

— ノート —

ポアアイ4大学連携学生研究事業「きらめきプロジェクト」における「食育」の実践
— V-net による実施 —

今本美幸 森下敏子 中野佐和子

“Food Education” Practice in the “Kirameki Project” of the Port Island
Four-University Student Research Program Conducted by V-net

Miyuki IMAMOTO, Toshiko MORISHITA, Sawako NAKANO

要 旨

「きらめきプロジェクト」は、ポアアイ4大学連携推進事業の一つである。2009年度、2010年度に本学のボランティアグループ「V-net^{注)}」が応募し採択された。

本学では、授業に食育の基本と応用を組み込んだ「子どもの料理教室」を実施している。学生はこの経験をもとに、「子どもの料理教室」を企画した。学生は野菜嫌いな子どもたちのために、事前に野菜を栽培して旬の野菜を使った料理を献立に組み込んだ。料理教室実施後の子どもの保護者を対象にしたアンケート調査では、「嫌いな食品がある」子どもは85%で特に野菜が多かったが、家庭で「きれいなものが食べられた」「食品や調理に興味をもった」と、調理体験が子どもたちの好き嫌いを減らし、家庭での食育に繋がっていることが示唆された。今後も、学生主体の地域貢献として、「子どもの料理教室」を通じた「食育」の実践が望まれていると考える。

注) V-net は阪神大震災の直後に兵庫県栄養士会や栄養士・管理栄養士養成課程のある大学教員が被災者の栄養改善を目的として立ち上げたボランティア団体であり、現在では県内5校が日頃の活動を通じネットワークを強めながら、各大学独自でもボランティア活動等を行っている。

キーワード ポアアイ4大学連携推進事業、きらめきプロジェクト、子ども、料理教室、食育

【目的】

「きらめきプロジェクト」は、2009年度に文部科学省の戦略的大学連携支援事業として企画された、ポートアイランド内の4大学（神戸学院大学、神戸女子大学、神戸女子短期大学、兵庫医療大学）からなる「ポアアイ4大学連携推進事業」の一つである。学生による地域活動や啓発活動、教材作成について研究活動を行い、安全・安心・健康のための総合プログラムを実践することを目的にしている。本学 V-net の学生は、2009年度、2010年度の「きらめきプロ

ジェクト」に「食育」を実践する目的で応募し、「子どもの料理教室」が採択された。

本学では授業「栄養学実習Ⅱ」で、食育の基本と応用を組み込んだ「子どもの料理教室」を実施している¹⁾²⁾。この料理教室は、近隣の幼稚園や保育園の子どもたちを招いて、「ほんもの」の食材や味にこだわった料理を、全て子どもたちだけで調理させる体験型プログラムである。学生は「食育」の意義^{3)~5)}を考えながら、何を体験させるのか、どのようなフォローが望ましいのかを「子どもの料理教室」を通して検討している⁶⁾⁷⁾。また、外部で行われる料理教室「キッズキッチン」にもボランティアとして参加している。

今回、これらの経験を生かした学生主体の料理教室の実施について、その企画および保護者へのアンケート調査から見てきた食育効果について、若干の知見を得たので報告する。

【方法】

1. 事前準備

学生が行う計画は料理教室実施5カ月前から料理教室の計画と野菜栽培を開始した(表1)。料理教室に間に合うように事前に大学構内の菜園でジャガイモ、サツマイモ、ニンジン、オクラなどの野菜を栽培し、料理教室で子どもたちに夏・秋野菜などの旬の野菜を紹介出来るようにした。

料理教室のテーマと献立は、第1回「元気一杯夏野菜メニュー」として黒豆のエダマメごはん、きのこ汁、コロコロ団子の煮つけ、オクラときゅうりとトマトのゼリーサラダ、第2回「冬の味覚おいもづくし」としてジャガイモグラタン、スイートポテト、オリジナルジュース、第

表1 野菜栽培と料理教室の実施計画

実施日	内 容
5ヶ月前	献立、実習計画、チラシの作成
4ヶ月前	保育園へチラシを持参し、挨拶を行う。活動の趣旨を伝え協力を仰ぐ
	基本的な野菜作りの書物の選択
3ヶ月前	栽培計画の立案
	栽培用具や苗の購入
	栽培開始
1ヶ月前	手入れを分担し、水やり・除草を行う
	試作
1週間~前日	料理教室の準備と踏み台、食具の購入
	料理教室の材料の購入
当日	料理教室の実施
	料理教室の後片付け
後日	反省会

