

資料

北海道文教大学『食育教室』実施記録〔2011～2016〕

木藤 宏子・手嶋 哲子・村田 貴子・北 夕起子

(2018年1月9日受稿)

抄録： 北海道文教大学『食育教室』として、2004年から恵庭市の子どもとその保護者を対象として実施している調理実習体験を中心とする食育推進事業の2011～2016年度の実施記録を報告する。2011年の実施報告から、2012年に見直しを行い実施回数は年7回から5回に、「えにわ大好き！食の体験ランド」は1泊2日から1日の日程で行うように改善をした。事業推進担当者は、地域の食育推進団体が共催連携を組むことを引き続き推進してきている。2015年、2016年は公益社団法人北海道栄養士会札幌石狩支部とも連携する機会を設けた。多くの皆様に支えられて実施してきた結果、2014年には第1回北海道食育推進優良活動表彰を受賞し、10年を越える活動に外部から高く評価された。2004年から2014年までの11年間に参加者数2000人、ボランティア学生延べ500人を越える食育推進活動になり、活動が地域の活性化に繋がることや栄養教育プログラムの改善などについて2014年の学会発表で報告した。事前事後の広報活動に地域の情報紙を活用し、毎回多くの参加申込があった。管理栄養士養成大学として、ボランティア学生が主体的に食育推進団体として活動に参加できる組織づくりを推進していくことが今後の課題となった。

キーワード：食育教室、食育推進団体、連携、ボランティア学生

1. 実施の背景

「食育基本法」では、国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への感謝の念や理解を深めつつ、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組むことが我々の課題¹⁾として示されている。

「食育基本法」に基づく「食育推進基本計画」は第1次(2006年3月策定)に続き第2次(2011年3月策定)が作成された。第2次食育推進基本計画は、「[周知]から[実践]へ」²⁾を概念に計画が策定され取組が推進された。さらに2016年には、第3次食育推進計画が策定され、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を重点課題とし、取組み視点として①子供から高齢者まで、生涯を通じた取組の推進、②国、地方公共団体、教育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、ボランティア等が主体的かつ多様に連携・協働しながら食育の取組に十分留意する必要があると示されている³⁾。恵庭市では、地域の実態を踏まえて2013年に「食をとおして、生涯にわたる健やかな暮らしの実現を目指す」を基本方針とする「第2次 恵庭市食育推進計画」が策定されている⁴⁾。恵庭市の食育推進に対しては、食育推進協議会の委員でもある著者らが、計画の作成及び実施に地域の高等教育機関として係わり、その推進に努めてきた。

本学の食育教室は、国や恵庭市の食育に関する基本的な方針を踏まえ、地域の関係機関との連携

を持ち、新たな視点を組み込みながら積極的に進めてきている。

なお、2004年からの実施内容は、2009年に2004～2008年の実施記録⁵⁾、2011年に2009～2010年の実施記録⁶⁾を報告した。

2011年の報告では、事業に臨時管理栄養士のスタッフを増員し、共催団体や協力団体とも役割分担をすることにより、運営がスムーズに進むようになった。共催や協力団体のスタッフの意識の変化もあり、食育とは関わる全ての人が食育されるとわかった。地域の高等教育機関として、食育推進の拠点の1つになり、よりよい食育の発信をし、ネットワークを広げていくことが管理栄養士の養成にもよい教育効果をもたらすと再度認識し、事前事後の広報活動も食育推進に重要であることが示唆された⁶⁾。

II. 実施状況

1. 2011年度〔平成23年度〕実施内容 (表1)

北海道文教大学主催の『食育教室2011』として、後援を恵庭市・恵庭市教育委員会から受け、恵庭市の幼児と児童、その保護者を対象に調理体験型の教室を年7回計画・実施し、延べ277人の参加者を得た。学生のボランティア参加は、延べ67名となり、体験をとおして食育推進事業について学び、自らも食育体験をする機会を得た。生産者との協働としては、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）が加わり実施した。

1) 第1回目テーマ「お弁当を作ろう！」

食育月間と父の日にちなんで、副菜の中にジャーマンポテトなど父親にも好まれるメニューを入れ、お弁当の定番とされる副菜でメニューを構成し実習を行った（写真1）。

小学生4・5・6年生を対象としたメニューであったが、複数の副菜が組み合わせられていることと、A4版1枚のレシピ（図1）で作成したことで、健康栄養学科の掲示板前に用意すると学生が参考に持ち帰り、常にレシピ補充することとなった。こ

のことから健康栄養学科学生への食育効果の波及につながったと推察する。また、オープンキャンパス参加の高校生に配布するなど、1枚物のレシピ配布の活用範囲は広く、食育情報提供として有効であることがわかった。

2) 第2回目「えにわ大好き！食の体験ランド」

本学、恵庭市教育委員会、ルーキーズの三者で行う1泊2日の連携企画事業で、2009年から3回目になる。春野菜である「ブロッコリー」をテーマ食材として実施した。毎回、評価と改善を行いながら実施する事業は、食育推進地域連携モデルにもなる内容であったが、プログラムの充実の反面、泊を伴うため参加応募者の減少傾向がみられ、1泊2日日程の再検討が必要ながわかった。

