

# 本学生への食育推進と地域社会への参画

Education and promotion of food to this student, and participation in community

藤井わか子<sup>1)</sup> 保田芳枝<sup>2)</sup>

## 1. 緒言

本学は管理栄養士養成校並びに栄養士養成校として、食育推進するリーダーを養成することから、食育推進を積極的に取り組むことが必要であると考え、学生の食生活の改善と食に関する知識を高め、地域社会への食育推進活動を積極的に行うことで、将来栄養士として指導的立場になる本学学生の意識の向上を図ることを目的として、平成19年度より食育サークルとして活動を進めている。今年は昨年に比べ社会活動が増えてきた。ここにその結果を報告する。

## 2. 活動内容

- (1) 学内への食育の普及啓発活動（農業体験9回、大学祭での食育推進活動、料理講習会、学生食堂に卓上メモ、ショーケース、パネルの展示、レシピの配布等）
- (2) 地域社会への食育推進活動の参画（行政機関の食育推進関連事業への参画6回、中学校や幼稚園への食の先生2回）

## 3. 結果および報告

- (1) 学内への食育の普及啓発活動
  - 1) 農業体験  
いちごの花摘み、芽つき（5月17日）、芋の植え付け（6月14日）、ピオーネ芽つき（6月14日）、そばの植え付け（9月20日）、ピオーネ収穫（9月20日）、芋掘り（10月19日）、そば挽き（10月19日）、そば蒴り（11月30日）、そば打ち（12月6日）を学生15名から40

名の参加で実施してきた。その結果、作物を作る難しさや楽しさ、また、その食材を使用して、料理を作ることの意欲を持つことができた。



6/14 芋の植えつけ



6/14 ピオーネ芽つき



10/19 芋掘り



12/6 そば打ち

### 2) 大学祭での食育活動



展示 食品の糖分量は？



パネル展示

大学祭では、展示、エプロンシアターを行い食育推進のための啓発を行う。パネルの展示内容はダイエットの効用、自給率（食糧はどこからきたの？）などや食事バランスガイドの説明、食品の塩分量、糖分量（ジュースの砂糖量）

\*1 美作大学短期大学部 栄養学科 教授・博士（医学） Prof., Dept. of Nutrition Sciences, Mimasaka Junior College, M. Ph.D.

\*2 美作大学大学院生活科学研究科准教授 Assoc.Prof., Graduate School of Human Life Science, Mimasaka Univ.

の比較、体脂肪の実物展示、ダイエット料理やレシピの展示、配布や子ども達にエプロンシアターや絵本の読み聞かせを行う。

### 3) 料理講習会

第2回の料理講習会を行う。一回目は一人暮らしのための簡単料理と題して5月に、タケノコご飯、魚グラタン グレープフルーツのサラダ、クリームチーズタルトの実習を参加者2名 食育スタッフ13名、二回目は本場のシェフから習ったフルーツタルトとフルーツジュースの実習、参加者13名、食育スタッフ12名で行う。

料理講習会の感想では参加者あるいはスタッフは楽しく進行できた良かった。また、反省では、募集方法、準備不足で、当日あわてることがあった。反省点を踏まえて次につなげたい。

### 4) 食育の日のイベント

6月は食育月間で、6月19日は食育の日です。食育サークルでも6月初旬から7月上旬まで、横断幕とのぼりを学校校舎、門柱等に提示し、本館廊下に食育推進のためのパネルを展示しました。そして、6月19日の昼休みに食育の日にちなんで、学内放送を行いました。内容は「学生の食生活の改善するために、食事バランスを考えることや、欠食が見られる朝食を食べるように啓発する」など、3分程度の放送を行った。



