

## 事例報告

## 北海道文教大学『食育教室』実施記録〔2019～2021〕

—新型コロナウイルス（COVID-19）による社会活動自粛期間の独自の取り組み—

白幡 亜希・中村 美樹・林 美月・小塚 美由記

(2023年1月10日受稿)

**抄録：**2004年から健康栄養学科では“北海道文教大学「食育教室」”を実施しており、対象は恵庭市の子どもとその保護者で、調理実習体験を中心とする食育推進事業である。本稿では、2019～2021年度の実施記録を報告する。2019年度は2018年度以前と同様に年間5回の食育教室が行われたが、北海道内において2020年1月28日に第1例目の新型コロナウイルス（COVID-19）陽性感染者が報告されて以降、感染者が全道の広い地域で確認されている。2020年2月28日には「新型コロナウイルス緊急事態宣言」が発表され、不要不急の外出を控え、社会活動自粛が求められた。さまざまな事項が自粛されていく中、本学も2020年度『食育教室』の実施の検討を余儀なくされた。しかし、この2020年からの自粛期間の中でデジタル化が急速に進められていったことにより、Zoomなどを利用したオンラインでの『食育教室』を検討し実施を試みた。試行錯誤しながらの実施であり課題も残るものでもあったが、今後の食育の推進において幅が広がったと考える。また、2020年度から「ミニ食育教室」として学外の学童保育への食育活動を加えることで、より多くの児童への体験活動の場を広げることが出来た。

キーワード：食育推進、食育教室、ボランティア学生、オンライン、COVID-19

## I. はじめに

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ための食育を推進することが緊要な課題であるとし、2005年に「食育基本法」が成立した<sup>1)</sup>。そして、食育基本法に基づき、食育を総合的かつ計画的に推進するため、2006年度から2010年度までの5年間を対象に「食育推進基本計画」（食育基本法第16条）が作成され、その後、過去5年間ごとに、食育に関する取り組みと課題を見直し、具体的な目標値を掲げ、さらに食育の総合的な促進をするために「第2次食育推進基本計画（2011年度～2015年度）」、「第3次食育推進基本計画（2016年度～2020年度）」（以下、「第3次計画」という）、2021年4月に新たな5年間の計画として、「第4次食育推進基本計画（2021年度～2025年度）」（以下、「第4次計画」という）が策

定された。

今回の実践においては、「第3次計画」「第4次計画」をもとにしている。「第3次計画」では「実践の輪を広げよう」をコンセプトとし、基本的な方針として、5つの重点課題①若い世代を中心とした食育の推進、②多様な暮らしに対応した食育の推進、③健康寿命の延伸につながる食育の推進、④食の循環や環境を意識した食育の推進、⑤食文化の継承に向けた食育の推進が定められている<sup>2)</sup>。また、食育を国民運動として推進していくためには、地域において学校、保育所等、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティア等の様々な立場の関係者の緊密な連携・協働の下、食育を推進すること<sup>2)</sup>が求められている。さらに、「第4次計画」では、国民の健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化など、食育をめぐる状況を

踏まえ、①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進、②持続可能な食を支える食育の推進、③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進に重点をおいた取組が求められている<sup>3)</sup>。今回の取り組みでは、新型コロナウイルスによる社会活動自粛期間において、デジタル化に対応した内容も取り入れた。

恵庭市では「第2次恵庭市食育推進計画（2013年～2017年）」において、朝食を毎日食べる中学生割合や「食育」を内容も含め知っている人の割合は改善傾向が示された<sup>4)</sup>。また、「食」に関するさまざまな活動が幼稚園・保育園や学校、地域及び行政で活発に実施された<sup>4)</sup>との評価も示している。これらの評価を基に、地域の実態を踏まえて「食をとおして、生涯にわたる健やかな暮らしの実現をめざす」を基本方針とする「第3次恵庭市食育推進計画」が2018年3月に策定された<sup>4)</sup>。

本学の食育教室においては、国の食育推進計画や恵庭市の食育に関する基本的な方針や地域の食育をめぐる現状を踏まえながら、地域の関係機関との連携により、新たな視点を組み込みながら積極的に取り組んできた。

2004年からの実施内容については、2009年に2004～2008年の実施記録<sup>5)</sup>、2011年に2009～2010年の実施記録<sup>6)</sup>、2018年に2011～2016年の実施記録<sup>7)</sup>、2020年に2017～2018年の実施記録<sup>8)</sup>として報告した。

これまで、本学の食育教室は学科企画事業として18年間（2021年度時点）開催してきた。地域の高等教育機関として、食育推進の拠点の1つとなり、よりよい食育を発信しネットワークを広げていくことも役割と考え、管理栄養士の養成にもよい教育効果をもたらすことを認識しながら継続してきた。

本学の食育教室の方向性や地域に求められる教室を検討する資料、また新型コロナウイルスによる社会活動自粛期間の独自の取り組みとして、2019～2021年度の実施内容をまとめるとともに、実施報告をする。

## II. 実施状況

### 1. 2019年度〔平成31年・令和元年度〕実施内容（表1）

『食育教室2019』として、調理体験型の教室を年5回計画・実施した。参加者は延べ177人、ボランティア学生（以下、学生）は延べ64人であった。2019年度は共催での実施が2回あった。第2回が恵庭市教育委員会と恵庭・北広島・千歳の若手農業青年団体ルーキーズカンパニー（以下、ルーキーズ）、第5回は恵庭市学校給食センターと（一財）恵庭市学校給食協会と2018年度に引き続き共催で実施した。学生は協働で食育活動を行う様子を体験できる場になった。

#### 1) 第1回目「お父さんといっしょにお弁当を作ろう！！」

##### (1) テーマ設定、対象

6月の食育月間と「父の日」にちなんで対象者を小学生1・2・3年生と父親の親子として計画をした。2017年6月にも同様の対象者とし募集をして開催したが、募集定員に対して下回る結果であった。これは、土曜日を開催日にしたことが、父親の勤務体制により参加を困難にしたのではないかと思われた。そのため、今年度は日曜日にして参加者を募ったところ定員数18組のところ45組の申し込みがあった。今回の参加児童の学年構成は、1年7名、2年7名、3年4名であった。