3) 第3回目テーマ「学校給食メニューに挑戦！」

学校給食センター・財団法人恵庭市学校給食協会との共催は4年目になる。2つの調理実習室を使用し、通常の倍の規模で行った。学校給食の対



写真1 お弁当を作ろう！

北海道文教大学食育教室2011第1回目

お弁当 6人分レシピ

ジャーマンポテト
【分量】じゃがいも中2個 ベーコン2枚
卵黄卵白1個 塩コショウ適量
①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

春キャベツの浅漬け
【分量】キャベツ200g きゅうり1/2本
粗塩 1/2つまみ 砂糖 1/2つまみ
国産しそ1/2握 塩こんが 2g

アスパラとミニトマト
※アスパラは塩を入れたお湯で色よくゆでる

鶏の照り焼き
【分量】鶏もも肉30g×2切れ
醤油 小匙1/2 しょう油大匙2
砂糖大匙1/2 かつおだし 小匙1

厚焼き卵
【分量】卵4個 だし汁70ml
醤油大匙2 しょう油大匙1/2
砂糖大匙2 塩を適量

きんぴらごぼう
【分量】ごぼう100g にんじん 80g
ごぼうの皮は 砂糖大匙1/2
しょう油大匙1握 醤油大匙1/2 水60ml
白すりごま 小匙1/2 七味唐辛子 適量

チーズおかおにぎり
【分量】餅米 1粒 水 2粒分
プロセスチーズ 6粒
削り粉 1/2粒(1/2) しょう油 小匙1/2
焼きのり 1粒 塩 小匙1/2

十六穀おにぎり
【分量】餅白米 1粒(300g)
餅黒米 1粒(30g)
炊飯用米 1粒(30g)
水 2粒分+60ml
しょう油 小匙1/2

【作り方】
①キャベツは手でちぎる。きゅうりは口切り、しそはしぼり、皮は良く洗い、半切りにする。
②塩に塩こんが以外を入れ、よくもみ。
③塩こんがを加え、冷蔵庫に入れる。

【作り方】
①キャベツは手でちぎる。きゅうりは口切り、しそはしぼり、皮は良く洗い、半切りにする。
②塩に塩こんが以外を入れ、よくもみ。
③塩こんがを加え、冷蔵庫に入れる。

【作り方】
①フライパンに油をひき、鶏もも肉を焼き、焼き目がついた後、醤油を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
②お弁当箱に入れておく。
③炊きたてのおいしく焼きを入れた、湯まで取り出す。

【作り方】
①ごぼうを丸を茹でて、3cmの長さで太めの半切りに、おにぎらず。
②人参もごぼうと同じように切っておにぎらず。
③ごぼうと人参を炒め、しょう油で炒める。
④おにぎらずに入れて、七味唐辛子を入れる。

【作り方】
①餅米と水、炊く。
②プロセスチーズをサイコロ切りにして、餅米に混ぜ合わせる。
③削り粉としょう油をあわせて、おにぎりの中に入れる。
④焼きのりを貼る。

図1 第1回「お弁当を作ろう！」レシピ

表1 2011年度『食育教室』実施状況

回	月・日	対象	応募者数	参加者数	テーマ・レシピ	スタッフ	ボランティア学生
第1回	6月18日(土)	小学生 4・5・6年生 (保護者も可)	抽選前の 総数不明 (62件)	42 (24件)	『お弁当を作ろう!』 ・十六穀おにぎり ・チーズおかかおにぎり ・鶏の鍋照り焼き ・厚焼き玉子 ・ジャーマンポテト ・きんぴらごぼう ・春キャベツの浅漬け ・アスパラ ・ミニトマト	5	14
第2回	7月9日(土) 10日(日)	小学生 4・5・6年生	12	12	えにわ 大好き! 食の体験ランド 『ブロッコリーをまるごと食べよう!』 ・エビピラフ ・マッシュルームとトマトのスープ ・ブロッコリーと鮭のグラタン ・キャベツのコールスロー	5	9日:14 10日:7
第3回	8月27日(土)	小学生 中学生 保護者	100	85	『学校給食メニューに挑戦!』 ・鶏ごぼう混ぜご飯 ・かぼちゃの味噌汁 ・豚肉のピリカラ焼き ・いかときゅうりの和え物	大学:6 学校給食セン ター:7 学校給食協会 :2	12
第4回	9月4日(日)	えにわ通学合宿 参加児童 小学4・5・6年		32	『夏野菜を食べよう!』 ・ロコモコ丼 ・カボチャスープ ・トマトのサラダ ・シャーベット	5	3
第5回	10月29日(土)	就学前 5・6歳児親子	33 (14組)	33 (14組)	親子わくわくクッキング 『はじめてのお料理1・2・3』 ・ご飯 ・みそ汁 ・鮭のホイル焼き ・かぼちゃのいとこ煮	5	10
第6回	11月19日(土)	就学前 5・6歳児親子	38 (17組)	36 (16組)	親子わくわくクッキング 『中国料理に挑戦!』 ・チャーハン ・中華スープ ・たたききゅうり ・杏仁豆腐	5	3
第7回	12月10日(土)	就学前 5・6歳児親子	37 (16組)	37 (16組)	親子わくわくクッキング 『ピザ作りでクリスマスを楽しもう!!』 ・ピザ ・和風ポトフ ・チーズケーキ	5	11

数値(人)

