

## 資料

## 北海道文教大学『食育教室』実施記録〔2017～2018〕

木藤 宏子・手嶋 哲子・小塚 美由記・白幡 亜希

(2020年2月4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2017～2018年度の実施記録を報告する。

2017年に「食育ボランティア愛好会」が設立され、調理補助の他に食育ミニ講話を担当するなど活動内容に変化がでてきた。各年共に年5回の食育教室を実施し、参加者は計386人、ボランティアを経験した学生は延べ127人であった。2018年は共催で開催する回が3回あり、学生にとって、食育推進の連携や方法を実際体験しながら学ぶ機会になった。教室の実施体制では、教員スタッフの増加もあり支障なく推進することができた。2004年度から15年間継続してきた特別企画事業として、子どもや保護者への体験活動を通して食育の理解を深めてきたことは、地域の高等機関として、地域の食環境整備など一定の社会貢献が果たせたと考える。また、学生には、地域の方々を対象とする栄養教育を体験する場を提供することができた。

キーワード：食育推進、食育教室、食育推進団体、ボランティア学生

## I. 実施の背景

食育は生きる上での基本であり、あらゆる世代の国民が生き生きと暮らし、豊かな人間性を育むために欠かすことのできないものである。2005年6月に「食」の知識と選択する力を養う食育を目指して「食育基本法」<sup>1)</sup>が公布された。

同法では、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<sup>1)</sup>として示されている。

「食育基本法」に基づき食育推進会議において、2016年3月には、過去5年間の食育に関する取組の成果と課題を踏まえて、「第3次食育推進基本計画」(以下、「第3次計画」という)が決定された<sup>2)</sup>。

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。

恵庭市においては、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月に策定されている<sup>3)</sup>。第2次恵庭市食育推進計画の評価では、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>3)</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>3)</sup>との評価も示している。

しかし、国と比べ朝食欠食が多いことや、成人全体の1日の野菜摂取量が目標量に届いていない現状から、今後も健康の維持増進を意識した生活や食の見直しが望まれる<sup>3)</sup>としている。

本学の食育教室においては、国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進めてきている。

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>4)</sup>、2011年に2009～2010年の実施記録<sup>5)</sup>、2018年に2011～2016の実施記録<sup>6)</sup>として報告した。

2016年の報告では、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できる組織づくりの推進が課題として示唆された。

これまで、本学の食育教室は学科企画事業として15年間開催してきた。地域の高等教育機関として、食育推進の拠点の1つになり、よりよい食育の発信しネットワークを広げていくことが使命であり、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。

しかし、関係機関や支援スタッフの体制の変化や労働環境の変化を踏まえ、今後の取組方を検討する時期が来たと感じる。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として、2017～2018年度の実施内容をまとめるとともに、15年間の活動を振り返り課題を示すことを目的に実施報告をする。

## II. 実施状況

### 1. 2017年度〔平成29年度〕実施内容(表1)

『食育教室2017』として、調理体験型の教室を年5回計画・実施し、延べ207人の参加者を得た。学生団体として5月に「食育ボランティア愛好会」が設立され、ボランティア学生(以下、学生)と

して調理実習補助の他に食育ミニ講話を担当するなど活動内容が広がっている。なお、学生の延べ参加人数は68人であった。

生産者との協働は、耕作面積の増加やメンバーの交代、農業改良普及所の担当者の異動などにより共同開催は1回であった。

### 1) 第1回目テーマ「お父さんと朝ごはんを作ろう！」

#### (1) テーマ設定、対象

食育基本計画の目標である「朝食を欠食する子どもの減少」<sup>2)</sup>に関連する内容とし、「朝食摂取」をテーマとして計画した。対象を小学校1・2・3年生と父親の親子とした。6月の食育月間と「父の日」にちなんで計画したが、募集定員18組に対して10組の申し込みであり、前年の申し込み数を下回る結果となった。これは、土曜日の開催であったことが、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る。今回の参加児童の学年構成は、1年2名、2年5名、3年4名であった。