3回, 第4回「秋野菜を使った献立」としてさつまいもごはん, すまし汁, 野菜炒め, 月見団子とし, 第3, 4回には写真付きのレシピ(図1)を作成した。経費は計上予算にもとづき, 支援事業費により賄った。

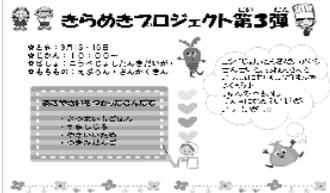
2. 当日の料理教室の実施

2009年8月および2010年2月は, ポートアイランド内のS保育園4, 5歳児各20名, 2010年9月はM幼稚園の5歳児24名および25名を招いて, 計4回の料理教室を実施した。大学側はV-netのボランティア学生12~14名/日と教員3名/日が担当した。料理教室の前日には食材等を準備し, 当日は子どもたちが来学してから帰園するまでの計画を行った(表2)。

学生は, 調理の説明のほかに野菜クイズなど野菜に興味をもてる内容を組み込んで, 子どもたちと

2010.09.15,16実施

☆きらめきプロジェクト 本日のレシピ(4人分)





☆さつまいもごはん☆

材料	米	200g
	水	300ml
	さつまいも	80g
	塩	1.5g

作り方 1. さつまいもを1×1cm角のサイコロに切る
2. 炊飯器に米・水・さつまいも・塩を入れて炊く

☆すまし汁☆

材料	こんぶ(3×5cm)	1枚
	かつお	10g
	水	500cc
	塩	2g
	うすくちしょうゆ	4g
	みつば	2本
	花ふ	1人 3個

準備 昆布を水につける
花ふを水につける
作り方 1. 鍋に昆布を入れておき, 火にかけ沸騰直前にかつお節を入れる
2. 1が沸騰したらかつお節を取り出し, しょうゆ・塩を入れる
3. みつばは3~4cmの長さで切る。
4. お湯に, しぼったみつば, だしを入れて盛りつける

☆野菜炒め☆

材料	豚肉	120g
	玉ねぎ	80g
	にんじん	120g
	ピーマン	40g
	さやいんげん	20g
	土しよが	5g
	炒め油	13g (大1)
	うすくちしょうゆ	16g (大1)
	砂糖	9g (大1)
	水	100cc
	鶏がらスープ	1g
	片栗粉	5g

準備 豚肉: 一口大に切る
にんじん: 縦に1/4に切る
玉ねぎ: 1/12のくし切りにする
ピーマン: 縦1/4に切って一口大に切る
土しよが: みじん切りにする
作り方 1. さやいんげんを炒める
2. さやいんげんは3~4cmのななめ切りにする
3. にんじんをピーラーで薄く切り, 3~4cmの長さで切る
4. 玉ねぎは2~3cm角の大きさに切る
5. フライパンに油を敷いて, 土まき, 豚肉を炒めて取り出す。そのあとのフライパンに玉ねぎ, ピーマン, にんじん, を入れて炒め, 取り出した豚肉を戻す
6. 調味料(砂糖, うすくちしょうゆ, 水, 鶏がらスープの素)を混ぜて, フライパンに入れて味をつける
7. 器に盛り付けて, さやいんげんを飾る

☆月見だんご☆

材料	もち粉(団子粉)	60g
	豆腐	70g
	こいくちしょうゆ	10g
	砂糖	40cc
	片栗粉	5g
	水	40cc

作り方 1. ビール瓶にもち粉と豆腐を入れ混ぜる
2. 互たぶ程度に練ったら, だんごに丸める
3. 鍋に湯を沸かして沸騰したら中火にして2のだんごを入れる
4. だんごが浮き上がったら, 網じゃくしですくい取る
5. 小鍋に砂糖, しょうゆ, 片栗粉, 水を入れて弱火にかかげしゃもじで混ぜてとろみをつけ, だれを作る
6. たれにだんごを入れて和え, 器に盛り付ける

図1: 秋野菜を使った献立のレシピ

表2 料理教室当日の進行

時間	内容
AM 8:40	集合・身支度(学生)
AM 9:00	洗米, 野菜洗浄, 液体調味料の計量
AM 9:40	保育園児入室, 手洗い, エプロン着衣, 調理台の高さ調整
AM 9:50	開始の挨拶, 事前説明の開始
AM 10:20	調理開始
AM 11:30	喫食開始
PM 12:30	終わりの挨拶
PM 12:45	後片付け開始(学生)
PM 1:45	後片付け終了

