

学校における食物アレルギー教育の在り方

—全ての子どもと共に学ぶことのできる調理実習を目指して—

栗田 沙織*・柴田 央麻**・青木香保里

はじめに

人間にとって食べることは、生命を維持・増進していく上で不可欠であると同時に、生きる楽しみの一つとして重要な役割を果たしている。ところが、食物アレルギーの子どもたちは、食事の度に食べることへの不安を感じ、時に死への恐怖感も抱いている。2013年12月、調布市の小学校で一人の女の子の尊い命が失われたという事故は記憶に新しい。ニュースや新聞でも連日その事故についての報道がなされ、助けることができたかも知れない命に多くの人が悔やみ、二度と同じことが起こらないようにと対応が見直されている。特に、家庭科の調理実習の授業を行う際には、十分な配慮と学級の子どもたちと共に食物アレルギーについて考えていくことの必要性を認識した。このことから、家庭科を中心とした子どもの食物アレルギーのり患者の実態を把握し、今後の食物アレルギー教育の在り方について検討していく。

学校教育をめぐる食物アレルギー児童生徒への理解と対応について、大きく2つの問題点があると捉えている。一つ目に、教員養成課程のカリキュラムに食物アレルギーについて共通科目として学ぶ機会が少ないことが挙げられる。二つ目に、学校で使用されている教科書における食物アレルギーに関する記載が極めて少ないことである。子どもたちが安心・安全に食べることができるようにするためには、本人やその家族だけでなく、教師をはじめ、友人、保護者と共に食物アレルギーについて考えていく必要がある。そのための方策について、本稿では後者の課題を中心に学校教育の可能性と子どもを取り巻く環境の在り方について考察する。

1. 学習指導要領における食物アレルギー教育の分析と実践

現行の学習指導要領には、調理に関連して「安全や衛生に留意すること」との文言はあるものの、文中にアレルギーに関する記述は全く見受けられない。体や食事と関係の深い家庭科と保健体育の学習指導要領の分析を行うことで、食物アレルギー教育の可能性を探る。

1.1 小学校学習指導要領家庭編における食物アレルギーの取扱いと考察

2008年の新学習指導要領では食育の推進にともない、食事の役割や栄養を考えた食事のとり方、調理などの学習活動の重視を掲げ、五大栄養素については中学校での内容の基礎を学習するようになった。「B 日常の食事と調理の基礎」の内容に反映されており、「理科・体育科などの教科や学校給食等との関連を考慮するとともに…（中略）…基礎的・基本的な内容の確実な定着を図るように配慮する。」と書かれている。

小学校の家庭科においても食事と体の関係を学ぶことの重要性が広く認知されていることがわかる。小学校の調理実習は、ゆでたり、いためたりする調理や米飯及びみそ汁の調理を中心に、

*愛知教育大学教育学部初等教育教員養成家庭選修4年

**愛知教育大学教育学部中等教育教員養成家庭専攻4年

基本的な知識・技能を身につけつつ、調理のよさや作る楽しさを実感できる学びの場となるよう求められている。文中にアレルギーに関する直接的な記述は見受けられないが、「実習の指導」の内容が食物アレルギーの子どもへの配慮も意図しているようにも読み取れる。食中毒の配慮と併せて、子どもたちの安全や健康に関連して小学校段階から扱う必要がある。食物アレルギーを学ぶことで互いへの理解を深め、より一層友達や家族のことを考えた調理計画を立てることや、栄養バランスに気をつけた献立を考えるきっかけとなる。食物アレルギーを抱えていても、調理方法や味付けを変えたり、食品を代替したりすることで同様の栄養を摂ることもできると学ぶ。また、保護者に料理する時の思いや気をつけている事柄をインタビューすることで、自分の健康や栄養を考慮してくれていることを知り、保護者の愛情に触れることもできる。このことは、「A 家庭生活と家族」の「(2) 家庭生活と仕事」とも関連しており、学びの拡充となる。さらに、「C 快適な衣服と住まい」の「(2) 快適な住まい方」の中で、食物アレルギーをもつ子は食事のかすに触れただけでアナフィラキシーショックを起こす危険性もあると学ぶこともできる。食物アレルギーを共通理解することは、清掃への態度や友達を家に招くときの意識の向上に繋がり、全ての子どもにとって快適な環境となる。上記の内容は、新学習指導要領で改訂された「生活をよりよくしようとする実践的な態度」と通じており、実生活への応用を推進することが可能である。

調理実習の際には、保護者との相談を密にとり、細心の注意を払う必要がある。食物アレルギーによって、疎外感や引け目を感じることがないように努める。ゆでたりいためたりする教材として主に卵や野菜が用いられることが多い。そこで課題となってくるのが卵の調理である。卵は直接口の中に入れなくても、ゆでたときの蒸気でアナフィラキシー症状を発症してしまう場合がある。そのため、卵アレルギーを持つ子どもが学級内に在籍する場合には、授業全体で卵を使用しない、あるいは卵の代わりに食材を用いた調理実習に柔軟に変えられるようにする必要がある。

