

知的障害特別支援学校児童生徒の日常生活を支える食育

—高等部卒業後の食生活に関する自立をめざして—

The Food Education to Support Daily Life at School for Mentally Challenged Children :
For the Independence of the Post-school Life

村上富美子

MURAKAMI Fumiko

(和歌山大学教育学部附属特別支援学校)

梅原 清子

UMEHARA Kiyoko

(和歌山大学教育学部)

卒業後の自立した社会生活を視野に入れている高等部を中心に、附属特別支援学校における食育の取り組みについて報告する。学校給食を食育の生きた教材として機能させるいっぽう、栄養教諭と担任教諭等との連携のもと、生徒の現実に即した食の多様な授業実践を展開した。そこでは、個々の生徒の課題や生活条件に応じ生活習慣を整える試み、食を農作業の授業と結ぶ食農教育の可能性、一人調理の反復・徹底による調理技能の習得、等を追求した。知的に障害のある子どもたちが、自ら健康を守り、将来の社会参加の基盤をつくるために食生活について学ぶ意義と方法が示唆された。今後は、家庭との連携をいっそう推進しながら、学んだ食の知識や技能を実生活に応用すること、場に応じた食の選択の機会を広げることなどが課題となる。

キーワード：特別支援学校の食育、自立生活、学校給食、調理実習、食生活

1. はじめに

現代社会の中で食事は、「お腹がふくれるだけでよい」「好きな物だけ食べていたい」と安易に考えられている風潮がある。その上、昨今の食事情は、外食産業の普及やお総菜・お弁当の多様化など簡単に購入できることにより、ますます自分の嗜好だけですませてしまうようになり、栄養の偏りから、「肥満」「高血圧」「糖尿病」など生活習慣病の低年齢化が社会環境の中で大きな問題となってきている。食の安全安心が疑われ、食文化も危機的状況にある。

これらを背景に、平成17年7月、食育基本法が施行された。これは食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」¹⁾と位置づけ、「『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育」について国、地方公共団体および国民の取り組みを総合的に推進しようとするものであり、これによって食をめぐる教育が国民的課題として取り上げられるようになった²⁾。

一方、平成17年度から栄養教諭制度が始まり本校には平成19年度より栄養教諭が配置された³⁾。

栄養教諭は、学校給食管理のほか、食に関する指導の全体計画の策定や学校における「食育」に関する連携調整を担う教職員としての職務内容がある。具体的には、給食の時間の指導の他に、特別活動・各教科等

での食育指導、学級担任・教科担任・養護教諭・学校医などと連携しつつ、肥満傾向、過度の痩身、偏食傾向の子どもや食物アレルギーをもつ子どもへの個別的な指導をおこなうなどであり、学校での食育推進の役割を担っている。

特別支援学校の新学習指導要領(平成21年3月告示)においても食育について明記されている⁴⁾が、食育の教材関係について具体的に詳しく述べたものは、平成19年3月に出された文部科学省「食に関する指導の手引き」である。ここで、特別支援学校における食に関する指導の展開として、「障害のある児童生徒が、将来自立し、社会参加するための基盤として、望ましい食習慣を身に付け、自分の健康を自己管理する力や食物の安全性等を自ら判断する力を身につけることは重要なことです」⁵⁾と食育の必要性を強調している点に注目しておきたい。

さて、和歌山大学教育学部附属特別支援学校においては、これまでも学校給食や教科・特別活動の中で、食に関する指導を行ってきた。

学校給食は、昭和51年の開校当初から実施されており、週4回ランチルームで全員が一緒に食事をおこなっている。給食は、「食に関する指導」での生きた教材として活用され位置づけられている。また本校では、特色ある取り組みとして、木曜全日を領域・教科を合わせた指導「1日生活」を設定している。家庭や社会での生活に近いものを教材とし、校外学習や調理実習

など生徒の生活に根ざした課題を遂行できる様々な活動をおこなっている。この日の昼食は、給食の代わりに外食することや作って食べることの経験を積んでいる。このような取り組みによって、小学部では、食の経験や味覚を広げることに重点をおき、中学部では、体力作りと食事量や偏食の指導をおこなっている。高等部では、卒業後の地域生活、職業生活を視野に入れた食育に取り組んでいる。