一緒に実習を行った（写真1, 2）。さらに、2010年にはM幼稚園の保護者を対象にアンケート調査を行い、子ども達の食傾向や食習慣、家族の食への関心、料理教室の効果などについて質問した。アンケート配布数は49枚で、回収数33枚、回収率は67%であった。アンケートはM幼稚園を通して保護者に配布、回収を行った。



写真1：子どもの前で野菜の説明

【結果】

—M幼稚園におけるアンケート結果—

1. 子どもの環境

同居する家族数は平均4.1人、兄がいると答えたのは45%、姉は33%、妹24%、弟18%で、1人は15%であった。

2. 食習慣

嫌いな食品が「ある」と答えた子どもは85%、「なし」は15%であった（図2）。嫌いな食品はピーマン49%、乾しいたけ39%、トマト39%、さやいんげん36%、ミニトマト36%と多く、以下ブロッコリー、ごぼう、ほうれん草、きゅうり、高野豆腐、みかん、カボチャ、ひじき、にんじん、牛肉、牛乳、チーズ、キャベツ、りんごの順であった（図3）。

3. 朝食を食べるか

「毎日食べる」が33人で100%を示した。

4. 箸を使えるか

「上手に使う」が42.4%、「使える」が36.4%、「どちらともいえない」が12.1%、「あまり使えない」が9.1%、「全く使えない」は0%であった。

5. 食事の前に「いただきます」の挨拶をするか

「いつもする」が72.7%、「時々する」が21.2%、「あまりしない」が3.0%であった。

6. 食事の後に「ごちそうさま」の挨拶をするか

「いつもする」が78.8%、「時々する」が18.2%、「あまりしない」が3.0%であった。



写真2：調理実習風景

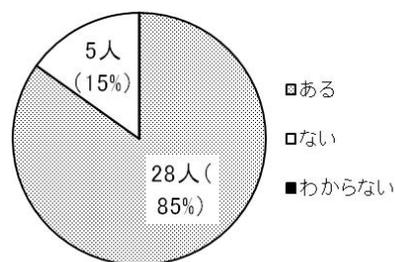


図2 子どもの好き嫌いの有無

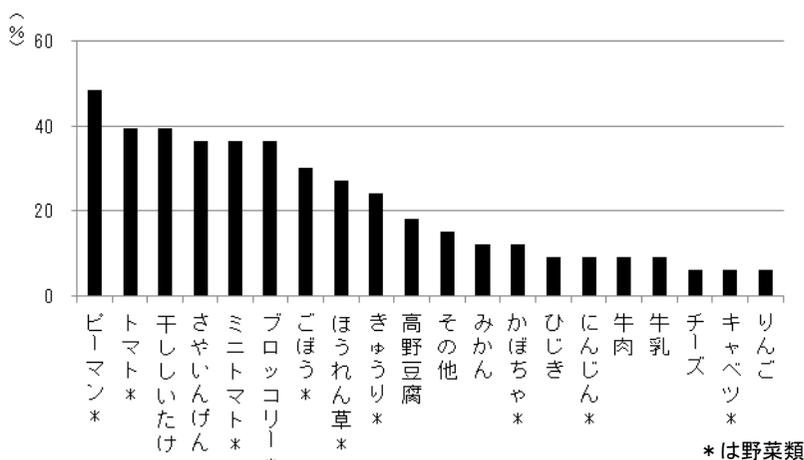


図3 子どもの嫌いな食品

7. 食事の前に手を洗うか

「いつもする」が33.3%、「ときどきする」が51.5%、「どちらともいえない」が6.1%、「あまりしない」が3.0%、「全くしない」が3.0%で、数値にバラつきがみられた。

8. 食後の歯磨きをするか

「いつもする」は42.4%、「ときどきする」は39.4%、「どちらともいえない」は6.1%、「あまりしない」は6.1%、「全くしない」は6.1%であった。

9. 食事中にテレビは消すか

「いつも消す」は27.3%、「時々消す」は27.3%、「どちらともいえない」が15.2%、「ときどき点ける」が27.3%、「いつも点ける」は3.0%で、数値にバラつきがみられた。

10. 食事準備を手伝うか

「よくする」は24.2%、「時々する」は48.4%、「あまりしない」は27.9%であった。

11. 前問で「よく手伝う」または「時々手伝う」と答えたものに対し、どのような手伝いをするか

「テーブルを拭く」が14.1% (10人)、「食器をならべる」が28.2% (20人)、「料理の盛り付け」が4.2% (3人)、「ごはんをよそう」が9.9% (7人)、「料理を運ぶ」が28.2% (20人)、「お茶をいれる」が15.5% (11人) であった。