##### (2) 調理体験

実習メニューはおにぎりやおかず6品などを入れたお弁当とした。

アンケートの感想では、父親から「普段あまり料理をしないので勉強になりました」、「あまり体験できないことを子供も一緒に楽しんでできました。とてもいい思い出になりました。」など前向きな意見が示されたほか、全員がまた参加したいとの回答を得た。また、児童では、「わたし一人でもレシピがあればできるかんたんさで、おいしかったので、家でも作ってみようと思います」、「料理を作るのが楽しかった」、「おべんとうのつくり

表1『食育教室2019』

回	日程	対象	応募者数 (人)	参加者数 (人)	テーマ・レシピ	スタッフ (人)	学生 (人)
第1回	6月30日 (日)	小学生 1・2・3年生 父親と子	90 45組	36 18組	『お父さんと一緒に お弁当を作ろう!』 ・おにぎり ・卵焼き ・塩とり団子 ・きんぴらごぼう ・ほうれん草とコーンの和え物 ・スナップえんどうのおかか和え ・ミニトマト ・くだもの	5	16
第2回	7月6日 (土)	小学生 4・5・6年生	25	21	えにわ大好き!食の体験ランド 『新鮮レタスを食べよう!』 ・ハンバーガー ・スープ ・フルーツ	5	10
第3回	10月6日 (日)	就学前 5・6歳児 親子	38 19組	38 19組	親子でワクワククッキング! 『～初めての料理 1・2・3!～』 ・ごはん ・鮭のムニエル グリーンサラダ添え ・いも団子汁 ・豆乳プリン	6	11
第4回	11月17日 (日)	小学生 1・2・3年生 保護者と子	129 62組	36 18組	『恵庭の野菜を食べよう』 ・かぼちやのニョッキ ・鮭のパン粉焼き ～アボカドタルタルソース～ ・恵庭やさいスープ ・ぶどうゼリー	4	12
第5回	12月1日 (日)	小学生 4・5・6年生 中学生 1・2・3年生	78	46	『クリスマス料理に挑戦しよう!』 ・ビーフシチュー ・ホタテとサーモンの グリーンサラダ ・クリスマス・ドームケーキ ・スパークリングジュース	6 (8) ※	15
総計			360	177			64

※()内は恵庭市学校給食協会を含めた人数

かたがわかってよかった」など、体験により食への関心がみられ、家庭でも再現しようとする姿勢が示されていた。

調理体験は、各実習台に学生1名を配置し2組の親子のサポートを行った。学生の感想では、「初参加でわからないことがたくさんありましたが、先輩たちの行動を勉強することができとても良かった。お父さんと子ども達との関わり方についても考えさせられることがたくさんあった。レシピを頭の中に入れておくことがまず大事だと思った。今後も積極的に参加して成長したい」、「すごく楽しむことができてまたやりたいと思った。少しコミュニケーション不足だったと思うので次はもっと話しかけたいと思う」など、前向きな記述が見られた。

### (3) 食育講話

6月は食育月間でもあるため、お弁当の中の栄養素を色分けしたヒーローズが登場し、子どもが楽しく学べるミニ講話を行った。

## 2) 第2回目「えにわ大好き！食の体験ランド」

### (1) テーマ設定・対象等

恵庭市教育委員会とルーキーズと三者共催で実施するため、4月に三者での打ち合わせを開催した。その後は、恵庭市教育委員会が中核のとなり、

ルーキーズや大学とそれぞれ調整し、募集窓口を担当している。テーマ食材は、開催時期に対応可能な生産物として「レタス」に設定した。

対象者を小学校4・5・6年生とし募集人数を25名に設定した。募集人数に対して21名応募があった。

### (2) 実施内容

午前中にテーマ野菜のワークショップと調理体験、午後から圃場体験、体験の振り返りでプログラムを構成し実施した。

食育ワークショップは、「しなしなレタスを復活させよう」というテーマで、水分が抜けたレタスを様々な水分（砂糖水、酢水、塩水、氷水、湯）につけたレタスの様子を観察した。湯につけるとレタスのペクチンがかたくなりシャキシャキになるという体験である。調理体験は、各調理台に学生1名を配置し3人の小学生のサポートを行った。学生が小学生のサポートを行いながら、テーマ野菜のレタスを使ったスープやハンバーガーと一緒に調理した。学生の感想では、「参加してよかったと思える企画だった。子どもとの接し方について学ぶことができた」、「毎回野菜への関心が高まっています。子ども達と一緒に学び合う楽しさを感じました」など、学生にとって貴重な経験となった。(写真1)



写真1 圃場でレタスの苗を植える児童



### 3) 第3回目「親子でワクワククッキング！」

#### (1) テーマ設定, 対象等

サブタイトルを「～初めての料理 1・2・3！～」とし、対象を就学前の幼児と保護者18組と設定し募集した。19組の応募があり、検討の結果申込者全員で実施することとした。

#### (2) 調理体験

基本的な調理作業が幼児自ら体験できるメニューとし、包丁で野菜を切る、米を研ぐ、ふかしてほぐしたじゃがいもに片栗粉を混ぜて丸めるなどの体験をした。

アンケートの感想では「普段家では切ったり火を使う作業させていないので貴重な体験でした」、「自宅では危なかったり時間がなかったりで包丁にさわらせる機会がなかったが、ゆっくりと料理の時間を設けてくれてスムーズにできました」、「お米とぎ、家でもお手伝いしてもらおうと思います」など環境が整った中で体験したことにより、子供の能力を確認する機会となったことがわかった。

#### (3) 食育講話

調理に使用した鮭を題材に「サケの冒険」として鮭の一生について説明した。(写真2)

### 4) 第4回目「恵庭の野菜を食べよう」

#### (1) テーマ設定, 対象等

恵庭産で開催時期に対応可能な食材(かぼちゃ、ブロッコリー等)を中心としたテーマにした。小学校1・2・3年生とその保護者を対象に募集し、定員18組に対して申し込みは62組67人の児童の申し込み(保護者重複)があった。先着順に参加者18組を決定した。