象児童・生徒とその保護者が対象で、学校給食の人気メニューからレシピを構成して、栄養教諭をデモンストレーターとして実施した。参加者からも好評で、次年度も連携を継続していくこととした。

4) 第4回目テーマ「夏野菜を食べよう!」

「えにわ通学合宿」の参加児童を対象に、6年

続く連携事業である。青少年研修センターに7泊8日する事業の2日目に設定し、その後の児童による夕食づくりを円滑に進めていくための役割を担っている。臨地実習のために学生ボランティアの確保が難しい時期であるが、通学合宿実行委員会のサポートを得て行われた。

5) 第5～7回目「親子わくわくクッキング」

就学前の幼児親子を対象とし、連続して3回参加できる親子を優先に募集し、教育効果を見る試みをした。3週間隔で実施し、幼児向けの栄養教育のモデルを検討した。

6) 実施運営体制等

就職活動でボランティア経験は必須事項であることから、ボランティア経験を求める学生が多数いる一方で、学生の臨地実習や国家試験の模試との日程調整が難しかったため、十分にその期待に答えられなかったことが挙げられる。そのために運営側は、マンパワー不足が起こり、卒業生ボランティアの援助を受けて実施した。この点については、開催回数の見直しを行い、特定少数の卒業生では無く、組織的に働きかけることで、食育推進に広がりを持たせながら検討することが次年度の課題となった。

2. 2012年度（平成24年度）実施内容（表2）

『食育教室2012』として、調理体験型の教室を

恵庭市の幼児と児童、その保護者を対象に、前年度より2回少なく5回を計画・実施した。延べ223名の参加者が食育を体験し、延べ61名の学生がボランティアとして食育推進事業の推進を学び、自らも食育体験をした。開催回数は、対象や開催スタイルの異なるモデルケースとなる5回を維持した。各回の応募者は定員を上回り、募集1～2日で定員に達した。

1) 第1回目テーマ「お弁当を作ろう！パート2」

小学生4・5・6年生を対象とし、そのレシピを健康栄養学科の掲示板に用意すると、学科を問わず学生が参考に持ち帰り、青年期への食育推進に活用された。

2) 第2回目「えにわ大好き！食の体験ランド」

テーマ食材を「じゃがいも」に設定し実施した。前年度までの1泊2日日程を見直し、実施内容はそのままに1日間で行った。また、第2次食育推進計画重点課題の1つである「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」にも焦点を当て、

表2 2012年度『食育教室』実施状況

回	月・日	対象	応募者数	参加者数	テーマ・レシピ	スタッフ	ボランティア学生
第1回	6月16日(土)	小学生 4・5・6年生 (保護者も可)	36	36	『お弁当を作ろう！パート2』 ・2色ご飯 ・鮭のコチジャンマヨ焼き ・アスパラつくね ・れんこんの煮物 ・マッシュポテト ・たたききゅうりの梅和え	4	11
第2回	7月7日(土)	小学生 4・5・6年生	21	21	えにわ 大好き！食の体験ランド 『もっと じゃがいもを知ろう！』 ・スープカレー	5	9
第3回	9月2日(日)	えにわ通学合宿 参加児童 小学4・5・6年		35	えにわ通学合宿 ・タコライス ・ミネストローネ ・サラダ	4	8
第4回	11月17日(土)	小学生 中学生 保護者	102	89	『学校給食メニューに挑戦！』 ・ビビンバ ・わかめスープ ・中華和え ・フルーツ白玉	大学:6 学校給食センター:7 学校給食協会:2	18
第5回	12月15日(土)	就学前 5・6歳児親子	72 (33組)	42 (18組)	親子わくわくクッキング 『クリスマスパーティをしよう！！』 ・エビピラフ ・鶏肉のパイン煮 ・お芋とかぼちゃのリースサラダ ・クリスマスケーキ	5	15

数値(人)

参加児童を迎えに来た保護者と児童が、児童自ら収穫した野菜で作った夕食を共食する機会も持つことができた。

共催団体の恵庭市教育委員会は、4年継続した「えにわ大好き！食の体験ランド」の取り組みを北海道生涯学習実践交流セミナー（平成25年2月14日開催）において、参加児童ではなく、敢えてボランティア学生や農業青年の成長に焦点を当てて事例発表し、食育推進地域連携モデルとして認知されることとなった。

3) 第3回目「えにわ通学合宿」

えにわ通学合宿に参加する児童を対象に、7年続く連携事業として行った。

4) 第4回目テーマ「学校給食メニューに挑戦！」

学校給食センター・財団法人恵庭市学校給食協会との共催で実施した。参加者希望者が多く、参加者からも好評で、次年度も共催することとした。

5) 第5回目「親子わくわくクッキング」

就学前の幼児親子を対象とし、前年度までの3回実施を1回に減らし開催した。参加者数は、1調理台2組の親子が実習するのが適切な人数と判断し、18組の親子を募集人数とした。参加希望者が定員を超えたため、先着順ではなく抽選で参加者を選定した。

6) 実施運営体制等

臨時管理栄養士のデモンストレーションは、参加児童の把握や保護者の立場の理解も適切で、次年度以降も継続することとした。

ボランティアスタッフ募集について、本学の鶴岡学園同窓会誌に掲載したことにより、1～3回目に複数の卒業生の参加があった。マンパワーの確保はもとより、食育の裾野を広げる機会になった。