1.2 中学校学習指導要領技術・家庭科編家庭分野における食物アレルギーの取り扱いと考察

2008年の新学習指導要領では、小学校家庭科の内容と体系化が図られ、中学生としての自己の生活の自立を図る視点から内容が構成された。「B 食生活と自立」においては、食生活の自立を目指し、中学生の栄養と献立、調理や地域の食文化などに関する学習活動の充実等の項目が盛り込まれている。あくまで自分が主体であり、自らの食のあり方を見つめなおし、実生活に生かす態度を育むよう求められている。

中学校の調理実習では基本的な日常食の調理を実施し、魚、肉、野菜を中心に上げている。加えて卵やいも類などの身近な食品を組み合わせることでバランスの良い1食分の献立を考え、調理ができることを目標としている。文中には、食中毒を予防するための食品の安全な取り扱い等については触れられているが、アレルギーに関する記述はない。あえて挙げるなら、小学校学習指導要領同様に、「安全」という言葉の中に含まれていると捉えられる。また、B(2)の「内容の取り扱い」に記述がアレルゲンとなる食品の表示を見るよう促しているとも読み取れる。実際にどの出版会社の教科書でも、食品表示の中で食物アレルギーの原因となる食品例等が記載されている。

中学校では、より多くの人と関わる機会が増え、食物アレルギーをもつ生徒はもちろんのこと周囲の人に対しても配慮することが求められる。代表的な例が幼稚園・保育所実習である。「A 家族・家庭と子どもの成長」の「(3) 幼児の生活と家族」の内容に相当し、「幼稚園・保育所等の幼児と触れ合いができるよう留意すること。」と記載され、実習が組み込まれている。幼児におけるアレルギー症状は、中学生と比較しても重症化しやすい。知識を身につけないまま実習することによって思わぬ事態に遭遇してしまうかも知れない。そこで、幼稚園・保育所実習の事前学習として幼児のおやつや遊びを学ぶ中で食物アレルギーについて扱うことを提案する。教科書で幼児のおやつをつくる実習が記載があるため、その中でB領域と関連して扱うこともできる。中学生である自分と幼児を比較することでより自分の成長を実感でき、幼児に対する理解を深めることに繋がる。あるいは「C 衣生活と住生活の自立」の「(2) 住居の機能と住まい方」に関連して、アレルギーの一例として食物アレルギーを取り上げる。教科書では、カビやダニがアレルギーや喘息を引き起こすことについて記載があり、教師が話題を膨らませることでより快適な環境について考える機会をつくることもできる。食分野に限らず、多方面から総合的にアレルギーについて考えていく機会をつくり、視野を広げる仕掛けを積極的に取り入れていく必要がある。

調理実習では、小学校同様対象生徒や保護者との事前の連絡は不可欠であるが、生徒は自身の食物アレルギーについてもおおよそ理解していると推測できる。ただし、調味料や加工食品等については認知していない場合があるので、生徒と食品表示で確認することが必要となる。アレルギーとなりやすい卵・乳・小麦を扱う場合には、材料を代替するもしくは料理自体を変更することが必要となる。小学校と比較して調理例が多様であるため、柔軟に対応することが可能である。卵の調理たんぱく質が加熱により凝固する性質を利用した調理ができることを挙げているが、たんぱく質の加熱による変性・凝固は魚や肉の実習で学習することで代替できる。

1.3 小学校学習指導要領体育編における食物アレルギーの取扱いと考察

保健は学年ごとに、第3・4学年では「毎日の生活と健康」及び「育ちゆく体とわたし」を、第5・6学年では「心の健康」「けがの防止」及び「病気の予防」を指導内容として構成されている。2008年の新学習指導要領では保健において「生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、改善していく資質や能力の育成」を目指している。特にアレルギーに関連して「(3) 病気の予防」イの内容と関係しており、免疫の仕組みの学習の際に多くの子どもたちが抱えているアレルギー（食物アレルギー）についても扱うことも可能である。家庭科では、実践的な飲食や調理の場面における注意点などを学ぶことはできるが、限られた時間内で体の仕組みまでは深く扱うことができない。新学習指導要領の「第4章指導計画の作成の内容の取扱い」の保健領域に関する指導について、体育科の時間だけでなく家庭科などの関連の教科も含めて教育活動全体を通じて行うよう推奨されている。そこで、保健において養護教諭等と連携しながら、イラスト等を交え楽しく自分の体について知ることができる機会を増やしていく必要があると考える。その積み重ねが自分の体調管理ができること、ひいては家庭科の目標の「自立」の第一歩となるのではないかと考える。

