

国際家政学会（IFHE2017）の発表で得た我が国の食育への示唆

古 田 豊 子*

大阪青山大学健康科学部子ども教育学科

A Report on IFHE (International Federation for Home Economics) Conference.

Toyoko FURUTA

Faculty of Health Science, Osaka Aoyama University

Summary IFHE(International Federation for Home Economics) Conference was held at St. Angela's College in Sligo City, Ireland, from the 23rd to 25th March, 2017. IFHE was first organized to contribute to the international communities through studies of home economics and education, and its first meeting was held in Lucerne, Switzerland, in 1908. The secretarial office was first set up in Lucerne, but now it is in Paris.

This paper consists of a summary of the author's report, entitled "Food Education of elementary schools in Japan" and presented at the above meeting, and the author's thoughts gained from the participants' questions and suggestions for food education in Japan. The report consists of the following four parts :

1. The outline of the Republic of Ireland
2. Summary of the author's presentation at the International Federation for Home Economics
3. Future study possibilities suggested through interactions with the audience
4. Similarities in food culture between Ireland and Japan

Keywords: food education, Japanese meal, nutritional balance, salt intake, elementary school curriculum, home economics, 食育、和食、栄養バランス、塩分摂取量、小学校学習指導要領、家庭科

はじめに

国際家政学会 (IFHE2017) が、2017 年 3 月 23 ~ 25 日、アイルランド共和国のスライゴ市にある、St. Angela's College において開催された。

国際家政学会は、家政学の研究・教育を通して国際社会に貢献することを目的とし、第 1 回国際会議を 1908 年にスイスのルツェルンで開催され、これを契機として、国際事業継続のための事務局がスイスに置かれることになった。現在、本部は現在パリに置かれている。

本稿は、筆者がその学会において報告した内容 "Food Education of elementary school in Japan" (「日本の小学校における食育」) の概略、および参加者からの質問や意見から得た「我が国の食育への示唆」を内容とする論考である。次のような四つの点で、考察を進めていきたい。

1. アイルランド国の概要
2. 国際家政学会での発表内容の概略
3. 我が国の食育への示唆
4. アイルランドと日本の共通点

1 アイルランド国の概要

まず、本稿を進めるに当たって、その下地となるアイルランド国の特徴について簡単に素描しておきたい。

(1) アイルランド国の地理的特徴

国の位置は、大西洋の北東部にあり、東のアイリッシュ海でグレートブリテン島と隔てられている。緯度は、北緯 51 度 30 分から 55 度 30 分であり、北海道の札幌市よりもずっと北にある。正式な国名は、「アイルランド共和国」といい、アイルランド島の南側、約 6 分の 5 を占める国である。北東部にある「北アイルランド」は、アイルランドという名前はないが、英国領である。



写真1
アイルランド国章

アイルランド島全体の面積は、北アイルランドも加えると 84.42 km² で、北海道よりもやや広いぐらいである。その中の 70.282 km² の面積をアイルランド共和国が占めている。

アイルランドといえば、観光ガイドによく断崖の風景が紹介されているが、それらは西側に多く、南西部の山岳地帯に最高地点（標高 1038m）がある。西部は山地、丘陵、断崖の風景が広がり、中央部は氷河によって堆積した粘土と砂を含む低地で、沼地や湖が多く存在する。北東部に玄武岩台地がある他は殆どの地域が花崗岩で覆われている。

アイルランド共和国の首都は、ダブリンである。国の公用語は、アイルランド語（ケルト語）と英語である。

日常会話で使われるのは英語であるが、アイルランド語を残そうという努力から、英語とアイルランド語の両方を並べて表記しているのをよく目にした。訪問した小学校の教室でも、入り口のドアや教室内の掲示物に、英語とアイルランド語の両方が並べて表記されていた。

国の国章（写真1）は、アイリッシュハーブである。

(2) アイルランドの気候風土

アイルランドは、寒くて雨が多い所だという印象をもつ人も多い。アイルランドに関する書物、特に紀行文には、年中雨が多く湿っており、そのために緑豊かな『エメラルドの国』とも呼ばれると書かれている。地理的には、温暖なメキシコ湾流と、大西洋から吹く偏西風の影響で気候は安定した西岸海洋性気候である。そのため、夏は涼しく、冬は緯度の高い割に寒くない。また、国内の地域による気候の差もほとんどない。平均気温は、最も寒い1月と2月で4℃から7℃程度である。最も温かい7月と8月でも14℃から17℃程度であることから、夏に訪れた日本人、特に蒸し暑い関西から行った日本人は、夏なのに寒いと感じる。しかし、最低気温が-10℃より下がることや、30℃を超えることはほとんどなく、年間の降水量は、1000mm程度で、さらに山岳部では多く2000mmを超えることもあるが、月ごとの降水量は殆ど変わらない。