公益社団法人（以下、公社）北海道栄養士会広報紙「えいよう HOKKAIDO」に“養成校の最前線栄養士の卵たち”で学生のボランティア活動が紹介された⁷⁾。

『食育教室2013』として、実施回数5回を計画・実施した。延べ226名の参加者が食育を体験し、延べ43名の学生と10名の卒業生がボランティアをして食育推進事業の実施について学び、自らも食育体験をした。

各回の応募者は定員を上回り、募集1～2日で定員に達する人気であった。

1) 第1回目テーマ「お弁当を作ろう！パート3」

小学生4・5・6年生を対象としたものであったが、そのレシピは学生の食育推進にも活用された。

2) 第2回目「えにわ大好き！食の体験ランド」

テーマ食材を「キャベツ」に設定し実施した。前年度の1日間プログラムが内容も充実しており、高い評価だったので踏襲した。参加児童を迎えに来た保護者と児童が、児童自ら収穫した野菜で作った夕食を共食した。30名の児童が体験し、100人を超える共食の機会になった。その後に、参加者が生産者団体であるルーキーズや学生と体験を振り返る時間を設定した。



3. 2013年度（平成25年度）実施内容（表3）

写真2 食育教室パネル

共催団体の恵庭市教育委員会とルーキーズは、この取組みを2013年度青少年の体験活動推進事業「シニアリーダーコース」(主催:北海道教育委員会)において事例研究「青年組織による地域貢献活動～『ルーキーズ』の取組」として発表した。また恵庭市教育委員会では、6月に開催される恵庭市の食育月間の展示や2月開催の「えにわ食農交流フェスタ」等で、本学が作成した実施内容を紹介するパネルを食育周知啓蒙活動に活用しており、食育推進地域連携モデルとして認知された(写真2)。

3) 第3回目「えにわ通学合宿」

えにわ通学合宿に参加する児童を対象に開催し

た。2006年から8年続く連携事業であったが、次年度からは別の体制で行われることとなり、恵庭通学合宿の協働は最後になった。

4) 第4回目テーマ「学校給食メニューに挑戦！」

学校給食センター・財団法人恵庭市学校給食協会との共催は6年目になるが、学校給食メニューで実施され、好評であった。

5) 第5回目「親子でわくわくクッキング！」

就学前幼児親子を対象に開催した。

6) 実施運営体制等

2012年度から第1回・第3回・第5回は臨時管理栄養士がデモンストレーターを務め、指導技術も向上してきた。

表3 2013年度『食育教室』実施状況

回	月・日	対象	応募者数	参加者数	テーマ・レシピ	スタッフ	ボランティア学生
第1回	6月16日(日)	小学生 4・5・6年生 (保護者も可)	33 保護者 11	32 保護者 11	『お弁当を作ろう!パート3』 ・おむすび ・豚肉のチーズ焼き ・ほうれん草の卵焼き ・切干大根の煮物 ・キャベツのゆかり和え ・アスパラ ・ミニトマト	4	11 卒業生:2
第2回	7月13日(土)	小学生 4・5・6年生	34	30	えにわ 大好き!食の体験ランド 『キャベツを知ろう!!』 ・ハンバーガー ・ヒレカツバーガー ・ミネストローネ ・フルーツポンチ	5	5 卒業生:2
第3回	9月1日(日)	えにわ通学合宿 参加児童 小学4・5・6年		40	えにわ通学合宿 『どんぶりメニューを作ろう!』 ・変わり海鮮丼 ・豚汁 ・たたききゅうり ・メロン	5	卒業生:6
第4回	11月17日(日)	小学生 中学生 保護者		83	『学校給食メニューに挑戦!』 ・五目ごはん ・さつまい ・鮭味噌マヨネーズ焼き ・おなか和え ・グレープフルーツゼリー ・牛乳	大学:6 学校給食センター:6 学校給食協会:2	18
第5回	12月14日(土)	就学前 5・6歳児親子	41 (18組)	41 (18組)	親子でわくわくクッキング! 『みんなで楽しいクリスマス!』 ・サフランライス ・ミートローフ ・かぼちゃのミルクスープ ・簡単サラダ ・クリスマスケーキ	5	9

数値(人)

1～3回目に複数の卒業生が参加し、マンパワーの確保はもとより、食育の裾野を広げる機会になった。

後援の恵庭市からも、保健福祉部保健課の係長や栄養士、子ども未来室保育課栄養士の参加や見学があり、連携を深めることができた。

2014年3月11日には、協働しているルーキーズが日ごろからのプロジェクト活動や研究活動、食育活動から、全国農業青年クラブ連絡協議会主催の第53回全国青年農業者会議で農林水産省経営局長賞を受けた。



