

## 食事のマナーを守り、周りのことを考えて食事をする生徒の育成 ～給食の教材化と給食時間を活用したマナーの定着活動を通して～

### 要約

文部科学省は「食に関する指導の手引―第一次改訂版―」(平成 22 年 3 月)において、6 つの食に関する指導の目標を掲げており、そのうちの 하나가「社会性」である。これは食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付けていくことを目標としている。中学校の指導においては「食事の重要性」、「心身の健康」、「食品を選択する能力」の 3 つを指導目標にした食に関する指導が多い。しかし、食の簡便化や孤食が進む現在、食事のマナーがないがしろになりがちである。

本校の生徒の給食時間の様子をみると、楽しそうに過ごしている生徒が多い。しかし、食事の姿勢、はしの持ち方・使い方をはじめとした食事のマナーが守れていない生徒も少なくない。生徒の実態調査からは、みんなで楽しく食事をするために食事のマナーを守ることは大切だと思っているが、食事のマナーが身につけていない生徒が全体の 3 分の 2 近くもいることが明らかになった。

子どものころに身に付いた食習慣を大人になって改めることは非常に困難なため、中学生のこの時期に正しい食事のマナーを身につけておくことは大変意義深い。

以上のようなことから、次のような研究仮説を設定した。

- ・学級活動で子どもたちにとって身近な給食を教材化し、なぜ食事のマナーを守ることが大切なのか考えさせることで、食事のマナーを守る必要性に気付き、食事のマナーを知りたい、身に付けたいという意欲を持たせることができるだろう。
- ・授業後の意欲が高まった後、給食時間において具体的な食事のマナーについて指導することで、より知識が定着し、食事のマナーを守り、周りのことを考えて食事をする生徒が育つであろう。

実践の結果、次のような成果(○)と課題(●)を得た。

- 授業(検証 1)において、給食についてとりあげながら、食事のマナーについて考えることで、クラス全体で食事のマナーに対する意識や意欲を高めることができた。
- 授業(検証 1)では「食事のマナーを守るようにする。」と意気込んだものの、正しい配膳がわからないといった食事のマナーを知らない現状があった。そのため、授業を行った後の、給食時間(検証 2、3)において、配膳の仕方等について指導ができたのは有効であった。
- 「食事のマナーを守っていない人がいても、自分は嫌に思わない。」という理由で、食事のマナーを守るようにしようという意識が変わらなかった生徒もあり、課題意識をもたせるための工夫がもっと必要であった。
- 授業や給食時間の指導で、生徒の意欲も高まり、実践後の実態調査においても、数値上、食事のマナーを守れている生徒が増えたが、実践後の給食時間の様子をみると、まだ食事のマナーを守れていないところがあり、家庭との連携も含め、継続した指導が重要である。

**キーワード：**食事のマナー 学級活動 給食時間 栄養教諭

## 1 主題設定の理由

### (1) 社会的要請から

文部科学省は「食に関する指導の手引—第一次改訂版—」(平成 22 年 3 月)において、6 つの食に関する指導の目標を掲げており、そのうちの 하나가「社会性」である。これは食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付けていくことを目標としている。中学校の指導においては「食事の重要性」、「心身の健康」、「食品を選択する能力」の 3 つを指導目標にした食に関する指導が多い。しかし、食の簡便化や孤食が進む現在、食事のマナーがないがしろになりがちである。子どもに身についていた食習慣を大人になって改めることは非常に困難なため、中学生のこの時期に正しい食事のマナーを身につけておくことは大変意義深い。