学内に食育の横断幕とのぼりの展示風景



食育推進のための学内放送とパネル展示



### 5) 学生食堂に卓上メモ、ショーケース、パネルの展示、レシピの配布の利用とその効果

学生食堂に卓上メモの設置、学生ホールのショーケースに展示を行い。学科ごとに(大学食物学科=食物 児童学科=児童、福地デザイン学科=福祉 短期大学部栄養学科=栄養、幼児教育学科=幼児と以下称す)、その効果についてアンケート調査を実施したところ、次のような結果が得られた。(882名 美作大学・美作大学短期大学部全学年)

#### ① 卓上メモ

卓上メモの読む頻度は、学科間、学年間ともに差が見られた。 $(p < 0.05)$ 、全体では80%の学生が読んでいることがわかり、学科別では食物83% 福祉73% 児童71%の順に読んでいる学生が高かった、また学年別では4年生88.7%と高い。1年生は読まなかった、卓上メモを知らなかったと言う解答が42.5%であった。在学期間が短いことや学生食堂の使用頻度が他学年より少ないことも関係していると考えられる。この結果より多くの学生が興味を持ち読んでいることがわかる。内容の理解度については、学科間で差が見られた $(p < 0.05)$ 。全学科の80%以上が理解したと解答し、理解しやすい内容であったと思われる。卓上メモを読み理解しても、食生活の良い変化があったという解答は、全体の3.8%と低く。卓上メモの設置のみでは行動変容につながることが容易でないことがわかる。また、学科間での食生活の差はなかった。

#### ② レシピの提供

全体で持ち帰った22.4%で、その中で実際に調理した人は全体で13.7%。学科間では持ち帰る頻度に差が見られて $(p < 0.05)$ 、調理の実施については差が見られなかった。レシピがあることを知らない学生も多く。今後、設置場所や啓発が必要である。

#### ③ フードモデル及びショーケース展示

展示を見る頻度は学科間で差が見られ $(p < 0.05)$ 、見たことがあると解答した学生は、食物78.3%と最も高かった。内容の理解度は学科間で差が見られたが $(p < 0.05)$ 、いずれも学科の学生も70%以上が理解できた・少し理解できたと解答した。食生活への影響は、全体で3.6%であり、内容が理解できても食生活を改善することは容易でないことが推察できる。

#### ④ パネルの設置

毎月テーマを変えて掲示（内容、バランスガイド  
食料自給率、朝食の意義他）

知らなかったが 45.9%を占め、ほとんど見なかったが  
26.2%と他の視覚に比べて高かった。設置場所の再検討を  
する必要がある。



学生ホールの展示

## (2) 地域社会への食育推進活動の参加

1) 津山地域食育を進める会主催のみまさか食育推進研修  
会（グリーンヒルズにて、6月21日実施）で竹下先生の  
講演会「子ども達の生きる力、育てていますか」を題とし  
て、学生は5人が参加、食の先生の登録をする。

2) 食育月間行事食育まつりが岡山農政局と津山  
市の主催でジャスコイオンホールにて、6月29  
日に行われた。内容は食品つり、旬の野菜あてクイズ、  
野菜でペッタン、栄養バランスの指導かつシステムの指導を  
学生スタッフが行う。来客者が約 300 名であった。学生も  
子ども達とのふれあい、親の方とのお話で指導の大切さや  
楽しさそしてその効果の難しさについて感じた。



食品つり



野菜でペッタン

3) 津山市学校給食食育フェアで学校給食の試食会の補  
助と給食の歴史の展示の指導を行った。新たに津山市立戸  
島学校給食センターが開設され、その給食の機器と原材料  
の説明、給食の歴史など展示についての案内や、学校給食  
の試食階の補助を行う。学生十数名の参加した。