#### (2) 調理体験

かぼちゃと強力粉を混ぜたニョッキと、恵庭産の様々な野菜を使用したスープを作った。

アンケートの感想では保護者から「子どもと料理が体験でき、地元のものも使うレシピを教えてください、本当にいい機会になりました」、「家では作ったことがないメニューをわかりやすく教えて頂き地産地消にもこだわっていてとても有意義な時間でした」など、恵庭産の食材を使った料理を知ることができる機会となった。また、児童では「きょうはいろいろなりょうりをたべれたし、つくってみてたのしかったです」、「今日作り方を教えてくれたから家で作ろうと思います」など体験から調理を楽しみ、食への関心が示されていた。

調理体験は、各実習台に学生1名を配置し2組の親子のサポートを行った。学生の感想では、「小学生が何を考えて何をしたいかを自分達がもっと



写真2 ミニ講話で鮭の産卵までをわかりやすく説明

感じ取らなくてはいけないと反省しました]、「手が空いている子がいたのでそこを対処するべきだと思った]、「先生のデモンストレーションのときに飽きてしまっていた子がいることが改善点だと思いました」など次に活かしたい反省が多かった。

### (3) 食育講話

地産地消をテーマにした寸劇「おいしい国について」を実施した。低学年には少し難しいテーマであったが、寸劇によりわかりやすくて行っていた。

## 5) 第5回目「クリスマス料理に挑戦しよう！」

### (1) テーマ設定, 対象等

対象者を小学校4・5・6年生, 中学校1・2・3年生に設定した。前年度に「中学でも参加したいのでどうかしてほしい」(2018年度6年生)と参加者から意見を頂き中学生にも参加を募った。恵庭市学校給食センター・恵庭市学校給食協会と共催で開催した。12月開催のため「クリスマス」をテーマに実施した。クリスマス仲間や家族と楽しめる内容で、国が目指す“楽しく食べる子どもに”に結び付く内容であった。

### (2) 調理体験

実習は9班編成で行った。学生は15名がサポートを担当した。小学校4・5・6年生や中学生が参加することに合わせて料理内容もケーキ等工程の多いものにした。

アンケートの感想では「おいしくてたのしくて教え方が上手でした」、「さいしょはりょうりをし

たときわからないところがあって学生の人たちがやさしくおしえてくれたのであんしんしました]、「学生さんがやさしくてやりやすかった」など、学生がしっかりとサポートをしていたことがアンケートから伺えた。

### (3) 食育講話

調理に使用した牛肉を題材に「牛肉の部位」について牛のイラストを用いて行った。

## 6) 実施運営体制等

運営体制としては、食育教室担当の教員5名と臨時管理栄養士2名で運営した。当日は教員4～5名と臨時管理栄養士2名で実施するのを基本としたため、支障なく実施することができた。

食育ボランティア愛好会は、3年目に入り、固定メンバーは回を重ねるごとに前回の経験を活かす活動となった。食育ボランティア愛好会以外の学生の参加もあり、食育活動を実際体験しながら学ぶ機会になった。

## 2. 2020年度〔令和2年度〕実施内容 (表2, 表3)

『食育教室2020』として、調理体験型の教室を2019年度同様年5回実施予定であったが、新型コロナウイルス感染症感染拡大の為、年3回の計画とし、1回のみの実施となった。第1回の「食の体験ランド」は恵庭市教育委員会、ルーキーズと共催で初めてのオンラインで実施し、参加者は7組14名であった

表2『食育教室2020』

回	日程	対象	応募者数 (人)	参加者数 (人)	テーマ・レシピ	スタッフ (人)	学生 (人)
第1回	10月18日 (日) 実施	小学生 4・5・6年生 保護者と子	14 7組	14 7組	オンライン開催 『えにわ大好き！ 食の体験ランド！』 調理：かぼちゃグラタン	5	12
総計			14	14		5	12

※第2～3回は中止

また今年度より『ミニ食育教室2020』として、学童保育の小学生対象のONE STEP×北海道文教大学の食育コラボ企画が開催された。恵庭幼稚園にて月1回を目安に、食育ボランティア愛好会を中心に活動を行った。こちらも年8回計画していたが、新型コロナウイルス感染症拡大の為、3回の実施となった。

学生団体である食育ボランティア愛好会のボランティア学生としての活動内容が、調理実習補助、食育講話だけでなく、調理実習デモンストレーション、ミニ食育教室活動など以前よりも広がってきている。なお、学生の延べ参加人数は、28名であった。

#### 1) 『食育教室2020』第1回目「えにわ大好き！食の体験ランド」

##### (1) テーマ設定、対象等

恵庭市教育委員会とルーキーズと三者共催で実施した。新型コロナウイルス感染症拡大の影響もあり、2019年度まで4月頃に三者での打ち合わせを行っていたが、7月に初回打ち合わせを行った。教育委員会より、今年度は道の基準に沿った会場の約半分の人数で行うこと、恵庭市としては上半期（9月末まで）事業を行わないので、10月以降

の開催とし、その頃にまだ開催が難しければ延期か中止の判断になることが報告された。ルーキーズより、2019年度まで圃場体験の場を提供していたが今回は圃場の提供が難しいのでステイホームでできることとして、調理食材の提供、プランターへのいちごの苗の定植、ランタン用の小さめのハロウィンかぼちゃの提供をすることとなった。大学より、オンライン授業も行ってきているので動画配信やZoom等でのオンラインで事業を行うことは可能であること、オンラインでの調理体験を行うこと、2019年度まで行っていた学生のワークショップは今回時間が限られているのでテーマ食材のクイズをすることとなった。定員を15組と設定し、小学4～6年生とその保護者を対象として、パソコン等を使用しZoomでオンライン参加できる環境がある方、オンライン環境であることから必ず開催時間中は親子でオンライン参加できる方、期日に教育委員会窓口で食材等の受取や参加費の支払いができる方、時間は2時間、といった条件を設け募集を行った。テーマ食材は10月開催ということもあり、「かぼちゃ」に設定した。また、7月29日に行うミニ食育教室（後述）に教育委員会も参加し、オンライン環境の準備を行うこととした。募集人数に対して、7組14名の

