

地域に根差した食育活動－子育て応援団すこやかをあゆみ－

島田郁子 隅田有公子 沼田 聡

(2016年9月29日受付, 2016年12月15日受理)

Shokuiku activity in community -Summary of activity at Sukoyaka child care support-

Ikuko SHIMADA, Yukiko Sumida, Satoshi NUMATA

(Received: September 29, 2016, Accepted: December 15, 2016)

要 旨

毎年ボランティアとして学生が子育て支援イベントに参加し、地域の野菜や魚を用いた食育キッチンを運営してきた。平成20年（2008年）から筆者らが関わり、平成26年（2014年）まで継続した食育キッチンの総括を行ったので報告する。夏休みの2日間を使い、対象者は未就学児を含め小学生と中心とした子どもとその保護者である。企画は学生に任せ、「高知県の野菜、または魚を用いたクッキング」がテーマである。調理の時間が限られており、料理の企画は、「ひと手間で簡単にできるもの」「家庭で作ってみようと思うもの」を基本とした。毎年好評であったが、子どもが選ぶ野菜の量は少ないこともあり、課題が残った。また、参加者は1～4回生、卒業生、大学院生、と多様であり、食育についての縦の交流が、管理栄養士への興味につながることを期待される。

キーワード：食育活動, 高知県産野菜, 高知県産魚

Abstract

Students of Faculty of Nutrition at University Kochi join a big event for child care support and have *shokuiku* kitchen which they cook local products, such as vegetable and fish as volunteers. It is a summary that what they have done through the *shokuiku* kitchen was from 2008 to 2014.

The event was on summer vacation of school in July and participants were infants, elementary school children and their parents and guardians. Students built a plan and theme was easy cooking used local vegetable and or fish. It is restricted that cooking should be easy, done by short time and parents would like to cook at home. It achieved popularity every year, some issues still remained, the amount of vegetable picked by children was a little at cooking. Exchange among students varied from freshman to senior and graduate school students may lead them to have the interest of dietitian through *shokuiku* activity.

Key words: *Shokuiku* Activity, Local Vegetable and fish in Kochi

1. はじめに

平成17年に施行された食育基本法では、家庭をはじめ、保育所や学校等、子どもをめぐる環境において食育を行うことの重要性を述べている¹⁾。食育を通じ、豊かな人間性や生きる力の取得を目指すものである。高知県においても様々な取組が行われている。その取組の一つに株式会社高知放送（以下 RKC 高知放送と表記）主催による、「子育て応援団すこやか」のイベントが行われている。これは、RKC 高知放送が主催し、後援として高知県、高知市、高知県教育委員会、高知市教育委員会等らが参加している。毎年夏休みに開催され、多くの親子が訪れる。健康栄養学部では、平成20年から、イベント運営担当である株式会社高知広告センターの依頼により、「食育キッチン」を健康栄養学部の学生が運営することになった。当イベントに訪れる親子を対象に、簡単な調理を体験してもらうもので、管理栄養士養成校としての特色を活かし、子どもが苦手意識を持ちやすい野菜を用いて楽しく調理をすることで、食育にもつなげるということを目的としている。平成20年から平成26年までの7年間、ボランティアとして参加し食育活動を企画・運営を行ったので総括し、報告する。

2. 活動の概要

2-1. 期間と場所

期間は平成20年から平成26年までの7年間で、時期は小・中学校の夏休みに入って最初の土日であり、主に7月の第4土、日にイベントが実施された。場所は高知ちばさんセンターで開催された。

