、と判断した児童の記録は、「みそ」についての記述だけだったり、だしの役割が曖昧にまとめられていたりするものである。次に「②様々なだし」については8名(27.6%)が記述していた。最後に、「③今後の(自分の生活における)だしの活用」については、「家で使われている『だし』が何かを調べてみたい」、「これから『だし』の味にも注意してみそ汁を食べてみたい」等の記録が該当する(12名, 41.4%)。児童は、「飲みくらべた時に、(煮干しだし入りの方)は、少し魚っぽい感じがし

て『だし』が入っているからだとわかりました」等の記述に見られるように、授業で味わいを比較することで、普段意識してこなかったみそ汁の味やだしの役割について実感が得られたものと考えられる。

(3) 大学生の「だし」イメージ調査

次に、小学校の教員免許状取得希望者を対象に、学習対象である「だし」に対する認識状況を明らかにするために質問紙調査を実施した。調査対象は大学2～4年生83名、調査時期は2017年11月である。調査は、「3分間」という短時間の中で、「“だし”と聞いて想起されるイメージ・事柄を思いつく限り書いてください」というものである。

その結果、大きく3つの回答傾向が抽出された。最も多かったのが「うま味成分を多く含む食品名」を挙げる回答であり、「昆布」、「かつおぶし」、「煮干し」が多く記載された。

次に、多く書かれたのは「だしの特質・効果」であり、前項で言及した「だしの役割（長所）」と共通する。例えば、「減塩につながる」、「味に深みが出る」等の回答がこのカテゴリーに該当する。

また、「和食とのかかわり」に関する記述も多く、「和食の基礎」、「みそ汁の味を引き立てる」など、小学校家庭科の学習を基盤とした回答が中心となっている。全体的に「だし」という言葉で想起されるイメージは肯定的な記述が多く、否定的な表現（例えば、「まずい」など）は見られなかった。

(4) 大学生を対象にした味覚教育教材の試行(官能検査)

それでは、実際に大学生は「だし」の味わいをどのように認知しているのだろうか。本プロジェクトでは前項の大学生とは別の集団を対象に、石井がピュイゼの味覚教育をもとに考案・実践した教材(官能検査)2種類を応用して検証を試みた。調査対象者は小学校の教員免許状取得を希望する大学3,4年生27名、調査時期は2018年2月である。

ヨーグルトテスト

石井・佐藤は、千葉大学附属小学校の児童を対象

に、ピュイゼ・メソッドを応用した味覚教育教材の導入として「ヨーグルトテスト」を実施している。これは、同種のヨーグルトに各々別の着色と香りづけをして比べることによって、「味わい」が五感を通して形成されることに気付かせる方法である。本プロジェクトでは加糖ヨーグルトに「a. 緑色の食用色素+メロンエッセンスを添加したもの」(写真1左側)と「b. 食紅を添加したもの」(写真1右側)を用意し、調査対象者にヨーグルトの味わいを比較させた。

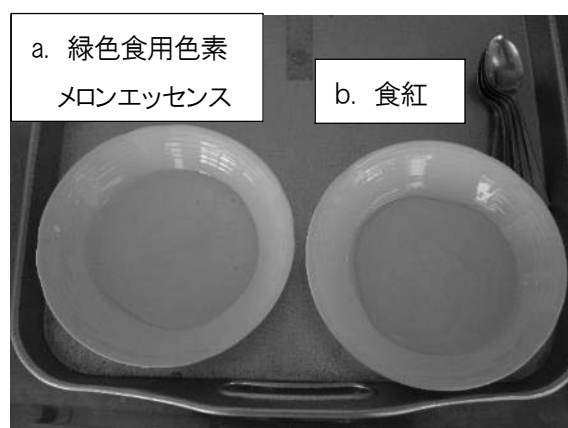


写真1 ヨーグルトテスト

aとbの味わいを比較させたところ、約9割の学生が「食紅添加」のピンク色のヨーグルトが「最もおいしい」と回答した。aの場合、色合いも香りもやや人工的だったため、学生による味わいの評価が低減したものと考えられる。また、「a. 緑色の食用色素+メロンエッセンスを添加したもの」には「はちみつ」等の甘味が添加されている、という回答もあり、味わいの認識に香りが与える影響が見られた。そして、「aとbの味つけが同じ」と回答した学生は皆無だったことから、小学生を対象にした先行研究と同様の結果を得ることができた。

