

食育ファームを活用した料理教室の実施報告

— 野菜食育クッキング 収穫から食卓まで —

花田 玲子*・山田和歌子*・今村麻里子*

Detailed Report of the Cooking Seminar Utilizing Vegetables from the School Garden
- from Harvest to the Kitchen Table -

Reiko HANADA*・Wakako YAMADA*・Mariko IMAMURA*

| | |
|----------------|---------------------------------|
| Key words : 食育 | food education |
| 食農教育 | food and agricultural education |
| 野菜 | vegetable |
| 収穫 | harvest |
| 調理 | cooking |

はじめに

健全な食生活の実現には食に関する知識や判断力の向上は欠かすことができない。平成17年に食育基本法が施行された¹⁾後、平成23年3月には第2次食育推進基本計画が決定され²⁾、食育の促進について様々な取り組むべき課題が提示されている。とりわけ子どもの食育は重要視されており、子どもが食の大切さや楽しみを実感することにより、家庭への良き波及効果をもたらすことも期待されている²⁾。

食育の定義はあいまいだが、佐藤信氏は食育について「上から諭される印象の『教』のついた食農教育や食教育とは異なった自己教育や自己責任に重点をおいた用語であることが理解できる」と述べている³⁾。このことから食育とは受け身ではなく、自らが積極的に食に関する知識や経験を高め、食を営む力を身につけることを目指すものであると考えられる。子どもの食育を考える上ではこの点を意識したい。

食育推進目標の1つに「教育ファームの取組が計画的になされている市町村の割合の増加²⁾」があり、自然の恩恵や食に関わる人々の様々な活動への理解を深めること等を目的に、一連の農作業

等の体験の機会を提供する教育ファームは重要視されている取組の1つであることがうかがえる。

一方、本学では周囲の農業経験者の協力のもと平成23年度から継続して食育ファームと名付けた学校菜園（以下、食育ファーム）の運営を試みている。この食育ファームは栄養教諭履修者の農業体験不足を補うための媒体として有志の学生（以下、学生）と試験的に運用しているものであるが、この食育ファームを子どもの食育における媒体として生かせるのではないかと考えた。

そこで、食育ファームを媒体とし、食育に関心のある保護者と子どもを対象に食農教育の導入として料理教室を実施した。本取組は野菜が畑から収穫され食卓に上がるまでの流れを体験することにより、野菜への関心を高めることを目的とした。野菜の花や葉、実の生り方を観察し、自分で収穫した野菜をすぐに調理して食べることを通じて、子どもや保護者に野菜への関心をより高めてもらうことに主眼を置いて活動したので報告する。

1. 参加者の募集

東北女子大学地域資源活用研究センター発行の『東北女子大学公開講座・出前講義等の案内（平成24年4月～平成25年3月）』冊子及び広報ひろさき（平成24年7月15日号No.154および8

*東北女子大学

月15日号No.156)に募集要項を掲載した。掲載内容は以下の通りである。

表題：育てて食べよう野菜食育クッキング
～収穫から食卓まで～

内容：野菜を育てて、料理することで、食と自分の体に関心を持つ心を育てる

日時：6月23日、7月28日、8月18日、9月8日
計4回 10：00～13：00

対象：食育に関心のある親子10組

参加費：無料

備考：野菜の成長を見守るため、原則として4回連続で参加できる方

2. 参加者

食育に関心のある保護者とその子ども 6組
子ども12名(幼児・児童)およびその保護者7名

自分たちで植えた野菜の成長を観察してもらうため4回シリーズで実施し、できるだけ全4回に参加できることを条件に募集したところ、4回全てに参加することは難しいと参加を断念されることもあった。募集に対して参加者も少なかったため、気軽に参加してもらえよう1回のみ参加を受け付けることとした。参加状況は表1に示した。

表1 子どもの参加状況

| No. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|
| 1回目 | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | |
| 2回目 | ○ | | | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 3回目 | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 4回目 | ○ | ○ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | |
| 参加回数 | 4 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 |