12. 料理の手伝いをするか

「よくする」が18.2%、「時々する」が48.5%、「どちらともいえない」が3.0%、「あまりしない」が18.2%、「まったくしない」が12.1%であった。

13. 前問で「よくする」「時々する」と答えた人にどのような手伝いをするか

「米をとぐ」は9.2% (7人)、「材料を洗う」は11.9% (9人)、「材料の皮むき」は17.1% (13

人)、「食材を切る」が18.4% (14人) さらに「卵を割る」は18.4% (14人)、「食材を混ぜる」は18.4% (14人)、「加熱する」は6.6% (5人)であった。

14. 後片付けを手伝うか

「よくする」は33.3%、「時々する」は30.3%、「あまりしない」が3.0%、「全くしない」が6.1%であった。

15. 前問で「よくする」「時々する」と答えた人にどのような手伝いをするか

「食器を下げる」は43.2% (19人)、「食器を洗う」は15.9% (7人)、「食器を拭く」は9.1% (4人)、「食器をなおす」は4.5% (2人)、「テーブルを拭く」は22.7% (10人)、「食品・料理を片付ける」4.5% (2人)であった。

16. 親子で料理(おやつ)を一緒に作るか

「よくある」は9.1%、「ある」は48.5%、「どちらともいえない」は12.1%、「あまりしない」は24.2%、「まったくしない」は6.1%であった。

17. きらめきプロジェクトの料理教室の話をしたか

「よく話した」は75.0%、「少し話した」は25%であった。

18. 「よく話した」「少し話した」ときの様子

「とても楽しそう」が81.3%、「楽しそう」が18.8%であった。

19. 今日の献立で子どもがおいしいと話したものについて

「さつまいもごはん」が84.4%、「野菜炒め」が75%、「すまし汁」が56.2%、「月見団子」が96.9%であった。

20. 今日の料理教室で効果があった項目

「嫌いなものが食べられた」が42.9% (18人)と最も多く、以下「食品や調理に興味をもった」、「家で調理を手伝った」、「家で食事の準備をした」、「家で後片付けを手伝った」の順であった(図4)。

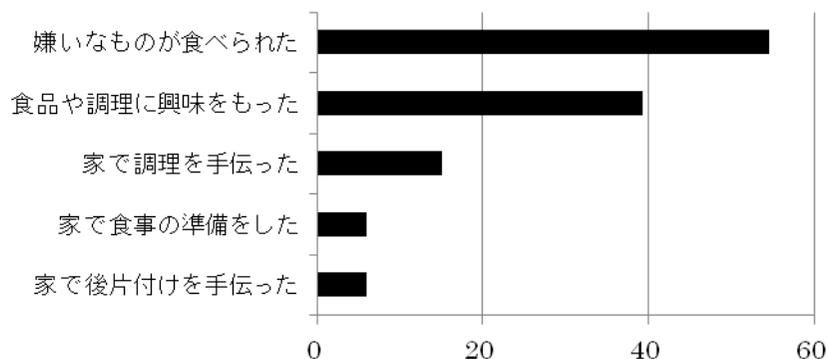


図4 今日の料理教室で効果のあった項目

【考察】

「きらめきプロジェクト」の応募要領は、1. 活動費補助上限10万円、2. ポートアイランドを拠点とする活動、3.5名以上のグループ、4. 採択後は顧問あるいは担当の指導者が必要という条件であった。学生は1. 企画・進行を学生主体で行なう（日頃の活動を通して、ネットワークを作る、We must do → We can do）、2. 手づくり料理の味覚、旬の野菜の味、形、香りなどを子どもが五感で感じるよう導く（実際に食品にふれ、香りを嗅いで確かめ、自然の味を味わう）、3. 子どもの好き嫌いを減らす努力をし、努力の結果を認めて自信をもたせる（小さなことでもほめる）、4. 子どもたちの安全対策として、包丁の使い方、やけどの防止などを基本から指導する（なるべくマンツーマンで子どもたちに接することができる学生数が必要）、5. 調理実習では、子どもでも可能な調理器具、たとえばピーラーやじゃが芋などの皮をむく手袋を積極的に導入する（日頃から便利な調理器具などの情報を得る）の5項目について学生同士で検討を重ねた。特に今回のプロジェクトが可能となった背景には、栄養学実習Ⅱの授業に「食育」が組み込まれており、「子どもの料理教室」の体験を通して、食育の意義をはじめ具体的な指導方法を学んでいることがある。また調理実習室がバリアフリーであり、子どもの身長に合わせた昇降式調理台やIHヒーター、子ども用包丁などの器具や食器の導入など、子どもが調理をしやすいように配慮され、学生が安全に無理なく料理教室を開催する事ができる環境やV-netの活動の一環として毎月数回、外部の子ども料理教室「キッズキッチン」に参加してアンスタントを務めるなど、授業以外でも子どもと触れ合うことに慣れているという要因も重ね、学生がこれらの知識や技術を用いて「きらめきプロジェクト」の「食育」の実践が企画出来たと考える。