参加者募集は、ポスターおよび家庭に申し込み用紙を配布し実施している。当日のメニューは、ポスターに出来上がり写真とともに掲載しているが申し込み用紙には掲載がなく、食物アレルギーの有無の確認を行っていなかったことに対し参加保護者から、事前にアレルギーの有無の確認が欲しいという要望が出された。

#### (2) 調理体験

実習メニューは、1食120gを目安に内容を検討しワンプレートに盛り付けできる組み合わせとした(写真1)。

アンケートの感想では、父親から「昨年も参加させて頂き、親子のコミュニケーションの場として、とても貴重な体験に思います。今後も参加したいと思いました」、「今まで、家で料理する機会がありませんでしたが、これを機会に子供と作ってみようと思いました。頑張ります！」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

表1 2017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17日(土)	小学生 1・2・3年生 (父親と子)	10組	21 10組	『お父さんと朝ごはんを作ろう!』 ・ピラフ ・ミルクスープ ・スペインオムレツ付け合せ野菜 ・いちご	6	11
第2回	7月1日(土)	小学生 4・5・6年生	27	児童 27 家族 43	えにわ 大好き!食の体験ランド 『テーマ野菜は大根!』 ・切り干し大根入りドライカレー ・コロコロサラダ ・パイナップル	7	18
第3回	10月1日(日)	小学生 4・5・6年生	42	36	『野菜たっぷり!!餃子に挑戦』 ・ごはん ・餃子 ・トマトと卵のスープ ・牛乳かん	5	14
第4回	10月29日(日)	就学前 5・6歳児親子	39 (16組)	39 (16組)	親子でわくわくクッキング! 『初めての料理 1・2・3!』 ・ごはん ・いも煮汁 ・鮭のホイル焼き ・カラフルフルーツのヨーグルトカク	5	14
第5回	12月17日(日)	小学生 1・2・3年生 (保護者と子)	児童 93 (87組)	児童 21 保護者 20 (18組) 41	『♪ぼく・わたしがみんなをご招待♪みんなで楽しいクリスマス』 ・パン ・煮込みハンバーグ ・ブロッコリーと生ハムのサラダ ・クリスマスカップケーキ	6	11
総計			308※	207			68

数値(人)

※第2回の共食時の家族を含まない



写真1 第1回「お父さんと朝ごはんを作ろう!」

との回答を得た。また、児童では、「りょうりがたのしくてすきになりました。おいしかったです」「すごくてのしかった。またやってみたい」「じょうずにできてうれしかった」など、体験を楽しんだことが示されていた(写真2)。

調理体験は、各実習台に学生2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、「対象者によって行うべきことがどれだけ変わるのかわかりました。目が全体に向けられないなど反省点も多いので次回に繋がたいです。大変な部分もありましたが、最後に美味しかったと笑顔で言ってもらえて満足です」、「教職をとっていないので不安だったが、周りのみんながサポートしてくれて上手にできました。また、参加したいです!」、「普段、小学生と話をしたりすることもないので、一緒に料理をすることができたのは、良い経験にも勉強にもなった」など、前向きな記述が見られた。

### (3) 食育ミニ講話

試食後のミニ講話では、「朝ごはんの3つのはたらき」をテーマに指導媒体を作成し実施した。

保護者から、「子供にわかりやすく良かったと思います」が8割であったのに対して、「もう少し深い話でも良かったのでは?」「朝食の重要性はわかりましたが、もう少し具体的な食事内容な

どの話があるともっと良かったと思います」との意見があった。これは、対象者が1～3年生という幅があることから、1年生に焦点を当てた内容にした事が影響していると思われる。今後のミニ講話では、対象者の年齢分布を把握し内容や対応方法の検討が必要と考える。