### (2) 生徒の実態から

本校の生徒の給食時間の様子を見ると、楽しそうに過ごしている生徒が多く、残菜もほぼ 0 である。しかし、食事の姿勢、はしの持ち方・使い方をはじめとした食事のマナーが守れていない生徒も少なくない。生徒の実態調査では、ほとんどの生徒が食事のマナーを守ることが大切だと回答していたにも関わらず、周りの生徒の食事のマナーが気になることが「よくある」、「時々ある」と回答した生徒は 61%であった。このことから、みんなで楽しく食事をするために食事のマナーを守ることが大切だと思っているが、食事のマナーが身につけていない生徒が全体の 3 分の 2 近くいることが明らかになった。また、正しい箸の持ち方、配膳の仕方の正答率はそれぞれ 76%(実際に持っているのは 68%)、52%であった。

これらのことから、給食を教材化し、食事のマナーの習得と実践、さらにその定着を図ることを目指し、本主題を設定した。

## 2 主題の意味

### ○ 「食事のマナーを守り」とは

食事の姿勢に気をつける、正しい箸の持ち方・使い方ができる、茶碗を持って食べる、食器類の音を立てて食べない等、正しい食事のマナーを習得し、それらを実践していることである。

### ○ 「周りのことを考えて食事をする」とは

食事のマナーを守っていないと周りを不快に思わせてしまうことがあり、みんなで食事を楽しむためには食事のマナーを守ることが重要であると理解し、自分のことだけでなく、周りのことも考えて食事のマナーを守って食事をするができることである。

### ○ 「給食の教材化」とは

学校給食は、学校教育活動の中で行う食に関する指導の中心となるものである。毎日、繰り返し指導を行うことで、食事のマナーなどを身につけることができる。また、見る・食べるという体験活動も伴うため、興味・関心を持ちながら、自発的に行動しようとする態度も養うことができる。さらに、食に関する専門的知識をもった栄養教諭の職務の特質をいかすこともできる。

- 「給食時間を活用したマナーの定着活動」とは  
食事のマナーを定着させるために、給食時間において継続的に食事のマナーについて指導や呼びかけを行っていくことである。

