

小学生を対象とした食育に関する文献レビュー

溝 上 彩 表 真 美
(発達教育学研究科) (教育学科)

1. 目的

18世紀, J. J. ルソーが健康や食を意図的な教育の問題として捉え, 著書エミール¹⁾の中で「自然の秩序のもとでは, 人間はみな平等であって, その共通の天職は人間であることだ。…人間として生活するように自然は命じている。生きること, それが私の生徒(エミール)に教えたいと思っている(エミールの)職業だ」と述べている。ルソーの「生きること」の教育の最初に食教育があり, 食べることの教育を通して子どもが自分(のからだと心)を知り, 自分を愛し, 自分と親密になることによって, 自己管理や自己指導・自己教育ができる子ども, 自分が自分の主人公となれる自立した子どもが育つのであると見通した, として新村らはJ. J. ルソーの教育思想について紹介している²⁾。

いっぽう, 日本においては「食育」という言葉は江戸時代に「養生訓」をあらわした貝原益軒が「この世の中で一番大切なものは命であり, それを宿す体である。」そして「人の命は我にあり」つまり天命と考えられてきたヒトの命も養生によって変わることを主張し, 「腹八分目」「薄味淡泊なものを食べ, 脂っこいものを食べるな」「味噌, 性やにして胃腸を補う」「肉を多く食べるな」「食事は楽しく, ゆっくり噛んで食べる」「味噌, 性やにして胃腸を補う」という食養生の大切さを説いたことに始まる。また明治時代の医師であり, 薬剤師でもあった石塚左玄は著書「通俗食物養生法」の中で「今日, 学童を持つ人は体育も智育も才育もすべて食育にあると認識すべき」と食育を紹介している, と川野は述べている³⁾。

このように日本では伝統的に食育を大切にす土壌があり, 家庭では親から子に伝えられていた各家庭の味が存在していた。これは俗に言う“おふくろの味”であるが高度経済成長を経て1970年台に入るとレトルト食品や家庭用冷凍食品, 電子レンジの普及に伴い, 食を取り巻く環境は大きく変化した。すなわち調理行動(きわめて簡便化されたもの)と摂食行動が個人単位で可能となった, つまり個人が食べたいときに食べたいものを食べることができるようになったことを意味している。また外食産業の勃興, コンビニエンスストアのチェーン店展開とも相まって外食・中食産業が発展⁴⁾した結果, 食の外部化が進み, おふくろの味は今や“袋の味”とも言われている。

食生活が多様化し利便性が向上した反面, 栄養の偏りや不規則な食事, 肥満や生活習慣病の増加, 伝統的な食文化継承の危機などさまざまな問題が露呈するようになった。このような実情をふまえ, 「国民が生涯にわたって健全な心身を培い, 豊かな人間性を育むことができるようにするため, 食育を総合的かつ計画的に推進すること」を目的に2005年6月10日に食育基本法が成立, 同年7月15日に施行された⁵⁾。

平成28年度よりスタートしている第3次食育推進基本計画においてもあらゆる世代に食育は必要と謳われているが, とりわけ幼児期から学童期は食生活の基礎を作り, 食に関する正しい知識を得る重要な時期である。若年のうちから食に関する興味と関心を持って適切に食を選択する力を身につけることは肥満や痩せを防ぎ, 生活習慣病の一次予防につながると考えられる。

しかし食を取り巻く社会環境は未だ大きな変化を続けており、核家族や共働きの増加に伴い、料理にかける時間は短くなり「簡単な一品料理」や「子どもが好んでよく食べる料理」に偏る傾向⁶⁾が見受けられる。結果として家庭での食事は魚離れが進み、子どもが好む肉中心の洋食⁷⁾となり、家庭で食に関する知識や文化を伝承することは困難⁸⁾となっていることから学校で行われる食育の重要性がますます増している。食育の重要な一翼を担っている学校給食は学校給食法に基づき学校教育課程に位置づけられたものである。学校での給食を通して望ましい食習慣を形成し、健康の保持増進を図ることは元より社交性や協同の精神を養い、生命や自然を尊重する精神を持って環境保全の態度を育成することや食に対する感謝の念を持つこと、伝統的な食文化についての理解を深めること等が目標⁹⁾として規定されている。

前述の食育基本法においては子どもに対する食育を特に重視しているが学校給食法第一条においても「この法律は、学校給食が児童および生徒の食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割を果たすものであることにかんがみ、学校給食及び学校給食を活用した食に関する指導の実施に関し、必要な事項を定め、もって学校給食の普及充実及び学校における食育の推進を図ることを目的とする¹⁰⁾」と明記されており、学校における食育の推進を重要視していることが特徴である。

学校給食は食に関する指導を効果的に進めるための生きた教材であり、小学生では給食の時間を介して食に関する教育を受ける機会が多いが給食の残食は未だに多い¹¹⁾という話を耳にする。また食の選択の際に嗜好を最優先して栄養の偏りを生じたり、栄養面だけに固執してサプリメントに傾倒したり、インスタ映えありきの風潮に代表されるように食に対する感謝の念が希薄化した行為も散見されており、出生時から連綿と行われているはずの食育が子どもたちに十分に浸透していない状態であると推測される。そこで学童期の子どもに対する食育がどのような動向にあるかを把握し、今後の食生活や食行

