

グアムの小学校での食育活動の経験の成果
－ 本学食育サークルの体験報告 －

藤井わか子・田原 理加・保田 芳枝

美作大学・美作大学短期大学部紀要（通巻第59号抜刷）

グアムの小学校での食育活動の経験の成果 — 本学食育サークルの体験報告 —

Effects of the experience in food and nutrition education activities at an elementary school in Guam:
What the students of Shokuiku Circle at Mimasaka Univeristy saw, heard, felt and thought

藤井わか子・田原 理加・保田 芳枝

キーワード：グアム 管理栄養士 小学校 食育 食指導

はじめに

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年に美作大学生生活科学科食物学科、同大学短期大学部栄養学科に食育サークルとして、活動を始めた。活動は学内での学生に対する食指導や地域を対象とした食育イベント、幼児クラブや保育園、中学校で食育活動に参加などを行ってきました。その中で、学生自身の指導力の研鑽と海外の食事形態を理解し、食育活動をを進めることを目的に、岡山県大学スポーツ国際交流推進機構主催の岡山ーグアムフレンドシッププログラム国際交流とボランティアに参加させていただいた。食育サークルの学生が平成22年から25年3月の4回、グアムの小学生を対象に食育を行って経験した成果を報告する。

方法

1. 活動学生者並びに日時等

- 1) 参加学生数：美作大学生生活科学科食物学科学生
平成22年3月8人、平成23年3月11人、
平成24年3月6人、平成25年3月9人

2) 日時：

3月2週目5日間のうち2日間 2時間程度

3) 対象小学校：

平成22年3月はM.U.LUJAN小学校、

平成23, 24, 25年はAGANA HEIGHTS小学校

4) 対象学年：3年生、4年生

2. 食育内容

- 1) 日本の気候と有名な場所と日本食の紹介（4年間共通）
- 2) 食事バランス（4つの食品群の分類とはたらき）
油や砂糖をとりすぎると元気な体が作れない。
栄養の働き（平成22年）
- 3) はしの持ち方を経験しよう。（平成23年）
- 4) かるたを作成し、日本料理を知ろう。（平成24年）
- 5) ビンゴゲームを通して、日本料理の紹介
（平成25年）

3. 学生の意識と体験を通しての検討

平成24年度及び25年度に参加した者でブレインストーミング¹⁾を行い、出された意見をKJ法²⁾でまとめる。

結果

岡山県大学スポーツ国際交流推進機構主催の岡山ーグアムフレンドシッププログラム国際交流のボランティアに参加することになったのは、グアムの小学生

や住民の食事情にいろいろな問題があるため、小学生に食指導をしてみないかと依頼された。そこで、食育サークルのメンバーを募った。

1. 媒体内容と授業風景

(1) 指導内容

- 1) 日本の名所を紹介 富士山 舞子 東京タワーなど、日本の行事である正月、お雛様、端午の節句ならびにそれぞれの料理を紹介する。
- 2) 日本の気候 春、夏、秋、冬の4つの季節があり、気温の違いについてグアムとは違い四季があることを紹介する。
- 3) 実施年度によって食指導の内容を変えた。(後述(2)授業風景に記載)

(2) 授業風景

1) 平成22年の食指導

- ①日本の各名所の紹介をする。
- ②栄養バランスを考えよう。4つの食品群について(高学年) 食事はバランスよく食べることの大切さについて(低学年)