2. 国際家政学会での発表内容の概略

筆者は、「Food Education of elementary school in Japan（日本の小学校における食育）」の標題で発表した。内容は、次のとおりである。

- (1) 「和食の成立と現代日本人の健康に関する課題」
- (2) 「食育基本法をはじめとする食育推進のための日本国の方針」
- (3) 「小学校における具体的な食育実践」
- (4) 「小学校学習指導要領がめざす食育の実践」

(1) 和食の成立と現代日本人の健康に関する課題

① 和食の成立

和食が2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されたことにより、世界の人々から日本の食について注目が集まるようになった。注目を集め評価された第一の理由は、和食が栄養バランスのとれた食事であるという点にある。

しかしそれだけではなく、新鮮で多様な食材を用いた食事であること、料理が季節感のある器に盛られ、自然の花や葉をあしらった美的感性に富んだ内容であること、そして、年中行事と生活との関わりがあり、それをハレの日の行事食として家族や地域の人々と共に食し、きずなを深めることができるなどが評価された。

これまでも、すでに海外の人たちが知っている有名な日本食もいくつかある。例えば、寿司や天ぷら、すき焼きなどは、そのまま日本語で通じる料理である。

しかし、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録された“和食”は、寿司や天ぷら、すき焼きのような一品ものではなく、ご飯を中心とした一汁三菜の一食分の献立をさしている。主食、主菜、副菜といった組み合わせからなる一食の食事についての考え方は、日本の食事の基本であり特徴でもある。ご飯と汁物を中心として、主菜はその日によって魚や肉と変化をもたせ、副菜として野菜の煮付けなどを添える。そして、小鉢には酢の物または香の物を組み合わせる。その一汁三菜を並べる配膳の仕方にも一定の決まりがある（写真2）。この並べ方の決まりは、文化であり、マナーでもある。この配置を覚えておけば、その中身の食材を変えることで、バランスを保ったまま変化に富んだ献立になるという優れた点がある。しかし、現代の家庭で、このような伝統がしっかりと受け継がれているとはいえない。

② 地理的条件から出来上がった、豊富な食材に恵まれた日本型の食生活と定住型生活

日本の特徴的な食の形は、どのようにして成立したのであろうか。その理由は、日本の地理的条件にある。日本は、周りを海に囲まれた島国であり、山や川も多い。そのため、魚が海や川から捕れる。木の実やキノコ類



写真2 和食の配膳

が山や森で採れる。平地の田や畑から米や野菜が採れる。したがって、これまでの永い歴史を通して獲物を追いかけて移動する必要はなく、定住生活を続けることができた。日本人の定住式の生活様式及び食生活の発生は、この日本の地理的条件に由来している^{註(1)}(写真3)。その他にも、きれいな水が豊富にあることや、季節の変化とともにその折々の旬の食材を得ることができるなどもユネスコの無形文化遺産登録の重要な要因である。しかし、ここで忘れてはいけないことは、そのままでは食べることができない山菜などを、灰汁抜きして食べられるようにするという、昔の人たちの知恵と工夫があって出来上がった豊かな食事である。

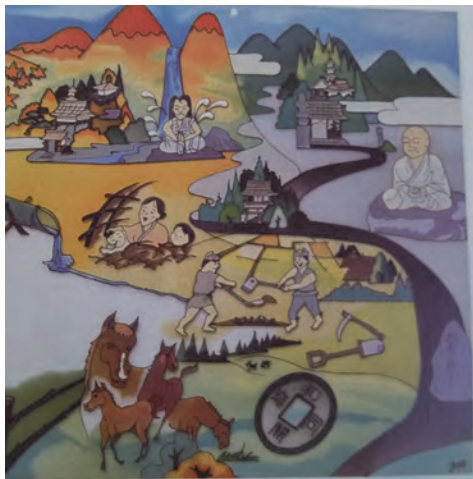


写真3 地理的条件から出来上がった定住生活

(2) 食育基本法をはじめとする食育推進のための日本の方針

① 健康面での課題

世界から認められた「和食」であるが、現代の日本人の食生活が、このような理想通りの栄養バランスのよい食事をしているかといえば、現実はそうでもない。

栄養バランスだけでなく、食生活全般に課題が山積している。特に健康面では、疾病構造の変化に見られるように生活習慣病の増加が際だっている。この課題を克服するために食育基本法が成立した。食育基本法成立に至った背景としては、下記のような事項があった。