動改善に関する指導のための基礎資料とすることを目的として文献レビューを行った。

2. 方法

文献検索データベース「CiNii Articles」を使用し“食育”“児童”をキーワードとして検索し2019年4月10日を最新とした。“児童”の定義は児童福祉法による定義と学校教育法による定義があるが今回は小学生を対象とした食育に主眼を置いていることから学校教育法における児童、すなわち満6歳から12歳までの小学校に通学する者いわゆる学齢児童を検索の範疇とした。

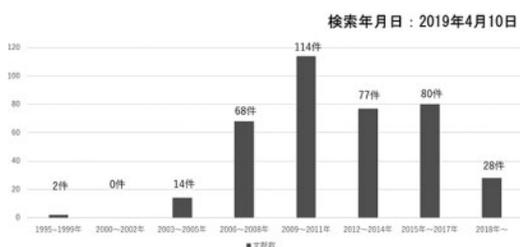
論文の種類および刊行年の限定はせずに検索したところ383件がヒットした。内訳としては1995～1999年2件、2000～2002年0件、2003～2005年14件、2006～2008年68件、2009～2011年114件、2012～2014年77件、2015～2017年80件、2018年～2019年4月10日までが28件であった。この中から①研究対象が児童ではない論文、②特別支援学校、児童養護施設における児童を対象とした論文、③研究発表要旨、④教師や保護者向けの解説・概説、⑤一般雑誌掲載記事を除外した結果、112件が抽出された。抽出された文献について分析し、タイトル、雑誌名、キーワードなどを要約したシートを作成した。

3. 結果

児童に関する食育研究の内容においては主に(1)学校に関連するもの (2)調理や栄養に関連するもの (3)家庭に関連するもの (4)食生活や食習慣に関連するもの (5)食事に関連するもの (6)体験やイベントに関連するもの (7)健康に関連するもの、に焦点を当てた論文に分類することができた。特に児童と関わりの深い“学校”に関連する文献としては「スーパー食育スクール」「給食」「授業」「ICT教育」「放課後児童クラブ」をタイトルやキーワードに取り上げる傾向がみられた。スーパー食育スクールに関する実績報告が6報、給食に関する報告が11報、ICT教育を含む授業に関する報告が10報、放課後児童クラブに関する報告は8報であった。

研究動向においては1990年代後半に咀嚼機能の面からみた食嗜好や食生活に焦点を当てた文献が2件、2000年代前半は放課後児童クラブ（通称：学童保育）や食習慣、食嗜好に関する文献が数件発表されるにとどまったが、2005年食育基本法が施行されたのをきっかけとして食育に関する文献数は飛躍的に増加した。2006年以降は毎年20～30件近い文献が発表されるようになり、雑誌で食育の特集が組まれると1年で60件近い文献が発表される状況も見受けられた。

【年度別にみた‘児童’‘食育’に関する文献数】



(1) 学校に関連するもの

・スーパー食育スクール：

スーパー食育スクール事業（SSS事業）とは平成26年度から平成28年度にかけて学校における食育を推進するために各種外部機関と連携し、食育プログラムを開発するスーパー食育スクールを指定し、栄養教諭を中心に外部の専門家等を活用しながら食育の推進を図るものと文部科学省が規定¹²⁾している。指定校数および事業数の内訳は平成26年度42校（33事業）、平成27年度35校（30事業）、平成28年度12校（12事業）であり、各指定校の食育実施内容および成果の分析が行われていた¹³⁾。

事業目標としては心身の健康、健康づくりが多く、教科等の授業や給食指導、個別指導など多様な場面で実践されており、主な指導者は栄養教諭、ゲストティーチャーであった。また食育の成果は自己記入式調査、生理的指標の測定、身体活動量調査、体力測定などの方法により評価され、肥満児童生徒出現率は改善し体力・身体活動量においては向上が確認されたとの報告がみられた。児童の心と体の発達に基礎をおいた食育プログラムにおいては小学校3年生～4

年生児童に対して体の発達に視点をおいた実践により運動スキルが身につく、運動に対する態度が向上し排便の頻度が改善、HDL-Cが有意に上昇、LDL-CとTGは有意に低下した一方、小学校5年生～6年生児童に対して心の発達に視点をおいた実践では‘食事の楽しさ’が有意に変容した¹⁴⁾との報告がみられた。また生活習慣や食行動の良さ、健康には良い家庭環境が関連すること¹⁵⁾や、登校回避感情には様々な生活習慣と有意に正の関連をしている¹⁶⁾との指摘がみられた。

・給食：

摂取量の向上をめざした栄養教育¹⁷⁾、喫食時間と残食率¹⁸⁾、残飯の堆肥化と野菜作り¹⁹⁾といったように単に残食を減らす取り組みだけでなく、なぜ残食が発生するのか、残飯を堆肥という形でどのように食糧生産に繋げていくのか、といった食育と環境教育とを結びつける試みが行われていた。