## 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・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)と恵庭市教育委員会と三者共催で実施した。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となり、ルーキーズや大学とそれぞれ調整会議を持ち、募集の窓口を担当している。

テーマ食材は、過去の経緯と開催時期に対応可能な生産物として「だいこん」に設定した。

対象者を小学校4・5・6年生とし募集人数を24名に設定した。募集人数に対して27名応募があったが、検討の結果申込者全員で実施することとした。

### (2) 実施内容

午前中に圃場体験、午後からテーマ野菜のワークショップと調理体験、保護者との共食、体験の



写真2 食育教室リピーターのお父さんと児童

振り返りでプログラムを構成し実施した。

学生は、圃場体験をサポートする5名と調理体験をサポートする学生13名に分かれて活動した。

調理体験ではテーマ野菜の大根を使ったサラダや大根の加工品である切り干し大根を使用したドライカレーを学生と一緒に調理した。ワークショップはだいこんの消化酵素について実験をした。学生の中には、初めての圃場体験の者がいで貴重な経験となった。(写真3)

### 3) 3回目テーマ「野菜たっぷり!!餃子に挑戦」

#### (1) テーマ設定, 対象等

対象者を小学校4・5・6年生に設定し募集した。

参加者からの要望を受け申込書に、メニューとアレルギー物質を含む食品の表示義務および表示が奨励されている品目に該当する食品(小麦, 卵, 牛乳, 干しえび, 豚肉)を示した。

#### (2) 調理体験

野菜をたっぷり入れた焼き餃子を皮から作る体験を実施した。高学年対象であることから、参加児童同士で学生と共に楽しんでもらいたいと思い、保護者の見学は出来ないことにして実施した。家で体験を再現できるように、餃子の皮をのばす作業を各自が習得できるように細めの扱いやすい麺棒を用意して実施した。

アンケートの感想では、「ぎょうぎを皮から作ったことはないけど、今日初めて皮から作ってその大変さを感じました。大変だったけど、たのしかったです。家でも作ってみます!!」, 「ぎょうぎの皮をめんぼうでのばすときが一番楽しかったです」, 「今日、料理を作って楽しかったです。いろいろと勉強になりました。料理は、とても大変で、いつも作っているお母さんの気持ちがわかりました。自分で作るご飯はとてもおいしかったです。また今度いけたら行きたいです。めんぼうありがとうございます」, 「4. 5. 6年生だけの力だけで、料理を作ったのは初めてで、いろんなことを知って、学んで、おぼえて、その思い出が心に残りました。楽しかったです!!」(4年), 「今日はギョーザをこなから作ってみて、いつもはスーパーの加工ずみのを使っているけど、皮を作って肉をつめる作業をしました。いつもはそんなことしていないのでとても学習になりました。こんど家でもやってみたいです」(5年), 「みんなで協力してできた。はじめてかわをつくれてよかった」 「おいしかったです。作った時におもしろかった事はトマトの皮むきでした。ショウガを細かく切るのがけっこう大変だったけどいいにおいがして楽しかったです。家でもスープやぎょうぎなどを作ってみたいなと思いました」(6年) など記載



写真3 圃場体験 収穫後

されていた(写真4)。小学校も学年も違う組合せでも、体験活動を通じて、グループダイナミクスが生まれていることが記されていた。

学生の感想では、1名または2名で、5名の児童に作業分担や適切な指導をすることが大変であったとの感想が多く出された。食育教室は回により、対象者や人数が変わるので、サポートが初めてでなくても、児童の安全を確保しながら指示を出すことの難しさを感じていた。学生自身、試作を体験していても、皮をのばす作業は慣れていなく、練習する機会が少ない状態で実施になったことも関係したと思われる。また、大学のスタッフ数が少なかったことも重なり、料理の出来上がりの時間が予定時間を過ぎたため終了時間を大幅に超えることとなり大きな反省となった。今回のように一人一人が調理技術を体験できる機会は有効だが、参加者数とボランティア数、スタッフ数、調理作業工程などの検討が必要である。