2. 教科書における食物アレルギー教育の分析と実践

家庭科教科書の記載から、調理実習を中心に食物アレルギーの学習機会の可能性を探る。小学校では卵と調味料を、中学校では加工食品を用いるときの注意点を踏まえ、分析を行う。

2.1 小学校家庭科の教科書における記載と考察

小学校の教科書では安全面や衛生面への注意はあるが、食物アレルギーという言葉の記載は見受けられない。ところが、東京書籍と開隆堂の教科書で調理実習の導入として食物アレルギー患者の割合が38%と最も高い卵が取り上げられている。卵は栄養を効率よく補うことができ、新鮮なものか判断しやすく、かつ調理方法が多様であり、たんぱく質の熱変性を学べるなど学習要素が多い。学習教材として優れており、安価で手に入りやすい卵は多くの学校で使われている。また、小学校では食中毒等を考慮して生の肉や魚を扱うことができないため、からだのもとをつくる食品として卵や加工食品のハム・ソーセージを用いていると推測される。ただし、開隆堂の学習指導書では、単元「はじめてみようクッキング」のゆで卵の学習で卵アレルギーの児童がいる場合にはじゃがいもで代用するよう記載がある。教科書後半と関連させ、単元「くふうしよう楽しい食事」の身近な食品でつくるおかずに粉ふきいも、ジャーマンポテト、ツナポテトサラダ、野菜のベーコンまき焼きとじゃがいもの調理実習例が充実していた。学習指導要領に基づき、開隆堂では第5学年で卵を、第6学年でじゃがいもを学習教材として焦点化している。学級内に卵アレルギーの児童がいる場合は第6学年の内容を前倒しして卵の代わりにじゃがいもを扱うことで、教育現場の先生方は指導書に基づき柔軟に対応されていると予想される。小学校において取り扱っている調理実習例が限定的なため、事前の準備と実習の際に十分な配慮が求められる。

卵の次に課題となってくるのが、調味料である。卵や野菜の味付けにマヨネーズ、味噌汁や野菜炒めには大豆を原料とした味噌や醤油が多用されている（ただし、味噌や醤油は発酵し分解されているためアレルギーを起こしにくい）。特にマヨネーズは卵を含んでいるので、塩や酢などの調味料に変えることで対応する。しかし、子どもたちが調味料を疑わずに使用することによって知らず知らずのうちにアレルゲンを体内に取り込んでしまう危険性もはらんでいる。アレルゲンを含む食品は使わない、持ち込まないなどの配慮が求められる。

また単元の中で、家族との団らんをつくる取り組みに「はじめてみようクッキング」「家族とほっとタイム」がある。しかし、食物アレルギーの3大要因の乳製品や卵、小麦を用いた調理が多く挙げられている。例えば、導入などで「アレルギーのある人は、確認してみてね。」という教師の声かけや開隆堂の教科書下段に記載されている“ひとロメモ”のように書き添える、キャラクターのふき出しに書くなどの配慮によって子どもの食物アレルギーに対する関心が高まる。先行実践例として、三重県伊勢市の小学校では小麦アレルギーの級友も一緒に調理実習ができるようにと、小麦の代わりに米粉を使ってホットケーキをつくることを提案をしている（NHK クローズアップ現代『続発するアレルギー事故 学校給食では何が？』2013年2月21日放送）。食の安全性に対しては昨今でも関心が高いが、教科書を見る限り調理全体を通して子どもの命に関わる食

物アレルギーに関する記載が極めて少ない現状にあるといえる。

2.2 中学校家庭科の教科書における記載と考察

中学校の教科書では、3社とも食品選択に関わって食品表示調べの中でアレルギー症状を起こす可能性の高い食品の記述がある。東京書籍では、「食品の表示からわかること」として食品衛生法によりアレルギー物質の表示の対象とされている27品目及びアレルギー患者数の増加について文中で触れられているものの「食物アレルギー」の言葉は見受けられない。開隆堂では、表示義務の27品目と、「湿疹、下痢、咳などのアレルギー症状を起こす病気を食物アレルギー」ということ及び洋菓子のアレルギー特定原材料を含む場合の表示例が書かれている。また教育図書では、2社同様表示義務の27品目、「食物アレルギーの症状は、じんましんや吐き気などだが、症状が重い場合は生命をおびやかすこともある」という危険性及び食パンの表示例が記載されている。加えて単元「幼児の生活と家族」の「幼児のおやつをつくってみよう」という項目の中で、卵を使わないホットケーキの実習例が挙げられており、キャラクターが「卵アレルギーの子も食べられるね。」とコメントがある。学習指導要領の中で食物アレルギーという言葉の記載がないため、内容は出版社によって相違がある。食品の表示の何に気をつけ、なぜ注目する必要があるのか、前後の学習内容との関連性に欠ける印象を受ける。また、食物アレルギーの症状や対応については言及されておらず改善が必要である。