また米粉パンの導入から食料自給率についての学びに発展²⁰⁾させ、給食に地場産物を活用することにより地産地消の理解²¹⁾につなげる試みが行われており、異学年合同給食は社会性の育成に奏功する²²⁾との報告もみられた。

・授業／ICT教育：

高学年児童が対象の家庭科においてはメディアリテラシーの視点を取り入れた食育により広告テクニックを学ばせ²³⁾、複数の調理を同時進行で調理する「段取り力」を意識させることで多用な視点から作業の要素や流れについての思考を促す調理実習²⁴⁾が行われており、低学年が対象の生活科においては大豆の栽培と加工を通じた経験学習により食べ物への興味や関心を持たせて生きる力を身につける²⁵⁾、紙芝居を使って米に関する知識や加工品について学ばせる²⁶⁾といった取り組みが行われていた。

また家庭科と給食を連携させ、学校で児童らが作った梅干しを給食メニューに使用する²⁷⁾、あるいは家庭科で作製したランチョンマットを使って給食時に正しい配膳の意識付けを図る試み²⁸⁾や、家庭科と総合的な学習の時間とを連携させ、学習内容を児童から保護者へ伝えるとい

う働きかけを取り入れた食育実践²⁹⁾のように、教科横断的授業に関する報告もみられた。

「ICT教育」に関しては、食育授業のためのiPadアプリを開発し、児童が選んだ朝食の組み合わせを視覚的に確認し、児童自らが評価することで望ましい朝食を考える力の習得につなげる試み³⁰⁾やゲーム性要素を食育情報教材に付与することで児童は楽しみながら海の食材の学習に取り組むことができた³¹⁾との報告がみられた。

カメラ付き携帯電話による情報共有システムの利用では各家庭での朝ご飯を撮影して送信し、使用した食材や料理の写真を情報共有することで児童が家庭と連携しながら栄養バランスについてふりかえる好機となった³²⁾との報告がみられた。

・放課後児童クラブ：

放課後児童クラブ（通称：学童保育）は厚生労働省の運営方針において「自主性、社会性および創造性の向上」「基本的な生活習慣の確立」が目的として位置づけられており³³⁾、絵本の読み聞かせ³⁴⁾や、弁当箱ダイエットを取り入れた食育³⁵⁾、箸の持ち方と配膳指導³⁶⁾など実践的な取り組みが行われていた。おやつ役割に関しては集団生活でのコミュニケーションツールとしての役割や生活力を身につける効果がみられ³⁷⁾、おやつ作りを通じて食べ残しや好き嫌いが減少したなどの報告がある一方、児童が放課後児童クラブで作製した食育教材を家で使用しても保護者の反応が乏しい場合には学んだことを実際の生活で生かすことにはつながらない³⁸⁾という指摘がみられた。

(2) 調理や栄養に関連するもの

・料理／栄養：

身近な食品を科学的な視点からとらえた調理実習により調理への理解をより深め、関心を高めることにつながった³⁹⁾という報告や、献立作成力と調理技術力をどのようにして身につけさせるかについて検討した事例⁴⁰⁾がみられた。

・食知識：

3色食品群の視点で朝食をふりかえることで栄養バランスについての理解が向上した^{32*)}と

いう報告がある一方で、幼児期に3色食品群について食育をうけた児童と受けていない児童を追跡調査した結果においては食育の有無による差はみられず食育の効果は不明⁴¹⁾との報告がみられた。

また小学生のスポーツ活動は適切な身体組成の維持と栄養摂取をもたらすこと⁴²⁾や、スポーツを行っている児童の保護者に対する食教育は児童の食事をバランスよく整えることにつながり、児童の食意識や知識も向上した⁴³⁾などの報告がみられた。

(3) 家庭に関連するもの

・家族／保護者／コミュニケーション：

保護者との連携では学習プリントを通じて保護者への情報提供を図ることが児童の食意識の高まりにつながり⁴⁴⁾、朝食準備の手伝いを通じて調理行動の増加が認められ⁴⁵⁾、農業の体験学習後には家庭で農作業についての話題が出るようになり、食事作りの手伝いをさせることで野菜料理を増やす保護者が増えた一方、保護者の希望は規則正しい食生活や調理ができるという食生活に関することにとどまり、食を通じた健康づくりを生活で実践するという食育の意図を理解しているものは少なく、保護者への食育推進の説明が必要⁴⁶⁾との指摘がみられた。

また家事専門の保護者は食意識が高く、子どもや保護者の食生活は良いが子どもの食生活に悩みを持つ者が多いため、悩みを解消するための取り組みを、また就労している保護者には食意識を高めて子どもと一緒に過ごす時間や食教育の重要性を伝えるなど保護者の就労状況に応じた取り組みが必要⁴⁷⁾との報告がみられた。

家事手伝いや会話等を通して行われる家庭でのコミュニケーションは食生活の充実と関連し、食生活の充実は日常生活の充実につながっている⁴⁸⁾との報告がみられた。

(4) 食生活や食習慣に関連するもの

・食生活：

学童期は食への興味や関心が高まる時期であり、好き嫌いをする子どもも成長発達に伴い、好き嫌いが減少していく可能性があるため「楽しく食べること」ができる環境づくりが重要⁴⁹⁾