2-2. 参加内容

主な内容を、以下に示す。

1) 平成20年から平成26年まで（全期間）

食育キッチン企画・運営

食育キッチンは親子でできる簡単クッキングをテーマとし、学生らで企画・運営を行った。

2) 平成20年から平成22年まで

キッズランド手伝い

イベントに訪れる子どもが遊具で遊ぶスペース（キッズランド）での見守りを食育キッチンと並行して行った。

3) 平成20年および平成21年

キッズランドでの食育紙芝居

著者らは栄養教育学研究室と共同で、子どもたちに「野菜を食べよう」、「生活習慣について」、などの紙芝居を実施した。

2-3. 来客数推移

平成20年からのすこやかの来客者数2日間合計）を図1に示した。毎年2万人を超える入場者を迎え、特に平成26年は2万9800人と3万人近い盛況であった。

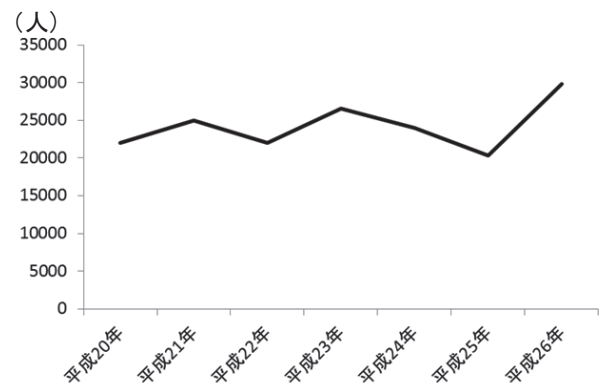


図1. すこやか来客者数推移

2-4. 学生の参加状況

平成20年からの学生の参加状況を、2日間の述べ人数として、表1に示した。

学部生に限らず、大学院生、研究員、国際交流で訪れた留学生、卒業生等が参加した。

3. 食育活動について

3-1. 企画

当イベントの担当である株式会社高知広告センター担当者で開催1か月前ごろから打ち合わせを行った。地元の野菜を用いた親子でできる簡単な料理であること、イベント会場ではレンジ、オーブントースター等の機器が使え等の条件を基に学生らが話し合い、数回試作の上、当日下準備した材料を用いて実施した。

平成20年、21年は協賛企業から、食パンや高知県産野菜の提供があった。高知県産野菜は、きゅうり、ピーマン、ししとう、オクラ、なす、ショウガ、やっこネギ、にらの中から子どもの嗜好を配慮し、試作段階で選び、レシピを作成した。野菜はただ調理するだけではなく、親子で楽しめるよう、野菜ジュースを用いたおやつや、調理済みの野菜クッキーにペンで絵を描くような企画も取り入れた。平成22年以降も高知県産野菜を元にレシピを作成した。平成25年、26年は高知県水産担当者から、高知県産の魚のPRと食育の要望があり、高知県で流通しているしいらをレシピに加えた。提供食数は、1日につき50食以上最多100食程度とした。7年間で作成した食育キッチンメニューを表2-1、2-2に示した。

3-2. 実施当日

当日は池キャンパスの給食経営管理実習室にて下ごしらえ調理を行い、学生とともに移動した。食育キッチン開始の15時までは会場の下見、打ち合わせを行った。

食育イベント時は、イベント来客者に声をか

け、小学生以上の参加者を募った。未就学児には、保護者同伴の上参加してもらった。参加した子どもには、「トッピングとして野菜を選んでのせる」「オーブントースターに入れて焼く」といった簡単な調理をしてもらった。また、子どもに対しては、野菜を選んでもらう際や焼いている間の待機時間を利用して、野菜について話しかけたり、保護者に対しては子どもが好きな野菜、嫌いな野菜について質問した。キッズランドでは、学生が交代で子どもたちを事故のないよう遊びながら見守った。参加者には学生考案のレシピを配布した。配布したレシピの1例を示した（写真1）。



写真1. 食育キッチンレシピ

表1. 学生の参加状況(人数)

開催年	1回生	2回生	3回生	4回生	院生	留学生	卒業生・研究員	合計
平成20年	0	2	4	7	2	0	0	15
平成21年	0	7	6	8	2	0	0	23
平成22年	0	4	10	2	1	0	1	17
平成23年	5	9	4	6	0	0	0	24
平成24年	0	4	0	8	1	(1)※	0	13
平成25年	3	10	2	2	0	2	4	19
平成26年	3	11	8	2	0	0	0	24

※留学生(1)は、外国人留学生でかつ人間生活学研究科博士前期課程の院生の参加であったことを示す

表 2-1. 食育キッチンメニュー (平成 20 年から 23 年まで)

実施年	平成20年	平成21年	平成22年	平成23年
メニュー	・イングリッシュ カレーマフィン ・くるくるソーセージ	・野菜たっぷりごはんde おやき ・きらきらピザトースト	・高知野菜のカレーホット サンド ・3色パン耳ラスク	・レンジでチン! もこもこ ベジパン ・ピーパンケーキ
試食	・くるくるサンド ウィッチケーキ	・フルーツ・プチロール		
主な材料	人参、玉ねぎ、赤ピーマン、 なす、にら、オクラ、トマト、 レタス	にら、人参、コーン、 玉ねぎ、なす、ピーマン、 オクラ	ピーマン、米なす、人参、 玉ねぎ、コーン	ピーマン(赤・黄・緑) 野菜ジュース

表 2-2. 食育キッチンメニュー (平成 24 年から 26 年まで)

実施年	平成24年	平成25年	平成26年
メニュー	・高知の野菜と仲良し ピザ ・きらきら★カラフルゼリー	・シイラパン ・やさい食べんサイクッキー	・魚のトルティーヤ
試食	・きらきら★カラフルゼリー	・やさい食べんサイクッキー	
主な材料	ピーマン、玉ねぎ、オクラ、 トマト、ゴーヤ、野菜ジュース	シイラ、なす、ピーマン、人参、 玉ねぎ、野菜ジュース	シイラ、玉ねぎ、なす、 オクラ、トマト