3. 食育ファームについて

食育ファームは栄養教諭履修者の農業体験不足を補うための媒体として、平成23年度から継続して学生と運営を試みている学校菜園である。見取り図は図1に示した。縦5m×横8mと小規模であるが、平成24年度は約10種類の野菜の栽培を試みた。畝作り、苗の植付け、日常的な水遣り、雑草取り、害虫駆除等の作業は学生が行った。

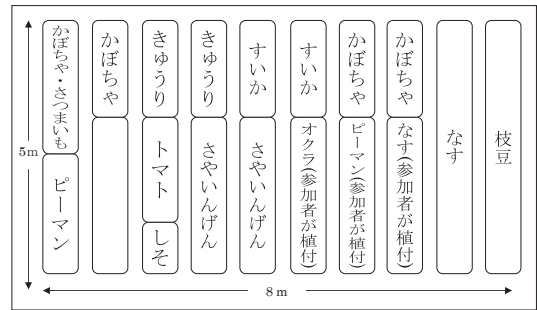


図1 食育ファーム見取り図

4. 料理教室の実施内容

(1) 第1回目 6月23日(土)

10：00に本学試食室に集合した。試食室は窓から食育ファームを見ることができるところにある。教室の参加前後にアンケート調査を実施する旨と調査の概要、協力は自由意志であることを説明し、同意を得た。参加者は事前アンケートを記入後、日程説明を受けた。雨天のため植付けが危ぶまれたが、雨が止んだため食育ファームへ移動し、なす・ピーマン・オクラの苗を植付けした。後々、苗の成長を確認するため、支柱に苗の高さの印をつけた。親子1組につき学生を1名配置し、活動をサポートした。

植付けに時間がかかるため、1回目の献立は簡単に「ロールパンサンド、トマトジュース」とした。食育クッキングの献立は「子どもにも大人にも楽しんでもらえること」を意識して採用した。「こねる」作業は幼児にもでき、大人でも楽しむことができるため、2回目以降の料理教室にも取り入れている。

参加者はロールパンにはさむきゅうりを収穫した。その他の野菜はまだ収穫できるほどの大きさではなかったため、葉の形や花の色を観察した。すいかやかぼちゃの雄花と雌花の違いなども観察した。その後、収穫したきゅうりを持って調理実習室へ移動し、手洗い・消毒をすませて料理教室へと移行した。

ロールパンは予め用意しておいたパン生地を成型するところから体験した。パンが焼きあがるま



写真1 植付け前の食育ファーム

でを熱心に観察する様子も見られた。ロールパンサンドは2種類作った。焼き上がったパンに切り目を入れ、1つは収穫したきゅうりを薄切りにし、トマト・サラダ菜・チーズ・ハムと一緒にはさみ、もう1つは予め学生が作っておいたにんじんジャムとクリームチーズを塗ったものを作った。トマトジュースは湯むきしたトマトとオレンジジュースをミキサーにかけて、好みでガムシロップを加えるという簡単な作業であり、学生と子どもと一緒に作った。

“いただきます”のあいさつをした後、親子で会話を楽しみながら、試食をした。トマトが苦手だと言っていた子どもも飲んでみようかと挑戦していた。教員は食材について話したり、本時の感想等を聞いたりしながら各テーブルをまわった。“ごちそうさま”を唱和して、事後アンケートを記入し、第1回野菜食育クッキングは終了した。試食前後のあいさつと事後アンケートの記入は以後毎回行った。



写真2 植付けの様子



写真3 すいかの雌花

(2) 第2回目 7月28日(土)

10:00に調理学実習室に集合した。本時が初めての参加者は事前アンケートを記入し、日程説明を受けた。2回目の献立は「野菜のせ冷やしうどん、のシフォンケーキ」であった。シフォンケーキは生地に小松菜を混ぜたものであるが、子どもに興味を持ってもらうよう試食をしてあてるクイズにした。