であり、「楽しく食べること」は良好な学習態度や意欲、健康状態につながる⁵⁰⁾との報告がみられた。

・食習慣／生活習慣：

早寝早起き朝ごはんが実施できている児童が多い学校は望ましい食習慣・生活習慣を身につけている児童が多く⁵¹⁾、自身の健康状態を考えるきっかけを設けることが食に対する意識変化を起こすために有効⁵²⁾との報告がみられた。学年が上がるにつれ共食する者の割合が低くなる傾向があるが^{52*)}、親子での会話が少なくなってくる高学年の時期こそ食事時に大人がいることは意義があり、文部科学省の「児童生徒の心の健康と生活習慣に関する調査報告(2003)」において中学生、高校生では自己効力感、不安傾向、身体的訴えなどからみた心の健康な者ほど一人で食事をしている状況は少ない⁵³⁾ことが報告されている。

・食行動と食意識：

低学年児童に対して絵本の読み聞かせを行いワークシートでふりかえり、お便りを通じて家庭へフィードバックを行うことは食知識の習得や食べる意欲の向上、残さず食べようとする食行動の変化につながり⁵⁴⁾、キャラクターによる食育劇を行うことで朝食の欠食は減少傾向となり、好きな野菜が増加し、全体的に食べ物をよく噛む児童が増えた⁵⁵⁾との報告がみられた。

また児童にとっては料理や掃除などの家庭生活とより関わりが深く、自発性の高い生活行動は食や農への意識におよぼす影響が強い傾向にあり⁵⁶⁾、父親の有無と食行動は有意に関連し、自分自身や家族に対する自尊心(セルフエスティーム)が高いほど食行動は有意に高い傾向がみられる⁵⁷⁾と報告されていた。

(5) 食事に関連するもの

朝食摂取群は早寝早起きが習慣化し、リズムある生活習慣が整い心身ともに健康な者の割合が高い傾向を認める⁵⁸⁾との報告がみられた。朝食が孤食の場合には欠食の割合が高く、「身体がだるい」「目覚めが悪い」「イライラする」などの心身の不調が顕著であり、保護者の約4割が「一人で食べさせない」と努力する一方、食

事の間を楽しむことへの関心は低い⁵⁹⁾との報告がみられた。また間食においては嗜好品エネルギー割合が高い者ほど夕食での野菜摂取量が少なく、間食頻度と油物摂取頻度、インスタント食品の摂取頻度に関連がみられ栄養バランスの乱れにつながりかねない⁶⁰⁾との指摘がみられた。

(6) 体験やイベントに関連するもの

科学的な視点に立った調理実習は一般的な料理教室とは異なり、観察・測定・比較などの実験的要素を持たせることで食に対する関心を高め^{39*)}、大豆を使った加工食品作りにおいては郷土料理に込められた先人の知恵の理解、自分でも作れるという達成感から自分自身で食生活を改善しようとする意欲につなげることができた⁶¹⁾との報告がみられた。

魚を丸ごと用いた魚食教育⁶²⁾や魚の解剖実習⁶³⁾など魚に特化した食育プログラムの実施により魚に対する興味・関心を高めた結果、魚をより身近なものとして積極的に捉えるようになり⁶⁴⁾、知識や態度のみならず魚摂取行動への満足感や食事への満足感につながる行動変容につながった⁶⁵⁾との報告がみられた。

また、まち学習を通じた食育プログラム⁶⁶⁾を通じてまちの食環境との関係から食生活の見直しにつなげる取り組みについて報告されていた。

(7) 健康に関連するもの

良好な顎口腔機能を呈する児童は飲み込むまでの時間や噛む回数が少なく、食べ物の好き嫌いがなく、顎の違和感は少ない傾向⁶⁷⁾にあるが、食事時間で楽しさが感じられないと唾液分泌能が低下し、口腔内健康に影響を与えることから総合的な食育指導には食事の楽しさの程度を把握することも必要⁶⁸⁾との指摘がみられた。

また食生活に対して準備性の低い母親や準備性に対して無回答であった母親の子どもは野菜や果物の摂取率が低く、中食^{注1)}の利用頻度は高く、家族と食事や食べ物のついでの話し合いをせず、父親の喫煙率も高いことから、禁煙教育を含めて母親の食生活に対する準備性をあらかじめ把握し、母親の行動変容につながるようなアプローチの工夫が必要⁶⁹⁾との報告がみられた。

4. 考察

以上、児童の食育に関連した112件の文献から考察される内容を以下に示す。

(1) 学校に関連するもの

学校における食育は食育基本法、学習指導要領、学校給食法を3本柱として行われており、とりわけ給食は“生きた教材”として活用することが推奨されている。給食の残飯を堆肥化し野菜作りに使用することで食育と環境教育との融合を図ることは児童に3R（リデュース・リユース・リサイクル）の認識を持たせ、食品ロス削減への意識付けを高めることにつながると考えられる。