表3 『ミニ食育教室2020』（ONE STEP×北海道文教大学 食育コラボ企画）

対象：学童保育に通う恵庭市内の小学生 約20名

	日程	テーマ	内容	学生 (人)
第1回	7月29日 (水) 実施	おやつ(間食)	オンライン開催 調理：スティックはるまき、生レモンスカッシュ	
第2回	9月30日 (水) 実施	じゃがいも	恵庭幼稚園 じゃがいもの種類、成長、栄養、クイズ 試食：フライドポテト	7
第3回	10月28日 (水) 実施	かぼちゃ	恵庭幼稚園 かぼちゃの種類、ハロウィン、クイズ 試食：カボチャのカップケーキ	9
総計				16

※第4～8回は中止

応募があった。

## (2) 実施内容

農産物の紹介、野菜クイズ、調理体験、共食、体験の振り返りでプログラムを構成し実施した。

### ①農産物の紹介

使用する食材は事前に各家庭に配布を行っており、その中の農畜産物についてルーキーズが説明したものを撮影し、大学で編集した動画を画面共有で配信した。使用食材の紹介、トラクターからの収穫の様子、豚舎での豚の成長の様子について作成され、実際に圃場体験はできなかったが、生産の現場が良く分かるものであった。しかし、各家庭で動画がスムーズに再生されないトラブルが起きたため、家庭用に配布する動画（後述）と一緒にこちらの動画も後日再度配信を行った。

### ②野菜クイズ

学生が考案したかぼちゃについてのクイズをオンラインで行った。4択問題としていたので、画面上で手を挙げて回答してもらった。オンライン

上ではあったが、お互いやり取りが上手にでき盛り上がりつつあったため、うまくいくか心配していた学生たちも安心した様子であった。

### ③調理体験、共食、体験の振り返り

メニューは1品で昼食にできる「かぼちゃグラタン」とした。通常だと同じ空間で行える調理体験も、オンラインでの初めての体験であった。後述するミニ食育教室でのオンライン調理体験を行ってはいたが、それは画面上では1対1のものであったため、今回の1対7（各家庭）は予想が難しく、事前準備をしっかりと行う必要があった。

試作の段階でデモンストレーションの学生の指示を、パソコンから他の学生たちが見て作るという参加者の役割をしながら試作を行った。すぐ近くにいるのとは違うスピード感を体験したが、実際は同じ調理室内にいたため、実施後学生から「一度参加者全員で家からリモートで行ってみた方が良かったかもしれない」と反省があった。

当日の使用食材については、事前配布を行った。小さめの段ボールに使用食材のセットを梱包し、なるべくそれだけでできるようにした（写真3）。各家庭で用意してもらったものは調理器具、サラダ油、塩、こしょうである。また、時間と工程の関係上、保護者にはかぼちゃの下準備、マカロニを茹でる工程を行ってもらうよう文書を添付した。

調理体験自体は、デモンストレーションの学生が主に画面上で流れを説明しながら調理を行った。手元などの撮影はスマートフォンから接続して行った。スピードは画面を見ながら子どもたちに合わせ、その都度ここまでできているか手で丸をして表現してもらって確認しながら進めた。時折、こちらの他の学生たちの様子も映しながら、お互いに見ながら行った（写真4、5）。

調理後、各家庭と調理室内で喫食をした。食べ終わり頃から参加者1人ずつ感想・振り返りを行い終了した。実施後、学生から「スクリーンを出して大きくみんなで見れると良い」、「マイクもあると良かった」、「タイムキーパーが必要だった」、



写真3 オンライン 使用食材セット



「後片付けの様子も見れて良かった」と意見があった。オンラインでの状況はパソコン画面を調理室前方モニターに映してはいたが、大きいサイズに映した方が全員見やすかったと思われる。マイクに関してはハウリングが起きてしまい、途中でなくしたが、事前準備の段階で不備なくできるようにすべきであった。少し様子を見ながらゆっくり行ったこともあり、時間が延長してしまい、時間管理は重要事項であると考え、後片付けに関しては、通常大学の調理室で行うときも大事にし

ており、その様子が家庭でも見られ良かった。

#### ④その他

今回体験時間が短かったこともあり、自宅で挑戦できるようにいちごの栽培キットとかぼちゃのランタンキットも用意した。いちごの苗の植え方は、ルーキーズに説明してもらい動画撮影をした。かぼちゃのランタン（ジャックオランタン）は、ルーキーズに学生がやり方を教えてもらい、その様子を動画撮影した。どちらも家庭でできるように配信を行った。



写真4 オンラインでの様子（大学）



写真5 オンラインでの様子（各家庭）

オンラインでの状況については、音声や通信は教育委員会がその都度各家庭と連絡を取りながら対応した。教員も1名自宅から接続し、状況を確認した。

#### ⑤アンケートの感想

参加した子どもたちからは、「楽しかった」(5年)、「長い時間みんなと活動できて良かった。家族に自分が作ったものを食べてもらえてよかったです。食材をくれた農家の様子がわかり、農家の人が頑張って作ってくれているのがわかった。また参加したいです。」(4年)、「楽しかったし、美味しかったので、また作ってみんなで食べたいです。」(4年)など記載されていた。保護者からは、「子どもの食育は非常に重要だと考えており、我が家の子どもたちが地域の食について学ぶ機会は非常に貴重だと思っています。その意味で非常にいい機会でしたし、家族で子どもが作ったものを楽しむ機会でもありました。」、「オンライン初めてで戸惑う事もありました。やっぱり実際に実習体験の方が良いとは思いますが、コロナ禍ではオンライン実習も良いと思います。いちご植えやかぼちゃランタンがついていて家族で楽しみました。」、「とても良い経験をしたと思っています。今回私(親)がやろうよって声かけて実現したので

すが、息子は恥ずかしかったようです。とても美味しく楽しいクッキングでした。」など記載されていた。対面での調理体験より、オンラインになると画面に自分が映るので子どもたちの中にはどうしても恥ずかしいという気持ちがある場合もあったようである(画面オンを呼び掛けていたが、通信上の問題ではなく、実際はそのような理由で画面オフにしていた)。しかし、画面オフにしまうと進捗状況も見えず、対応が難しくなる。双方向で行うオンラインでの難しさを感じたが、声掛けや事前の説明等により改善できるころはあると考える。