### (3) 食育ミニ講話

ミニ講話は「中国料理」をテーマに行った。

## 4) 第4回目「親子わくわくクッキング」

### (1) テーマ設定、対象等

対象者を就学前幼児親子に設定し18組の募集

とした。サブタイトルは「～初めての料理 1・2・3!～」で、基本的な調理を幼児自身が行うことを大切に進める内容とすることとした。

### (2) 調理体験

お米の洗い方や野菜の切り方など同時進行で行った。また、「鮭のホイル焼き」では秋鮭一尾を参加者の前で三枚に下ろすところを見せた。子どもたちは、魚卵や内臓が出てくるところも真剣に観察していた。

アンケートの感想では「思っていた以上に子供がいろいろなことができていたので、これからは手伝ってもらうことを増やしたいと思います」、「普段は残すものも、喜んで食べていました。包丁で野菜を本格的に切るのははじめてだったので、とても楽しそうでした」、「とても楽しそうに、普段あまり食べない食材も完食しました。まるごとの鮭を目の前でさばいたり、食育講座があったりと、とても良い体験でした」など子どもの様子から、家庭での食育の進め方を見直す意見があった(写真5)。また、学生との交流を楽しんだ意見も見られた。

### (3) 参加幼児の調理体験

アンケートで、幼児の日頃の食生活でのかわりについて調査した。“食卓の準備のお手伝い



写真4 トマトの皮の湯むき

をさせることがあるか”“食事づくり（調理作業）に参加させたことがあるか”の問に対し15人中14人（93.3%）が「ある」と回答した。作業内容の問に対しては、「混ぜたりこねたりする」12名（85.7%）,「まな板と包丁で切る」11名（78.6%）,「材料を洗う」10名（71.4%）が上位を占めている（表2）。

#### (4) 食育ミニ講話

秋鮭について手作り教材で、①あたま、②からだ、③ほねに分けて、余すところなく食べられていることを身近なさけフレークやいくらの醤油漬



写真5 アルミホイルでゴボウの皮むき

け、鍋料理なども例にあげて伝えた。

#### 5) 第5回目「みんなで楽しいクリスマス」

##### (1) テーマ設定, 対象等

小学校生1・2・3年生とその保護者を対象に「♪ぼく・わたしがみんなをご招待♪」のサブタイトルをつけて、体験した料理を家庭で再現し、家族に振舞えることをイメージして行った。

##### (2) 調理体験

子どもに人気のハンバーグをひと手間かけて、煮込みハンバーグとし、デザートは簡単にできるカップケーキに生クリームとチョコレート菓子、いちごを使ってクリスマス風に飾り付けるものであった。（写真6）

アンケート感想では、児童は「いえでもすこし

表2 参加幼児が家庭で加わっている食事づくり（調理作業）  
（複数回答）

調理作業	n=14	
	数(人)	割合(%)
混ぜたりこねたりする	12	85.7
まな板と包丁で切る	11	78.6
材料を洗う	10	71.4
材料や調味料を加える	9	64.3
手でむいたり割ったりする	8	57.1
フライパンで焼いたり炒めたりする	7	50.0
ピーラーで皮をむく	4	28.6
キッチンばさみで切る	3	21.4
その他(包む)	1	7.1



写真6 お菓子やいちごでデコレーションしたカップケーキ

はてつだっているけど、きょうはさいしょからさいごまでできてたのしかったです」, 「にんじんはにがてだったけどおいしかった」(1年), 「むずかしかったけど楽しかった」, 「3回目だけどやっぱり楽しかった」(2年), 「おいしかったし, 楽しかったです」(3年) などがあつた(写真7)。