また給食指導を始めとした各教科で食育は行われており、米粉パンや地場産物を給食に使用することは社会科で扱う食料自給率や地産地消の理解を深め、教科での学びが生きた学びへと変化する端緒になると考えられる。異学年合同給食では年長者が年少者を気遣い、年少者は年長者に感謝の念を持つという行動が自然と芽生え、社会性の育成につながったと推察される。会話を通して交流を深め楽しい時間を共有することは給食の持つ強みでもあろう。

スーパー食育スクールにおいては様々な食育実践の成果を多角的に検討されており、切れ目のない食育や地域連携強化の必要性が示唆された。近年、需要が高まりつつある放課後児童クラブでは学校教育に準じた実践的な食育指導が行われており、家庭での食育に時間が確保しづらい保護者への支援にもつながると考えられる。

(2) 調理や栄養に関連するもの

科学的な視点を付与した調理実習において食材の変化を観察しながら比較し相違点を発見するという行動は単なる調理技術の向上に留まらず食べ物に対して真摯に向き合う態度の育成につながると考えられる。また3色食品群を理解することは食育基本法の「食に関する知識とバランスのよい食を選択する力」に直結するが、食育の定着には家庭教育を含めた教育の程度や環境が影響すると考えられ、3色食品群についての食育を受けても効果は対象によって異なるという結果につながったと推察される。

(3) 家庭に関連するもの

食習慣の完成期となる学童期に朝食準備の手伝いを通じて調理行動を促すことは自身の食生活を管理する力を養い、社会を生き抜くスキルの習得につながると考えられる。また体験学習を始めとする学校での学びを家庭での実践につなげるためには保護者との連携が必要であるが、保護者の就労状況の違いにより食意識が異なるため各々のニーズに寄り添った取り組みが求められよう。家庭でのコミュニケーションが食生活や日常生活の充実につながることも示唆されており、良好な家庭環境が食育の浸透に欠かせない要素であると推察される。

(4) 食生活や食習慣に関連するもの

「早寝早起き朝ごはん」が国を挙げて推奨されているが実行には家庭の協力が不可欠であり、協力を得られない家庭の子どもに望ましい食習慣や生活習慣を習得させるには学校主導で保護者を巻き込んだ取り組みを行う必要があると考えられる。また他者から承認され自分ではできるというポジティブな感情を持てるような家庭環境の良さが家族間の信頼関係を構築し、自分自身や家族に対する自尊心が高まることが食行動の良さにつながると考えられる。

(5) 食事に関連するもの

朝食であっても孤食させないよう意識している保護者は多いが食事の場を楽しむことへの関心が低い理由として時間に追われる朝食では団らんを楽しむ余裕がないことが考えられる。また嗜好品エネルギー割合が高い子どもは空腹感が欠如し、結果として野菜摂取量の減少につながると推察されることから間食の選択の際は子どもの嗜好だけでなく保護者の適切な関与が必要であろう。

(6) 体験やイベントに関連するもの

魚離れが言われて久しいが魚食教育や魚の解剖実習等、五感を通じた体験が食への興味関心を高め、魚を身近なものとして捉えるようになったことで魚摂取行動や食事への満足感が向上したと考えられる。また地域の特性を生かした食材を使用することは地域連携につながり、地域に関心を持つきっかけを持つことは地産地

消の促進に波及する可能性が考えられる。

(7) 健康に関連するもの

食事の楽しさの程度が低いと唾液量が減り、口腔機能の低下につながることから食事摂取の際の環境調整が重要であると考えられる。また母親の意思が子どもの食生活に大きく影響をおよぼすことから母親の食生活に対する行動変容の準備性がどのステージにあるかを把握し、準備性を高めるアプローチができれば子どもの食生活改善へつながる可能性が高いと考えられる。

5. 結論

学校に関連する項目としては主に「スーパー食育スクール」「給食」「授業（ICT教育を含む）」「放課後児童クラブ」に分類された。給食指導を始めとした各教科で食育は行われていたが特に家庭科で多く扱われており、教科横断的授業への取り組みがみられた。スーパー食育スクールでは事業目標を達成するために従来の学校での食育に加えて地域とも連携し、様々な体験や実践を通じて食行動の変容をめざそうとする傾向がみられた。

全体を通して食に関する知識や食の選択能力の習得、健康の保持増進という機能的側面からみた意義に視点をのいた研究が多く報告されている一方、嗜好面に焦点を当てた実践報告は少なかった。しかし人間にとっての食は「おいしく食べる」という観点も重要であり、今後嗜好に関する実践研究調査および実践について検討したい。

注

- 1) 中食（なかしょく）：農林水産省の定義では【市販の弁当やそう菜、家庭外で調理・加工された食品を家庭や職場・学校・屋外等へ持って帰り、そのまま（調理加熱することなく）食事をすること。また、その食品（日持ちのしない食品）の総称】

文献

- 1) ルソー著、今野一雄訳：エミール（上）、岩波書店、p. 31（1976）
- 2) 新村洋史編：食と人間形成—教育としての学校給食—、青木書店、pp. 35-36（1983）

