

小学生を対象に「生活文化にふれよう！ーカンタン・ヘルシー♪“地産地消”ワンプレートランチー」のイベントを開催しました。

この催しは、公益財団法人明治百年記念香川県青少年基金助成事業として、本学食育ゼミが取り組んでいるもので、今年で 11 回目の開催となります。栄養士養成施設として、食育を通じて地域社会へ貢献することを目的としており、毎年、児童主体の調理実習を中心とした食育教室を企画・実施しています。今年度も 6 月より立案・計画し、7 月の選考審査会にてプレゼンテーション発表を行いました。審査の結果、助成が決定され、開催当日まで学生が主体となり活動してきました。昨年度アンケート結果を参考にしつつ、新型コロナウイルス感染症対策にも十分配慮しながら、可能な限り小学生の皆さんとふれあい共に学べるような企画を考え、食育教室を実施しました。参加者は小学生 19 名、保護者 9 名、学生スタッフ 27 名、教職員・卒業生等 5 名、総勢 60 名以上の参加となりました。

1. 受付の様子

あらかじめ送付した健康チェック表（開催当日 1 週間前までを記録）を持参してもらい、検温と体調チェックも行いました。



2. 代表による開会の挨拶

はじめに、食育ゼミ代表食物栄養専攻 2 年生の高見由利恵さんによる開会の挨拶が行われました。高見さんからは、本事業が児童主体の調理実習を中心とした食育教室であること、また、今年度の主旨について、香川県産の優れた食材を活用して健康的な食事作りを学ぼうとするものであると改めて説明がありました。「食事の基本となる栄養のこと、食材のこと、そして調理方法について皆で楽しく学んでいきましょう」と子どもたちに呼びかけました。



3. 次田学科長による挨拶

生活文化学科学科長の次田一代先生の挨拶がありました。次田先生からは、この「学生による企画提案活動」が栄養士を目指す学生による地域に向けた企画であること、地域社会の協力やご支援のもと今年で 11 回目となること等が紹介されました。この度小学生の皆さんが食事や調理に興味を持って食育教室に参加してくれたことへの喜びの言葉とともに、未来ある子どもたちの今後の成長に期待を寄せました。



4. 香川県水産振興協会岡谷様のお話

一般社団法人香川県水産振興協会事務局長の岡谷穰二様より、「かがわのお魚」をテーマに、オリーブハマチをはじめとしたブランド水産物や、県内の漁業・養殖業の歴史について貴重なお話を伺いました。ご用意いただいた資料や、「香川のブランド水産物」がプリントされたオリジナルのランチョンマットは子どもたちの興味をひき、大変喜ばれました。



5. 食育ゼミによる食育教室

食育ゼミの高見由利恵さんと山根令さんより、一カンタン・ヘルシー♪“地産地消”ワンプレートランチーと題した食育教室が実施されました。

ここでは、香川県産の新鮮な食材使用したワンプレートランチを教材として、「地産地消」や「食と健康」について講義形式で子どもたちに指導を行いました。PowerPoint を使ってわかり易く、クイズを交えて楽しく学べるように展開しました。後に続く調理実習や喫食への興味や期待を引き起こすような内容とし「学ぶ、作る、食べる」という体験が一連の食育教室となるよう企画したものです。



6. 全体の記念撮影

調理実習に移る前に、小学生と学生の全員で記念撮影を行いました。



7. 調理実習の様子

調理実習室では、10 班に分かれて（1 班につき小学生が 2 名、学生が 2～3 名）、各々の班内で自己紹介を行いました。学生から積極的にコミュニケーションを図り、子どもたちの緊張もほぐれ明るく和やかな雰囲気の中が始まりました。初めに、本学食物栄養専攻 2 年生 池内ひかりさん、丸野桃香さん、元木里奈さんの 3 名による調理のデモンストレーションが行われ、子どもたちは真剣な表情で説明に聞き入っていました。





食育教室のメインとなる調理実習は、子どもたちが料理に興味をもち、日常使う調理技術の向上へとつながるという教育的な効果を期待するものになります。学生はサポート役にまわり、子どもたちが自ら調理することで、料理を作り上げる喜びを感じられるような取り組みとしています。

家庭でも率先して調理に臨めるよう、材料や作り方をなるべくシンプルなものにしました。



8. 喫食の様子



香川県産の食材を盛り込んだワンプレートランチは色鮮やかで見た目にも美しく、どれもとてもおいしいと子どもたちに好評でした。

香川県水産振興協会様よりいただいたオリジナルランチョンマットと共に。



果物：キウイフルーツ、りんご

子どもたちには、学生が考案し、調理した「金時にんじんの焼きドーナツ」をおみやげに渡し、本日参加してくれたことへのお礼や、調理をがんばったことへの労いの言葉をかけるとともに見送りました。



- ・わかりやすく見せてくれたので作りやすかったです。
- ・もっと色々な料理を家でも作ってみたいと思いました。
- ・また家でも作ってみたい。

- ・お姉さんお兄さんたちが面白かった。
- ・自分が作ったのでとてもおいしかったです。
- ・これから料理をしてみたいです。
- ・またみんなで作りたいたいです。
- ・すべての料理がとてもおいしかったです。
- ・今日教わったことを家でも挑戦したいです。

【保護者の方からの意見】

- ・楽しい経験ができました。
- ・お魚の説明勉強になりました。
- ・班によって段取り、指導の差がある。効率よく手際よく進められたらいいと思います。
- ・HP の告知もあったので情報が入りやすかったです。

11. おわりに

今年も、昨年に引き続き新型コロナウイルス感染症による影響が懸念されましたが、地域の皆さまのご理解・ご協力のもと、無事にイベントを開催することができました。参加してくれた子どもたちが、今後も食に関する経験を積み重ね、豊かで楽しく、健康的な食生活を送ってくれることを願っています。また、当日参加できなかった方や、食育に興味のある方に向けて、今回のイベントを含めたゼミの活動を SNS 上に掲載しています。ぜひ、一人でも多くの方にご覧いただき、食育の輪を広げていけたらと思います。

栄養士を目指す学生として、大学の学びで得た知識や技術をいかし、地域社会に貢献できるようこれからも努めてまいります。