写真3 臨時管理栄養士（白衣）のデモの様子、両脇は卒業生ボランティア

表4 2014年度『食育教室』実施状況

回	月・日	対象	応募者数	参加者数	テーマ・レシピ	スタッフ	ボランティア学生
第1回	6月15日(日)	小学生 4・5・6年生 (保護者見学・試食可)	57 保護者 18	43 保護者 15	『お弁当を作ろう！パート4』 ・おにぎり(梅干し・チーズおかか) ・アスパラの豚肉巻き ・厚焼き卵 ・きんぴらごぼう ・ひじきサラダ ・春キャベツの浅漬け ・いちご	5	12 卒業生:2
第2回	7月5日(土)	小学生 4・5・6年生	18	18	えにわ 大好き！食の体験ランド 『大根をまるごと食べよう』 ・ごはん ・大根菜のふりかけ ・大根のエビすりみ煮 ・鶏肉のおろし和え ・千切りサラダ ・味噌汁	6	14
第3回	10月5日(日)	就学前 5・6歳児親子	32 (16組)	32 (16組)	親子でわくわくクッキング！ 『料理の基本にチャレンジ!!』 ・ごはん ・豚汁 ・鮭のムニエル ・カボチャ団子	6	12 卒業生:4
第4回	11月16日(日)	小学生 中学生 保護者		79	『学校給食メニューに挑戦』 ・パン ・ポトフ ・ポークチャップ ・イタリアンサラダ ・ヨーグルト和え ・牛乳	大学:9 学校給食センター:5 学校給食協会:2	17 卒業生:4
第5回	12月13日(土)	小学生 4・5・6年生 (保護者見学・試食可)	48 保護者 18	38 保護者 12	『クリスマス料理を作ろう！』 ・パエリア ・トマトスープ ・チューリップチキン ・ブッシュドノエル	6	13 卒業生:5

数値(人)

4. 2014年度（平成26年度）実施内容（表4）

『食育教室2014』として、実施回数5回を計画・実施した。小学生4・5・6年生対象の調理体験では、主体性や達成感を持って取り組むことが重要と判断し、保護者は見学と試食は可として、調理体験は児童のみとした。延べ200人の参加者が食育を体験し、延べ68人の学生と15名の卒業生がボランティアとして食育推進事業の実施について学び、自らも食育体験をした。対象や開催スタイルの異なるモデルケースになる5回を維持して、各回の応募者は定員を上回り、好評であった。

1) 第1回目テーマ「お弁当を作ろう！パート4」

小学生4・5・6年生を対象とし、調理体験に保護者不在の中、安全に時間内に実習を終了するためには、ボランティア学生をサポートするスタッフ及び卒業生ボランティア数が必要なことを痛感した。スタッフ1名では5人の小学生に対応しき

れないことが、ボランティア学生から感想としてあげられた。

2) 第2回目「えにわ大好き！食の体験ランド」

テーマ食材を「だいこん」に設定し実施した。ルーキーズの前年度3月の第53回全国青年農業者会議の農林水産省経営局長賞、4月には北海道新聞社の地域げんき大賞も受賞されたことを受けて、農業雑誌「農家の友」の特集として取材が入り、参加児童とルーキーズの圃場での活動やテーマ野菜の大根を学生と共に調理する様子が詳細に伝えられた⁸⁾（写真4）。この一連の流れが、後に述べる第1回北海道食育推進優良活動表彰にも繋がっていると思われる。

3) 第3回目「親子わくわくクッキング」

就学前幼児親子が対象の回であった。この回は、2009年度以来2013年度まで12月開催のため、クリスマスメニューとして5年間続いていたが、2014年は10月開催になったため、メニューを「基本の調理にチャレンジ!!」に変更して実施した。鮭1尾を目の前で解体すると、腹から取り出した筋子に歓声上がり、興味新々で目を見張る幼児もあり、母親からも鮭をさばく様子を見られて良かったという感想も聞かれた（写真5）。

4) 第4回目テーマ「学校給食メニューに挑戦！」

学校給食センター・財団法人恵庭市学校給食協会との共催は7年目になるが、学校給食メニューで人気のポトフやポークチャップが実施された。



写真4 農業雑誌「農家の友」8月号



写真5 鮭の解体に目を見張る幼児

学校給食は地場産物の積極的な活用が求められているため、豚肉はルーキーズ会員の養豚業者から購入し、使用するトマトケチャップは、加工用トマトをルーキーズの食育班のメンバーが夜間に本学に集合し、特別に瓶詰めトマトケチャップ作りをしたものを使用した。豚肉もトマトケチャップも大変旨味があり、美味しいポークチャップが作られたと参加者から大好評であった。

5) 第5回目テーマ「クリスマス料理を作ろう！」

小学生4・5・6年生を対象として実施した。調理をするのは児童のみであることと、クリスマス料理で作業工程が多いこともあり、時間内で終わるのが困難であった。その中でも、初めて出会っ