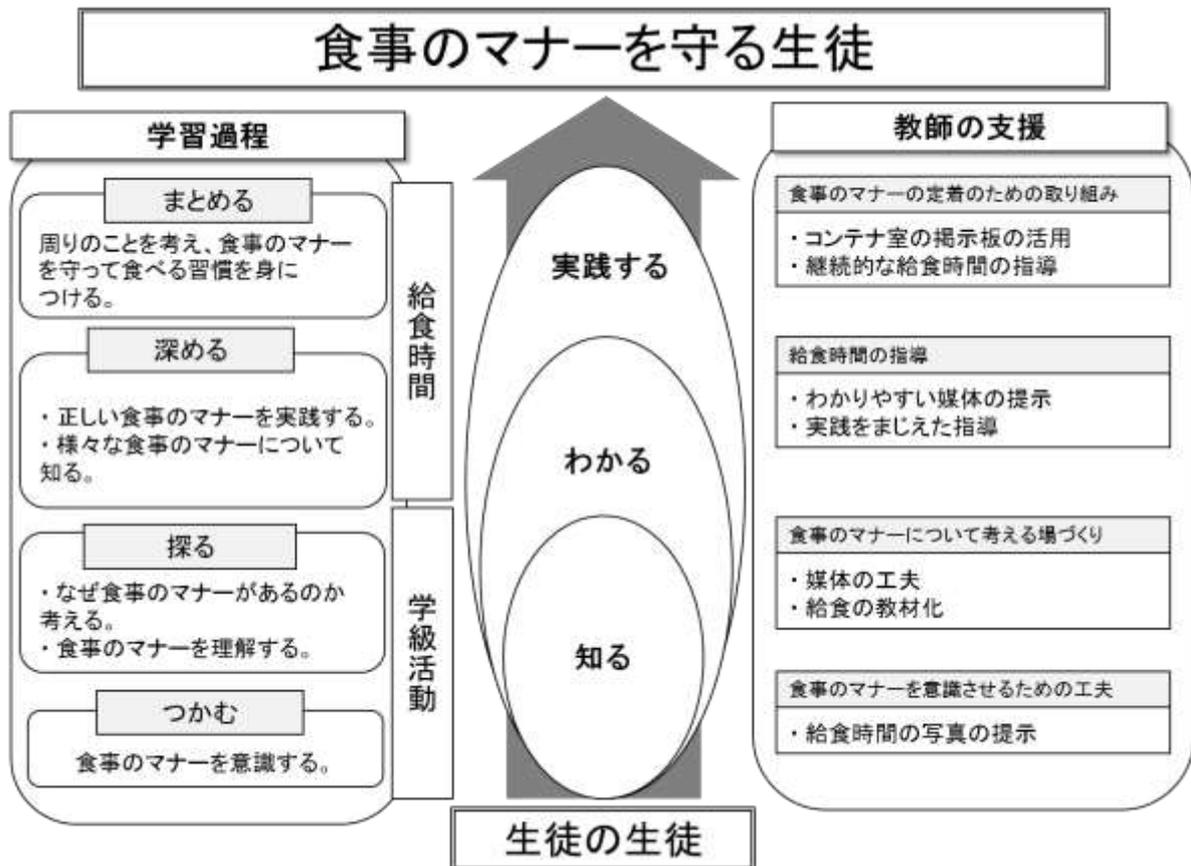
### 3 研究の目標

食事のマナーを守り、周りのことを考えて食事をする生徒を育成するために、学級活動と給食時間において、給食を教材化し、効果的な食事のマナーの習得および実践、定着ができる学習指導のあり方を研究する。

### 4 研究の仮説

食に関する指導において、学級活動で生徒にとって身近な給食を教材化し、なぜ食事のマナーがあるのか考えさせることで、生徒は食事のマナーの必要性に気付き、食事のマナーを知りたい、身に付けたいという意欲を持つことができるだろう。その上で、具体的な食事のマナーについて、給食時間において指導することで、より知識が定着し、食事のマナーを守り、周りのことを考えて食事をする子どもが育つであろう。

### 5 研究の構想図



## 6 研究の内容と方法

(1) 検証対象 小郡市立大原中学校 第1学年1組

(2) 検証の内容・方法

- ① 食事のマナーを守り、周りのことを考えて食事をする必要性がわかったか。  
・授業の学習プリントの自己評価、感想から分析する。
- ② 正しい食事のマナーの知識が身に付いたか。  
・実践後のアンケート調査の結果から分析する。
- ③ 食事のマナーを守り、周りのことを考えて食事ができるようになったか。  
・実態調査と実践後のアンケート調査の結果を比較し、分析する。

## 7 研究の計画

6月	研究主題設定および構想立案
7月	実態調査
8月	研究計画書の作成
9月	指導案作成、教材研究
10月	検証授業(実践事例1)、教材研究
11月	給食時間における検証(実践事例2,3)
12月	実践後の実態調査、報告書の作成
1、2月	研究のまとめ、報告書の作成

## 8 研究の実際

【実践事例1】 (10月27日実施)

(1) 単元 学級活動「食事のマナーはなぜ必要なのだろう。」

(2) 単元目標

本時では食事のマナーについて考えさせ、周りと一緒に食事をするための食事のマナーの必要性に気づかせることをねらいとする。食事のマナーで守れていないことがあることに気付かせ、どのような食事のマナーがあるのか、なぜその食事のマナーがあるのか考えさせることで、食事のマナーを改善しようという意欲を高める。そしてそれぞれの改善目標を立てさせ、実践2,3の給食時間の指導につなげるようにする。