うどんの生地を休ませる時間を収穫・観察の時間にあてられるよう、まずはうどんの生地作りからとりかかった。子どもたちは楽しそうに生地をこねていた。特に踏む作業では大いに盛り上がり、歓声があがった。

生地を休ませている間、食育ファームへ移動しうどんにのせるためになす・きゅうり・ピーマンを収穫した。1回目で植付けたものは収穫できるものが少なかったため、事前に植付けておいたものを収穫した。前回よりも多くのなすやきゅうりが実っており、子どもたちはかごをいっぱいにして収穫を楽しんだ。また、前回支柱につけた印からどのくらい苗が成長したかも観察し、自分で植えた苗の成長を喜んだ。すいかやかぼちゃの小さな実も観察し、前はなかった実ができていたことを喜んでた。

その後、収穫した野菜を持って再び調理学実習室へ移動し、手洗い・消毒をすませて料理教室へと移行した。親子は協力しながら、休ませておいた生地をのばしてびょうぶだたみにし、麺状に切った。うどんの上のにせる野菜は薄切りにし、ごまみそで和えてから電子レンジで軽く加熱した。ゆであがったうどんは器にもり、上に野菜のごまみそ和えをのせてめんつゆをかけて完成した。

採りたての野菜のおいしさに加え、ごまみそで和えたことで、なすが苦手だった子どもも抵抗なく食べることができて驚いていた。また、生で食べることが多いきゅうりを加熱しても美味しく食べられることに驚いた様子だった。また、小松菜のシフォンケーキを配り、試食しながら「何の野菜が入っているかわかるかな？」と教員は声をかけてまわった。ほうれん草やピーマンなど緑色の

野菜の名前が多くあがったが、正解者はなく、正解は小松菜であることを伝えると、青臭くなくて抹茶ケーキのようだと驚いていた。



写真4 収穫の様子

(3) 第3回目 8月18日(土)

2回目と同様に10:00に調理学実習室に集合した。3回目の献立は「のっけて野菜ピザ、トマトゼリー」であった。2回目の事後アンケートで「デザートが作りたい」との希望があったため、ゼリー作りを取り入れた。生地を休ませる時間を収穫・観察の時間にあてられるよう、まずはピザ生地作りからとりかかった。前回のうどん作りでもこねる作業を経験していたため子どもたちは慣れた様子で生地をこねていた。

生地を休ませている間、食育ファームへ移動しピザにのせるためになす・ピーマンを収穫した。1回目で植付けたものが収穫できるまで成長したため、自分で植えたものを収穫した。毎回のように収穫しているきゅうりの収穫もしたが、収穫が遅くなり大きく育ちすぎたきゅうりを見つけたときは特に盛り上がった。かぼちゃは収穫してすぐ食べるよりも、2週間以上寝かせておくと甘味が増すため、次回の講座で使用するかぼちゃの収穫もした。子どもたちはかごをいっぱいにして収穫を楽しんだ。すいかの実が収穫できるほど成長したため、子どもたちに収穫させたが、大きく重い実を運ぶのに苦戦していた。

その後、収穫した野菜を持って再び調理学実習室へ移動し、手洗い・消毒をすませて料理教室へと移行した。薄くのばした生地に食べられる分だ

け薄切りにした野菜をのせるよう指示したところ、生地が見えなくなるほどたくさんの野菜をのせた子どももいた。事前に収穫しておいたかぼちゃもピザにのせるよう配布した。ゼリーはトマトの香りをマスカットジュースと合わせることで抑えるよう工夫した。気温も高く、また、小さな子どもも参加していたため、火を使わずに湯せんのみで作る作業工程とした。ゼリー型を少しだけ湯につけ、型から皿に出したときにゼリーがプルプルとゆれる様子を見て子どもたちはとても喜んでいった。トマトが苦手な子どもでも食べやすいようヨーグルトソースを上にかけた。