た学年や学校が異なる児童が協力して調理作業を行い、美味しく、豪華な料理を作れたことが参加者に達成感をもたらしたと、アンケートの感想に書かれていた。

6) 実施運営体制等

2014年度は、どの回も希望者が多く、希望に添えなかった。

10年を経過したところで、今後の食育教室について見直す機会の年になった。

5. 2015年度（平成27年度）実施内容（表5）

『食育教室2015』として、実施回数5回を計画・実施した。（公社）北海道栄養士会札幌石狩支部

表5 2015年度『食育教室』実施状況

回	月・日	対象	応募者数	参加者数	テーマ・レシピ	スタッフ	ボランティア学生
第1回	6月28日(日)	小学生 4・5・6年生 (保護者見学・試食可)	40	39	『お弁当を作ろう！パート5』 ・たまごそぼろとしらすのおにぎり ・肉巻きおにぎり ・梅しそおにぎり ・ちくわピック ・キャベツときのこわかめの和え物 ・えびとアスパラのオイル焼き ・レタス巻きポテトサラダ	大学:5 北海道栄養士会:8	13 卒業生:6
第2回	10月4日(日)	小学生 4・5・6年生	21	21	えにわ 大好き！食の体験ランド 『お米～収穫から料理まで～』 ・ごはん ・コンソメスープ ・鶏肉の香味焼き ・ラタトゥイユ ・大根サラダ ・かぼちゃプリン	5	12 卒業生:1
第3回	10月25日(日)	小学生 中学生 保護者	83	80	『学校給食メニューに挑戦』 ・わかめご飯 ・豆腐となめこの味噌汁 ・鮭の香味焼き ・ひじきサラダ ・かぼちゃ白玉 ・牛乳	大学:6 学校給食センター:5 学校給食協会:2	15 卒業生:1
第4回	11月28日(土)	就学前 5・6歳児親子	35 (17組)	35 (17組)	親子でわくわくクッキング！ ♪パン・バターにチャレンジ♪ ・パン(人参ジャム・トマトジャム) ・手作りバター ・ツナコーンサラダ ・ミニパフェ	6	13
第5回	12月19日(土)	小学生 4・5・6年生	45	43	『パーティー料理を作ろう！』 ・グラタンパイ ・鶏ハム 2種のソースかけ ・クリスマスドームケーキ ・スパークリングジュース	6	13

数値(人)

から共催の申入れがあり、協働の裾野が広がった。参加者は延べ218人、ボランティア学生は延べ66人、卒業生のボランティアは8名であった。前年度の小学4・5・6年生の主体性や達成感を持って取り組みをさせる方向性をさらに進めて、保護者が参加できる機会は第3回目と第4回目の2回にした。第1回目は保護者の見学と試食は可にしたが、第5回目は児童だけの参加とした。市のホームページの恵庭市子育て情報コーナー「えにはび 食育でハピネス」で本学の食育教室が取り上げられる。

1) 第1回目テーマ「お弁当を作ろう！パート5」

小学生4・5・6年生を対象とし、(公社)北海道栄養士会札幌石狩支部と共催で実施された。栄養士会から5名のスタッフと卒業生ボランティア6名が学生を支援する体制を取り、流れがよく実施された。栄養士会札幌石狩支部の平川綾子会員が食育講話「三色食品群で栄養バランスを考えよう！」を行った。指導できるスタッフ確保と協働できる栄養士会との連携は検討課題である。

2) 第2回目「えにわ大好き！食の体験ランド」

テーマ食材を「米」に設定し実施した。3年生学生によるワークショップは、3種類の米の違いを色や形状で比べた後、炊き立ての食味も比較し、ヨウ素デンプン反応でデンプンの違いが分かるようになる内容であった。学生は、実施後の感想文に、圃場での体験と繋がる内容として取り組んだが、参加児童の学年に幅があるため、小学4年生にも分かりやすく説明することの難しさや興味関心を持つかなどのニーズアセスメントの大切さを感じたことなど、学ぶことが多い体験であったと述べていた。

夕食作りは、恵庭保健センターの臨地実習の課題として4年生が調理台にそれぞれついて指導し調理を進めた。

3) 第3回目テーマ「学校給食メニューに挑戦！」

学校給食センター・財団法人恵庭市学校給食協会との共催で8年目になり、学校給食メニューで実施された。

4) 第4回目「親子わくわくクッキング」

就学前幼児親子が対象で、手作りパンとバターを作る試みをした。

5) 第5回目テーマ「パーティー料理を作ろう！」

小学生4・5・6年生を対象として実施した。保護者の見学がなかったため、児童だけのクリスマスパーティーをするわくわく感があった。学生の複数回経験によるサポート力の向上を感じる教室となった。

6) 実施運営体制等

2015年度は、参加申込が多く、食育教室が市民にも認知されていることが分かった。次年度も無理なく実施する体制の検討が必要である。

環太平洋経済連携協定(TPP)始め、日本の農業を取り巻く環境が変化中、ルーキーズの食育教室の関わり方も変化するようになり、第2回の「えにわ大好き！食の体験ランド」に活動を集中させ、その他の回は地場産の食材の提供に力を注いだ。

第3回の恵庭市学校給食センター・財団法人恵庭市学校給食協会との共催については、8年間続けてきたが、共催の目的が共有困難となり、継続開催の検討が必要な状況になった。

6. 2016年度(平成28年度)実施内容(表6)

『食育教室2016』として、実施回数6回を計画・実施した。参加者は延べ235人、ボランティア学生は延べ80人、卒業生のボランティアは4名であった。2016年度は恵庭市学校給食センターと(財)恵庭市学校給食協会との共催を休止した。大学主催を2回設定した。第3回目は本学公開講座を兼ねて実施した。ルーキーズとの連携については、前年度と同様に「えにわ大好き！食の体験ランド」の共催と地場産の食材調達となった。実施後に実施したレシピの一部は、地域の情報紙において、掲載してきているが、2016年より、「道文教大のしあわせレシピ」のコーナーで毎月紹介する大学のレシピの1つとして情報提供するようになる。