(3) 指導の実際

○ つかむ段階

つかむ段階では、生徒に食事のマナーに対する課題意識をもたせるために、給食時間中の食事のマナーが守れていない様子の写真と食事のマナーのアンケート結果を提示した(写真1)。その食事のマナーが守れていない様子とは、いすを傾けている、ひじをついている、お茶碗をもっていない、箸の持ち方が間違っている様子である。実際の自分たちのクラスの写真を見せることで、食事のマナーで守れていないところがある現状に気付かせた。写真をみせると生徒はすぐにどこがいけないのか気付くことができたり、「それはいけないでしょう」といった声もあがったりした。また、食事のマナーのアンケート結果(周りの人のマナーが気になることがある

と答えた人がクラスの3分の2いること)を示すことで、食事のマナーを守ることは大切だと思っけていても、実際に守れていないことがあること、それが気になって不快な気持ちになっている人も多いことに気付かせた。このように、生徒の認識と行動のずれを確認することで、食事のマナーについての課題意識を高めた。



写真1 導入時の資料

### ○ さぐる段階

さぐる段階においては、食事のマナーといっても様々なマナーがあるため、まず個人でどのような食事のマナーがあるかを考えさせた。その際、給食時間を思い出して、できるだけ多くの食事のマナーを書きださせた。生徒からでた食事のマナーは下記の通りであった。

- ・ 箸の持ち方
- ・ 食器の配膳
- ・ ひじをつかない
- ・ 音を立てない
- ・ 食器をもつ
- ・ 食べながら話さない
- ・ 食べ物をかきこまない
- ・ はしで食べ物をささない
- ・ 席を立たない
- ・ 渡しばしをしない
- ・ 皿を箸で寄せない
- ・ よい姿勢
- ・ 三角食べをする
- ・ 手で食べない

個人で考えた後、発表をしてもらうことで、食事のマナーをみんなで共有し、今まで気付いていなかった食事のマナー、守れていなかった食事のマナーに気付かせることができた。

どのような食事のマナーがあるかまとめた後、なぜその食事のマナーがあるのかを班ごとに考える活動を行った(写真2)。班ごとに、上記の食事のマナーがなぜあるのか振り分けて考えさせた。生徒から出た意見は下記の通りであった。

- ・ 日本人として守らなければならないから(伝統・文化)
- ・ 恥ずかしいから
- ・ 食べづらいから
- ・ 周りの人に迷惑がかかるから
- ・ 姿勢が悪いとこぼすから
- ・ 口の中が見えると下品だから
- ・ ご飯つぶがとぶから
- ・ 見苦しいから
- ・ ほこりがたつから
- ・ 汚いから
- ・ 行儀が悪いから
- ・ バランスよく食べるため
- ・ 周りが不愉快になるから



写真2 話し合い活動の様子

### ○ 深める段階

深める段階では、正しい食事のマナーとその理由についての理解させるため、

生徒からでた意見を取りあげながら、食事のマナーについて「お・い・し・く・食・じ」で、まとめを行った。

- お(茶碗をもつ)
- い(すにきちんと座る)
- し(せいを正しく)
- く(ちを閉じて食べる)
- 食(べもので遊ばない)
- じ(ようずな箸使い)



写真3 茶碗の持ち方の説明



写真4 イラスト

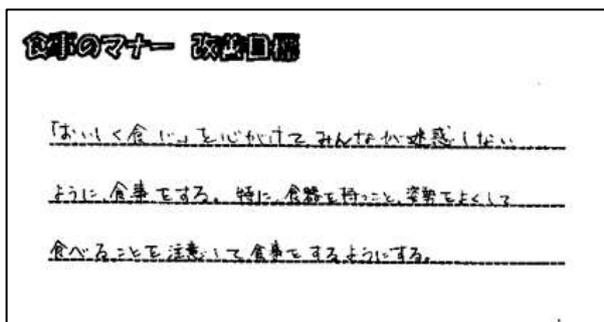
お茶碗・汁椀の持ち方、食べるときの姿勢は、イラストや給食の食器を用いて確認をした。(写真3,4)