食品摂取の変化：米、いも類、豆類の減少、肉類、卵、牛乳・乳製品、油脂類の増大

栄養バランスの崩れ：動物性脂肪の増加

食行動：朝食欠食の習慣化、孤食・個食の増加など食習慣の乱れ

児童生徒の健康：肥満の増加と過度の痩身、体力の低下など

中年男性の肥満、若年女性の過度の痩身、カルシウム不足

生活リズムの乱れ：塾通い、夜型生活などに伴う朝食欠食

食品に関する誤った情報の氾濫

② 食育基本法の成立

現実の日本では、各年代ごとに、食に関する課題も多い。そこで、国民が健康で長生きすることをねらいとして、2005年「食育基本法」が制定された。

さらに、バランスよく栄養摂取ができるようにとのねらいから、「バランスガイド」が示された。図1に示すように、コマをイメージしたものの各層の中に、食べたものを当てはめると、バランスがよければコマはうまくまわるが、バランスが悪いとコマは倒れてしまう。ねらいは、国民が自分の食事に関心を持ち、栄養バランスを容易に実践できるようにと工夫されている。

また、「食育基本法」が成立した翌年には、5年ごとの「食育推進基本計画」が定められ、次の5年間の推進目標が示されている。

子どもたちに対する生活習慣の改善目標として、「早寝、早起き、朝ごはん」というキャッチフレーズが考



図1 食事バランスガイド

注(1)箕面市教育センター編「わたしたちのまち 箕面」

えられ、推奨されている。これは、言うまでもなく、早く寝て、十分な睡眠をとり、翌朝は、すっきり目覚めて朝ごはんを食べて、登校するという意味である。朝ごはんを食べないで学校へ行く子どもが増えていることが、学力低下とも関係が深く、子どもたちが望ましい生活習慣を身に付けることが、国としての大きな目標になっている。

◎ 小学生にも必要な生活習慣病予防

生活習慣病の予防は小学生の年齢から必要である。図2に示したように、小学校6年生の50%以上が、夜10時以降に就寝している。社会全体が夜型になっているため、子どもの就寝時刻がどんどん遅くなってきている。そうすると、翌朝、なかなか起きられなくなり、朝食欠食という問題が出てくる。この傾向は、男子も女子も、3年生から見られる。



図2 小学校6年生の就寝時刻

(3) 小学校における具体的な食育実践

—教科学習と関連させた小学校での食育実践—

① 1年生から4年生の総合的食育実践の紹介

1年生

1年生は、幼稚園児と一緒に石臼を使ってきなこ作りをした(写真4)。これは、1年生が国語科で「まめ」という単元を学習するが、国語学習の目標到達を目指すとともに、実際に大豆を育て、育った大豆を石臼で挽いて粉にし「きなこ」を作るという食育で、1年生と幼稚園児が協力して行った。



写真4 1年生と幼稚園児が一緒に、きなこ作り

2年生

2年生は、生活科との連携で、育てたサツマイモを使っての「おいもパーティー」に家族を招待した(写真5)。ゲストティーチャーとして校内の給食調理員が、包丁の安全な使い方について話をした。



写真5 おいもパーティー

3年生

3年生には、国語科で学習する「ミラクルミルク」と関連づけて実際にミルクがチーズやバターに変身する様子を体験させた。養護教諭がミルクと骨との関係について話し、給食に牛乳が出る意味を説明した(写真6)。また、保護者の中から、母親が家族の朝食について語った。



写真6 養護教諭の話

4年生

4年生では、シェフである父親が子どもと一緒に調理をしたり(写真7)、大阪市中央卸売市場の鮮魚店の方から、生産者から消費者までの食材の流通について語ってもらった(写真8)。これらの関連教科は、社会科・総合的な学習である。



写真7 シェフと調理



写真8 流通の話

(4) 小学校学習指導要領がめざす食育の実践

㊤ 小学校学習指導要領に示された「食育」と家庭科での指導

日本の小学校では、学習指導要領の指針に従って教育活動を行っている。2008年の学習指導要領総則に、初めて「食育」の重要性が明記された。同時に、食育を担う教科として「家庭科」が明記された。