保護者は「家ではなかなかここまでやらせてあげられないので, とてもいい経験をさせてあげられました」, 「家では, 時間がなく, 中々子供に手伝わせられないので, 今回, 手厚いサポートがあり, 私にも心にゆとりを持って, 行うことができ, 大変充実した時間になりました」 「普段なかなか一緒に作る時間を作ってあげられなかったもので, 久々の親子でのクッキング楽しめました. 色々教えてあげてない事がわかり, 家庭でやってみようと思います」, 「家で包丁の持ち方をおしえようとすると素直にきいてくれないが違う人に教えてもらおうと素直にきいていたのでよかった」 など今回参加したことを家庭での体験や次への参加などに繋げていきたいという意見が多かった。

保護者から学生のサポートについては, 親子の体験を上手にサポートできているとの評価が多かった. これは, 継続して参加している学生がいたことが影響していると思われる. しかし,

「もう少し, 流れをわかっていたら心強かったかな・・・」という意見もあつた. 学生の中には, 試作に参加できていない, 参加していたが手順を把握しきっていない者がいたことを示す意見であつた. サポートにはいる心構えなどを事前に周知していることではあるが, 改めて反省会で確認と話し合を行った。

### (3) 食育ミニ講話

ミニ講話は「せかいのクリスマスケーキ・パン」で6か国のクリスマスのケーキやパンを紹介し, 食文化にふれる機会とした。

## 6) 実施運営体制等

2017年度は, 小学校1・2・3年生と保護者を対象とした回の参加申込が多く, 申込開始日の朝には定員を満たしてしまう状況であつた. このことは, アンケートの感想で子どもに体験の機会を与えたいと思う保護者や継続して参加したいと思う児童の存在が大きいと思われる. また, 毎年作成している本学の食育教室のパネル(写真8)3枚が恵庭市の食育推進展示において活用されていることも関係していると考えられる。

実施体制では, 教員スタッフが4名に増えたことで, 臨時管理栄養士の確保が厳しかったところ



写真7 みんなで体験



写真8 食育教室パネル

をカバーすることができた。

## 2. 2018年度（平成30年度）実施内容（表3）

『食育教室2018』として、実施回数5回を計画・実施した。参加者は延べ179人、ボランティア学生は延べ59人であった。2018年度は共催での実施が3回あった。第1回が公益社団法人北海道栄養士会札幌石狩支部と2年ぶりに、第2回が恵庭市教育委員会とルーキーズ、第4回は恵庭市学校給食センターと（財）恵庭市学校給食協会と3年振りに共催で実施した。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回目テーマ「おとうふ 大へんしん！！ カルシウムたっぷり料理を作ろう」

#### (1) テーマ設定、対象等

（公社）北海道栄養士会札幌石狩支部（以下栄養士会）と共催で、小学校1・2・3年生と保護者を対象に募集した。定員18組に対して申込みは42組46人の児童の申し込みがあった。先着順に、参加者18組を決定した。

前年度に、父親と子どもを対象としたが、母親との参加希望の問い合わせがあったことから、保護者を対象とした。父親との申し込みは1組であったことから、父親と限定しないと父親は参加しづらいということがわかった。

表3 2018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24日（日）	小学生 1・2・3年生 （保護者と子）	42組	18組 37 児童 19 保護者 18	『おとうふ 大へんしん！！ カルシウムたっぷり料理を作ろう』 ・ピピンバ ・高野豆腐のフライ ・ヨーグルトサワー	大学 4 北海道栄養士会 札幌石狩支部 6	12
第2回	7月1日（日）	小学生 4・5・6年生 （共食時に家族）	15	児童 15 家族 23	えにわ 大好き！食の体験ランド 『テーマ野菜はレタス！』 ・シンガポールチキンライス ・レタスサラダ ・レタススープ	6	14
第3回	9月30日（日）	就学前 5・6歳児親子	10組	10組 22 幼児 10 保護者 12	親子でわくわくクッキング！ 『初めての料理 1・2・3！』 ・三色ごはん ・きのこ汁 ・たたききゅうり ・フルーツ白玉	6	6
第4回	11月4日（日）	小学生 1・2・3年生 （保護者と子）	19組	18組 39 児童 20 保護者 19	『恵庭産を食べよう！』 ・さけピラフ ・かぼちゃのグラタン ・恵庭やさいスープ ・季節のフルーツ	大学 7 恵庭市学校給食 協会 3	15
第5回	12月2日（日）	小学生 4・5・6年生	45	43	『手作りピザで！クリスマスを盛り上げよう♪』 ・ミックスピザ ・鶏ときのこのミルクスープ ・ミニパフェ	7	12
総計			208※	179			59