#### ○ まとめる段階

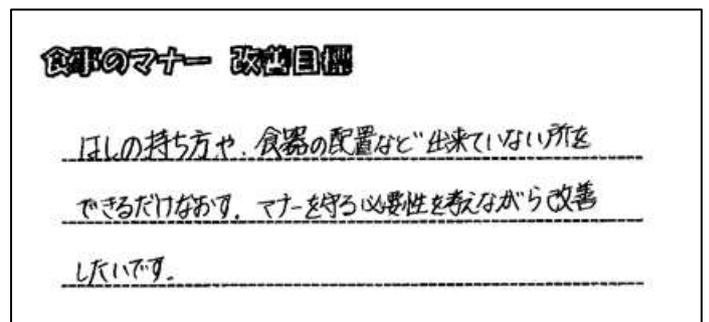
まとめる段階では、食事のマナーを守ることがどういうことか考え、これからの給食時間での実践意欲を高めるために、これからの食事のマナーの目標を自己決定させた。生徒は「今までひじをついたり、姿勢が悪くなったりしてしまっていたので、改善していこうと思った。」といった、今まで守れていなかった食事のマナーに気づき、それを改善していこうという意欲が感じられる目標を立てることができていた。



写真5 それぞれの目標を立てる



資料1 改善目標1

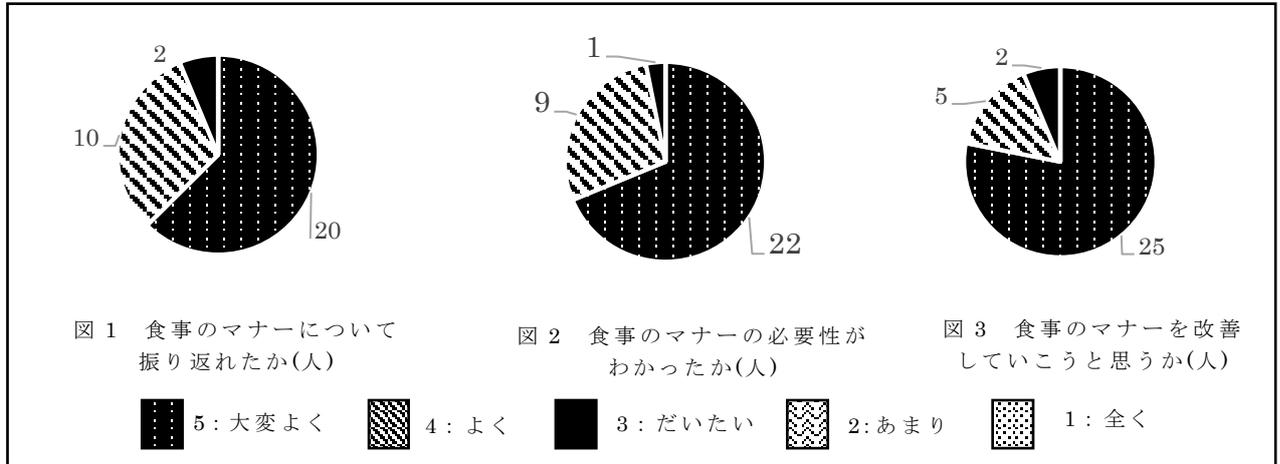


資料2 改善目標2

#### (4) 考察

授業の最後に、今日の学習について振り返りを行った。食事のマナーについて振り返れたか、食事のマナーを守る必要性がわかったか、自分の食事のマナーを改善していこうと思うかの3項目について、5段階で自己評価させた。3項目とも半数以上の生徒が「よくできた」、「よくわかった」、「よく思う」と回答した。しかし、目標を立てている際、正しい配膳の仕方をたずねる生徒もおり、実際、改善していこうと目標は立てているものの、配膳の仕方などどう改善したらいいか理解できていない生徒も

多かったと考えられる。クラス全体で食事のマナーについて授業で考えることで、意識や意欲は高めることができたが、それだけでは実践には結びつかないため、授業後の給食時間での継続的な指導が生きてくると考えられる。