本稿では、本校食育の取り組みを紹介し、そこから得られた成果と課題について、報告する。

なおここでいう「自立」とは、生徒一人ひとりが持っている能力や可能性をいかして、生活課題に向き合い、主体的に選択し、実践すること、ととらえておく。

2. 本校の「食に関する全体計画」

障害のある児童・生徒が食事をすることは、咀嚼や嚥下などの食べる機能を発達させ、コミュニケーションなどを育てることにつながっている。さらに、肥満や痩身、体力遅滞、持久力不足などの課題をふまえた発達の基盤を作り、障害からくるこだわりの偏食指導、食農教育の連携などを実践し、子どもが食について計画的に学ぶことができるように、学校の基本的な枠組みを示す「食育の全体計画」を策定することが必要となった。なお、前述の「指導の手引き」によれば、「食育の全体計画」を進めていくために以下の視点が重要とされる。

- ①学校の教育活動全体で取り組む。
- ②教職員全体で取り組み、共通理解をする。
- ③児童生徒が日常において実践し、学校での指導と合わせて家庭や地域社会で取り組む。

図1に本校の食に関する指導の全体計画を示した。

1) 学校教育目標

個に応じた指導、社会参加という本校の教育目標を位置づけている。

2) 食に関する指導の目標

食に関する指導の目標は、「指導の手引」に準拠した。すなわち、食事の重要性、心身の健康、食品を選択する能力、感謝の心、社会性、食文化の6つであり、これらの観点から、食に関する指導の内容についての充実を図ることとした。

3) 児童生徒の実態

本校の児童生徒の食生活実態に沿った食育を進めるため、朝食摂取、偏食傾向、家庭での食事の手伝いなどの食生活調査を毎年実施している。

4) 各学部別の発達段階に応じた指導の到達目標

本校では、これまでの研究の蓄積により、教育活動全般を「8つの教育的支援の柱」に基づくものととら

え⁹⁾、主としてこれに基づいて教育実践を行っている。ここから、食育に関する指導については、「身辺自立と日常生活スキル」と「健康」が主たる教育的支援の柱となると考え、次のような到達目標を学部別に設定した。

- ・マナーや偏食（身辺自立）
- ・調理及び調理器具の扱い方、買い物や外食時の対応（日常生活スキル）
- ・生活習慣と健康の保持増進（健康）

5) 給食について

手作りでの家庭的な食事作りを心がけており、伝承料理や行事食、地域の食材を使った献立、世界の料理などを紹介している。バイキング給食やセレクト給食、お弁当給食、マナー給食、おにぎり作りの体験給食、食事を通しての学部間交流などバラエティに富んだ場面を設定している。家庭との連絡として「献立表」や「給食だより」を毎月発行し、メニューや食材の三色栄養（赤・黄・緑）、給食目標や衛生管理などを伝えている。ランチルーム前の掲示板には、栄養や行事食、伝承料理、食材の特徴などについて詳しく説明し、当日の食材の実物展示もしている。



写真1 校庭にシートを敷いてお弁当給食



写真2 みかん王国和歌山のいろいろな柑橘類をランチルームに展示

6) 食に関する教育の年間指導計画

これについては、各学部の領域・教科との連携の中で計画的に進めている。さらに家庭・地域社会との連携として、「学校評議員会」「保護者試食会」「学校保健

学校教育目標

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

個々の児童生徒に応じた教育を行い、積極的に社会生活に参加できる人間を育成する



食に関する指導の目標

- ①食事の重要性、食事の喜び、食事の楽しさを理解する。(食事の重要性)
- ②心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事の摂り方を理解し、自ら管理していく能力を身につける。(心身の健康)
- ③正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身につける。(食品を選択する能力)
- ④食物を大切にし、食物の生産等にかかわる人への感謝する心を育む。(感謝の心)
- ⑤食生活のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身につける。(社会性)
- ⑥各地域の産物、食文化や食に関する歴史等を理解し、尊重する心をもつ。(食文化)



児童・生徒の実態

- 朝食は88%の人が食べている
- 「時々」しか朝食を食べない人が12%いる
- 偏食が多い人は、食への興味は薄く、苦手な食べ物への警戒心が強くなってきている
- 家で食事のお手伝いをしている人が85%あり、学年があがるにつれて食事作りへの関心は高い。
- 果物の摂取量は少ない。