数値（人）

※第2回の共食時の家族を含まない

テーマは、成長期に積極的に摂取したいカルシウムに焦点をあてて実施した。

## (2) 調理体験

栄養士会会員の栄養教諭をデモンストレーターに大豆製品をたっぷり使ったカルシウムが多いメニューを体験した(写真9)。

アンケートの感想では、児童から「わたしもお料理が大好きで、ときどきお母さんといっしょにお料理をします。この食育教室に参加してよかったな～と思いました」(2年)「家だとあまりできないけどゆっくり安全にできて本当によかった」(3年)、保護者から「3年越しの応募で、今回初めて参加させていただきました。時々は家でも手伝いますが、なかなかゆっくり時間がとれず、いつも途中であきてしまうのが、今日は片づけまで、しっかり手伝ってびっくりしています」「家で野菜を切ったりする程度の事はしていましたが、食事の支度には洗いや、後片付けも発生するという一連の流れも体験出来てとても為になりました」など後片づけまでの一連の作業を体験することが大切であるという意見があった。学生のサポートについては、1台の調理台の2組の親子の体験が同じように体験できるように気配りがあり、児童との交流も楽しく良かったと書かれて

いた。

## (3) 食育ミニ講話

栄養士会会員により「カルシウムについて」をテーマに行った。

## 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

テーマ食材は新たな食材で「レタス」に設定し実施した。対象者を小学校4・5・6年生とし募集人数を24名に設定した。募集人数に対して15名応募があった。

### (2) 実施内容

午前中に圃場体験、午後からテーマ野菜のワークショップと調理体験、保護者との共食、体験の振り返りのプログラム構成で実施した。

圃場体験では、土づくりを学び、児童がプランターにレタスの苗を植えて持ち帰り育てるプログラムを実施した。

学生は、圃場体験をサポートする5名とワークショップから参加する2名、調理体験をサポートする学生7名に分かれて活動した。学生のワークショップでは、恵庭は葉物野菜の生産が盛んで、玉レタスの他にサニーレタスやサンチュ、サラダ菜、ロメインレタスなど種類が豊富にあること、



写真9 調理風景

調理のポイントなどを学んだ。（写真10・11）調理実習では、「シンガポールチキンライス」を作った。

### 3) 第3回目テーマ「親子でわくわくクッキング！」

#### (1) テーマ設定、対象等

サブタイトルは「～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。10組の応募があり、両親での参加が2組あった。

開催の周知は、地域の情報誌や恵庭市内の保育

所・幼稚園・認定こども園にポスターとチラシを配布している。募集人数に達しなかったことから、対象者の周知にSNSなど他のチャンネルを検討する必要性を感じた。

保護者から「未就学児が年1回なのは残念です」との意見があった。

#### (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、鍋でそばろ作る、白玉粉に豆腐を混ぜて白玉を丸めるなどの体験をした。



写真10 ワークショップ1



写真11 ワークショップ2

アンケートの感想では「普段は火の回りのことはさせないので、とても楽しそうにしている参加して良かったです」「初めて包丁を使わせて大丈夫そうだったので、これからお家でも手伝ってもらおうと思いました」「親子クッキングたったが子供中心で料理を作ることができ、学生さんや他のスタッフさんがお手伝いもしてくれてスムーズに行う事ができました。子供も私達もとても楽しめたしお料理もおいしい！」など少人数で実習できたことや、環境が整った中で体験したことにより、子どもの能力を確認する機会となったこと