中学校の教科書では、日常食の調理と地域の食文化に焦点があてられているため、小学校に比べ調理実習例が多い。地域や生徒の実態によって生徒のアレルゲンを除いた調理実習例を用いることが容易であり、比較的自由的な学習計画を立てることができる。また、アレルギーを持つ生徒が学級にいる際は、生徒がレシピを改善・改良する方法を話し合う活動を積極的に取り入れることもできる。また、生徒が調理実習をする際に、食品の原料を知るために調べ学習の充実を図るべきである。中学生では、主体的に安全で安心な食品を選択していく力を身につけることも目標の一つである。例えば、醤油や味噌が大豆から、みりんや麴が米からできていること、マヨネーズには卵が用いられていることなど生徒が加工食品を見て感覚的に原料を判断する力を身につけさせる学習も組み込んでいく。その積み重ねが自分で意識的に食品表示を見る習慣を促すと考える。自分や周りの人が食物アレルギーを抱えていたときに、調理や食品選択を自ら変えたり、工夫したりすることができる。さらに、教科書の食品成分表にそれぞれの食品に食物アレルギーの一覧表があれば、子どもの学習意欲を高めることができる（筆者が作成したアレルゲン一覧表をpp.26～32の表1～2に後掲する。なお、都合により教育図書の表は割愛する）。

次に、愛知県の中学校家庭科において教科書と併用されている『愛知県版技・家ハンドブック 家庭分野』を見ていく。ここでは、家庭科の教科書と同様に加工食品の食品表示の中でアレルギー表示に触れている。また、遺伝子組み換え食品の説明の中で、「食物アレルギーのある人に影響を与えない品種をつくることに成功するなど、限りない可能性を広げた」と記載されている。さらに、実習例も充実しているためハンドブックの活用を視野に入れて授業を考えていくと良い。

2.3 保健体育の教科書における記載と考察

家庭科で食物アレルギーについての記載の不足に対して、同じく体の健康について学習する小学校保健体育の内容の検討をする。アレルギーについては、体の抵抗力と密接に関連しており、家庭科と通ずるところがある。現在、県内で使用されている保健体育の教科書では、アレルギーという言葉が記載されているのは『学研教育みらい』のみであり、風邪やウイルスの細菌と抵抗力の関係についてイラストによる説明はあるものの、食物アレルギーという言葉の記載はどの出版社にも見られなかった。小学生でもアレルギー症状を抱える子どもは、全体の30～40%いるといわれているのにも関わらず教科書で扱われていない。アレルギーについての理解が不十分であることは、保健体育の自分の体のことを理解するという目標と矛盾する。実技科目は他教科と比較して授業時間が非常に少ない。だからこそ、教科という枠組みを超えてアレルギー（食物アレルギー）について取り扱うことで、子どもたちが自分の体と食の関係性について理解を深めることができる。自分の体を理解すると同時に、身近な友達や家族の体のことに関心を深めるきっかけになるのが小中学校の教科書である。教科書内容のより一層の充実が求められる。

3. 食物アレルギーの教育実践の提案

食物アレルギーの児童・生徒への配慮や教育実践の提案が極めて少ないことを踏まえ、教育実践の提案を行う。小学校では、アレルゲンを持つ子どもが多い卵の調理に着目し、じゃがいもの代用を検討する。また、中学校では幼稚園実習の事前学習の中で、幼児のおやつを多様な視点からみるきっかけの一つに食物アレルギーの観点を持たせることを目的とした教育内容を検討する。

3.1 小学校における食物アレルギーの教育実践

卵は学習教材として優れているが、卵アレルギーの子どもは食物アレルギー疾患のり患者の18%を占め、ゆでたときの蒸気でアレルギー症状が出てしまう子どももいる。教科書では、卵をゆでる、いためるなどの調理法が多様であること、たんぱく質の熱変性で時間により凝固に差が見られることを主の目的としている。2.1で述べたとおり、開隆堂の指導書では卵アレルギーの児童が在籍する場合にはじゃがいもを代用するようにと書かれている。じゃがいもは、卵と同じく安価で調理法も多様かつ加熱することで食べられるようになるという点で共通している。また、教科書でのじゃがいものレシピも充実しており、実践例も載っているため授業構想もしやすい。ところが、年間計画では野菜の調理及び米飯やみそ汁の調理の他に、小学校5年生で主に卵を用い、6年生でじゃがいもの調理が主となっている。そのため、学級内に卵アレルギーの児童が在籍する場合は2年ともじゃがいもの学習になってしまい、学習内容の縮小が懸念される。以下では、卵アレルギーの児童の学びが豊かになるための調理実習及び実践について検討する。