各学部の発達段階に応じた食に関する指導の到達目標

小学部	<ul style="list-style-type: none"> ・スプーンや箸、食器を正しく使うことができ、適量を口に入れることができる。偏食なく食べることができる。 ・指導者と一緒に簡単な下ごしらえをするなど、安全な調理道具の使い方を知る。 ・生活リズムや生活習慣を整える。
中学部	<ul style="list-style-type: none"> ・マナーを守りながら偏食や食事時間などを意識して食事ができる。 ・指示された用具の準備、調理、食器洗い、用具の片付けができる。 ・レストラン等外食の場で自分の食べたいメニューを注文し支払うことができる。 ・自分自身の健康について関心をもち、規則正しい生活を心がける。
高等部	<ul style="list-style-type: none"> ・健康に関心をもち、栄養面を考慮した食物を摂取することで自己管理ができる。 ・必要な人数分の食事の用意ができる。 ・所持金の範囲内で適切に買い物や外食ができる。



各学部の給食時間に関する指導の目標



小学部	中学部	高等部
<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな食べ物を食べてみよう (食事の重要性) (心身の健康) ・基本的な食事マナーを身につけよう (社会性) 	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな食べ物を食べて健康増進をはかる (食事の重要性) (心身の健康) ・望ましい食事マナーを身につける (社会性) 	<ul style="list-style-type: none"> ・バランスのとれた食事を通して健康への意識を高める (心身の健康) (食品を選択する能力) ・食事の場の雰囲気を楽しむ (食事の重要性) (社会性) ・食事のマナーを守る (社会性) ・食べ物を大切にする心や感謝の心を育む (感謝の心)



個別指導

- 学校保健委員会と連携して
- ・アレルギー児童生徒への対応
 - ・咀嚼力(噛むこと)などの弱い児童生徒への対応
 - ・偏食や食へのこだわりのある児童生徒への指導
 - ・痩身・肥満傾向児童生徒への指導

図1 食に関する指導の全体計画

委員会」などを通して学校の様子を伝え、食に関する意識を高めて理解を深めるとともに協力を得るようにしている。

3. 高等部における食育

本校高等部では以前より、生徒の障害、発達の程度や指導目標の異なる2つのコースの編成を実施している⁷⁾。本章での実践の対象としているのは、高校1年生で入学してくる職業的自立をめざす生徒である。この生徒たちは、本校の小・中学部から内部進学してくる生徒たちと比べると、給食指導のきめ細やかな積み重ねがないこと、中学時代はお弁当で好きなものだけ食べていたことなどによって偏食の問題が加速している。さらに生活時間の乱れなどみられるが、本人たちは、「健康や病気」、「食事づくり」、「栄養」など今後の社会生活に向けての学習意欲を持って入学してきている。

これまで食の全体計画を作成し実態調査をおこなう中で、生活習慣病などの健康への意識、調理技術の習得、日常的な偏食など食育の課題が見えてきた。特に高等部では卒業後の社会参加をめざして生活習慣を整えていくことは重要であり、健康で安全な食生活を送るために必要な知識と調理の技を習得できるよう、支援が必須と考えている。さらに、特別支援の生徒に継続した指導をつづけていくためには、担任とのチームティーチングの授業が原則である。

3. 1. 高等部の給食における指導

前述のように、高等部1年生で入学してくる生徒を含め、本校の児童生徒には一般的に、自閉症などの発達障害の特性により食へのこだわりや偏食が強く、同時に肥満、痩身などの課題が偏在しやすい。そこで、給食では次のような点を留意している。

○食のバランス

主食、主菜、副菜、デザートを組み合わせた献立を作成している。

○食材へのこだわりによる個別の偏食指導

野菜、豆類、乳製品、果物の摂取がしやすい献立を作成している。

○味覚の開発

農作業で収穫したての新鮮な食材を使って、新鮮野菜から野菜本来の味を味わうことや食材の特徴を知らせる。

○マナー給食

ナイフやフォークの練習などをおこなう。

○食文化の伝承

郷土食、行事食、地域の食材、世界の料理などを給食献立に用いて、多様な食の文化の存在を紹介する。

3. 2. 高等部における授業

①高等部1年

高等部1年生は、作業学習として農作業を行い、勤

勞の意義について理解すると共に働く喜びを感じながら作業や実習に参加することを大切に考えている。

(素材を生かした食の学習)