- 3) 川野因：日本の「食育学」発信を目指して、日本調理科学会誌、Vol. 44, No. 3, pp. 246-250（2011）
- 4) 今田純雄：食べることの心理学、有斐閣選書、pp. 159-169（2012）
- 5) 瀬口正晴編：食の科学と生活、建帛社、p. 144（2011）
- 6) 株式会社日本能率協会総合研究所「メニューから見た食卓調査2014結果の速報（2019年9月15日 access）
<http://www.jmart.biz/life/life11.html>
- 7) 農林水産省「平成18年度水産の動向」及び「平成19年度水産施策」（2019年9月15日 access）
<http://www.jfa.maff.go.jp/hakusyo/sui/h18/index.html>
- 8) 妹尾宏明：和食文化の保護・継承の取組について、表面と青空、Vol. 62, No. 1, pp. 44-45（2019）
- 9) 口羽章子、玉川和子：食に関する指導の展開と実践、東山書房、pp. 240-243（2005）
- 10) 学校給食法（平成20年6月改正、平成21年4月1日施行）
- 11) 環境省2015年度「学校給食から発生する食品ロスなどの状況に関する調査」
<http://www.env.go.jp/press/100941.html>
- 12) 文部科学省（2019年9月15日 access）
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/1353368.htm
- 13) 土方直美、中岡加奈絵、五関-曾根正江、高田和子、金子佳代子：スーパー食育スクール実施内容の事業内容、栄養学雑誌、Vol. 75, No. 6, pp. 164-173（2017）
- 14) 丸山真奈美、上原正子：児童の発達に基礎を置く食育プログラムの有効性の検討—スーパー食育スクール事業の取組から—、瀬木学園紀要、No. 11, pp. 47-61（2017）
- 15) 中堀伸枝、関根道和、山田正明、立瀬剛志：子どもの食行動・生活習慣・健康と家庭環境との関連：文部科学省スーパー食育スクール事業の結果から、日本公衆衛生雑誌、Vol. 63, No. 4, pp. 190-201（2016）
- 16) 穂本昌寛、関根道和、山田正明、立瀬剛志：登校回避感情と関連する要因：文部科学省スーパー食育スクール事業の結果から、日本公衆衛生雑誌、Vol. 64, No. 6, pp. 311-321（2017）
- 17) 岡崎光子、磯業穂子、三橋朋子：給食摂取量の向上を意図した児童への栄養教育の実践とその効果、日本食育学会誌、Vol. 3, No. 1, pp. 49-64（2009）
- 18) 木口智美、石原由香、多田由紀、古庄律、内藤信、日田安寿美、川野因：小学校給食における喫食時間と残食率の関連性の検討、日本栄養士会雑誌、Vol. 55, No. 5, pp. 35-42