## 2) 『ミニ食育教室2020』第1回目「おやつ(間食)」

### (1) テーマ設定, 対象等

恵庭市初の民間学童保育として設立されたONESTEPは、学校法人リズム学園 恵庭幼稚園内で放課後スクールとして活動している。様々な活動の中で、おやつ作りなども行っていく上で、食育ボランティア愛好会とコラボ企画が実現した。プログラムの目的は、「子ども達に『食』を伝える」として、食とは何か、食の安全、「命」を頂くこと、などを含めた内容とした。プログラムの内容としては、定期的なおやつ作りの活動、



写真6 初めてのオンライン調理体験の様子

使用する食材を学習，など検討した。月1回程度の開催とし，放課後に当たる時間帯に恵庭幼稚園にて活動を行うこととなった。第1回目はプレ段階で，まず教員が担当して行った。新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言後，段階的に緩和されてきている期間ではあったが，大学側の様子とONESTEP側の様子をZoomで共有しあうオンラインでの実施とした（写真6）。パソコンでZoom接続し，手元などの撮影はスマートフォンから接続して行った。

夏休み中ということもあり，テーマは「おやつ（間食）」として行った。おやつとして食べられるもの（スティックはるまき，生レモンスカッシュ）を調理体験した。大学側では教員3名，ONESTEP側では学童の先生4名がサポートに入った。大学では，学生はオンライン体験するため参加した。

#### (2) 実施内容

調理体験としては，デモンストレーションの教員が流れを説明しながら調理を行った。複数人対複数人であるため，音声がかき消してしまう場面もあり，なかなか声が伝わらないことも多かった。そのため，確認を取る際には，両手で丸を作ってもらうなど態度として表してもらった。途中で，学生の方を映すと，中継のようになり子ども達ともコミュニケーションがとれている感じがした。おやつ（間食）についてと今日のメニューの作り方のリーフレットを作成し，配布してもらった。

#### (3) 実施後振り返り

初めての企画であったため，もう少し密に打ち合わせをする必要があった。オンラインでの調理体験も初めてのことであり，良い経験にはなったが事前の段階でもう少し準備できていたのではないかと感じる。

参加していた学生から，「Zoomの音声を拾っているのかどうか確認してから話すようにすると良い」，「作業する人と説明する人が別の方が聞き取りやすい」，「工程ごとに声をかけ，確認を取り，次の作業へ進むと良い」，「あまり長くなると，時間を持って余している子どももいたので，簡単なも

のにしてみんなが参加できる紙芝居など入れても良い」など意見をもらった。関係者での反省会では，事前に班分けをしておくこと，事前に手順を理解しておくこと，通信に関して，時間配分に関して，などやってみなければわからないこともあったが，検討することが多い回となった。

### 3) 『ミニ食育教室2020』第2回目「じゃがいも」

#### (1) テーマ設定，対象等

ONESTEPでは，畑で今時期はじゃがいもがとれるということだったので「じゃがいも」をテーマに行った。

#### (2) 実施内容

内容は，①じゃがいもの種類とその特徴，②じゃがいもが土の中でどう育っているのか，③エネルギーやはたらき，④じゃがいもの豆知識，⑤軽食の説明と紹介，⑥じゃがいもの軽食の実食という流れで行った。内容に関しては，学生たちがそれぞれ分担して行い，事前に練習を行ってから当日を迎えた。当日は大学も夏休み期間中であったため，早い時間から行き，軽食用のフライドポテトを事前に調理した。

終了後子ども達からの感想文に，「ポテトがおいしかったです。おいものがいろいろわかってうれしいです。またたべたいです。きてくれてありがとうございます」，「いろんなしゅるいがあったびっくりしました」，「土の中のじゃがいものようすがよくしれた」など記載があった。準備をしっかりと行ったこともあり，伝えたいことが伝わった回であった。

### 4) 『ミニ食育教室2020』第3回目「かぼちゃ」

#### (1) テーマ設定，対象等

ハロウィンも間近の10月の回であるため「かぼちゃ」をテーマに行った。

#### (2) 実施内容

『今日から君も「かぼちゃはかせ」!!』というタイトルで，ミニ講話を行った。学生がかぼちゃはかせとなり，かぼちゃについて，かぼちゃの種



類について、ハロウィンについて講話した(写真7)。児童たちが「かぼちゃはかせ」となったところで、クイズに挑戦し、事前に調理したかぼちゃのカップケーキを食べ終了した。家に帰り、また思い出せるようリーフレットも作成し、配布した。終了後子ども達からの感想文に、「たのしかっ

た」、「ハロウィンのことを知れてよかった」、「お話がおもしろかったです。かぼちゃはきらいだけど、おいしくたべれました」など記載があった。ミニ講話のお話がおもしろかったようで、終わった後にもう1回やってほしいというリクエストもあり急遽2回講話を行った。



写真7 「かぼちゃはかせ」のお話

表4『食育教室2021』

回	日程	対象	応募者数(人)	参加者数(人)	テーマ・レシピ	スタッフ(人)	学生(人)
第1回	10月23日(日)実施	小学生 4・5・6年生 保護者と子	12 6組	12 6組	オンライン開催 『えにわ大好き！ 食の体験ランド！』 ・ブロッコリーとトマトのパスタ ・もりもりサラダ	5	7
第2回	11月21日(日)実施	小学生 1・2・3年 保護者と子	36 18組	36 18組	『恵庭産を食べよう！』 ・簡単ピラフ ・野菜たっぷりトマトスープ ・じゃがいもキッシュ	5 (8) ※	10
第3回	12月19日(日)実施	小学生 4・5・6年生	107	18	『ブッシュドノエルに チャレンジ！！』 ・ブッシュドノエル ・サンドイッチ	5	13
総計				66			30

