

「食育活動」最前線 [Vol.27]

香川短期大学 食育ゼミ

食育活動は子どもの意欲や自主性を引き出すことが大切

文◎編集部 text by Healthist 写真◎細田 忠 photographs by Tadasbi Hosoda

農林水産省実施の第5回食育活動表彰でボランティア部門大学等の部において、消費・安全局長賞を受賞した香川短期大学 食育ゼミ。基金を活用した食育活動では、企画立案からプレゼン、準備、実施のすべてを学生主体で行い、活動を通じて食育の必要性、子どもを主役にした活動の大切さを学んでいる。また、地域貢献の活動も積極的に行っており、ボランティアで子ども食堂の運営にも協力している。

1967年に香川県善通寺市で開学した香川短期大学は、瀬戸大橋開通の翌年である1989年に、坂出市と丸亀市に挟まれた現在の綾歌郡宇多津町へと移転。生活文化学科、子ども学科第I部／第Ⅲ部、経営情報科と4つの学科が設置されており、学校からは雄大な瀬戸大橋や美しい瀬戸内海の島々を一望できる。同短大生活文化学科食物栄養専攻の垣淵直子教授は、2010年度から食育ゼミを主催している。

「本学は香川県で唯一の栄養士養成学校であり、卒業生の多くは保育園や幼稚園において栄養士として就職しています。そのため、調理現場、園児や保護者との関わりを学生時代に経験しておいたほうが就職したときに役立つのではないかと考え、私の専門が栄養教育なので食育ゼミを開設しました。子どもと直接触れ合うことに興味を持っている学生が集まってきていますので、地域貢献や地域社会への還元で役立ちたいと思

っています」

コロナ禍ならではのアイデアを食育に取り入れる

食育ゼミの主な活動としては、まず学生による企画提案活動支援事業である公益財団法人明治百年記念香川県青少年基金を活用した食育活動がある。

「明治百年記念香川県青少年基金は、毎年県内の学生が応募したさまざまなジャンルの活動計画の中から支援事業が決定されます。食育ゼミの授業では、この基金活動への応募、活動を主行事としており、学生が毎年入れ替わる中、新たな視点による創意工夫を導入することで、2011年度から11年間連続で支援事業に選ばれて、体験型の食育活動を実施しています」と垣淵教授は、継続して選ばれる難しさを語る。

そして、実際に企画から応募、実施までを担当した2021年度の食育ゼミ代表である高見由利恵さんは次



2021年度、垣淵教授の食育ゼミに所属している学生は17人で、就職後に役立つ実践方式の食育活動に取り組んでいる。

(写真提供：香川短期大学)



2021年11月13日に開催した明治百年記念香川県青少年基金を活用した食育活動。まず調理実習で作るメニューを子どもたちに説明していく。

(写真提供：香川短期大学)



調理実習では学生がマンツーマンで子どもをサポートし、包丁の使い方などを指導していくが、子どもが自分でやることを基本としている。
(写真提供：香川短期大学)



調理実習で子どもたちが作った「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」。
(写真提供：香川短期大学)

のように語る。

「2年生になりゼミへ所属した2021年4月から企画の準備に入り、過去に先輩たちがやってきたことを参考にしながら学生同士で、参加する子どもたちが喜んでくれる内容を考えていきました。そして垣淵先生にアドバイスをもらいながら企画書を作り上げ、6月に審査員の前でプレゼンを行いました。テーマは、『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』で、食と健康、地産地消を考えた内容ですが、単に地元の食材で調理を体験してもらうだけでなく、健康にどうつながるのかという専門家を交えた食育教室も計画しました。また、コロナ禍で参加人数を限定するため、インターネットやSNSを活用してメニューや調理方法、食育情報を発信しました。そして7月に支援事業の発表があり無事に選ばれ、すぐに実施に向けての準備が始まりました」