【実践事例 2】 (11月10日実施)

- (1) 給食時間「和食の正しい配膳の仕方を理解しよう。」
- (2) ねらい

栄養バランスの整った「一汁三菜」の配膳の仕方を、理由も含めて理解することで、正しい配膳ができるようになることをねらいとする。

(3) 指導の実際

○ つかむ段階

食事のマナーについての授業で配膳について学んだことを想起させ、その時点での配膳があっているか確かめた。

○ ひろげる段階

当日の給食は和食の配膳で、ユネスコ無形文化財に登録されたときにあげられた和食の特徴について説明した。その特徴のひとつに栄養バランスがあり、栄養バランスのとれた食事とは「一汁三菜」の形式である。その配膳を正しく知っておく必要があるということを意識付けした。

また、配膳を覚えやすいように、一汁三菜の配膳について説明するとき、なぜそのような配置になっているのか(昔は大切なものを左に置く風習があり、ごはんは昔貴重なもので、左におくようになったこと、汁ものが左・ごはんが右にあると汁ものがこぼれやすいこと、主菜はごはんと一緒に食べるので、左でごはんをもって食べる時にとりやすいように右上にあること)を、イラストを使って視覚的に捉えさせた(写真 6)。

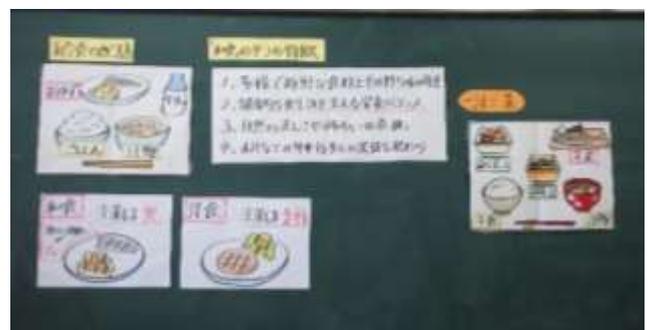


写真 6 配膳の仕方 板書

○ まとめる段階

すでに配膳をできている生徒もいたため、副食(主菜・副菜)のお皿の中の配置(和食は主菜が奥、洋食は主菜が手前)もできるように説明を行った。学習のまとめとして、正しい配膳の意味を考えさせた。正しい配膳をすることで、食べやすくなった。見た目がいいという意見がでた。最後にこれからの給食できちんと配膳していくよう、クラスみんなで意識していくようにまとめを行った。

【実践事例 3】 (11月 12日実施)

(1) 給食時間「正しい箸使いを身につけよう。」

(2) ねらい

正しい箸の持ち方を段階に分けて説明し、その場で実践することで正しい箸の持ち方を理解し、授業のときに高まっていた改善しようとする意欲を高め、習得に結びつけることをねらいとする。また、嫌い箸についてイラストで学ばせることで、今まで気付かないうちにできてしまっていたことに気付かせ、クラス全体で嫌い箸をしないようにしていけるようにする。

(3) 指導の実際

○ つかむ段階

授業で食事のマナーについて考えたときに、箸の持ち方、使い方について話のでていたことを想起させた。

○ ひろげる段階

まず、箸の持ち方を確認した。1～3の段階のイラストにわけて(写真 7)、箸の持ち方を理解させた。生徒は自分の持ち方とイラストを比較してできているか確認しており、正しい持ち方で食べようと頑張っている姿も見受けられた。

続いて、嫌い箸(やってはいけない箸使い)について、10個クイズ形式で行った。給食時間、たまにみかけることがあったこと、知らず知らずのうちにやってしまっていないか話をしながら説明することで、自分のこととしてとらえさせた。