まず、全ての児童が卵について学ぶ機会の保障がされなくてはならないと考える。学級内の児童はもちろん、卵アレルギーの児童も成長にともないのちに症状が軽くなる可能性があることも

踏まえ、身近な食品の一つである卵を学ぶ必要がある。ただし、危険をとまなう調理実習は避けるべきである。対象児童だけじゃがいもでその他の児童は卵の調理をして対応しているケースもあるが、蒸気がアレルギー症状の原因となってしまう以上避けるべきである。また、児童が自分は卵を食べてはいけないことを自覚していても、疎外感を感じてしまうことを避けたい。調理することは作る楽しさを実感すると同時に、同じ物を食べて共感することにおいしさや喜びを感じられるのが調理実習の良さの一つであり、大きな意味を持つ。そのため調理実習では卵の調理を避けて、教科書内で卵をゆでる作業に注目させる学習を行い、指導書の記載に従ってじゃがいもをゆでる実習を行う。ゆでることによって食べやすく、消化しやすくなることに着目させる。

そして、第6学年でのじゃがいもの調理実習での調理方法を広げることを提案する。現教科書では、第5学年で「ゆでること」を第6学年で「いためること」に重きを置いているが、さらに「いためる」を発展させて「焼く」ことについての学びの拡充をはかってはどうだろうか考える。そこで私たちはチヂミを一例として提案する。じゃがいもはマッシュポテトやポテトサラダなどゆでることや、野菜炒めでいためることが中心である。ところが、チヂミではじゃがいもを「する」という新たな調理法が展開でき、デンプンの性質によりもちもちするという新しい食感を味わうことができる。野菜ででき、簡単かつ短時間であるため、限られた授業時間内でも実習が可能である。他にもいももちも「焼く」実習教材として優れていると考える。じゃがいもを「焼く」ことを通して小学校学習指導要領の目的である「ゆでたり、いためたりして調理ができること」が達成され、調理の幅を広げることが可能となる。

また、2013年に和食が世界遺産の無形文化遺産に登録されたことを受けて、チヂミなどの世界の郷土料理と比較することから和食とは何かを改めて問い直すきっかけとなる。ご飯やみそ汁の学びとも関連させながら自国の食文化の伝統や知恵に触れる機会にもなる。

3.2 中学校における食物アレルギーの教育実践

食物アレルギーは、多くの中学校で単元「食品選択と購入」の中で食品添加物等と併せて食品表示を確認することの必要性に関連づけて学んでいると予想される。食品表示を見ると原材料や産地、食品添加物の有無が分かる上に、最近では「この商品は卵を扱っていません。」といったアレルギー患者に配慮した注意書きがある食品も多い。さらに、店舗によってアレルギー除去食品のコーナーまで設置されているところもある。それでもなお食品によってアレルギー症状が出てしまい、命の危険を感じた経験のある子どもも少なからずいる。食材を購入して調理し、口に入れる瞬間まで不安な気持ちを抱えている人がいることを知る機会を増やすべきだと考える。

そこで食物アレルギー教育を推進する上で、単元「幼児の生活と家族」の幼児のおやつの中で食物アレルギーについて扱うことを提案する。幼児はアレルギーをもつ子が多いため、食物アレルギーへの危険性を考えると知らせるべきである。また、実際に子どもと触れ合う生徒には事前にアレルギーの危険性を知ることにより実習が深められると考える。この単元は、年間計画で約10～15時間あてられており、成長、遊び、食事と順に扱い、最後に幼稚園・保育所実習が推奨さ

れている。幼児の発達と生活の特徴への理解を深める中で、幼児期におけるおやつ¹の意義と食生活を豊かにするおやつの在り方についてお好み焼きを題材に生徒に考えさせていく。幼児期は胃も小さく、一度にたくさん食べることができない。そのため、おやつは食事では十分に摂取できない栄養を補うための食事の一つとしての意味合いが強い。ところが、食物アレルギーを抱える子どもは、アレルゲン²を除去することによって栄養に偏りが生じやすい。その上、中学生と比較して卵・乳・小麦の「3大アレルゲン」を抱える子どもが多く、食品を直接的・間接的に触れた場合に重症化しやすい。だからこそ、食物アレルギーをもっていない子どもに比べ、食物アレルギーの子どもにとってのおやつは重要性が高く、中学生にも考える機会を設定したいと考える。

調理実習では、卵・乳・小麦を除去したお好み焼きのレシピを用い、幼児の成長期に必要な栄養あるいは食物アレルギーの子どもが不足しがちな栄養素を補える食材をグループで考えて実習計画を立てる。また、幼児のためのおやつとして他にどのようなものが考えられるかを生徒に課題として出し、幼児の理解につなげたい。学級内にアレルギーの生徒がいる場合でも実践できるため、授業を通して学級全体で食物アレルギーについて理解を深める機会となることが期待できる。なお、この単元は第6学年の家族のための食事づくりの計画の構想を教師が考える際、調理する対象を変えて相手のことを思い調理計画を考えるときの指導案にも応用できる。