食育ゼミの学生たちは参加者募集のチラシ作成、短大HPなどでの告知、食事メニューの試作や準備を進め

ていく。そして新型コロナウイルス感染症対策もしっかりと行い、短大の食物栄養棟で近隣の小学校の児童20人を迎えて11月13日に食育教室を実施。

「初めに食育教室を開催し、子どもたちに食の大切さを学んでもらいました。そして調理実習では子どもが主役なので、学生はサポート役に徹して、子どもたちの意欲や自主性を引き出すようにしました。包丁の使い方はコツを教えると、切り方がぎこちなかった子どももすぐに上手になり、楽しそうに調理をしてくれました。試食後には、家でも自分で調理をしてみたいと言ってくれる子どももいてうれしかったです。また、実施2カ月後に行った保護者へのアンケートで、“食べられなかった野菜が食べられるようになった”“料理以外のお手伝いも進んで行うようになった”などの声をいただいています」(高見さん)

「企画から実施までを学生主体でやるため、経験したことは就職後の現場でも必ず役立つと思います。また、食育は参加する子どもが主役であるということを学生



NPO法人レスパス ラボが主催する子どもの遊び場で、月2回子ども食堂の運営を手伝っている。参加費は子どもが100円、保護者が400円。



この日の子ども食堂では、食育班が子どもたちに箸の使い方を指導。箸で豆をつかむゲームなど、楽しみながら学べるように工夫していた。



学生たちが調理して提供した、オムライス、レタスとツナのサラダ、白菜のクリームスープ、フルーツ。エネルギーは779kcal。

調理班の学生たちは食材の買い出しが終わると、調理室で垣渕教授の指導の下、手際よく食事の準備を進めていく。

は活動の中で感じてくれているはずです」(垣渕教授)

栄養バランスも考えたメニューを提供

食育ゼミは、その他に近隣の幼稚園や保育園、施設などでも食育活動を行っている。その活動の一つである子ども食堂は、同短大子ども学科第Ⅲ部の辰巳裕子准教授が理事長を務めるNPO法人L'espace labo^{レスパス ラボ}の活動に協力する形で実施している。

「レスパス ラボは、子どもの居場所づくりを目指して2019年9月から活動を開始しました。プロの方を招いた生け花やヨガなどの体験教室の他に、月に2回、宇多津町内の施設をお借りし、子ども食堂を実施しています」(辰巳准教授)

子ども食堂の運営にあたり学生たちは、提供する食事のメニュー考案も行っている。

「調理担当でメニューを決める際は、きちんと栄養計算をして栄養バランスも考えています。そして、七夕なら星をのせたり、クリスマスの時季にはクリスマスらしい彩りを考えるなど、子どもたちが残さず食べてくれるように季節感や盛り付けにも力を入れています」(丸野桃香さん)

取材で訪れた日のメニューは、お正月料理に飽きた子どもたちに大好きな物を楽しんでもらうため、オムライス、レタスとツナのサラダ、クリームスープ、フルーツ。学生は、調理班と食育班に分かれて準備を進めていく。調理班は、夕方に食材の買い出しをしてから施設の調理室で食事の準備を開始。食育班は、食堂の新型コロナウイルス感染症対策として消毒やパーティーションの設置と併せて、続々と集まってくる子どもたちと外で遊んだりしている。そして、17時半くらい

から食堂で箸の使い方のレッスンをを行い、豆つかみゲームを実施。

「食事の前には、必ず食に関する簡単な講座を行っています。今日は箸の使い方でしたが、上手、下手よりも、まずは興味を持ってくれることが重要だと思っています。約1年間、子ども食堂を手伝ってきましたが、毎回新たな発見があり楽しい思い出ばかりです。就職したら、ここでの経験を生かして頑張っていきたいと思っています」(池内ひかりさん)

お箸のレッスンが終わった頃には食事の用意もでき、子どもたちはおいしそうに食べ始め、あっという間におかわりをする子どももいた。

「友達と一緒に食べることで、好き嫌いを克服できる子どももいるなど、子ども食堂は学生にとって学ぶことが多い場となっています。今後も、さまざまな食育活動を通じて栄養士を目指す学生の知見を広めるとともに、地域の子どものために食の大切さを伝えていければと思っています」

と、垣渕教授は今後の目標を語ってくれた。



学生は食事の子どもたちに、今日のメニューは身体にどのような栄養を与えてくれるのかを説明していく。