※()内は恵庭市学校給食協会を含めた人数



## 5) 実施運営体制等

どの回も大学内だけでなく共催する回であったので、学生にとって、食育推進の連携や進め方を实际体験しながら学ぶ機会になった。また、学生だけでなく教員にとっても2020年度のオンライン事業に関しては初めてのことも多く、新しい学びも多い回であった。

運営体制としては、臨時管理栄養士にお願いすることなく、大学スタッフのみで行った。オンラインでの開催1回であったため、支障なく実施できた。

食育ボランティア愛好会は、4年目となり後輩たちも増え、縦のつながりが増えてきたように感じる。2020年度は食育教室が1回のみであったが、デモンストレーションを学生が行ったり、ミニ食育教室の企画ができたり、新しい試みも増えてきた。学生たちが進んで食育活動ができる環境を整えていきたい。

## 2. 2021年度〔令和3年度〕実施内容（表4、表5）

『食育教室2021』として、調理体験型の教室を2019年度同様年5回実施予定であったが、緊急事態宣言により最初の2回は中止となり、3回のみの実施となった。第1回の「食の体験ランド」は恵庭市教育委員会、ルーキーズと共催で2020年

度同様オンラインにて実施し、第2回では恵庭市学校給食センターと（一財）恵庭市学校給食協会との共催で実施した。また、学生主体の活動として学童保育の小学生へのミニ食育教室（「ONE STEP×北海道文教大学 食育コラボ企画」）を年8回計画していたが、緊急事態宣言やまん延防止等重点措置のため、3回の実施となった。こちらは感染症対策を十分に行った上での対面の講話を主体とし、第3回ではおやつを提供を行った。

### 1) 『食育教室2021』第1回目「えにわ大好き！食の体験ランド！」

#### (1) テーマ設定、対象等

恵庭市教育委員会とルーキーズと三者共催で実施した。三者共催で実施するため、5月に三者での打ち合わせを開始した。テーマ食材は、その時期にルーキーズより提供可能な農作物として「ブロッコリー」があげられた。対象者を小学校4・5・6年生とその保護者とし、募集人数を15組に設定した。新型コロナウイルス感染症対策の為、パソコンやスマートフォンを使用し、Zoomでの開催となった。

#### (2) 実施内容

農産物の紹介、野菜クイズ、調理体験、共食、体験の振り返りでプログラムを構成し実施した。

表5 『ミニ食育教室2020』（ONE STEP×北海道文教大学 食育コラボ企画）

	日程	テーマ	内容	学生 (人)
第1回	10月27日 (水) 実施	かぼちゃ	恵庭幼稚園 かぼちゃの種類、成長、栄養、クイズ、折り紙	6
第2回	11月24日 (水) 実施	野菜	恵庭幼稚園 野菜のクイズ、ツリー作成	6
第3回	12月22日 (水) 実施	クリスマス	恵庭幼稚園 クリスマスに関連したクイズ 体験 クッキーデコレーション	7
総計				19

※第4～8回は中止

## ①農産物の紹介

Zoomの画面共有を使用し、メイン野菜（ブロッコリー）の収穫の様子や、生産者の声などを動画で配信した。2020年度動画配信がうまくいかなかったため、今回は動画を更に撮影して配信するという方法で、トラブルを回避した。実際に圃場体験はできなかったが、生産の現場が良く分かるものであった。

## ②野菜クイズ

学生が考案したブロッコリーについてのクイズをオンラインで行った。4択問題としていたので、

画面上で手を挙げて回答してもらった。ブロッコリーの花や種のクイズなど、農産物の紹介動画で学習した内容の復習を交え、テーマに関連したクイズを出題し、野菜への興味を持ってもらえる内容となった。

## ③調理体験、共食、体験の振り返り

メニューは「ブロッコリーのトマトパスタ、とうもろこしドレッシングのもりもりサラダ」とした。当日の使用食材については、事前配布を行った。2020年度同様小さめの段ボールに使用食材のセットを梱包し、なるべくそれだけでできるよ



写真8 ビデオカメラでの撮影



写真9 参加者と学生（上段右から2番目）と教育委員会・ルーキーズのみなさん（左上）

うにした。

調理体験自体は、デモンストレーションの学生が主に画面上で流れを説明しながら調理を行い、手元などの撮影はビデオカメラから接続して行った(写真8)。スピードは画面を見ながら子どもたちに合わせ、その都度ここまでできているか手で丸をして表現してもらって確認しながら進めた。こちらで調理している学生たちの調理映像を織り交ぜながら一緒に調理をしている臨場感を大切に調理を行った。

調理後、各家庭と調理室内で喫食をした。食べ終わり頃から参加者1人ずつ感想・振り返りを行い終了した(写真9)。

#### ④その他

今回も体験時間が短かったこともあり、自宅で挑戦できるようにかぼちゃのランタンキットも用意した。説明動画は2020年度のものを活用した。オンラインでの状況については、音声や通信は教育委員会がその都度連絡を取りながら対応した。

#### ⑤アンケートの感想

参加した子どもたちからは、「最初きんちょうしたけど、調理を教えてもらうにつれだんだん楽しくなってきたりようりをもっとやりたいなと思いました。コロナウイルスの影響で、5～6年生まで調理実習が2回もできていなかったののでできてよかったです」(6年)、「ブロッコリーの動画をみたときすごいなと思いました。農家について、トラクターに乗ってみたいです」(4年)、「実際にいろんな人と協力して、みんなと楽しく調理などをしてみたいです。でもオンラインでも、お家で楽チンにできて楽しかったです」(6年)など記載されていた。保護者からは、「事前配布された食材に対し、メニューに記載してある使用量と説明していた量が違っていたため、子どもが困っていた。当日使うものだけに限定するか、ボードに示すなどすると良いと思う。」、「マイクをオンにして質問したが、気づいてもらえなかった。手上げボード等事前配布していただき、画面に出せるようにしてはどうか。」、「1時間立ちっ