- (2012)
- 19) 大前慶和：環境教育および食育教材の開発に向けて，*経済学論集*，Vol. 64，pp. 21-32 (2005)
 - 20) 鈴木敦子，大江靖雄：学校給食への米粉パン導入による効果—千葉県の事例から—，*食と緑の科学*，Vol. 66，pp. 87-93 (2012)
 - 21) 水津久美子，桜井明日香，西村亮夕，辻谷祥子，清寿光：小学校で行われる栄養教諭の視点からの給食の時間における指導実践に関する研究，*山口県立大学学術情報*，Vol. 11，pp. 19-40 (2018)
 - 22) 井上文夫，浅井千恵子，藤原寛，若狭幸恵：異学年合同給食が児童の社会性の育成に及ぼす影響，*京都教育大学紀要*，No. 128，pp. 155-164 (2016)
 - 23) 中西明美，武見ゆかり：メディアリテラシーの視点を取り入れた児童の食育プログラムの開発—東京都S区内S小学校6年生での試み—，*学校保健研究*，Vol. 52，pp. 454-464 (2011)
 - 24) 鈴木明子，小倉亜砂，萱島知子，井田佳子，樽本和子，一色玲子：小学校家庭科における問題解決的な学習を取り入れた調理実習授業の開発—自分の成長と変容を実感させる指導方法の検討，*広島大学学部・附属学校共同研究機構研究紀要*，Vol. 38，pp. 217-222 (2010)
 - 25) 大家千恵子：生活科における食育実践—大豆の栽培と加工—，*奈良教育大学教育実践開発研究センター研究紀要*，Vol. 21，pp. 159-163 (2012)
 - 26) 大家千恵子：生活科における食育実践—お米だいすき—，*奈良教育大学教育実践開発研究センター研究紀要*，Vol. 19，pp. 161-166 (2010)
 - 27) 黒柳令子，松崎利美，西村敬子：家庭科における食に関わる教育について（2）—家庭科と学校給食の連携から—，*愛知教育大学教育実践センター紀要*，Vol. 11，pp. 207-212 (2008)
 - 28) 鈴木洋子，阪口美香，田中志穂，谷口明子：開発した『食育ランチョンマット』の小学校給食時における利用効果，*奈良教育大学教育実践総合センター研究紀要*，Vol. 19，pp. 223-227 (2010)
 - 29) 岸田恵津，秋田真澄，増澤康男，山本裕子，清水長治：児童の学びに基づく働きかけが保護者の食生活改善意欲に及ぼす影響—兵庫県A小学校6学年の食育実践の事例—，*日本食育学会誌*，Vol. 2，No. 2，pp. 51-61 (2008)
 - 30) 手嶋英津子，領木信雄：小学校におけるICTを活用した食育の授業のためのiPadアプリの開発—朝ごはんをテーマとして—，*西南女学院大学紀要*，Vol. 22，pp. 117-122 (2018)
 - 31) 森山悦子：食育情報教材「Q-食マスター」開発（1）—ゲーム内容と実践報告，*琉球大学教育学部教育実践総合センター紀要*，No. 21，pp. 175-183 (2014)
 - 32) 黒田秀子，竹中真希子，稲垣成哲：生活科における食育学習デザインの開発と評価—カメラ付き携帯電話による情報共有システムclippicKidsを利用した親子での協同学習—，*日本教科教育学会誌*，Vol. 34，No. 2，pp. 1-10 (2011)
 - 33) 厚生労働省（2019年9月15日 access）
<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000080764.html>
 - 34) 川崎真弥，堤千代子，森恵子：絵本を使った食育の効果，*中国学園紀要*，Vol. 10，pp. 9-17 (2011)
 - 35) 吉岡有紀子，高増雅子，足立己幸：学童保育所における「わくわく食探検」プログラムの開発と評価，*小児保健研究*，vol. 63，No. 5，pp. 524-534 (2004)
 - 36) 齋須海圭子，西田真紀子：放課後児童クラブにおける箸の持ち方と配膳指導に関する実践報告，*日本食育学会誌*，Vol. 11，No. 4，pp. 361-372 (2017)
 - 37) 嵯峨美咲，松本歩子，花輪由樹：学童保育での生活におけるおやつ役割に関する研究，*平安女学院大学子ども教育学部紀要*，Vol. 2，pp. 19-29 (2018)
 - 38) 乾陽子，前澤いすず，三浦彩，伊藤亜里砂：放課後児童クラブにおける「食育」教育の実践，*鈴鹿短期大学紀要*，Vol. 33，pp. 141-164 (2013)
 - 39) 露久保美夏：食品と調理の理解を深めるコンテンツ開発と実践，*千葉大学教育学部研究紀要*，Vol. 66，No. 2，pp. 249-252 (2018)
 - 40) 渡瀬典子，長澤由喜子，菊池尚子，川越浩子，羽澤美紀：小学生の献立作成力・調理技術力をどう捉えるか—1985年調査との比較をもとに—，*岩手大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要*，No. 9，pp. 1-8 (2010)
 - 41) 森久栄，四條以智子，大洞典子，武市夕子，南川富子，峰川貴美子：地域活動栄養士の継続した食育活動についての効果に対する検討，*日本栄養士会雑誌*，Vol. 61，No. 11，pp. 29-37 (2018)
 - 42) 寺尾美佳，湊久美子：スポーツ活動に参加している小学生男子の食生活状況，*和洋女子大学紀要*，Vol. 52，pp. 153-161 (2012)
 - 43) 鈴木志保子，木村典代，古旗照美，葦原摩耶子，田口素子，青野博，樋口満：スポーツ活動をしている児童の保護者に対する栄養教育教材を用いた栄養指導の効果，*日本臨床スポーツ医学会誌*，Vol. 17，No. 3，pp. 422-428 (2009)

