

食育活動の成果と課題

—平成22年度青森県食育啓発活動を通して—

今 村 麻 里 子*

The result and subject of dietary education (shokuiku)

Mariko IMAMURA *

Key words : 食育 dietary education (shokuiku)

1. はじめに

東北女子大学は、平成21年度と22年度の2カ年間、青森県からの事業委託を受けて「青森県食育啓発活動」を行った。(表1)

初年度は手探りで活動となりながらも『食育は、家庭への継続した啓蒙活動が必要で、食育啓発活動を行う上では「親子」一緒に、または、「地域」を巻き込む場面を多く作る必要がある。さらには学校・地域が先導していくことは非常に有効である』という課題を見つけることができた。

平成21年国民健康・栄養調査によると、朝食を毎日食べている成人女性の58.3%は、「朝食を今まで通り食べるために必要な支援内容」として、「自分で朝食を用意する努力」と回答している。食を通じた健康づくりにおいて、調理技術で

身につけることは、生涯にわたって影響を与えると考えられる。また、幼少期に食事作りに関わることは、単に調理技術を習得するだけでなく、人との関わりや食に関する情報の活用、達成感や満足感の経験などによって、食べる力を多面的に身につけることができる。

これまでに実施した食育啓発活動の成果を比較すると、調理実習による教育効果は高い。しかし、教育効果の持続に繋げるためには、段階的な実習プログラムにするなど更なる改善が必要と考えられる。

そこで、22年度の活動では、子ども及び保護者が食に対する関心を高めるために調理実習(食育クッキング)に力を入れて活動することとした。

表1) 平成22年度 青森県食育啓発活動一覧

実施日	場 所	対象者	活動内容	使用媒体
22/6/28	大清水保育園 (弘前市)	3~6歳児 70人	朝食をとることの大切さを知らせる 三色食品群を用いて、バランスのとれた食事について知る 簡単な食事のマナーを説明	寸劇
6/29	青森若葉養護学校	小学部・中学部 7人	バランスのとれた食事を心がけ便秘を防ぐよう働きかける 「あおもりっ子食育チャレンジカード」の紹介	寸劇・講話
11/1	青森県小児糖尿病 サマーキャンプ	小児糖尿病患者 幼児~低学年 10人	三色食品群を用いて、バランスのとれた食事について知る ○昼食準備の手伝い	寸劇
11/6	弘果食育まつり	魚料理教室 参加者 22人	魚(かつお・鮭・さんま)を使った料理のレシピ提案と実習 ○魚の栄養価について ○食事バランスガイドについて	実習
11/1	弘大附属幼稚園 (弘前市)	園児 104人	噛むことの大切さ・食べることの楽しさを知る	寸劇
12/20	柴田幼稚園 (弘前市)	年長児 60人	のり巻きを作ろう 青森県産品について知る・自分で作る喜びを知る	実習・講話
23/2/23	児童家庭支援センター太陽 (弘前市)	親子 10組	母親に向けて、家庭での食育の進め方を考える 親子に向けて、バランスの良い食事を心がけ好き嫌いしないで食べることを働きかける	講話 寸劇

*東北女子大学

2. 食育啓発活動の実施

活動例1

親子食育クッキング（夏期公開講座）

時 期：平成22年7月

対 象：食育に関心のある親子
及び一般（約30人）

テーマ：「手打ちざるうどんと冷しゃぶサラダで
さわやかランチ

—地場産品で食育クッキング—

- 目 的
- ①親子で料理に挑戦。親子のふれあいの時間を作る。
 - ②「うどん」作りを体験し、普段知ることのできない食品加工の過程を知る。
 - ③青森県産食材を積極的に使うことで、青森県の農産物について知り、その恵みに感謝する。

当日は、6組（14人）の親子と17人の一般が参加。



うどんの加工工程を知らない子どもたち、さらには親世代も多く、うどんができるまでの過程に興味津々であった。

小麦粉が【水まわし】→【くくり】→【練り】→【のし】→【たたみ】→【切り】の工程を経て、うどんに変化する間、目を輝かせながら集中して作業に取り組んでいた姿が印象的であった。

子どもたちにとっては、小麦粉を捏ねる作業は粘土遊びに共通する点があり、楽しく作業できているようであった。



スーパーに行けば、比較的安価で手に入れることのできるうどんであるが、小麦粉から作ると多くの加工工程があり、体力も使うことを実感できたことで「残さず食べたい」「料理してくれる人に感謝」との感想も聞かれた。

食材は国産、青森県産のものを中心に揃え、「地産地消」について考えてもらった。これらにより、子供をはじめ親も青森県は農作物に恵まれた豊かな風土であることに気づき、郷土への感謝の気持ちを育めたようである。