ぱなしで子どもは疲れてしまい、途中から料理に追いつけなかった。子どもパート、大人パートに分け、子どもには一息入れる時間を作ってはどうか。」など記載されていた。保護者からのご意見は、改善点も記載されており今後の参考となるものであった。食材については、後日もう一度作ってもらえるように、少し多めに配布していた。こちら側の連絡不足により、子ども達を混乱させてしまうことになってしまった。休憩時間に関しては、オンラインだけでなく、対面でも必要な事項なので、今後気を付けていきたい。2020年度に続き、オンライン食育体験であったが、改善された事項もあるが、さらなる改善点もまだまだ多く今後につなげていく必要があると考える。

## 2) 『食育教室2021』第2回目「恵庭産を食べよう！」

### (1) テーマ設定、対象等

恵庭市学校給食センター・(一財)恵庭市学校給食協会と共催で「恵庭の野菜を食べよう！」をテーマに開催した。

対象者を小学校1・2・3年生と保護者に設定し募集した。恵庭産のブロッコリー、カブ、ヤーコンを使用し、ピラフ、野菜たっぷりトマトスープ、じゃがいもキッシュを作る体験をした。食べることが少ないヤーコンをトマトスープに入れることで、たくさんの量の野菜を食べている姿を見ることができた。

### (2) 調理体験

調理のデモンストレーションを学生が行い、各実習台に学生1名を配置し2組の親子のサポートを行った。デモンストレーションの際には、ポイントとなる場面で前に子供たちを集め、間近で調理を見て、理解してもらうよう努めた。

アンケートの感想では、保護者から「ヤーコンやキッシュ等普段使わない食材や料理だったので家でも使ってみたり、作ってみたいなと思いました。」、「楽しく食に接することができ、恵庭産の野菜により興味がわいた。」、「ヤーコン初めて食

べました。おいしかったです。」、「洗い物や子供への声掛けなど丁寧に対応してくださいました。」など、調理への興味や学生対応への満足感が感じられる回答を得た。児童から「お兄さんお姉さんがやさしく教えてくれたおかげで楽しくつくることができた」(3年)、「やさいがいろいろな料理につかえるのがすごいとおもった」(2年)、「とーってもたのしかったです。」(1年)など記載されていた。

学生の感想では、1名で2組の親子のサポートをするにあたり、作業分担や適切な指導することに難しさを感じるという感想が多く出された。前回オンラインだったため、会話をしながら作業を進めていくことに慣れていない学生が多かったことも考えられるが、試作の際から、学生一人一人が当日を想定して作業工程・学生の配置などの検討をしていくことが必要である。

### (3) 食育講話

調理食材の野菜に関するクイズを行った。

## 3) 『食育教室2021』第3回目「ブッシュドノエルにチャレンジ!!」

### (1) テーマ設定, 対象等

小学校4・5・6年生を対象に募集し、107人の

応募があり、抽選により18人参加とした。

クリスマス目前のため、ブッシュドノエル・サンドイッチを調理体験とし、食堂にクリスマスツリーを飾り、クリスマス用の紙皿、紙コップなど使用し、楽しく食べるための環境作りを行った。

### (2) 調理体験

クリスマスケーキの中でも難易度の高いブッシュドノエルに挑戦したが、対象者に合わせた調理法・手順を選択したので、スムーズに調理することができた。対象者が生クリームやいちご、砂糖菓子などを使い、思い思いに飾り付けすることができていた(写真10)。飾り付けは、楽しい作業で時間が予想以上にかかるので、事前に時間配分を考慮し、児童を上手くサポートしながら作業を進めていけるとよりスムーズな進行に繋がったのではと思われる。

実習は9班構成で行った。児童2名に学生1名がサポートを担当し、フリーで全体を見る学生2名を配置した。台を固定せずサポートできる学生がいることで、細かな対応ができ、フリーに動ける学生の重要性を感じた。

### (3) 食育講話

クリスマスをテーマにクリスマスケーキや料理に関連したクイズを行った。



写真10 ブッシュドノエル



#### 4) 『ミニ食育教室2021』第1回目「かぼちゃ」

##### (1) テーマ設定, 対象等

10月の回であるため「かぼちゃ」をテーマに行った。

##### (2) 実施内容

内容は、2020年度の「かぼちゃはかせになろう! 第2弾」として、かぼちゃについてのお話「かぼたろう」、折り紙でかぼちゃ作り、仲間の腕輪の配布を行った。「かぼたろう」は桃太郎のお話をベースにかぼちゃにしてミニ講話を行った。1年ぶりの活動であったため、放課後スクールイベントの中でも今年度一番の盛り上がりとなった。

#### 5) 『ミニ食育教室2021』第2回目「野菜」

##### (1) テーマ設定, 対象等

恵庭産の「やさい」をテーマに行った。

##### (2) 実施内容

内容は、野菜クイズ、クリスマスツリー作りを行った。野菜クイズは『食育教室2021』の第2回のクイズを再度利用して行った。2回目ということもあり、流れがスムーズであった。クリスマスツリーは来月へ向けて行い、好きな野菜の絵を描いてもらい、クリスマスツリーの飾りとして飾って完成した。折り紙で作成した野菜なども飾りとした。

#### 6) 『ミニ食育教室2021』第3回目「クリスマス」

##### (1) テーマ設定, 対象等

12月であるため、クリスマスをテーマに行った。

##### (2) 実施内容

内容は、クリスマスクイズ、クッキーデコレーションを行った。クリスマスクイズは『食育教室2021』の第3回のクイズを再度利用して行った。クッキーデコレーションは市販のクッキーにチョコペンでデコレーションをして、家で見てもらえるように持ち帰らせた。学生たちは、サンタ帽をかぶりクリスマスムードを盛り上げ、子ども達と

の交流がとても楽しかったとのことだった。

#### 7) 実施運営体制等

2021年度もコロナ禍であったため、当初の計画とはその都度変更することとなった。オンラインでの開催も行い、人数を減らしての対面での実施も行った。食育教室第1回、第2回は大学内だけでなく共催する回であったので、学生にとって、食育推進の連携や進め方の様々な方法を実際体験しながら学ぶ機会になった。

運営体制としては、臨時管理栄養士にお願いすることなく、大学スタッフのみで行うことが出来た。食育教室担当の教員5名で運営した。

食育ボランティア愛好会は、5年目となり今年度からミニ食育教室は学生主体で行うことが多かった。2020年度同様デモンストレーションを学生が行ったり、ミニ食育教室の企画運営ができた。学生の学びの場としての環境となっている。