2) 平成23年の食指導

- ①日本には4つの季節があり、それぞれ気温が違う。
- ②日本の行事と日本料理の紹介
- ③はしに持ち方、豆つまみを行う。



3) 平成24年の食指導

- ①日本の四季と気温と服装の違い
- ②クイズ形式で日本の名所、料理の紹介
- ③料理をかるたにして、遊びながら日本料理を知ってもらう。



4) 平成25年の食指導

- ①日本の紹介 南北に長く、同じ時期でも寒いところと暑いところがある。
- ②クイズを交えて日本料理の紹介
- ③最後にオリジナル日本料理ビンゴを楽しむ



- 牛乳は甘く、フルーツ 味もあった。
- 残食も多い。
- 弁当を持参する生徒もいた。
- パンとフルーツはおいしい。



小学校での食事風景（AGANA HEIGHTS小学校）



みんな元気よく答えてくれる



学内にポスターが展示されている。



2. グアムの小学校の学校給食の実際

小学校の給食（AGANA HEIGHTS小学校）



平成23年の給食



平成24年の給食



平成25年の給食

- 日本の給食と比較すると軽食である。
- 野菜が少ない。

3. 学生の本事業に参加して感じた、得られた成果

グアムでの食育活動を振り返って、ブレインストーミングを行い、出された意見をKJ法でまとめたものである。（項目は意見の多い順に並べている）

1) 参加したの動機について

- ①海外（グアム）での食育に関心があり、英語で授業できるよい機会である。チャレンジしたい。
- ②海外（グアム）の子どもや学生と直に触れ合い、地域での食文化や食習慣を理解するとともに、親交を深めたい。
- ③語学力はない（英会話が十分できない）が、身振り等による表現で、思いが相手に届くだろうか。また、これを機に英会話を勉強する機会にしたい。
- ④1国の1地域であるが海外に行くことで、刺激を受け、視野が広がり、将来の仕事に活かせるよう

な気がする。

- ①先輩から体験談を伺い、興味を持ち、参加することにした。

2) グラムで食指導にあたって配慮したこと、実施して感じたこと

教材について

- ①教材を楽しめるように、見やすく、分りやすく、興味を持てるように工夫した（丁寧に 対象年齢を考慮して）。
- ②言葉が十分通じないので、絵や写真など見て分る媒体づくりに努めた。
- ③参加型にしてゲーム・クイズ・かるたなど遊び感覚で楽しみながら学習するよう心がけた。

言葉について

- ①言葉が通じにくいので大きな声、笑顔で聞こえやすく、手振りや身振りのジェスチャーをまじえ、抑揚をつけ、ゆっくりと、はきはきとした言葉を心がけた。また、発音・イントネーション・間の取り方を考えた。
- ②話していることがうまく理解できていないこともあり、語学力を身につけたいとあらためて思った。
- ③言葉を簡単にした。言葉のみでは理解できない可能性があるので図表など説明資料を大きく書いた。

食事について

- ①グラム料理をもっと知って取り組むべきだった。
 - ②日本食をどの位知っているか分らずにいたが、寿司・天ぷらなど多くの人が知っていることが嬉しかった。
- 3) 食指導の実際 ～伝えたいことが、伝わっていたか～
- ①英会話が苦手なこともあり、伝わっていないこともあったが、先生方のフォローで何とか伝わったのではないかと。語学力のないことが悔しい。英会話の勉強をしたい。
 - ②言葉が通じなくても、子どもたちのリアクションを見ていると、伝わっていると思えた。
 - ③日本の四季・行事・食文化・日本食などの写真を

見せたり、ゲームを取り入れるなど参加型にしたので、興味を持ち、楽しみながらの指導ができた。

- ④子どもたちともっと交流したいという気持ちになった。
- ⑤日本の食事の種類や日本食の豊かさは伝わったかなあ？～

4) 学校給食について感じたこと

- ①給食は生徒全員が対象でなく、弁当持参の生徒もいる。給食は残しても好きなものだけを食べるなど比較的自由である。また、食べ残しも見られる。
- ②給食の調理時間も日本に比べて短い。
- ③野菜類が少なく、弁当持参の児童は、スナック菓子、クッキー、マック食等が多く見られる。
- ④手洗いは、各自がジェルを持参をしている。

5) グラムの食生活について感じたこと

- ①ワンプレート食が多く、食べ物の取り扱いや食べ方に、こだわりが少なく比較的自由である。
- ②味付けは、日本に比べて、甘く・塩辛く・油ぼく、また、野菜類が少ないなど、食習慣の違いを感じる。パンやデザートは美味しい。
- ③販売されている食品のサイズが日本と比べて大きい。また、セット食品、菓子の種類、着色の濃い食品が比較的多い。牛乳は、イチゴ・ココア・チョコ味が甘い。