3-3. 振り返り

食育キッチン終了後、後片付けを行い、大学で振り返りを行った。初日に参加したメンバーは翌日参加するメンバーに、ホワイトボードにて伝達事項を残すようにし、食育キッチンが円滑に行われるように配慮した。主な振り返り点としては、子どもたちがどのくらい野菜を選んで調理したか、安全に作業ができていたか、親子で参加するため並ぶ時間や、料理にかける時間が長すぎないか等であった。反省点や主催者側への要望もまとめ、食育キッチン終了後、高知広告センターの担当者との振り返りを行い、次年度実施の際、活用した。

4. 考察

4-1. 学生にとっての学びの場

1) 大量調理における衛生管理

高知県産野菜を用いたレシピの作成を、試作、当日の下準備を含め、調理学実習室および給食経営管理実習室で行った。学生のうち、3回生以上

は給食の学内実習を経験しており、実習室を使うに当たり後輩の指導も行った。教員も大量の食材の取扱い、下準備後の温度管理等、衛生管理面での指導を行ったが、学内実習を経験した3回生以上の学生が1,2回生に指導することで大量調理時の衛生管理の理解度を深める機会となったと思われる。

2) レシピ作成

高知県産野菜を用いてのレシピ作成は、子どもが苦手とされる野菜が中心で、食べやすくすることが困難であった。学生にとっては、普段食べられている野菜でも、子どもの調理能力を配慮したレシピ作成は経験しておらず、試行錯誤の連続であった。

また、ピザトーストで野菜を乗せる調理では、ピーマンとソーセージを用意したところ、ソーセージを大量に乗せる子どもが見られ、こちらの意図が通じず、野菜を食べてもらうことに関して課題が残った。

4-2. 食育紙芝居の実施

平成21年には栄養教育学研究室と共同で実施し、キッズランドにて生活リズムについての紙芝居を行った。学生の振り返りからは、「幼児から小学校高学年まで幅広い子どもたちに話を聞いてもらうことが思ったより難しかった。」との声が聞かれた。しかし、子どもの反応で、話の内容が理解されていたことがわかり、達成感があったようだ。普段、交流の少ない子どもへの食育活動は、学生の励みにもなったことがうかがえた。

4-3. 縦割り学年・卒業生・留学生との交流

参加学生は1回生から4回生、院生や卒業生、研究員等多様であった。学年でグループを形成せず、縦割りで食育キッチン・キッズランドの運営にあたってもらったが、勉強や就職の話題を通じての交流があり、院生や卒業生からは就職の状況についても話をする機会があった。また、平成24年には、マレーシア人留学生が参加、平成25年には中国人留学生（大学院生）も参加したことで、日本人学生は、食育活動を通じて留学生と交流することができた。両国の留学生にとって、食育活動は自身の国ではあまり行われておらず、日本の食育について学ぶ貴重な機会となった。対して、日本人学生は、留学生に日本語で子どもへの食育の必要性や、接し方を教えることで、外国人とのコミュニケーション能力を高めるきっかけとなった。

4-4. 卒業後の進路

7年間に参加した学生は延べ122名に上り、その中には、栄養教諭・学校栄養職員として就職した学生が12名いた。食を通じて子どもと関わるこ

とができるすこやかへの参加は、学生の就職への意識づけに何らかの関与をしたと考えられる。

5. おわりに

平成26年には、子育て応援団のイベントが10周年を迎え、これまで協力してきた健康栄養学部にRKC高知放送より感謝状が贈られた。当時表彰を受けた4回生は、1回生時から毎年参加し、現在は栄養教諭として高知県内で活躍している。将来、管理栄養士として、子どもの食育や栄養管理に関わったり、幼児を抱えた保護者の相談に乗る機会もあり得ることから、学生としてこのような食育活動に参加することは、大きな教育効果があると考えられる。すこやかでの食育活動は、平成26年を最後に一旦終了した。最近では学生による地域活動「立志社中」において食を通じた地域おこしを兼ねた活動など、さらなる発展が期待される。

6. 謝辞

最後になりましたが、学生と教員にこの食育の機会をくださったRKC高知放送の皆様、株式会社高知広告センター担当者村山・隠岐様両名に深く感謝いたします。また、卒業後も参加し、後輩の指導に当たってくれた卒業生、就職や学業の相談に応じてくれた大学院生、研究員、流暢な日本語を駆使して参加してくれた留学生の皆さんに感謝申し上げます。

参考文献

- 1) 食育基本法（平成17年6月17日法律第63号）