### Ⅲ. 3年間のまとめ

本稿では、前報<sup>8)</sup>以後の3年間〔2019～2021〕の実施内容をまとめ、新規連携先との新たな取り組みや、新型コロナウイルスによる社会活動自粛期間での独自の取り組み等について報告した。

地域の食育のネットワークづくりや子どもたちの食育推進に、参加者のニーズにあった取り組みなど一定の成果が見られたことから、調理実習等体験型の『食育教室』を継続してきた。

2017年度から発足させた食育ボランティア愛好会は、1～4年生で活動する中で先輩、後輩を意識し、4年生は見守り、3年生は全体を見渡す動きができるようになっていた。さらに、学生主体による『ミニ食育教室』としての活動も進めてきた。

共催団体として、恵庭市学校給食センター・(一財) 恵庭市学校給食協会との取り組みを、より充実したものになるよう内容について検討していきたい。

「えにわ大好き! 食の体験ランド」においても、

オンラインでの開催を行い、2019年度までとは違う開催方法でも活動することができた。2021年度の活動は恵庭市教育委員会が北海道通信から社会教育分野でのICT活用の事例として電話取材を受け、記事にも掲載された。

広報活動は、伝えることで食育活動を推進する効果を期待できるものとして、様々な機会でも発信して行きたいと考えている。大学のホームページのトピックス、大学の健康栄養学科公式Instagram, Twitter, Facebookでも発信しており、広報活動の幅も広がってきていると感じる。実施したレシピの一部は、地域の情報紙において、道文教大のしあわせレシピのコーナーで情報提供している。年間の活動を2～3枚のパネルにまとめて、恵庭市の食育推進の機会や大学のオープンキャンパスで紹介している。地域の高等教育機関として、地域の子どもたちや子育て中の保護者に向けて、食育の機会を提供することから、地域の食環境整備の支援になっている。学生には実際の対象者と栄養教育を体験する場を提供している。

## 謝 辞

事業を推進するに当たり、恵庭市教育委員会生涯学習部社会教育課の皆様、保健福祉部保健課の皆様、ルーキーズの皆様、北海道石狩農業改良普及センター本所 専門普及指導員の皆様、恵庭市学校給食センターの皆様、(一財) 恵庭市学校給食協会の皆様のご協力に深く感謝申し上げます。また、この食育教室の基盤を作ってくださった木藤宏子先生、手嶋哲子先生、共に活動した山森栄美先生、中嶋森恵先生、佐藤美歌先生、高橋成美先生、学生の指導に力を発揮してくださった管理栄養士の宮崎理恵様、佐藤理沙子様に感謝を申し上げます。そして、特別企画事業として、ほぼ要求通りの予算で継続事業を認めて下さった大学に感謝いたします。

## 文 献

- 1) 栄養調理関係法令研究会 編集：栄養調理六法 令和2年版, 340-346, 名古屋, 新日本法規, 2019.
- 2) 農林水産省：食育白書 令和元年版, 2-3, 東京, 日経印刷株式会社, 2019.
- 3) 農林水産省：第4次食育推進基本計画, 2021, [https://www.maff.go.jp/j/press/syouan/hyoji/attach/pdf/210331\\_35-6.pdf](https://www.maff.go.jp/j/press/syouan/hyoji/attach/pdf/210331_35-6.pdf) (アクセス日: 2023年1月10日)
- 4) 恵庭市保健福祉部保健課：第3次恵庭市食育推進計画 平成30年度～平成35年度, 1-13, 恵庭市, 2018.
- 5) 木藤宏子, 手嶋哲子, 諸橋京美, 神原史織：北海道文教大学『食育教室』実施記録〔2004～2008〕, 北海道文教大学研究紀要, 33: 151-162, 2009.
- 6) 木藤宏子, 手嶋哲子, 太田垣恵, 鈴木恵：北海道文教大学『食育教室』実施記録〔2009～2010〕, 北海道文教大学研究紀要, 35: 159-171, 2011.
- 7) 木藤宏子, 手嶋哲子, 村田貴子, 北夕起子：北海道文教大学『食育教室』実施記録〔2011～2016〕, 北海道文教大学研究紀要, 42: 159-172, 2018.
- 8) 木藤宏子, 手嶋哲子, 小塚美由記, 白幡亜希：北海道文教大学『食育教室』実施記録〔2017～2018〕, 北海道文教大学紀要, 44: 71-86, 2020.

## Hokkaido Bunkyo University "Nutrition Education Classroom" Implementation Record [2019-2021]:

Original efforts during the period of voluntary restraint on social activities due to the new Coronavirus (COVID-19)

SHIRAHATA Aki, NAKAMURA Miki, HAYASHI Mizuki and KOZUKA Miyuki

**Abstract:** Since 2004, the Department of Health and Nutrition has been conducting the "Hokkaido Bunkyo University Nutrition Education Classroom," which targets children and their parents in Eniwa City and is a nutrition education promotion project focusing on hands-on cooking experiences. In FY2019, five nutrition education classes were held as in FY2018 and before, but since the first case of new coronavirus (COVID-19) positive infection was reported in Hokkaido on January 28, 2020, infected cases have been confirmed in a wide area of Hokkaido. On February 28, 2020, a "declaration of a new coronavirus emergency situation" was issued, requiring people to refrain from unnecessary outings and to refrain from social activities<sup>1)</sup>. 1) As a result of this self-restraint in various matters, the University was forced to consider holding a "Nutrition Education Classroom" in 2020. However, during the period of self-restraint from 2020, digitalization was rapidly advancing, and we considered and attempted to implement an online "Nutrition Education Classroom" using Zoom and other technologies. Although it was a trial-and-error process and some issues remained, we believe that it has broadened the scope of future nutrition education promotion. In addition, by adding nutrition education activities to off-campus childcare centers as "mini nutrition education classes" from FY2020, we were able to expand the opportunities for more children to participate in hands-on activities.

Keywords: nutrition education promotion, nutrition education class, volunteer students, online, COVID-19