○ まとめる段階

箸の持ち方は直すのは難しいが、少しずつでも直していくように、嫌い箸はお互いに注意していくように、呼びかけた。

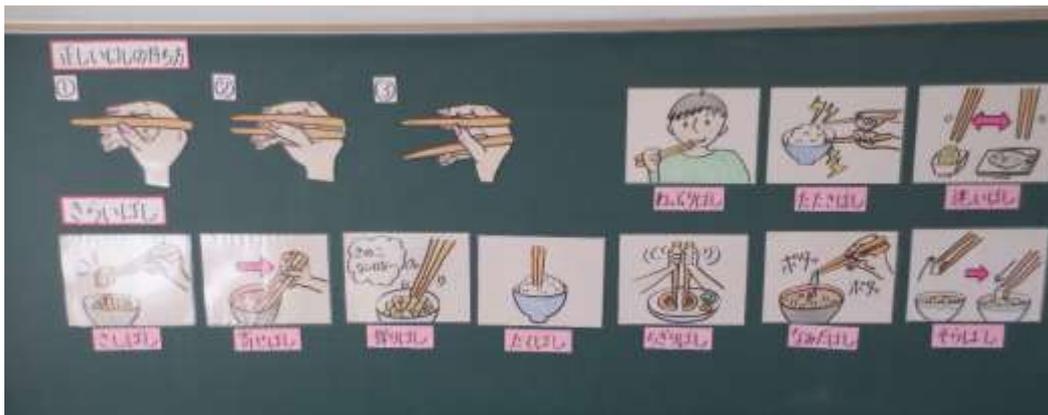


写真 7 箸の持ち方・使い方 板書

【掲示物での啓発】

実践 1～3 を行った後も引き続き、意識することができるよう、目標カードを教室に掲示し、食事のマナーに関するポスターをコンテナ室に掲示した。(写真 8)



写真 8 食事のマナーに関するポスター

9 研究のまとめと今後の課題

(1) アンケート結果より

食事のマナーを守る理由については、「みんなで楽しく食事をするため(周りに不快な思いをさせないため)」、「食文化のため」、「作ってくれた人への感謝の気持ちを表すため」のすべての項目、選択した生徒が増え、本研究のねらいであった「みんなで楽しく食事をするため」の項目は 7 名理解した生徒が増えた(図 4)。

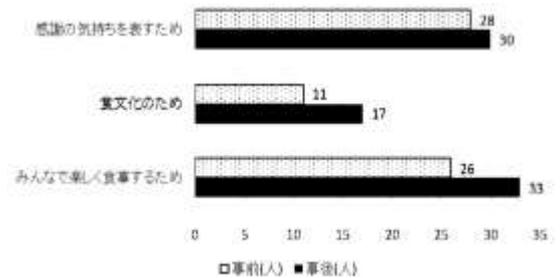


図 4 食事のマナーを守る理由

食事のときに気を付けていることについては 15 項目中 10 項目、選択した生徒が増えた(図 5)。中でも授業や給食時間のときにとりあげた「姿勢」、「はしの持ち方」、「はしの使い方」、「配膳」は特に増えた。また、「食器の音を立てない」、「口を閉じて食べる」、「食事中的会話に気を付ける」の項目を選択した生徒が増えたということは、周りのことを考えて食事をするようになってきていると考えられる。