活動例2

食育クッキング（柴田幼稚園訪問）

時 期：平成22年12月

対 象：幼稚園 年長児60人（3クラス）

テーマ：「のり巻きを作ってみよう」

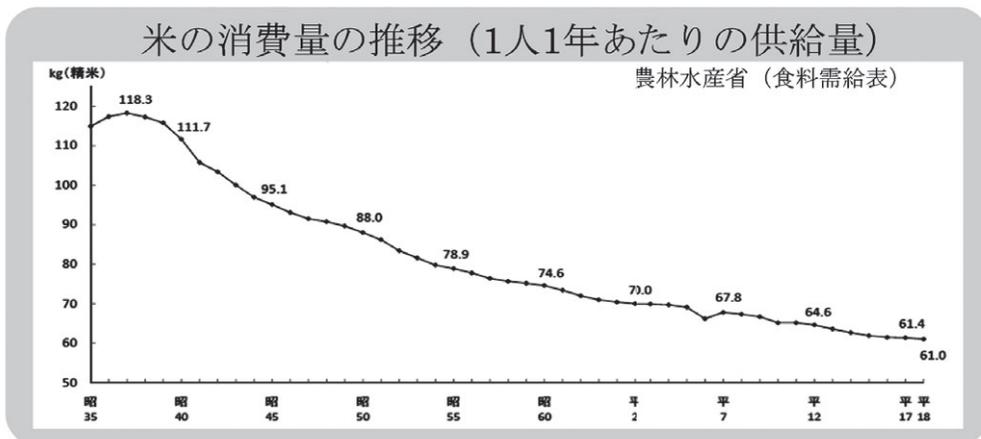
目 的①自分で作る喜びを知る

②青森県産の米（つがるロマン）を使った実習をすることで、生まれ育った青森では安心・安全なおいしい米がたくさん作られていることを知る

③のり巻きの具材（キュウリ、卵）も県産食材を使い、青森県の農産物について知るとともにその恵みに感謝する。

→日本の伝統食材である米の消費量は年々減

表2



少し（表2）、食育においては米の消費拡大や和食の推進は重要な課題である。

〈園児の調理作業〉

①まきすの上に、のり、酢飯、具材を順にのせる

方 法：ア) 事前にホールにおいて、「お米について」「巻き寿司・飾り巻きずしについて」の講話を実施。米やのり巻きに関心を持たせてからの実習とした。



イ) 具材を変えた3種の巻き寿司

- | | |
|-------------|----------------|
| A たくあん | } 一人1本
ずつ作る |
| B きゅうりとかにかま | |
| C でんぶと卵焼き | |

材料はあらかじめ各テーブルに用意
班ごとに説明をしながら進行

②まきすをつかって、巻く



③包丁で半分に切る



園児は真剣に作業し、①の作業は大部分がうまく行った。②のまきすで巻く作業は、年長児にはまだ難しく、補助を要する園児が多くみられた。③では、完成した巻き寿司を包丁で切ることによって、視覚から達成感や満足感をさらに高めることができた。

自分で作った巻き寿司を食べる際、具材に苦手な食材がある園児も、積極的に食べている様子がみられた。



「自分ひとりで作ることができた！」という達成感を味わい、「ご飯はおいしい！」という感想があちこちから聞こえたことで、第一段階のプログラムとしては成功だったと思う。

活動例3

おさかな食育クッキング

(青森県市場食育祭り 料理教室)

時 期：平成22年9月

対 象：食育祭り来場者22人

テーマ：「旬の魚をおいしく料理しよう」

目 的①旬の魚に関心を持つ

②市場ならではの魚の知識と栄養価について知る

③手軽な魚料理のレシピを紹介することで、魚の消費拡大に繋がるよう努める

今回の参加者は、普段から家庭の台所をあずかる主婦(主夫)の方が多かった。食育への関心はあるものの、どのように取り組めばよいのかわからないとの意見があり、まず「食事バランスガイド」を使った献立のたて方を学び、続いて旬の魚の栄養価、調理上の注意点の確認を行ってから実習へと移行した。



とりあげた食材は「かつお」「さんま」「生鮭」で、それぞれの食材を使って計3品を仕上げた。

・中華風かつおの刺身サラダ



・さんまのケチャップ煮



・生鮭の味噌ソース



レシピを考案する過程で心がけたことは、旬の魚をメインとしながらも一緒に野菜の摂取もできるようにしたことである。

野菜の摂取量は「健康日本 21」発足当初は 292g/日 が実態であったが、目標は 350g/日 と設定された。しかし、中間実績値は 267g/日 となり目標から遠ざかってしまっている。これらを踏まえ、主菜の中に野菜を使うことで、摂取率をあげられるのではと考えた。

参加者の方にお話を伺っていると、「食べたものを優先して献立をたっている」という実態が見えてきて、魚や肉を使ったメイン料理ばかりの献立も多かった。家族が「野菜料理は食べてくれない」と嘆かれていたことから、上

手に野菜を加えた料理を提供することは有効なのではと考えられる。

3. まとめ

調理実習を中心とする食育を実践していく中で多くの成果や課題が見えてきた。

人との関わりや食に関する情報の活用、達成感や満足感の経験などによって、食べる力を多面的に身につけるきっかけづくりの役割は果たせたようである。保護者においても、どのように食育に取り組めばよいかわからない、としていた方々から「子どもと一緒に楽しく料理するだけでもよいのですね」といった前向きな発言をいただき、うれしく思っている。

課題としては、講習の実施時期の設定である。継続的な活動を目標とするからには、多くの人に参加しやすい時期の設定が必要となるが、22年度の活動では、大学行事の合間をぬっての活動となり、必ずしも継続的な活動ができたとは言えない。また、講習の募集をかける手続きも効率的であったとは言えない。

今後の目標としては、外部団体との提携や野菜を育てて食べる、といった継続的な活動をしたいと考えている。

本学「食育サポート部」の学生も、参加者の方々との触れ合いにより、食育および栄養学の知識を自分のものにするだけでなく、「伝える楽しさ・難しさ」に気付くよいきっかけとなったようである。

今後も、青森県の豊かな食材を活かした調理講習に力を入れ、地域の食育活動に必要な存在となっていけるよう活動を継続していきたい。