学習指導要領には各教科ごとの学習目標等が示されている。小学校5年生、6年生で学習する家庭科では、日本人の基本的な食事である「ご飯とみそ汁」について指導することが書かれている。

5年生と6年生が家庭科を2年間学習する。小学校の2年間で、一食分の献立を考えることができるようになる。一食分の食事として弁当作り(写真9)が実際によく取り入れられている。

写真10は、中学生が6年生の授業に入ってアドバイスをするという交流の授業である。こうして作った弁当を、ときには中庭で食べることもある(写真11)。



写真9 弁当作り



写真10 中学生が6年生にアドバイス



写真11 中庭で昼食

㊦ 食材の旬やおやつについての指導

小学生が学ぶ食育の一環として、季節の変化による旬の食べ物や行事食についても学んでいる。日本には四季があり、季節ごとの旬の食材は生活を潤す宝物である。

子どもにとって、おやつは大事なものであり、一日の摂取エネルギーに含まれることを強調したい。また、果物などの栄養素等も考慮する。

㊧ 食育実践の場である学校給食

日本のすべての小学校において、月曜日から金曜日まで毎日給食が実施されている(写真12)。学級担任と子どもたちは、一緒に同じ給食を食べ、配膳やマナーなど食事についての指導が行われている。私たち日本人は、この状況をごく普通のことだと思っているが、外国の方には珍しいらしい。



写真12 小学校の給食

学校給食は、栄養バランスを考えた献立であることはもちろんであるが、児童の発達段階に応じたエネルギー摂取量が考えられて調理されている。毎日異なった献立で、変化に富むように工夫されている。さらにアレルギーをもつ児童に対する対策も講じられている。

日本の小学校では、翌月の給食献立表を各家庭に印刷して配布している。これは、子どもたちに提供する食事の内容を知らせるとともに、家庭で調理をする時に役立てて欲しいという期待がこめられている。日本には「学校給食法」があり、給食を教育的指導の一環として扱ってきた。さらに食育を進めるようになってからは、大事な食育実践の場にもなっている。食が教育であるという考えは、日本の小学校教育の中では生かされている。食を教育の一環として捉えるという考えは、日本の学校教育の特徴である。

3. 我が国の食育への示唆

筆者の発表後に受けた質問に、塩分に関するものがあった。

それは、翌日基調講演をされたフィリップ教授からの質問であった(写真13)。

「私は、日本の食事がとてもヘルシーだと理解しています。しかし、私があなたの国を訪問し、厚生労働省の大臣と会ったときに、一つ課題があると知りました。それは、塩分の問題です。それについてどう思われますか？」と聞かれた。

日本の食事に塩分が多く含まれていることは、昔からの課題であった。確かに、和食は栄養バランスがよいという優れた一面があるとともに、塩分の摂取量についてはこれまでも問題にされてきた。厚生労働省は、日本人の死亡原因が、塩分摂取量の多さにも深く関係していることから、摂取の基準値を下げている。

2015年4月1日からは、一日のナトリウム(食塩相当



写真13 フィリップ教授

量)の目標量を男性 8.0g、女性 7.0g 未満に変更した。これは、厚生労働省が「2010年版の日本人の食事摂取基準」で公表した、男性の目標値 9.0g 未満、女性 7.5g 未満よりもさらに減塩している。高血圧予防の観点から、目標量を変更したものである。しかし、それは WHO（世界保健機関）が推奨する 5g 未満に比べるとまだかなり高い。

塩分を減らすための調理の工夫として、塩味以外の調味料を使うなど様々な提案がされている。しかし、日本食の食材そのものに塩分を含むものが多い。例えば、梅干し・塩辛・醤油・味噌・めんつゆ・佃煮・塩昆布・たらこ・漬物・昆布茶・わかめ・インスタントスープ・即席ラーメン・ちくわ・はんぺん・かまぼこ・魚の干物・ウインナーソーセージ・うどん・おでん・寿司など、日本人が好み、食卓に上るかなりのものに塩分が多く含まれている。日本人の健康志向は、塩分を減らそうという意識が高まってきているので、これからは摂取量も減っていくものと推測される。

子どもにとっての食習慣の獲得は、保護者の管理下において達成される。伝統的な民族特有の文化としての食習慣も、この一環として次の世代に受けつがれていく。食塩のナトリウムはカリウムと共に摂取されると、体外に排出されやすいので、カリウムを多く含む野菜や果物を食べるよう心掛けることが大事である。食育の観点から、「こ食」の問題があげられることが多いが、今や「こ食」には、孤食、個食、固食、粉食、小食、濃食など数種類があり。「こ」に充てる漢字がそれぞれの食事の内容を表してもいる。この中で塩分の摂り過ぎは、「濃食」にあてはまる。現代では、子どもも外食をする機会が増加しているが、外食には味の濃い刺激的なものが多くあり、それらに慣れてくると、薄味では満足できなくなり、味の濃いものを好むようになっていく。