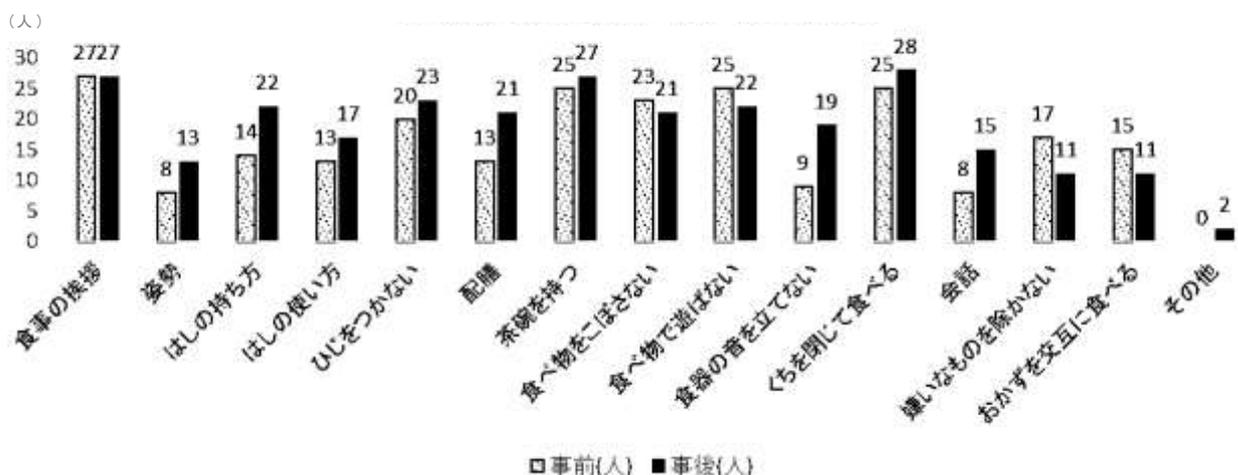


図 5 食事のマナーで気を付けていること

また、実践後、周りの人の食事のマナーが気になるか尋ねたところ、27 名が「なくなった」、「以前より減った」と感じていることがわかった。

配膳の仕方については、正答率はあがったものの、まだ 1/3 が正しく理解できていない。箸の持ち方については、まだ正しく持つことができていない生徒もいるが、今回の実践後、その半数以上が改善しようという意欲をもっている。

食事のマナーについて学んで気付いたこと・よかったことは、前向きな意見が多くあった(資料 3,4)。

今までマナーについてあまり考えたことがなかったけど、マナーは、とても大切なことだと思います。習ったことをふまえて、特に、はしを持ち方を直していきたいと思います。

資料 3 学んで気付いたこと・よかったこと 1

今まで食事のマナーについてお礼分がなくて気がかぬうちにしていたことかあ、たのできづけしえたか、たし、なあせよかた。

資料 4 学んで気付いたこと・よかったこと 2

しかし、実践後も他人の食事のマナーが気になることが変わらないという生徒が 8 名おり、言われたときだけしか配膳を直さないという生徒もいる現状がある。

## (2) 研究の成果と課題

- 授業(実践 1)において、給食についてとりあげながら、食事のマナーについて考えることで、クラス全体で食事のマナーに対する意識や意欲を高めることができた。
- 授業(検証 1)では「食事のマナーを守るようにする」と意気込んだものの、正しい配膳がわからないといった食事のマナーを知らない現状があった。そのため、授業を行った後の、給食時間(検証 2、3)において、配膳の仕方等について指導ができたのは有効であった。
- 「食事のマナーを守っていない人がいても、自分は嫌に思わない。」という理由で、食事のマナーを守るようにしようという意識が変わらなかった生徒もおり、課題意識をもたせるための工夫がもっと必要であった。
- 授業や給食時間の指導で、生徒の意欲も高まり、実践後の実態調査においても、数値上、食事のマナーを守れている生徒が増えたが、実践後の給食時間の様子を見ると、まだ食事のマナーを守れていないところがあり、家庭との連携も含め、継続した指導が重要である。

## 〈参考文献〉

- ・ 文部科学省 (2008) 「中学校学習指導要領解説 特別活動編」
- ・ 文部科学省 (2010) 「食に関する指導の手引—第一次改訂版—」 東山書房
- ・ 野田敏孝 著 (2005) 「初めての教育論文 現場教師が研究論文を書くための 65 のポイント」 北大路書房
- ・ 農林水産省 ユネスコ無形文化財に登録された「和食;日本の伝統的な食文化とは」  
<http://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/index.html>  
2015 年 11 月 5 日参照