「朝採り野菜(青梗菜)を給食へ」—0.5時間



写真3 雨の中、その日の給食の食材を収穫する

「でっかいさつまいもを給食へ—重さクイズでさつまいもGET」—0.5時間

農作業の授業の題材として、校内の畑で収穫した野菜を給食の食材に取り入れ、育てた野菜を自分たちも味わうことを通して、素材を生かした食の学習へとつなげた。「自分たちが育てた野菜を学校みんなにふるまおう!」をモットーに取り組んだ今回の授業では、農作業が健康や食事の喜びや感謝をもたらす身近な学習であることに気づき、食農への関心・理解を深めることができた。

(食材の加工)

「トマトソース、ケチャップ作り」—2時間

自分たちで育てた加工用トマトを使って食材の加工についても学習を行った。「栽培—加工—調理—味わう」という一連の工程の学習をおこないトマトソース、ケチャップ作りを実習し、自分たちの好きな昼食作り(ピザ、スパゲティ)を体験した。

この一連の授業の中で、苦勞して育てたトマトが工



写真4 大量のトマトケチャップ作り

夫すれば大好きな食べ物の食材に変化することを理解し、愛情を持って育てたトマトを食する喜びを知る、命のつながりを考える、など食農教育を実践することができた。

②高等部2年

本校では、社会参加をめざす取り組みの一つとして、年2回1～2週間、実際の職場での就業体験をおこなっており、これを現場実習とよんでいる。この現場実習を通して卒業後のよりよい職業生活を支える生活習慣の大切さを確認し、自立生活への意識を高めたいと考えている。そこで近い将来グループホームなどでの生活の自立をめざすことを視野に入れ、高等部2年生では一人調理を取り入れた授業を、木曜日「1日生活」の時間に設定した。献立のたて方、食材の購入—お金の使い方、および調理作業などについて、グループとしてではなく「一人で」取り組むことで課題を探ってみた。

(生活習慣を整えよう)

「朝食の必要性を知ろう」—1時間

仕事をするためには、バランスのとれた朝食を取ることが大切なことを知って、朝食内容を考える授業をおこなった。



写真5 理想的な朝食を考える (朝から食べすぎですね)

「夏の生活を考えよう」—1時間

糖度計を使って、スポーツ飲料や炭酸水などの飲物に入っている砂糖の量を計測して砂糖の採りすぎについて学習した。肥満やカルシウム不足との関連を学んで、日頃の食習慣を振り返った。

「1日生活を考えよう」—1時間

「現場実習に向けて」のワークシートを使って、1日の生活の中で食事が生活の基盤であることを知った。

「1日の栄養を考えよう」—1時間

年齢、生活強度から各自の栄養摂取量を作成し、食事バランスガイドを使って各自の食事量の適量を確認して、1日3食分の献立作成をおこなった。

調理実習「健康を意識した1日の食事づくり」—6時間

- ・朝食作りをしよう
- ・昼食作りをしよう
- ・夕食作りをしよう



写真6 一人調理実習

自分の食事量や偏食、運動不足などを確認し、前回の授業で作成した献立の見直しをおこないながら、調理実習を進めた。

「生活習慣を整えよう」(全10時間)を単元として、「食事(朝食)」「仕事(運動)」「健康」「栄養」の4つのポイントに絞った授業構成をおこなった。1日の生活の中で食事が生活の基盤であることを知ること、食べ過ぎや、運動不足、偏食など各自が自分たちの生活を振り返り、規則正しい生活習慣を見つめるきっかけとなった。生活の自立に向けての一人調理の実習は、個の責任が自覚されやすいと同時に、生徒個人の課題がわかりやすく、食器の洗浄の仕方などを担任からの宿題として家庭へ発信することができた。また、生徒たちが手順等を正しく理解することはもちろん、火気や包丁の使用等の安全面、調理時間の配分などに配慮することが重要であり、これらの指導方法を考えていく必要があることがわかった。

③高等部3年

最終学年となって、目前に迫った社会参加に向けての食育のまとめをおこなう。調理実習については、仕事から帰って疲れていても自分のために家族のために、きちんと食事作りおこなうことを想定して、冷蔵庫の中の食材を使った食事作りの課題を設定した。