がわかった。(写真12・13)

#### 4) 第4回目テーマ「恵庭産を食べよう！」

##### (1) テーマ設定, 対象等

対象者を小学校1・2・3年生に設定した。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実施した。

食育基本計画の目標にも示されている「地場産物を取り入れた学校給食」に、恵庭市学校給食センターも取り組んでいることから、恵庭産の食材を使って食育推進をすることを目的として実施し



写真12 同時進行で行うデモンストレーション



写真13 学生の手にも力が入ります

た。

ポスターとチラシの配布と募集は学校給食センターが担当した。

## (2) 調理体験

レシピは大学が担当し、恵庭市学校給食協会の栄養士は試作や実習時に参加し実施した。

アンケートの感想では、保護者から「恵庭産(かぼちゃも)食べたいと思った。家でも子供と一緒に作りたいと思いました」、「初めて作るものや組み合わせなど勉強になりましたし、楽しかったです」、「楽しかったです、少し疲れました!!お腹いっぱいです」、「準備から、後片付けまで料理は大変だなと思います」など意見が示された。低学年対象のメニューとしては、調理内容や量が多かったことが反省点と考える。メニュー構成では、参加される保護者が調理に負担感を感じない工夫が必要なのことがわかった。

## (3) 食育ミニ講話

ミニ講話は、料理に使用した恵庭産の野菜を題材に「えにわのやさしいって?」で行った。(写真14)

## 5) 第5回目テーマ「手作りピザで!クリスマス盛り上げよう♪」

## (1) テーマ設定, 対象等

対象者を小学校4・5・6生に設定した。12月開催のため「クリスマス」をテーマに実施した。

食べる環境を整えるために、食堂のクリスマスの飾りつけや各テーブルのセンターの飾り、クリスマス用の紙ナフキンなど楽しく食べるための雰囲気作りを行った。

「中学でも参加したいんですがどうかしてください」(6年)と参加者からの意見があった。

## (2) 調理体験

実習は9班編成で行った。学生は12名がサポートを担当した。今回の調理工程では、児童のみで生地をのばす作業やオーブンの使用があった。参加児童の安全確保や調理工程から判断すると、5回目慣れてきている学生が多くても、後3名程の学生がいた方が、スムーズに進められたかと思われる。

アンケートの感想では「ピザきじをこねるのがたのしかった。きじはうすいのにかなりふくらむのがすごかった」(4年), 「すごく楽しかったです。わたしたちは友達と同じ班でいっしょに作りましたが他の学校で知らない人たちともなかよくできてとても楽しかったです!来年もやりたいです!」(5年), 「おいしかったし、ボランティアの



写真14 ワークショップの後 恵庭産の野菜の教材を手に

人も優しく楽しかったです」などの他に「参加できて良かったです。今までありがとうございました」など、今までの食育教室の体験を振り返る内容のものもあった(写真15)。

### (3) 食育ミニ講話

食育ミニ講話では「クリスマスに鶏肉を食べるのはなぜ?」と日本で鶏肉が食べられるようになった理由について学ぶ機会を提供した。

### 6) 実施運営体制等

共催で開催する回が3回あったのは、学生にとって、食育推進の連携や進め方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、臨時管理栄養士として、5回とも係わるスタッフが1名、当日のみのスタッフ1名であった。4回目以降大学スタッフが1名増えて5名になったので、支障なく推進することができた。

食育ボランティア愛好会は、2年目に入り、1年間の活動を個々に振り返った感想では、体験して気が付いた改善点として「対象児童に対して、分量の検討が必要であること」、「当日納品の野菜の状況に合わせてのレシピ調整の必要性」、「試作の重要性」、「食育講話をわかりやすく伝えるため