小学生の食育の内容について考えると、家庭科学習として子ども自身が行う調理は、初歩的なものであり、調味料の量も少量であるが、薄味に慣れる食習慣を獲得することの重要性については、不十分であったのではないかと反省する。また、蒲鉾やちくわなどの練り製品は、小学生の調理実習ではよく使う材料である。理由は、小学校家庭科の調理実習は、基本的には「一人調理」といって、調理の全行程を一人一人の子どもが体験することを目的にしているからである。したがって、小学生は技能的には未熟であるため、「生の肉や魚を使わない」と学習指導要領に明記されている。そのため、肉の代わりにハムやソーセージ、はんぺん

などの練り製品を使う。加えて、これらの練り製品を食べるとき、しばしば醤油をかけて食べる。日本の家庭の食卓には常に醤油の小ビンが置かれている。日本人の塩分摂取量が多いのは、こういった食習慣にも一因があるのだろう。子どもの味覚を育てるのは9歳までといわれている。今後の研究課題としたい。

4. アイルランドと日本の共通点

(1) 海藻を食べる国

海藻は、日本人にとってはなじみの深い食材である。150 種もの海藻を食用にしているといわれている。しかし、海藻を食する民族はさほど多くはない。ところが、アイルランドも日本と同様に海藻を食べる数少ない国である。海藻は、近年健康面でその利点が世界的に認識されているが、食べる国はまだ珍しい。アイルランドでは近年海藻の研究も進んでおり、学会で配られた資料には、海藻に関する記事も載っていた。スライゴー市内には、その研究に関わったという海藻を売る店もあり、筆者は何種類かを購入した。店は、健康食品を売る店のようだった。写真 14 は、店先に並んだ海藻と、筆者がスライゴーの海岸で拾った海藻である（写真 15）。



写真 14 海藻を売る店 写真 15 筆者が海岸で拾った海藻

日本で海藻は、1 万年以上前の縄文時代から食べていたようで、海藻は、たくさんの塩分を含むため、まだ塩を作る手段がなかった当時の人々にとって、塩分補給のための重要な材料であったと考えられる。アイルランドも日本と同様、周りを海に囲まれた国であるから、この点は共通する。

しかし、日本と違った食べ方をするようである。古くから海藻を天日で干して粉末にし、これを牛乳に入れて加熱し、ミルクゼリー状の食べ物にして食べていたようである。

スライゴーは海沿いの町である。国際家政学会で配られた資料には、開催地スライゴーの新鮮な食材が並んだページが何ページもあり、豊富な海の幸に恵まれていることがわかった。

学会が主催した「フードツアー」に参加し、町の自慢の店に案内された。スライゴーにある最古のパブもあったが、案内されたどの店でもシーフードをのせたカナッペのようなものを供された。

スライゴーのように海に近い土地では、サケ、タラ、カキなどの魚介類も豊富に出回っているといわれるが、日常の食事は、豚肉、羊肉、牛肉が中心である。これは、狩猟民族であるアングロサクソン民族の影響を受けているからだという説もある。主食はジャガイモとパン（よく知られているのが“サワーブレッド”）である。

ジャガイモといえば、19世紀にジャガイモの大飢饉があり、これが原因でアイルランド民が海外へ大規模に移民することになったことを想起させる。

(2) 日常生活の中に食育が存在する国

筆者は、アイルランドでは食育がどのように取り組まれているのかについて大変興味があったので、在アイルランド日本大使館に尋ねてみた。アイルランドでは、食育について特筆するような取り組みはないという回答であった。しかし、現地に行ってみると、そこには日本で推奨している食育同様のものがあつた。それらが、日常生活の中に根付き、ごく自然に営まれていると感じた。

スライゴーは、海に面しているのので、魚介類の入ったリゾットなども、穏やかな味付けで美味であつた。市の周辺は湖や川、緑豊かな耕地が広がっている。丘陵地は豊かな牧草地で、たくさんの羊が草を食べていた。肉料理も魚貝類の料理もメニューは豊富で、新鮮な素材の料理が楽しめる。つまり、海の幸も山の幸も畑の恵みも豊かであり、「地産地消」の生活が、そこにはあつた。