「だし」の味わい比較

「ヨーグルトテスト」から、食べ物の「味わい」を認識する要素は、「味つけ」以外にも様々な事柄があることをおさえた上で、「だし」の味わいを比較する官能検査を実施した。「だし」の調製は、石

井の教材案に基づいて行った。ここで取り上げる「だし」の種類は4種類（煮干し、かつおぶし、昆布、しいたけ）で、前項で言及した大学生対象の「だし」イメージで挙げられた食材が中心である。

この調査は、4～5人グループを1班として、
1) 「だし」4種類（A～D、各100ml）を準備し、
2) 記録用紙に各々の「だし」の味わいを表現し、
3) 各々の「だし」の好みを順位づけて、最後に、
4) A～Dの「だし」の正体を推測、
という流れで実施した（写真2）。A～Dの「だし」が混在しないように、各ビーカーには識別用のカラーテープを貼付した（写真3）。



写真2 調査実施状況

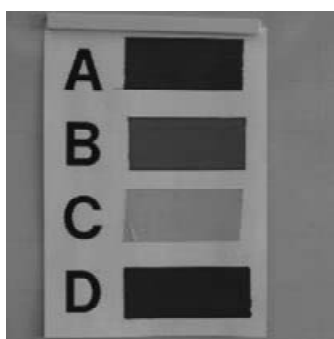


写真3 ビーカーの識別

ピュイゼ、石井による味覚教育では、「その食材が何かをあてる」ということよりも、味わうことに集中し、味わいを豊かに表現できることを重視

する。よって、上のプロセス4)は、補足的扱いではあるが、各々の「だし」の特徴を知るためと自分の味わいを確認するために不可欠と判断して組み入れた。写真4に示すように、学生は試飲を繰り返しながら、記録用紙に記入をしていたが「味わいを（様々な語彙を使って）豊かに表現」することには個人差が認められた。



写真4 だしの味わい比較の様子

また、プロセス3)の「だしの好み」では、好まれる傾向にある食材（煮干し、かつおぶし）もあったが、順位付けは人それぞれであり、グループ内で比較をすることで、他の人の味の好みを考える機会にもなった。

小学校家庭科の教科書では「煮干しだし」のみを用いてみそ汁の調理が紹介されているが、高等学校家庭科では複数のうま味成分による、相乗効果について学習をする。そこで、4種類のだしを組み合わせることで、どのように味が変わるのかについて試行させたいと考え、「だしカクテル」と称して、配合方法について検討する場面を設定した。

4. まとめと今後の研究課題

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」と題して、和食はユネスコの無形文化遺産に登録された。大学生対象調査にも表れたように、「だし」は和食と強い結びつきがあるものと捉えられており、小学校の学習指導要領においても「米飯とみそ汁」、さらに「だし」の学習はますます重要な内容に位置づけられている。

しかし、日常生活の中で和食をしっかりと味わっ

て食べるということは、簡単なようで、なかなか実践できない状況にもなっている。味覚教育やマインドフルネスが提唱する、“いま（食材）”に向き合って、五感で味わいを受け止める経験は、食事が生活の豊かさや滋味深さに貢献しうることを児童に気付かせ、このような考え方を習慣化できる心性を養うものと考えられる。また、様々な食材や調理したものを観察したり、味わったりして表現をすることは、調理実習記録の充実につながるという効果もある。先行研究における味覚教育は、小学生が主な実践対象に想定されているが、大学生対象の試行においても、ある程度の学習効果がうかがえたことから、今後改めて他校種の生徒を対象にした実践について検証を試みたい。

参考・引用文献

- 1) 文部科学省. (2017). 学校教育における食物アレルギー対応指針. 1
- 2) 熊野宏明. (2016). 実践マインドフルネス：今この瞬間に気づき青空を感じるレッスン, サンガ
- 3) 石井克枝. (2016a). 「教えない」味覚教育とは. 学校給食(4), 全国学校給食協会, 22-23
- 4) 石井克枝. (2016b). 感性の教育としての味覚教育を. 週刊教育資料 No. 1394, 18-19
- 5) 石井克枝. (2016c). ピュイゼ 子どものための味覚教育 食育入門編, 講談社
- 6) J. ピュイゼ. (2017). 子どもの味覚を育てる 親子で学ぶ「ピュイゼ理論」, CCC メディアハウス, 194-222
- 7) 文部科学省. (2008). 小学校学習指導要領解説 家庭編. 東洋館出版社
- 8) 文部科学省. (2018). 小学校学習指導要領解説 家庭編. 東洋館出版社