2010年のアンケート結果では、子どもたちの食習慣については、栄養学実習Ⅱに参加した子どもたちとほぼ同様の結果が得られた¹⁾。特に「子どもの好き嫌い」の傾向は同様の結果となり、嫌いな食品の大半が「野菜」であった。今回は学生が季節の野菜を栽培し、その形や香りや味を実際に子どもたちに体感してもらい、野菜への関心を高める試みを行った。その結果、子どもが作ったメニューでおいしかったものは、「月見団子」が97%、「さつまいもごはん」が84%、「野菜炒め」が75%、「すまし汁」56%であり、野菜が嫌いな傾向があるにもかかわらず、「野菜炒め」は好まれていることが分かった。「子どもの料理教室」では、苦手な料理や食品を食べる際に、子どもたち同志で励ましたり自慢したりする様子がしばしば見かけられた。このように、子どもたちが苦手な食品を少しでも克服できたという自信や五感を通じて得た様々な感覚は、将来も子どもたちの記憶に残ると考える。また、アンケート結果による家庭での食育効果は、子どもが「嫌いなものが食べられた」「食品や調理に興味をもった」など、「子どもの料理教室」を通した様々な体験が家庭内での「食育」効果につながったことが示唆された。

以上より、子どもの料理体験は子どもの好き嫌いを減らすのみでなく家庭内でも食を考える機会を提供しており、V-netの学生が出来る地域貢献の一つとして「子どもの料理教室」は食

育の推進に重要な役割を担っていると考える。

【おわりに】

今回の「子どもの料理教室」は、学生が今まで習得してきた知識や技術を用いて企画した料理教室であるが、短期大学の2年間という短い期間に事業を行うには難しい現状の中、学生支援のための「きらめきプロジェクト」の意義は大きく、学生にとっても貴重な経験であった。

【謝辞】

料理教室に参加いただきました保育園、幼稚園の子どもたちと引率の先生方をはじめ、アンケート実施に当たってご協力頂きましたM幼稚園の保護者の皆様に、深く感謝申し上げます。

【文献】

- 1) 今本美幸, 西川貴子, 中野佐和子, 森下敏子: 子どもの料理教室における「食」への関心の高まりについて, 神戸女子短期大学論攷第56巻, (2010)
- 2) 西川貴子, 森下敏子, 中尾美千代, 今本美幸: 栄養学実習Ⅱにおける食育導入の一考察, 神戸女子短期大学論攷第52巻, (2007)
- 3) 厚生労働省: 食育基本法(平成17年法律第63号)
<http://www.pref.oita.jp/uploaded/attachment/102604.pdf>, (2005)
- 4) 厚生労働省: 保育所における食育に関する指針『楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～』, <http://www.nippo.or.jp/link/pdfs/reference.pdf>, (2004)
- 5) 厚生労働省: 保育所保育指針(厚生労働省告示第141号)
<http://www.nozomi.ac.jp/hoikuen/hoikusisin2008.pdf>, (2008)
- 6) 坂本廣子: 五感で学ぶ食育ガイド キッズキッチン, キッズキッチン協会, かもがわ出版, (2008)
- 7) 坂本廣子: 五感で学ぶ食育実践レシピ集—キッズキッチン〈2〉, キッズキッチン協会, かもがわ出版, (2007)
- 8) 豊崎俊幸, 大友可奈子, 横川千花, 渡邊未央, 尾崎友莉亜, 上野沙織, 宇都沙織, 板倉愛子, 中山絢香, 森山久子, 河野博行, 濱田尚志, 宮崎貴美子: 幼児と保護者に対する食生活に関する意識とその経年変化, 日本食育学会, 第3巻第4号, (2009)