感動したのは、訪問した小学校で見た光景は、日本の小学校の食育と同じものであつた。小学校の1年生のクラスであつたが、アイルランドの就学年齢は5歳からなので、1年生の子どもは日本の幼稚園の年長児と同じである。

この時期の子どもに必要なおやつ（午前10時ごろ）に、各自が取り出したのは果物だつた。そして、食べる前には、複数の子どもたちが前に出て挨拶をした。手を合わせ、合掌してから食べ始めた（写真16）。これらの行動がごく自然に行われ静かに食事を始めた。この様子は、日本の子どもたちと全く同じであつた。また、窓際には、子どもたち一人一鉢の植物が並んでいた。一鉢ずつに、子どもの名前を書いたプ

レートがさしてあり、大切に育てていることがわかつた。担任の先生の話によると、植物がもう少し大きくなれば、外の畑で育てるのだという（写真17）。これも、日本の小学生と全く同じ学習内容であつた。

ダブリンにある最古の大学、トリニティ・カレッジの学生食堂では、サラダバーがあつて、野菜が豊富にあつた。学生は、野菜も自分の皿にとって、栄養バランスのよい食事をしていた（写真18）。アイルランドは農業国であり、豊かな食材に恵まれている。



写真16 合掌して「いただきます」



写真17 教室に一人一鉢



写真18 トリニティ・カレッジの食堂

おわりに

日本での食育推進は、近年の日本人の食生活に多くの課題があることから、それらを解消するために始まった。食育基本法を制定し、それに伴って、食育推進基本計画が定められ、5年ごとに目標値を決めて実践している。小学校をはじめ種々の現場において、熱心に食に関する指導を行っているものの、日本人の栄養・健康状態が危機的状況に陥ることが危惧されている。筆者が、アイルランドで見た光景は、ことさら食育といわなくても、ごく自然に食育が行われていることを物語っていた。日本では失われつつある、家庭生活を大事にする心情と家族の食を支える習慣がアイルランドでは健在であると痛感した。訪問したお宅での午後の光景は、正に“家族の団らんと食”であった。父親が焼くパンケーキを、子どもたちが順番に待って食べていた。子どもに与えるものや食生活に関わる配慮事項などについて聞いてみると、子どもの食を大切にしていることがよく理解できた。

小学校や中学校、高等学校で食育の指導を受けた経験のある日本の大学生に、自分自身の食生活をチェックさせると、野菜を摂るようにします、早寝早起きを心がけ朝食を食べるようにします、バランスのよい食事をするように心がけますという反省や決意表明が多い。中には、食育で学んだキーワードが記憶にあるのか「一汁三菜の食事をするようにします」というものもある。彼等は食育について学んだ用語や内容を頭では理解しているが、実践していないことに対する自己反省をしているのである。

知識だけでなく、実際に自分が食に関して選択する力を確保していれば、日常の食生活において、無意識のうちに、どんな食事を選ぶかに反映されてくる。この力を育てるのは、やはり幼児期からの家庭生活の中で育まれる。

子どもの成長過程における家庭教育の重要性は、十分に認識されている。しかし、その内容は、衣服の着脱をはじめ就学前に獲得すべき社会生活のスキルに重点が置かれている。親自身の食に対する関心が薄いために、子どもが適正時期に獲得すべき力をもたないまま成長することになってしまう。味覚に関する能力もその一つである。幼児期に、バランスのよい食事を経験し、体が覚えておくことができれば、成長してからも、自分の食事についての自己管理ができるだろう。食に関する自己管理がの育成については、今後追求していきたいと考えている。

謝 辞

本稿の執筆にあたりご助言をいただきました 大阪青山大学 住岡英毅名誉教授、お力添えをいただきました京都女子大学 表真美教授ならびに在アイルランド日本大使館 山田有一氏に、心より感謝申し上げます。

参考文献

- 1) 林 景一. アイルランドを知れば日本が分かる (角川 one テーマ 21). 角川書店, 2009.
- 2) 海老島 均, 山下理恵子. アイルランドを知るための 70 章 2 版. 明石書店, 2011.
- 3) 松井ゆみ子. 家庭で作れるアイルランド料理. 河出書房, 2013.
- 4) 厚生労働省. 日本人の食事摂取基準, 2015.
- 5) 古田豊子編著. 食と学びの力. 青鞥社, 2016.
- 6) 文部科学省. 小学校学習指導要領, 2008.
- 7) 国際家政学会資料 2017.