「仕事から帰って夕食づくり」—2時間

宿泊学習の一環として実施した。和歌山大学でボランティアの清掃作業をおこない、仕事の終了後、帰校して食事作りに取り組んだ。この授業では、家族の健

康や家族への感謝の気持ちを考えることをねらいに設定した。

「3年間の食育のまとめ」—2時間

- ・自分の健康を考えよう
3年間の食育の授業を振り返る。
- ・後輩たちに残したい給食メニューの作成

- カレーラーメン
(いままでの給食にない新しいメニュー)
- 芋餅 (修学旅行で初めて食べておいしかった)
- おひたし (野菜を食べよう)
- 鳥のからあげ (給食で一番好き!)
- 牛乳

3年間の本校での食育の学習のまとめとして、「後輩たちに残したいメニュー作り」を試みた。メニューへのコメントを考え、給食時間に他の生徒たちに紹介した。栄養バランスや料理の組み合わせなどを考慮した献立作りは、いままでの学習を意識した活動であることが確認できた。できあがった食事の感想などをお互いに話し合った結果を報告し、最後に「エネルギーは摂りすぎになるが、ごはんがやっぱりほしかった」という自分たちの本音も感想としてまとめていた。

4. おわりに

本校では、個々の実態やニーズに応じた自立的な社会生活を大切にし、社会参加していく中で望ましい自己実現ができるよう、様々な教育的取り組みを行っている。卒業後よりよい職業生活を支える生活習慣の大切さを理解し、自立生活への意識を高め、健康な社会人を目指している。生徒たちが、これからの人生の中で、いろいろな人と出会い、そして家族から離れ、仲間や好きな人と一緒に暮らしていけるような生活を築いてもらいたいと願っている。本校高等部における食生活についての3年間の学習は、このような自立的な生活に向けて、進めてきたものである。

そのなかでとりわけ注目したいのは、調理技術の習得である。健康を維持していくためには、食事作りの大切さを十分理解し、家庭での食事作りにも積極的に実行する姿を期待する。そのためには、調理の技を繰り返し磨き、慣れることが大切であり、調理が「面倒である」「むずかしい」等の意識を克服することがポイントであろう。自分の食べたいものを選んで、一人で、

繰り返し調理する授業は、その子の技能習得の過程や食生活の課題を明確に把握する近道であるとともに、自分の仕事への自覚や責任感をうながすことで自立につながるものと考えている。またこれは、「個別の指導計画」を作成し、個に応じた指導を前提とする支援学校だから可能な方法とあってよい。そこで、生徒たちが利用しやすく、生徒個人に応じた調理マニュアルや丁寧な調理マニュアル作りをおこない、家庭に向けても発信していきたい。家での食事作りは将来において「社会人としての生活」を続けていくことに直結する要因であるから、家庭との連携は不可欠と考えている。

また、今回は取り扱わなかったが、市販のお弁当を購入する時の注意事項や問題点、購入したお惣菜と自分で調理したものとの組み合わせ、体調不良の時の食事など場面や状況に応じた食生活を自らが意思決定できることが、自立に向けての学習につながっていくと考え、その実践も検討している。

食育の根幹部分は、食べることや作ることの楽しさを知ること、誰かに食べてもらい、また食べさせてもらう喜びを知ることだと思っている。この基本をふまえて、子どもたちが将来を見据えた食生活を整えていけるような教育支援をさらに進めたいと考える。

付記

なお、ここ10年間の卒業生を対象とする学校生活を振り返ったアンケート調査では(本校研究部実施、平成20年12月、回答者数60名)、「学校の取り組みや行事で何がよかったですか」という項目21個の中で、「調理実習」46%(2位)、「外食」45%、「給食」28%、という好意的な結果がでている。これらの卒業生の意識からも食育の役割と期待の大きさが示唆されよう。

注

- 1) 内閣府：食育基本法・前文
- 2) 例えば日本学術会議でも「食生活の教育」を提言している。
<http://www.scj.go.jp/ja/info/kohyo/pdf/kohyo-20-t60-7.pdf>
- 3) 配置状況は全国で1886名(和歌山県3名)、および国立大学附属校で56名である(H20年4月現在、文科省)
- 4) 文科省：特別支援学校指導要領第1章総則
- 5) 文科省：食に関する指導の手引、2007、P.133
- 6) 和歌山大学教育学部附属特別支援学校：研究集録第15号、2008、P.21
- 7) 校内では「普通科」と「総合産業科」と称してきた。ここで対象としたのは、後者である。