試食をしながら、「ピザにかぼちゃをのせたのは初めてだが、美味しい」と驚いていた保護者もいた。トマトゼリーにヨーグルトソースをかけることで、トマトの香りが抑えられ食べやすいと好評であった。収穫したすいかを切り分け配ったところ、すいかの甘さに驚いていた。また、野菜の力を知ってもらいたいと思い、香味野菜やきのこ、トマトやキャベツなどでだしをとったベジブロス⁴⁾を使用したスープの試食をしてもらった。ベジブロスに肉類は一切使用しない。野菜のエキスのおいしさを知り、子どもだけでなく、保護者も驚いたようだった。教員はベジブロスの作り方について説明したり、本時の感想等を聞いたりしながら各テーブルをまわった。トマトが苦手な子どもはトマトゼリーも苦手だとのことだったが、食べてみようとする姿勢が見られた。



写真5 ピザを試食する子ども

(4) 第4回目 9月8日(土)

10:00に試食室に集合し、日程説明を受けた。4回目の献立は「いなりずし☆枝豆にんじんを入れて☆、かぼちゃとキャベツの具だくさんみそ汁、かぼちゃ白玉」であった。前回までごはんを用いた献立がなかったため、いなりずしを取り入れた。3回目の事後アンケートで「またお野菜スイーツが作りたい!!」との希望があったため、かぼちゃ白玉も作ることにした。

食育ファームへ移動し、いなりずしのすし飯に混ぜ込むしそと枝豆を収穫した。残念ながら、枝豆はさやの中で豆が大きくならなかつたものが多く、調理には使えないものばかりであったため、収穫のみの体験となった。その他には、さやいんげんやオクラ、なす、かぼちゃ、ピーマンを収穫した。子どもたちは手慣れた様子でかごをいっぱいにしていった。

その後、収穫した野菜を持って調理学実習室へ移動し、手洗い・消毒をすませて料理教室へと移行した。枝豆は食べられるものが収穫できなかったため、予め用意しておいたものを用いた。半切りですし飯を作り、枝豆とにんじん、好みでしそをまぜ、味付けをしておいたいなりあげにすし飯をつめた。すし飯をつめる作業では子どもたちは苦戦していたようだが、一生懸命に作っていた。

かぼちゃ白玉には前回の食育クッキングで収穫したかぼちゃを用いた。白玉作りはこれまでで手慣れてきた粉をこねる作業ということもあり、子どもたちはスムーズに作業をすすめていた。特に真ん中をへこませる作業は上手に行っていた。ゆでる作業は学生が行ったが、子どもたちは浮いてくる白玉だんごをじっくり観察していた。

試食では、自分で作ったいなりずしとかぼちゃ白玉をおいしそうに食べていた。また、子どもたちが収穫したさやいんげんとかぼちゃを用いて、キャベツなどを加えた具だくさんみそ汁を作り、試食してもらった。教員は各テーブルをまわりながら、かぼちゃはみそ汁の具としても利用できること、みそ汁は具だくさんにすると野菜をたくさん食べられることなどを話した。また、食育たよ

りを配布し、3回目の食育クッキングでかぼちゃを収穫しておいたのは、寝かせることで糖度とカロテン量が増えると言われているためであることを伝えた。具だくさんみそ汁の作り方も配布し、家庭でも作ってみよう促した。このみそ汁が気に入って何杯もおかわりした子どももいた。

“ごちそうさま”を唱和して、最終事後アンケートを記入した。4回目で食育クッキングは終了であることを伝え、と、「次はいつあるのか」、「また参加したい」との感想が多く聞かれた。好評の中、野菜食育クッキングは終了した。



写真6 一生懸命いなりずしを作る子ども

5. アンケート結果

子ども12名中、事前・事後のアンケートに欠損のある2名の回答は棄却し、保護者6名および子ども10名の回答について報告する。

1) 参加者の特徴

対象者は「食育に関心のある保護者と子ども」ということもあり、子どもは1日3食をとっており欠食もなかった。「お子さんは野菜を使った料理を1日に何品くらい食べているか」という質問では、保護者6名中2名が1~2品、4名が3~4品と回答しており、毎日野菜を摂取している様子がうかがえた。アンケート結果から基本的な食習慣に大きな問題は見られなかった。「野菜は好きか」の質問では、参加前後にビジュアルアナログスケール(VAS)評価法⁵⁾を用いて、その程度について評価した。左端を「苦手」、右端を「好き」とした100mm長さの直線上のあてはまる位置に子どもが×印を記入し、左端からの長さを