- 44) 村井陽子, 安藤弘行, 山崎範子, 奥田豊子: 主食・主菜・副菜に関する学習プリントが児童の食行動に及ぼす影響—保護者との連携の試み—, 日本食育学会誌, Vol. 10, No. 3, pp. 185-193 (2016)
- 45) 小切間美保, 野生菜々子, 甲斐永里, 合田沙織, 諸井克英, 小川初美: 小学校における家庭との連携による食育—朝食で児童の調理行動を促す介入方法の検討—, 同志社女子大学総合文化研究所紀要, Vol. 30, pp. 4-11 (2013)
- 46) 木原章裕, 川崎裕美, 森脇智子: 食育における体験学習を保護者と連携するための課題, 小児保健研究, Vol. 69, No. 2, pp. 296-301 (2010)
- 47) 中津井貴子, 長坂祐二: 保護者(料理の作り手)の就労状況が保護者や児童生徒の食生活等に与える影響, 日本食育学会誌, Vol. 10, No. 3, pp. 195-202 (2016)
- 48) 上岡美保, 伊藤希: 都市部における学童期児童の食生活と家庭でのコミュニケーションに関する考察—東京都世田谷区の学童期児童を事例に—, 農村研究, No. 121, pp. 13-27 (2015)
- 49) 武政陸子, 中村博範, 藤澤早美, 松本義信: O県H町小学校高学年児童と保護者の「食べる力」の実態, 川崎医療福祉学会誌, Vol. 28, No. 1, pp. 113-123 (2018)
- 50) 村井陽子, 越川絵里子, 奥田豊子: 高学年児童の食生活と学習態度・意欲や健康状態との関連—楽しく食べることの重要性—, 日本食育学会誌, Vol. 2, No. 1, pp. 3-9 (2008)
- 51) 赤利吉弘, 内藤義彦: 地方自治体における児童の「早寝早起き朝ごはん」と食習慣・生活習慣との関連—学校クラスタ化でみた検討—, 日本食育学会誌, Vol. 11, No. 2, pp. 189-196 (2017)
- 52) 中岡加奈絵, 野田聖子, 山田麻子, 星野亜由美, 奥裕乃, 祓川摩有, 並木直子, 五関-曾根正江: 小学校高学年における食習慣・生活習慣と骨量測定が食意識へ及ぼす影響, 日本食育学会誌, Vol. 11, No. 3, pp. 269-278 (2017)
- 53) 岡崎光子, 飯島加奈子, 小澤由佳, 荻田あゆみ: 児童の供食と生活習慣, 健康状態との関係, 日本食育学会誌, Vol. 6, No. 1, pp. 9-19 (2012)
- 54) 城戸杏奈, 高村仁知, 上田由貴子: 小学2年生に対する絵本を用いた食育の有効性, 栄養学雑誌, Vol. 70, No. 4, pp. 236-243 (2012)
- 55) 森山三千江, 丸山浩徳, 堀田千絵: 食まるファイブによる食育劇が及ぼす児童の意識・行動変容, 愛知学泉大学・短期大学紀要, No. 47, pp. 37-43 (2012)
- 56) 都築真由美: 生活環境・慣習を踏まえた食や農に関する児童の意識の定量的分析—岩手県紫波郡紫波町を事例として—, 農村生活研究, No. 137, pp. 22-30 (2009)
- 57) 櫻井しのぶ, 岡田隆夫, 中西唯公: 小学校高学年児童における食行動と家族要因との関連, 順天堂醫事雑誌, Vol. 59, No. 5, pp. 411-419 (2013)
- 58) 岡村佳代子, 草川恵子, 中田紋子, 若野暢代, 福本純子, 奥田豊子: 小学校高学年児童の生活リズムと朝食摂取との関連性, 大阪教育大学紀要第II部門, Vol. 57, No. 2, pp. 37-47 (2009)
- 59) 竹原小菊, 純浦めぐみ, 福司山エツ子, 児玉むつみ, 佐藤昭人: 児童生徒の食習慣と健康状態の実態調査—「朝孤食」と「朝共食」の比較—, 鹿児島女子短期大学紀要, No. 44, pp. 7-26 (2009)
- 60) 赤利吉弘, 内藤義彦: 小学校高学年の児童における間食頻度と生活習慣・食習慣との関連, 日本食育学会誌, Vol. 10, No. 1, pp. 17-30 (2016)
- 61) 宮瀬美津子, 田口浩継, 桑畑美沙子, 村上正祐, 平川尚子: 異年齢集団のコラボレーションによる食育システムの構築(2)—小学校低学年に焦点をあてた食育実践の取り組み—, 熊本大学教育実践研究, No. 24, pp. 135-141 (2007)
- 62) 嶋田さおり: 「ぎょしょく教育」を中心とした体験学習が児童の食意識・食行動に及ぼす影響, 安田女子大学紀要, No. 44, pp. 233-245 (2015)
- 63) 片山典子, 後藤太一郎: 野外活動施設における魚類の解剖学習, 三重大学教育学部研究紀要, Vol. 61, pp. 7-11 (2010)
- 64) 伊藤常久, 益田裕司, 黒川優子, 佐藤麻菜実, 大滝友美, 津渡久美: 魚料理に対する意識と食生活に関する研究—児童センターを使用する子どもを対象として—, 東北生活文化大学・短期大学部紀要, Vol. 49, pp. 15-19 (2018)
- 65) 本田真美, 高増雅子, 足立己幸: 「丸ごと魚」を教材とする食教育プログラムの開発と評価, 小児保健研究, Vol. 66, No. 6, pp. 747-756 (2007)
- 66) 今野暁子, 馬場たまき, 小泉嘉子: 児童を対象としたまち学習を活用した食育プログラムの効果—知識, 態度, 行動に着目した前後比較研究による検討—, 尚綱学院大学紀要, No. 70, pp. 71-81 (2015)
- 67) 田部英樹, 田中栄二, 上田宏, 高明善, 渡辺元気, 堀畑篤史, 相澤光恵, 大松恭宏, 竹本英代, 丹根一夫: 学校における食育指導—児童生徒の咬合の経年的変化と食習慣の関連性について—, 広島大学学部・附属学校共同研究機構研究紀要, No. 36, pp. 271-274 (2008)

- 68) 柴芳樹, 原久美子, 岩佐佳子, 丸山たかね, 神野正喜, 樽本和子, 後藤美由紀, 井上麻知子: 食事の楽しさと唾液アミラーゼ・ペルオキシダーゼ量解析から食育指導を目指して, 広島大学学部・附属学校共同研究機構研究紀要, No. 37, pp. 223-227 (2009)
- 69) 今村佳代子, 瀬上綾, 迫田真貴子, 瀬戸梢, 原口美穂, 松木田恵美, 丸山千寿子: 母親の食生活に対する行動変容の準備性と児童の朝食摂取および家族の健康関連行動との関係, 日本公衆衛生雑誌, Vol. 59, No. 4, pp. 277-287 (2012)