のリハーサルが大事であること」などが挙げられていた。栄養教諭の教職課程履修者は、アシスタントティーチャーや教育実習に向けて、対象者を知る機会として有効であったことを挙げていた。

### Ⅲ. 2年間のまとめ

本資料では、前報<sup>6)</sup>以後の2年間〔2017～2018〕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。

2016年度まで、毎回3年生を中心に募集していたボランティア学生を食育ボランティア愛好会として発足させた。食育ボランティア愛好会は、2・3年生で活動する中で先輩、後輩を意識し、3年生は全体を見渡す動きができるようになっていた。

共催団体として、栄養士会会員との連携は、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。要請があれば、これからも連携できると対象者にもよいプログラムが提供できると考える。

2018年は2015年で休止していた恵庭市学校給



写真 15 喫食風景

食センター・(一財) 恵庭市学校給食協会との連携を3年振りに実施した。今回、栄養教諭の参加は得られなかったが、今後もより良い連携を検討していきたい。

「えにわ大好き！食の体験ランド」の参加児童が、持ち帰ったプランターのレタスの栽培記録を夏休みの自由研究にするという活動もみられた。

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、様々な機会を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、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ている。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。

#### IV. 特別企画事業『食育教室』15年と大学の果たすべき地域の食育推進への役割

本学の『食育教室』は、食育基本法が制定される1年前の2004年から大学の特別企画事業として実施され2018年までの15年間に開催回数71回、参加者数2,979人、ボランティア学生延べ824人の事業として、地域の食育推進の一つの拠点としての機能を果たしてきた。内容は調理実習体験型に試食時にミニ食育講話の時間を設けて実施した。対象者は高学年児童を対象に始まり、幼児と保護者、小学校生低学年児童と保護者と広がり、成長期の子どもたちへ料理を作ることの楽しさ、おいしい食事を仲間と作り味わう達成感、自ら作った料理を身近な人に味わってもらい喜びを大切に食環境づくりにも配慮しながら推進してきた。「学

童期は食行動の自立が確立する大切な時期に相当する。食行動のプロセスを子どもたちが身につけるためには、自ら連続して体験しなければその確立は困難となる」<sup>7)</sup>とある。子どもの食育の基本は家庭であるが、大学での食育体験がきっかけになり、食事づくりに関心を持ち、楽しく食べる子どもに繋がるように、共通の思いを持つ関係団体と連携をしながら、継続してきた。この間に、食育教室に関わるボランティア学生や地域の生産者団体会員、食育活動の地域連携などについて、4回の学会発表<sup>8)～11)</sup>をしてきた。2007年には文部科学省の「各大学等の特色を活かせるきめ細やかな支援(知の拠点としての貢献) 地域の子育てものづくり支援」、2008年には同じく「各大学等の特色を活かせるきめ細やかな支援(知の拠点としての貢献) 地域における社会貢献事業支援」として補助金を受けた。2014年には第1回北海道食育推進優良活動表彰<sup>6)</sup>を受けた。また、協働で活動してきた恵庭市教育委員会やルーキーズカンパニーもそれぞれの分野で受賞している。特別企画事業の15年間の実践活動報告が本学の研究紀要に資料として記すことができたことで地域の食育推進を振り返る時の役割を果たせるのではないかなと思う。

#### 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、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、村田貴子様、諸橋京美様、佐藤理沙子様に感謝を申し上げますと共に、陰で支えて下さった人間科学部健康栄養学科教職員の皆様に感謝を申し上げます。

そして、特別企画事業として、異例の15年間を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。

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.

## 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) 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.
- 4) 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.
- 5) 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.
- 6) 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.
- 7) 小松啓子，大谷貴美子：栄養科学シリーズ NEXT 栄養カウンセリング論 第2版，63-64，東京，講談社サイエンティフィック，2017
- 8) 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.
- 9) 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.
- 10) 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.
- 11) 木藤宏子，高野恵，森樹沙，手嶋哲子：食育