測定した。平均値±標準誤差 (mm) は事前アンケート (以下、事前) で $93.2 \pm 4.7\text{mm}$ 、事後アンケート (以下、事後) で $90.5 \pm 6.6\text{mm}$ といずれも 90mm 以上あり、大きな変化は見られなかった。その他、アンケート結果については表 2-1 に示した。

2) 好きな野菜・苦手な野菜

「好きな野菜は何か」の質問に対し、事前では 6 種、事後では 5 種の野菜があげられた。アンケート結果は表 2-1、2 に示した。事前と比べ、事後では種類は減ったが、「きゅうり」と答えた子どもの数が事前の 2 名から事後では 6 名と増えていた。「きゅうり」はメニューでの使用の有無に関わらず、よく収穫した野菜であったことから、より関心を持ってたと推察する。また、「その野菜を好きな理由は何か」の質問に対し、事前では「味」・「食感」が大半を占めたが、事後では「味」・「食感」に加えて、「香り」や「見た目」と答えた子どももあり、食べた感覚だけではなく、外観にも関心を示すようになった様子が見えられた。

「苦手な野菜は何か」の質問では、事前では 7

表 2-2 好き嫌いがなおった野菜について

| 野菜 | 時期 | きっかけ |
|---------|----------|---------------------------|
| なす(2) | 食育クッキング② | みんなで食べたから うどんにのせて食べたから |
| しそ(1) | 去年 | 味 |
| ゴーヤ(1) | 昨日 | ママが食べていたから |
| かぼちゃ(1) | 食育クッキング③ | 食べたらかくておいしかったから |

() 内の数字は回答数

種、事後では 6 種の野菜があげられ、事前と比べ、事後では種類が減少した。「ピーマン」、「なす」、「にんじん」、「ブロッコリー」、「アスパラガス」は事前と事後であげられ、変化は見られなかったが、「ほうれん草」、「ゴーヤ」、「ねぎ」は事前のみ、「ズッキーニ」、「いも」は事後のみであげられた。「その野菜が苦手な理由は何か」では、「味」、「食感」、「香り」、「見た目」があげられ、特に「味」は事前・事後ともに 6 名と多かった。

「好き嫌いがなおった野菜はあるか」の質問に対し、子ども 4 名から「ある」との回答があげられた。「食育クッキング」をきっかけとした子どもは 2 名で、うち 1 名が「なす」と「かぼちゃ」の両方をあげた。

3) 参加の意思

参加の意思について、「教室は楽しかったか」、「また参加したいか」という質問では、参加者の大多数が「楽しかった」、「参加したい」と回答しており、積極的に食に関する経験を高めようとする意欲が感じられた。少なくとも、今回参加した子どもにとって、本取組は楽しく食について学ぶことができる取組であったと言える。

4) 料理教室の実施形態について

保護者に対して行った質問では、「収穫と調理を組み合わせた取り組みについての意見や感想」について、「野菜の成長を現場で確認できてよかった」や、「ただ食べるのではなく、どのように野菜が育っていくのか知ることができ、勉強になった」といった回答が得られた。回答は表 2-