4) 津山地域食育を進める会の主催で食育まつりが実施  
地産地消フェアと題してアルネ津山4階地域交流センタ  
ーに於いて11月9日実施された。

食育サークルとして以下の企画内容で参加する。

### ①体験コーナー

簡単朝食クッキングクラブおむすびづくり（おむすびの  
具を4種類）手作りジュース（野菜、フルーツジュースを  
4種類）

### ②展示コーナー

・卑弥呼の歯がよいぜ ・料理の咀嚼回数 ・卑弥呼の  
時代と現在の料理の再現

### ③オープニングセレモニー

食育サークルスタッフによる食育ダンスを披露する。

### ④お楽しみコーナー

コンピュータークイズ、エプロンシアターの実演する。

美作大学として以上の内容で参加する。感想と反省が以  
下の通りである

#### ・朝食クッキング体験

大変たくさんの方々に来て下さった（700名）

・段取りが悪く 始まりの時間が遅くなる。準備と場所が  
不十分で時間がおくれてしまった。

・参加者が親子で楽しそうにおむすびを結んでいた。

・みんなとふれあうこと少なかった。

・食育ダンスはよかった。



食育サークルによる食育ダンス



咀嚼についてのパネル展示



古代から現代食の再現

・体験が子ども達の笑顔がよかった。

・クイズコーナーは場所が築きにくいところで、閑散と  
していた。

・子どもは野菜よりもコンピュータに興味向きがちなので工夫して子どもの興味をもてるようにするように改善したい。

・パンフレットを積極的に持って帰って頂いた。

・卑弥呼からの古代食の展示に感心して頂いたいたが説明が不十分な点があった。

・エプロンシアターは6人でそれぞれ役を作りおこなう。子どもの興味をひく内容が良かった。子どもや大人の方も見てくれる。などが挙げられた。



エプロンシアター

一を披露



昨年と引き続き手の事業で地域とPTA、企業からの提供もあり、地域との連携がますます強まり、生徒の地産地消への意識も高まるのではない方考える。また、参加したスタッフも一緒に料理を作ったり、指導することで手応えを感じた。

#### 6) 津山地域食育を進める会 食の先生の依頼

食の先生の依頼があり、田邑幼稚園から依頼があり、2月14日、公民館にて行う。園児とその保護者を対象に料理講習会を行う。料理はチキンライス、カボチャの水豚汁、野菜サラダ、チョコレートフォンデュである。



みんなでにんじん切り



団子作り

#### 5) 北陵中学校とその地域の大鍋まつり

昨年年より北陵中学校の大鍋まつりに食育サークルが参加しているが、本年度も11月24日 5人が参加した。



雨の中、中庭で開催された。

生徒とおむすび作り



ペープサート



みんなでいただきます



本日のメンバー



学生の制作によるポスター

地域の農家に出向いての材料の収穫 材料の下処理 おむすびづくりを生徒さんと一緒に行い。ポスターの展示 栄養バランス 脳にいい話しペープサート 豚肉の栄養の話、おなべのおいしさについて説明する。

参加した食育サークルスタッフは次のような感想ならびに反省をした。

①子ども達とふれ逢うことが出来、とても楽しい時間であった。②子ども達が包丁を持つことが大変心配であったが大変上手にできていた。③子ども達は大変楽しそうでも良かった。反省点は、①打ち合わせの時間が不十分であった。②的確な指示を自信を持ってできるようにできるようにスタッフが前もっとしっかりと打ち合わせをしておくこと。③料理担当を親と子どもを分けたので、親子でのふ

れあうことができなかった。④段取りがちゃんとできていなく、手間取ったが時間どうりできた。などが挙げられている。

#### 4. まとめ

一昨年より食育サークルとして学生を募り、学内ならびに地域での食育推進活動を続けてきた。今年度は、学内の学生への料理講習会や農業体験、大学祭での普及啓発活動を行った。さらに、地域への食育推進活動の参画も増えた。その効果については、顕著に高いと言えないが、継続的に啓発が必要であると考え。そして、次年度も引き続き以下の内容で食育推移活動を行っていききたい。①農業体験②食育の日の普及啓発活動③大学祭での普及啓発活動④郷土料理などの研究⑤弁当の日の活動⑥地域への参画など、

#### 5. 参考文献

- 1) 平成20年 食育白書 内閣府 2000年