おわりに

子どもたちの生活の豊かさを保障するのが、全ての子どもと共に学ぶ調理実習だと考える。食物アレルギーを持つ子どもも持たない子どもも一緒に考え行動していく中で、自分を含めた社会という存在に気づき、そこで生活をより豊かにしていこうとする姿勢を身につけることができると考える。他者のために何ができるかを考えることは学校教育で大切な一つの要素であり、子どもたちの社会認識や福祉的価値観へと繋がっていく。

このような教育を目指していくにあたり、課題として大きく以下の3点が挙げられる。まず、教員養成大学の改革が必要である。アンケート結果^{註1)}から、非常に多くの学生が指導に不安を抱える現状や食物アレルギーが増えつつある実態を踏まえて、教職免許の取得可能な大学では、食物アレルギーに関する内容を全学生が学べるカリキュラムを組み込むべきである。次に、教育現場の意識改革が必要である。文部科学省は、家庭科や保健体育の更なる充実を目指し、現代の社会情勢や国民の関心を反映した学習指導要領にするべきである。その上で、子どもたちの生活の中に学びがあることを踏まえた教材の開発が求められる。最後に、教職員への配慮も必要である。多忙な教員にもより分かりやすく実践的な教科書や指導書の充実を図ることが不可欠である。映像などを使用した教材、現場でも気軽に参加できる研修等の機会を増やし、ガイドラインの周知をより推進していくべきだと考える。これらを踏まえ、今後ますます多くの教育実践が提案されることこそが子どもたちの学びの充実に繋がると考える。調理実習、そして家庭科の学びが子どもの疑問や好奇心をより駆り立てるものとなり、全ての子どもの生活が充実することを願う。

註

- 1) 教員養成大学に在籍する大学生を対象にアンケート調査を実施した（調査時期は2013年11月～12月）。
詳細については、機会を改めて論文として公表する予定である。

参考文献

- 文部科学省編 『小学校指導要領解説 家庭編』 東洋館出版社 （2008）
- 文部科学省編 『中学校指導要領解説 技術・家庭編』 東洋館出版社 （2008）
- 文部科学省編 『小学校指導要領解説 体育編』 東洋館出版社 （2008）
- 『わたしたちの家庭科 学習指導書5・6年 上巻・下巻』 学習指導書教科書解説編 開隆堂（2012）
- 『愛知県版 技・家ハンドブック家庭分野』（愛知県版技術家庭科教育研究会編） 開隆堂
- 『わたしたちの家庭科 5・6年』 開隆堂（2012）
- 『新しい家庭科5・6年』 東京書籍（2010）
- 『新しい技術・家庭 家庭編』 東京書籍（2012）
- 『技術・家庭 家庭分野』 開隆堂（2011）
- 『技術家庭 家庭分野』 教育図書（2012）
- 『みんなのほけん3・4年』 学研（2013）
- 『みんなの保健5・6年』 学研（2013）
- 『わたしたちのほけん3・4年』 文教育社（2012）
- 『わたしたちの保健5・6年』 文教育社（2012）
- 『小学ほけん けんこうってすばらしい3・4年』 光文書院（2013）
- 『小学保健 見つめよう健康5・6年』 光文書院（2013）
- 『新しいほけん3・4』 東京書籍（2013）
- 『新しい保健5・6』 東京書籍（2013）
- 西村敬子 『これからの調理改訂版』 「授業に組み込める実験・実習」 教育図書（1996）
- libdspace.biwako.shiga-u.ac.jp/dspace/bitstream/10441/.../02_8②家庭.p... 菊谷愛 著
（家庭分野 社会や生活に主体的に対応していく力を育てる食教育）
- members3.jcom.home.ne.jp/kurume-center2/10-030.pdf
（東久留米市授業改善研究会中学校技術・家庭科部会 技術・家庭科（家庭分野）第3学年学習指導要領
「B 家族と家庭」）
- www.ypec.ed.jp/webkyou/nasidaikatei/chuu/tuika/youji.pdf
（技術・家庭科学習指導案 「わたしたちと幼児のふれあい」）
- www.ocec.ne.jp/shidoubu/g-koujyou/zirei/56/086okonomi.pdf
（6年 家庭科実践事例 よくある材料を使って調理をしよう）