表 2-1 好きな野菜・苦手な野菜

| 質問項目 | 事前 | 事後 |
|-----------------|---------------|--------------|
| 好きな野菜は何ですか | トマト (4) | トマト (3) |
| | きゅうり (2) | きゅうり (6) |
| | ピーマン (2) | ピーマン (1) |
| | にんじん (1) | にんじん (1) |
| | だいこん (2) | キャベツ (1) |
| | なす (1) | |
| その野菜を好きな理由は何ですか | 味 (7) | 味 (7) |
| | 食感 (4) | 食感 (6) |
| | 足が速くなると思う (1) | 香り (3) |
| | | 見た目 (3) |
| 苦手な野菜は何ですか | 苦手な野菜はない (3) | 苦手な野菜はない (3) |
| | ピーマン (3) | ピーマン (2) |
| | にんじん (1) | にんじん (1) |
| | ブロッコリー (1) | ブロッコリー (1) |
| | アスパラガス (1) | アスパラガス (1) |
| | ほうれん草 (1) | ズッキーニ (1) |
| | ゴーヤ (1) | いも (1) |
| | ねぎ (1) | |
| その野菜を苦手な理由は何ですか | 味 (6) | 味 (6) |
| | 食感 (1) | 食感 (3) |
| | 香り (1) | 香り (1) |
| | 見た目 (1) | 見た目 (1) |
| | なんとなく (1) | |

子ども n=10 複数回答可 () 内の数字は回答数

表 2-3 保護者への質問とその回答

| 教室に参加後の子どもの食の様子について |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ・今まで食べなかったカボチャを食べた。 ・野菜を好んで食するようになった。 ・今まで以上に食べるようになった。 ・自分で収穫した野菜を一度は口に持っていき、食べられることがわかると、そこから食べるようになった。 ・きゅうりなど自分で収穫した野菜を覚えていて、自宅に帰ってから、お姉ちゃんをとったの！と嬉しそうに野菜を食べるようになった。 ・スーパーで野菜をみるとどういう風にとったのかを気にするようになった。 |
| 収穫と調理を組み合わせた取り組みについて |
| <ul style="list-style-type: none"> ・とりたて野菜をすぐ食べることができて、子どもにとってもすごくいい体験ができた。 ・野菜の成長を現場で確認できてよかった。 ・とてもいい講座だと思う。 ・ただ食べるのではなく、どのように野菜が育っていくのかわかることができるので、子どもにとってとても勉強になった。 ・作業に飽きたところで場所が変わるので気分をかえて集中できた。 |

3に示した。また、「作業に飽きたところで場所が変わるので気分をかえて集中できた」との回答もあり、収穫から調理へと移ることで、野菜が畑から収穫され食卓に上がるまでの流れを体験してもらうだけでなく、集中力の短い年齢の子どもでも飽きにくく、作業に集中しやすい流れであった。

今後も本取組を継続していく上で、気を付けなければならないのは実施形態である。料理教室のような形態は具体的で、興味をもちやすく、印象にも残りやすいが、表面的な知識や技術の習得に終わりがちであり、実践行動に結びつけにくい傾向にある⁶⁾。そこで、今回は教室では実践的な収穫や調理に重点をおいた一方で、食育だよりを発行することで家庭での振り返り学習を促した。事後に、保護者に対して行ったアンケートでは、「教室に参加後の子どもの食の様子について何か変化は見られたか」の質問に対し、「今まで食べなかった野菜を食べるようになった」や、「野菜を好んで食するようになった」などの回答が得られた。また、「野菜をみるとどういう風にとったのかを気にするようになった」といった回答もあり、本取組の実施形態は参加した子どもの野菜への興味・関心を高めるのに有効であった。

まとめ

本学では平成23年度から学生と食育ファームの運営を試みている。この食育ファームを子どもの食育における媒体として生かせるのではないかと考え、食育ファームを媒体とし、食育に関心のある保護者と子どもを対象に食農教育の導入としての料理教室を実施した。

実施形態は1回の植付けや収穫などの簡単な農作業と収穫野菜を用いた調理を1回の教室で行えるものとし、親子1組につき学生を1名配置し、活動をサポートした。

事前と事後にはアンケート調査を実施し、特に事後アンケートであげられた参加者の希望はできるだけ次回の食育クッキングに取り入れるよう心がけた。事前と事後の回答を比較すると、「好きな野菜」として「きゅうり」と答えた子どもの数は事前の2名から事後では6名と増えていた。「きゅうり」が毎回收穫した野菜であったことを踏まえ、今後は収穫の有無や頻度によりその野菜に対する意識に変化が見られるかを検討したい。また、「その野菜を好きな理由」について、事前では「味」・「食感」といった食べた感覚が大半を占めたが、事後では「香り」や「見た目」といった外観にも関心を示すようになった様子が見えた。