1) 第1回目テーマ「お父さんと朝ごはんをつくろう！」

(公社)北海道栄養士会札幌石狩支部と共催で、小学1・2・3年生とその父親を対象に、朝食摂取に焦点を当て実施した。

試食時には栄養士会会員による「朝ごはんの3つのはたらき」の食育講話を行った。

募集定員18組に対して申込みは44組となり、2.5倍の応募があった。開催日が「父の日」であった



写真6 お父さんと参加する児童

表6 2016年度『食育教室』実施状況

回	月・日	対象	応募者数	参加者数	テーマ・レシピ	スタッフ	ボランティア学生
第1回	6/19(日)	小学生 1・2・3年生 (父親と子)	94 (44組)	34 (15組)	『お父さんと朝ごはんを作ろう!』 ・ご飯 ・みそ汁 ・アスパラの肉巻き ・枝豆オムレツ ・かんたんピクルス ・フルーツヨーグルト	大学: 8 北海道栄養士会 : 6	10
第2回	7/16(土)	小学生 4・5・6年生	22	22	えにわ 大好き! 食の体験ランド 『キャベツを食べつくそう!』 ・タコライス ・コンソメスープ ・キャベツのロールサラダ ・キャベツのミルフィーユ ・すいか	7	12 卒業生: 2
第3回	9/4(日)	小学生 4・5・6年生	34	34	北海道文教大学公開講座として実施 『朝ごはんを作ろう!』 ・パン(人参ジャム・トマトジャム) ・コーンクリームスープ ・モーニングワンプレート ポーチドエッグ, 野菜盛り合わせ, ポイルウィナー他 ・ブルーベリーヨーグルト	9	3名 卒業生: 2
第4回	10/2(日)	小学生 1・2・3年生 (父親と子)	83 (44組)	77 (37組)	『お父さんとお弁当を作ろう!』 ・型ぬきごはん ・チキンピカタ ・かぼちゃと豆のサラダ 和風コールスロー ・ピック2種 ・フルーツ	7	24
第5回	11/5(土)	就学前 5・6歳児親子	28 (14組)	28 (14組)	親子わくわくクッキング 『はじめてのお料理1・2・3』 ・ご飯 ・かぼちゃのクリームシチュー ・ごちそうサラダ ・ヨーグルトプリン	6	13
第6回	12/4(日)	小学生 4・5・6年生	84	40	『クリスマス料理に挑戦!』 ・クリスマスプレート エビピラフ, ローストチキン にんじんのグラッセ, インゲンソテー ・シュークリーム ・ピンクスカッシュ	6	18

数値(人)

ことと、子育ての関わりに積極的な若い親世代のニーズに合っていたためと思われる。父親と子どもとの組合せは、母親との組合せと異なる静かな時間の流れがあり、若い子育て世代が多く住む恵庭市での試みとして、有効な取り組みになった。

2) 第2回目「えにわ大好き！食の体験ランド」

テーマ食材を「キャベツ」に設定し実施した。

3) 第3回目テーマ「朝ごはんを作ろう！」

本学公開講座の1つとして実施した。大学の公開講座の新聞折込みチラシでは、食育教室の参加対象者には情報が十分に伝わらないので、急遽、食育教室の従前の周知方法で対象者にチラシを配布実施して、参加者を募集した。

4) 第4回目テーマ「お父さんとお弁当を作ろう！」

小学1・2・3年生とその父親を対象に開催した。第1回目参加者の応募が多く、受付初日で定員を上回ったため、2つの実習室を使い、参加定員を増やす対応を行った。大きな反響があり良い試みであった。

5) 第5回目「親子わくわくクッキング」

就学前の幼児とその親を対象に、調理の基本を中心に実習できるメニューで実施した。

6) 第6回目テーマ「クリスマス料理に挑戦!!」

小学4・5・6生対象で実施した。定員の2倍以上の申込があり、参加者の選定基準を設定するのが難しいと感じた。特に、6年生を参加者から除外する場合には、次の機会をご案内できないことも考慮する必要があるため、対象年齢や開催規模を含めた検討が必要と思われる。クリスマス料理がテーマの時は時間が掛かるので、終了時間を通常より15分延長して募集した。

7) 実施運営体制等

第4回は募集定員を増やし、参加希望者のニーズに応えた。しかし、2つの実習室に配置するスタッフ及び学生ボランティア数が不足し、実施当日の確認作業が徹底しない等の問題点が反省として挙げられた。この点から、実施の規模を超える時には、運営体制を再確認することが極めて重要であることがわかった。

Ⅲ. 学会発表および第1回北海道食育推進優良活動表彰

本学食育教室の2010年度以前の取り組みは、日本栄養改善学会で2008および2009年の2度報告している。^{9) 10)}

その後2011年に「食育推進における地域連携について 一生産者団体との連携一」として、協力団体である生産者団体会員の意識の変容等を調査した結果、食育教室の取り組みを楽しんでいる会員が多く、地域連携が食育推進に重要であることを理解していること、食育を総合的に推進するためには、地域連携や体験活動の場の提供が有効であることがわかった¹¹⁾。

2014年には、食育教室の10年間の実施回数が46回、延べ参加者数が1,869人、ボランティア学生が延べ476人という食育の広がりが見られ、地方連携団体との関わりや広がりが食育活動の実践モデルとして認められ第1回北海道食育推進優良活動表彰を受けた。

2014年の第12回日本栄養改善学会北海道支部学術総会で「食育推進における地域連携について 一「食育教室」10年の実践一」として実施回数が50回、延べ参加者数が約2,000人、ボランティア学生が約500人になったことを報告した。¹²⁾ 継続は力なりとの思いとともに、「少しでも多くの子どもたちがわくわく感のある食育体験を経験する場を提供していくことがこれからも大切になる」との確信を持った。