表1 調理実習例とアレルギー食品の一覧（小学校）

『新しい家庭科5・6年』東京書籍

（教科書をもとに栗田・柴田作成）

| アレルギー 調理実習例 | 卵 | 乳 | 小麦 | 落花生 | そば | いくら | 大豆 | えび | かに | さば | 鶏肉 | 牛肉 | キウイ フルーツ | いか | くるみ | 山芋 | ゼラチン | さけ | あわび | 豚肉 | ごま | カシュー ナッツ | 米 | りんご | 桃 | オレンジ | 松茸 |
|----------------|--------|---|----|-----|----|-----|--------|----|----|----|----|----|-------------|----|-----|----|------|----|-----|----|----|-------------|---|-----|---|------|----|
| オレンジ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | |
| ゆで野菜の サラダ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | △ | | | | |
| ゆで卵 | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| もやしの 和風サラダ | △ | △ | | | | | ○ △ | | | | | | | | | | | | | ○ | | | ○ | | | | |
| ほうれん草の おひたし | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ご飯 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | |
| みそ汁 | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 野菜炒め | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 炒り卵 | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| マカロニ ナポリタン | | | ○ | | | | △ | | | | △ | | | | | | △ | | | ○ | | | ○ | | | | |
| 彩りきんぴら | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ポテトサラダ | ○ | △ | | | | | △ | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | |
| 野菜の ベーコン巻き | △ | | | | | | ○ △ | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | |
| ジャーマン ポテト | ○ △ | △ | | | | | ○ △ | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | |

| アレルギー 調理実習例 | アレルギー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--------|--------|----|-----|----|-----|----|----|----|----|----|----|-------------|----|-----|----|------|----|-----|----|----|-------------|---|-----|---|------|----|--|
| | 卵 | 乳 | 小麦 | 落花生 | そば | いくら | 大豆 | えび | かに | さば | 鶏肉 | 牛肉 | キウイ フルーツ | いか | くるみ | 山芋 | ゼラチン | さけ | あわび | 豚肉 | ごま | カシュー ナッツ | 米 | りんご | 桃 | オレンジ | 松茸 | |
| ゆで卵 | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 青菜 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | |
| ゆで野菜 サラダ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | △ | | | | | |
| オープン サンドイッチ | ○ △ | ○ △ | ○ | | | | △ | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | |
| ご飯 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | |
| みそ汁 | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| おにぎり | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | |
| りんご | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | |
| 白玉だんご | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | |
| 三色野菜の 油いため | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| スクランブル エッグ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| おにぎり弁当 | | | | | | | △ | | | | △ | | | | | | △ | | | | ○ | | ○ | | | | | |
| 三色野菜入り やきそば弁当 | △ | △ | ○ | | | | △ | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | |
| 粉ふきいも | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ジャーマン ポテト | △ | ○ △ | | | | | △ | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|---|---|--|--|--|---|--|--|--|---|--|--|--|--|---|--|--|---|--|--|---|---|--|--|--|
| ツナ | ○ | ○ | | | | | △ | | | | | | | | | | | | | | | | △ | | | |
| ポテトサラダ | △ | △ | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | |
| 野菜の ベーコン巻き | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | |
| チャーハンと わかめじる | ○ | | | | | | ○ | | | | △ | | | | | △ | | | ○ | | | ○ | | | | |
| スパゲッティ ナポリタン | | | ○ | | | | △ | | | | △ | | | | | △ | | | ○ | | | △ | | | | |
| 野菜の煮物 | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

表2 調理実習例とアレルギー食品の一覧（中学校）

『新しい技術・家庭科 家庭分野』東京書籍

（教科書をもとに栗田・柴田作成）

| アレルギー 調理実習例 | アレルギー食品 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---------|---|----|-----|----|-----|----|----|----|----|----|----|-------------|----|-----|----|------|----|-----|----|-----|------------|---|-----|---|------|----|--|
| | 卵 | 乳 | 小麦 | 落花生 | そば | いくら | 大豆 | えび | かに | さば | 鶏肉 | 牛肉 | キウイ フルーツ | いか | くるみ | 山芋 | ゼラチン | さけ | あわび | 豚肉 | たまご | カシユ ナッツ | 米 | りんご | 桃 | オレンジ | 松茸 | |
| 野菜入りコン ソメスープ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| しょうが焼き | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | |
| ハンバーグ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | ○ | | | △ | | | | | |
| にんじんの バター煮 | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| さやいんげん のソテー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| コーンスープ | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|---|---|--|--|---|---|--|--|---|---|--|--|--|--|---|---|--|---|---|--|--|--|---|--|
| ホワイトシチュー | ○ | ○ | ○ | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ぎょうぎ | | | ○ | | | ○ | | | | ○ | | | | | | | ○ | | | ○ | | | | | |
| ムニエル | | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | |
| こふきいも | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| キャベツとコーンのスープ | △ | △ | | | | | △ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 魚の煮付け | | | | | | | ○ | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | |
| 青菜のごまあえ | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | |
| かきたま汁 | ○ | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 魚の塩焼き | | | | | | | ○ | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | |
| なべ照り焼き | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| いわしのつみれ汁 | ○ | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 肉じゃが | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | △ | |
| 野菜の浅漬け | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| わかめととうふのみそ汁 | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| とん汁 | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | |
| いりどり | | | | | | | ○ | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | |
| ドライカレー | | | | | | | ○ | | | | ○ | | | | | | | | | ○ | | | | ○ | |
| スパゲッティミートソース | | ○ | ○ | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | ○ | | | | △ | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------|---|---|---|--|--|--|---|--|--|--|---|--|---|--|--|--|--|--|--|--|---|---|--|---|--|
| 卵どんぶり | ○ | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | |
| フルーツ ポンチ | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | ○ | | ○ | |
| スイート ポテト | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| クレープ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たきこみ飯 | | | | | | | ○ | | | | ○ | | | | | | | | | | | △ | | | |