6) グラムの食生活を体験して、日本の食生活について思うこと

- ①食生活に四季があり、特に日本料理は、味・旨味・風味・盛り付けなど奥が深い。また、食材の種類が多く豊富である。
- ②食品の調理・製造・販売に際して、衛生管理に配慮し、食の安心・安全に努めている。
- ③いただきます・ご馳走さまは、日本の食文化である。このすばらしい食文化を継承していきたいと思う。
- ④食べ慣れている日本の味が美味しいとあらためて感じた。

7) フレンドシップの企画に参加して感じたこと

- ①フレンドシップに参加し、伝えることの難しさを

再認識した。管理栄養士は対人業務であり、コミュニケーションは不可欠である。今回の体験は自分にとって、コミュニケーションを鍛える意味でもとてもよい経験になった。参加してよかった。

- ②海外の子ども達や他大学の人と交流ができ、視野が広がった気がする。国際交流が世界平和に繋がるものだと、前向きな思いになった。
 - ③在学中、海外において、英語で栄養教育する機会を得たことは、とても貴重な経験であった。また、海外の食文化にふれることで、日本を客観的にみることができた。後輩にもすすめたい企画である。
- 8) この経験を通して管理栄養士として将来どのような取り組みをしたいか。
- ①コミュニケーションを取るために、英語（英会話）の勉強したい。
 - ②何となく栄養教諭を目指していたが、今回の企画に参加して、栄養教諭になりたいと強く思うようになった。
 - ③諸外国の食文化を学びつつ、日本の食文化のよいところも世界に広めたい。また、日本食の素晴らしさを大切に、日本の食文化を次世代に継承していきける管理栄養士になれるよう努力したい。
 - ④諸外国には、それぞれ健康・栄養問題があると思うので、世界でも活躍できるような、管理栄養士になる夢を持ち努力したい。
- 以上、学生の意見を項目ごとにまとめた。

このことから在学中、海外において、食教育をする貴重な体験にチャレンジしたいという思いがある。事業に参加して感じたことは、まず、コミュニケーションの大切さである。海外の食文化にふれることで、日本の食文化の素晴らしさを知り、日本の食文化を次世代に継承して行きたいという意欲や、諸外国にはそれぞれ健康・栄養問題があると考え、世界でも活躍できるような、管理栄養士になる夢を持ち、努力したいなど世界的な視野にいった。

この体験が学生の食に対する意識を高め、管理栄養士の仕事への意欲が増したと考える。

課題として英語力の未熟な点や海外で食事情の知識の不足など挙げられる。さらに指導力も勉強途中であることから十分といえないが、学生の意識、意欲によりカバーできたと考える。

まとめ

岡山県大学スポーツ国際交流推進機構主催の岡山ーグナムフレンドシッププログラム国際交流とボランティアに参加し、美作大学の食育サークルの学生がグナムの小学校で食育活動の経験の成果は以下のようであると考える。学生にとって

1. 参加することで、将来に生かすためと、海外の食文化に興味を持った。
2. 指導効果については、クイズやゲームで参加型の指導により楽しく交流ができた。
3. 日本の料理の良さを確認できた。（バリエーションの多さ、彩り、盛り付けなどにも気づき、その奥深さを改めて認識）
4. グナムの学校給食と子供たちに食生活を確認することができ、食育の大切さを子供のころからしっかり指導していきたいと考えた。
5. 将来、管理栄養士として、語学力をつけて、コミュニケーションの能力を養い、国籍を問わず活躍したいと考えた。

このことから、このような事業を学生時代に経験できることは将来に管理栄養士としても活躍に大きな力をつけるものと考えられる。

謝辞

このような機会をいただいた、美作大学の津田先生ならびに岡山県大学スポーツ国際交流推進機構の皆様には厚くお礼申し上げます。

引用文献

- 1) 細谷克也著 Q C七つ道具 日科技連 2006.p31
- 2) 河喜田二郎 続・発想法(KJ法の展開と応用) 中公新書