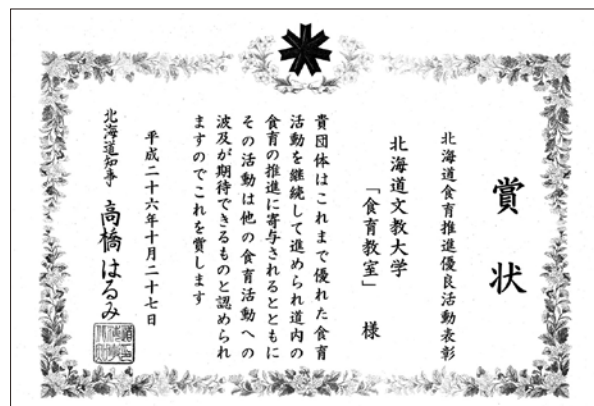


写真7 北海道食育推進優良活動表彰

IV. 6年間のまとめ

本資料では、前報⁵⁾ 6) 以後の6年間〔2011～2016〕の実施内容をまとめ、連携機関との新たな取り組みや広がり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、参加者や連携団体の増加など一定の成果が見られたことから、引き続き調理実習等体験型の『食育教室』を継続してきた。その中で、農業を取り巻く社会情勢の変化、連携団体の関係者の移動など、連携の仕方を検討しながら実施してきた。管理栄養士・栄養教諭の養成校として、学生への教育効果のある体験学習ができる事業として位置づけられることには疑いはない。しかし、参加対象者に合わせた食育教室実施時期が、学生の臨地実習と重なることを避けるなど、負担の少ない方向で実施するための工夫が必要であり、連携先から学生に教育力のあるスタッフが複数入ると食育教室の運営がスムーズになることがわかった。また、栄養士会会員や卒業生ボランティアの活動は学生にとって、栄養士のロールモデルに触れる機会にもなったと考える。恵庭市学校給食センター・財団法人恵庭市学校給食協会との連携は、その連携の必要性を相互に協議し、検討していくこととした。管理栄養士スタッフは、学生の指導の他、デモンストレーションも行い、その存在は必要不可欠なものになった。学生ボランティアは3年生を対象に募集してきた。開催回数が4、5回目には複数回参加できた学生が数名いる。これらの学生は、全体を見渡した行動ができる、初めての学生をリードできるなど大変良く動けるようになっていることが観察され、反省会で充実した体験ができた感想を述べている。ボランティア学生が個々の成長を確認できる仕組みが必要である。

広報活動は、事後にもそれを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、様々な機会に連携を取って行きたいと考えている。2015年より市のホームページの恵庭市子育て

情報コーナー えにはび 食育でハピネス で本学の食育教室が取り上げられる。実施したレシピの一部は、地域の情報紙 ちゃんと において、情報提供している。2016年からは、情報紙 ちゃんとに「道文教大のしあわせレシピ」のコーナーが設けられ、毎月紹介する大学のレシピの1つとして情報提供している。

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、恵庭市教育委員会社会教育課の皆様、施策推進担当主査 藤野真一郎様 引き継がれた施策担当主査 吉野祐太様、スタッフの中村知暉様、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 高田和明様、恵庭市学校給食センターの皆様、栄養教諭諸先生、(公社)北海道栄養士会札幌石狩支部のご協力に深く感謝申し上げます。また、回を重ねるごとにレシピの工夫やデモンストレーション、学生の指導に力を発揮してくれた管理栄養士の部坂真奈子様、宮崎理恵様、諸橋京美様に感謝を申し上げると共に、陰で支えて下さる人間科学部健康栄養学科の食育教室担当の助手および教員の皆様にも感謝を申し上げます。

文 献

- 1) 栄養調理関係法令研究会 編集：栄養調理六法 平成29年版, 323-329, 名古屋, 新日本法規, 2016.
- 2) 内閣府：食育白書 平成23年版, 36-42, 内閣府, 2011.
- 3) 農林水産省：食育白書 平成27年版, 15, 農林水産省, 2015.
- 4) 恵庭市：第2次恵庭市食育推進計画 H25年度

～ H29年度, 2013.

- 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) 公益社団法人 北海道栄養士会 : えいよう HOKKAIDO, 166 : 10-11, 2013.
- 8) 公益社団法人 北海道農業改良普及協会 : 農家の友, 66 (8) : 4-6, 2014.
- 9) 木藤宏子, 手嶋哲子:管理栄養士課程を有する大学の「食育教室」への取り組みと地域との連携について, 第7回日本栄養改善学会北海道支部学術総会講演集 21, 2008.
- 10) 木藤宏子, 手嶋哲子 : 食育教室にスタッフとして関わる学生の教育効果, 栄養学雑誌 特別付録, 67 (5) :290, 2009.
- 11) 手嶋哲子, 木藤宏子 : 食育推進における地域連携について ―生産者団体との連携―, 栄養学雑誌 特別付録, 69 (5) : 291, 2011.
- 12) 木藤宏子, 高野恵, 森樹沙, 手嶋哲子 : 食育推進における地域連携について ―「食育教室」10年の実践―, 第12回日本栄養改善学会北海道支部学術総会講演集, 16, 2014.