『技術・家庭 家庭分野』開隆堂

(教科書をもとに栗田・柴田作成)

| アレルギー 調理実習例 | アレルギー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|-------|---|----|-----|----|-----|----|----|----|----|----|----|-------------|----|-----|----|------|----|-----|----|----|--------------|---|-----|---|------|----|--|
| | 卵 | 乳 | 小麦 | 落花生 | そば | いくら | 大豆 | えび | かに | さば | 鶏肉 | 牛肉 | キウイ フルーツ | いか | くるみ | 山芋 | ゼラチン | さけ | あわび | 豚肉 | ごま | カシニュー ナッツ | 米 | りんご | 桃 | オレンジ | 松茸 | |
| りんごの ジャム | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | |
| しょうが焼き | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | ○ | | ○ | | | | | |
| 煮込み ハンバーグ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | ○ | | △ | | | | | |
| シチュー | | ○ | ○ | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| さばのみそ煮 | | | | | | | ○ | | | ○ | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | |
| ムニエル | | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | |
| 焼き魚 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| つみれ汁 | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| かば焼き | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | |
| 青菜の卵とじ | ○ | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|--|--|--|--|---|--|--|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|--|
| けんちん汁 | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | |
| 筑前煮 | | | | | | | ○ | | | ○ | | | | | | | | | | | | ○ | | | | |
| ミネスト ローネ | △ | △ | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| じゃがいもの サラダ | ○ | ○ | | | | | △ | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | △ | | |
| かきたま汁 | ○ | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ツナのオーブ ンサンド | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 大豆と ひじきの煮物 | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | |
| 青菜の ビビンバ風 | | | | | | | ○ | | | | ○ | | | | | | | | | ○ | ○ | | | | | |
| かぼちゃの 煮物 | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | |
| せん切り野菜 のスープ | △ | △ | | | | | △ | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | |
| 野菜グラタン | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | △ | △ | |
| 切り干し大根 の煮物 | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 野菜の肉巻き | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | |
| りんごとさつ まいもの重ね 煮 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------|--------|--------|--|--|---|---|--|--|---|--|--|--|--|--|---|---|---|---|---|--|---|--|--|--|--|---|
| いそべロール 卵焼き | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 野菜の 肉巻き弁当 | ○ | | | | | ○ | | | | | | | | | | | ○ | | | ○ | | | | | | | |
| おにぎり弁当 | | | | | | ○ | | | | △ | | | | | | △ | | | ○ | | | ○ | | | | | |
| サンドイッチ 弁当 | ○ △ | ○ △ | ○ △ | | | | △ | | | | | | | | | | | ○ | | | | ○ | | | | | |
| さばの 塩焼き弁当 | | | | | | ○ | | | | ○ | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | |
| チョコチップ クッキー | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| いももち | | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛乳かん | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ |
| カップケーキ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| グミキャンデ イー | | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | | | | | | |
| 手打ちうどん | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ちらしずし | ○ | | | | | ○ | | | | | | | | | | | | | | | | ○ | | | | | |

- ※ベーコンを使用する料理は、場合によっては豚肉の他に卵・乳・大豆を含むことがあるため、「△」表示がしてある。
- ※ウインナーを使用する料理は、場合によっては豚肉の他にゼラチン・鶏肉・大豆を含むことがあるため、「△」表示がしてある。
- ※ハムを使用する料理は、場合によっては豚肉の他に卵・乳・大豆を含むことあるため、「△」表示がしてある。
- ※ケチャップを使用する料理は、場合によっては米を原材料とした米酢を使用していることがあるため、「△」表示がしてある。
- ※マヨネーズを使用する料理は、場合によってはりんごを原材料としたりんご酢を使用していることがあるため、「△」表示がしてある。
- ※食用油については特に記載がない場合は、アレルギー 27 品目以外を原料に作った油とする。