

目的 肥満や成人病の増加から、過剰傾向の食生活の是正が求められており、食物摂取の量的な面における教育が不可欠になっている。しかし栄養所要量の重量表示と実際に摂取する食品の分量とが対応しにくいいため、食物教育にとっては難しい課題となっている。食物摂取目安量を自分の手のひらを使ってあらわす研究を進めているが、今回小・中学生を対象に食物摂取目安量の授業研究を実施したので報告する。

方法 小学5・6年生各1クラス，中学1年生3クラスについて，1985年11月に家庭科の食物分野として授業研究を行なった。手のひらに食品を盛ったカード（手秤り分量カード）を10群の食品について3枚ずつ作成し，その内から適量カードを1枚選ばせるといふ「分量カード選び」の作業を設定した。また実際に食品を手秤りと台秤で計量し1食分の分量を比較させた。さらに分量カードを使ったゲームを考案し，1食分の分量の定着をはかった。授業の教育効果については分量カード選びを授業の前後に設定し，その得点の変化を追うことで評価した。

結果 食物摂取目安量の教育は中学校技術・家庭科の食物Iの中で取り扱われているが小学5・6年生，中学1年生について手秤り目安量の授業研究を行なった結果，小学高学年でも食事の量の把握は充分可能であることがわかった。授業前の得点は中学生が優れていたが，授業後の得点差は少なく，80%以上の子が90点以上の得点であった。食品を手秤りと台秤りで計量することで重量とかさの関連もわかり，手秤り食品カードによるゲームで1食分の定着もはかることができた。