食育クッキングをきっかけに好き嫌いがなおっ

た野菜があった子どもは2名いた。「参加後の子どもの食の様子」に対する保護者への質問では、「野菜をみるとどういう風にとったのかを気にするようになった」など子どもの野菜への関心が高まった様子がうかがえる回答が得られた。参加者は「楽しかった」、「また参加したい」と参加の意思を表しており、積極的に食に関する経験を高めようとする意欲が感じられた。今後も継続していく上で、さらに内容を検討する必要はあるが、本取組は子どもが楽しく食について学ぶ機会となり、参加した子どもが野菜に興味をもつきっかけの1つとなった。

野菜が苦手になるのは、その野菜との出会いで「おいしい体験」⁷⁾ができなかったことに一因がある。一度「おいしい体験」ができさえすれば、その野菜を好きになれるだろう。自らの手で収穫し、調理したものはおいしく感じられるはずである。「おいしい」を構築するものは「味」・「温度」・「香り」・「一緒に食べる人」など様々あるが、「楽しい」も大切なその1つであると考え。食育ファームから野菜を収穫する子どもたちの顔は毎回いきいきとしていた。スーパーでは見る機会のない「育ちすぎて大きくなったきゅうり」や「すいかの雌花の縞模様」を見ては歓声があがっていた。「楽しい」体験はその後調理したものを試食する際には、必ずや「おいしい体験」につなげてくれることだろう。食育クッキングの献立は、「楽しい」体験ができるよう意識して、子どもがワクワクできるようなものを採用した。地域の子どもたちに「おいしい」と思える体験を少しでも多くしてもらえよう取組を今後も続けていきたい。

文献

- 1) 内閣府：食育基本法 <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/law/law.html> 2012-11-02
- 2) 第2次食育推進基本計画 <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/pdf/2kihonkeikaku.pdf> 2012-11-02
- 3) 河合知子、佐藤信、久保田のぞみ：『問われる食育と栄養士 学校給食から考える』筑波書房 p14～15 (2006)
- 4) 内田悟：『内田悟の野菜塾 旬野菜の調理技のすべて保存版 春夏』メディアファクトリー p23～24 (2012)
- 5) 池田雅子、住田実ほか：視覚と味覚から学ぶ食教育プログラムの展開－野菜摂取をテーマとした「食べる授業」の実践と児童への効果－ 栄養学雑誌 68(1) 51-58 (2010)
- 6) 笠原賀子、川野因 編『栄養科学シリーズNEXT 栄養教育論』講談社 p76～77 (2003)
- 7) 新村洋史、猪瀬里美：『人間形成と食育・食教育 食のいとなみがからだをつくる・心を育てる』芽ばえ社 p101～102 (2002)
- 8) 内閣府：平成23年度食育推進施策（食育白書）概要 日本食育学会誌 6(4) 389-430 (2012)
- 9) 清野富久江：「第2次食育推進基本計画」について 日本食育学会誌 6(3) 239-247 (2012)
- 10) 白鳥早奈英、坂木利隆 監修：『もっとおいしい野菜の便利帳』高橋書店 (2010)
- 11) 曾我部夏子、西山一郎：小学生を対象とした親子で参加する食育講座についての報告 駒澤女子大学研究紀要 17 395-399 (2010)
- 12) 多々納道子、高木桃子ほか：幼児の食育－親子活動における「おやつ教室」の教育効果－ 島根大学教育臨床総合研究 9 141-152 (2010)
- 13) 菊地和美、川原陽子ほか：石狩市内の保育園における食育活動 家庭科・家政教育研究 7 53-60 (2012) 藤女子大学