

子どもたちへの食育を

平成17年に食育基本法が成立し、その前文には、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。」「子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである。」(一部抜粋)と謳っています。

神戸女子大学家政学部 管理栄養士養成課程と神戸女子短期大学 食物栄養学科はともに「食と健康」に関わる諸問題を研究し、国民の健康の維持、増進のために必要な知識と専門性を持った社会に貢献できる人材を育成しています。

今回は神戸女子大学・神戸女子短期大学・神戸女子大学附属幼稚園で取り組んでいる子どもたちへの食育活動を紹介しています。

神戸女子大学 家政学部 管理栄養士養成課程



小学校で調理実習

家政学部 管理栄養士養成課程 田中 紀子教授

田中 紀子教授(専門:栄養学)の研究室のゼミ生3・4年生12名と大学院生1名の合計13名が、平成29年9月19日(火)神戸市立和田岬小学校の5年生の児童35名を対象として、旬の野菜を使った「神戸産'sキッチン」を奥田 雅人PTA 会長からのご提案により神戸市兵庫区役所、JA 兵庫六甲の協力を得て同小学校で開催しました。

田中教授は野菜に含まれる栄養についてのミニ講義を行い、神戸はさまざまな農産物の生産地であることも説明しました。

学生は事前に献立、レシピ、調理方法、手順を考え試行錯誤を重ね、料理のリハーサルを念入りに行い、当日は早朝から準備をして料理教室に臨みました。

主菜は「マーボーナス」中華風の献立です。調理手順は多少複雑でしたが、子どもたちは役割を決めて協力しあい、時間内に美味しそうな料理を作ることができました。

学生たちは、安全を第一とし児童が自主的に調理できるようサポートをしました。

最後に「ナスは嫌いだったけれど好きになった」「家でも作ってみたい」との感想を聞いて、自分で調理する楽しさを実感してもらえたことに学生たちは満足し、この食育活動に関わったことで管理栄養士として将来活躍できる自信を持ちました。



調理実習メニュー

- 主菜：マーボーナス
- 副菜：春雨サラダ
- 汁物：中華スープ
- デザート：ぶどう寒天
(神戸産ピオーネ使用)



田中紀子教授(前列左から3人目)と食育活動を行ったゼミ生・大学院生

子育て中のお母さんに魚料理のレシピを提供

家政学部 管理栄養士養成課程 安田 敬子准教授

安田 敬子准教授（専門：栄養教育論）の研究室では、魚の摂取頻度の向上、地域食材を使った地域活性化、食文化継承をテーマに食育の研究を行っています。

平成 28 年度から「垂水マミーズ」^(注)が主催する「おさかな料理教室」で、学生が垂水漁港で水揚げされる魚を中心にした献立をたて、魚のさばき方や調理方法を教えています。

平成 29 年度は 4 年生 2 名の学生が、「おさかな料理教室」で、“魚離れ”が進む現代の状況の中、子育て中のお母さんが魚料理に親しみ、親子で魚を食べる機会が増えることを目的とした食育活動を展開。月 1 回の割合で料理教室に出向き、その都度、旬の魚を使った「簡単！お手軽！おいしい！親子でできる！」そんな魚料理のレシピを作成し、魚に含まれる栄養素についても解説をしています。「おさかな料理教室」では、参加したお母さんたちの笑顔と「美味しかったから家でも作ります」という言葉に励まされ研究を続けました。



卒業研究を指導する安田敬子准教授（右）とゼミ生



秋レシピ

- ・イワシの蒲焼
- ・小松菜の磯香和え
- ・イワシのさっぱり煮
- ・イワシの骨せんべい



イワシのさばき方を説明する学生



イワシの手開きに挑戦中のお母さんたち

(注) 垂水マミーズ：神戸市垂水区役所の「垂水魅力アップ活動助成」を受けて「垂水のお魚を食べようプロジェクト」をはじめ、さまざまな子育ての支援活動を行っているボランティアグループ

こども園で毎月食育活動を展開

家政学部 管理栄養士養成課程 橋本 加代准教授

橋本 加代准教授（専門：公衆栄養学）の研究室では、4 年生の学生が毎月 1 回社会福祉法人みつくす社会福祉会「みつばこども園」に出かけ、大学で学習した内容を実践に結びつけた食育活動を行っています。

学生たちは園児が「食」についての興味・関心を高めることを目標とし、同園の管理栄養士と相談して年間計画を立て、園児の発育に応じたお話やクイズを行い、手作りの写真や絵のパネル、実物の食材を毎回持ち込み園児が楽しんで食育の時間を過ごせるように工夫を重ねています。同園の保護者向け「食育だより」「ミニレシピ」も毎月発行し、学生のオリジナルメニューや情報を提供して家庭とも連携した食育を推進しています。

学生たちは「食」を通して園児の健康な心と体が育ち、自然の恵みを感じ、調理する人への感謝の気持ちが育つように工夫を重ね食育活動を行っています。



10月の食育活動を行ったゼミ生と橋本加代准教授（左）



10月の食育活動：絵本で稲が育てられるまでを説明。園児が白米・玄米・粳を触り、その感想を発表した

神戸女子短期大学 食物栄養学科



西川貴子教授の講演



学生担当のブース:「まごはやさしい」すごろく

神戸市と連携 「親子 de 食育」

食物栄養学科 西川 貴子教授

平成 29 年 8 月 27 日 (日) に神戸市教育委員会・神戸市立小学校 PTA 連合会共催で行われた「親子 de 食育「まごはやさしい」を学んで給食を食べよう！」に、神戸女子短期大学 食物栄養学科の教員 3 名と栄養教諭を目指す 1 年生 9 名が協力しました。

このイベントは神戸市長田区の「ふたば学舎」で開催され、42 組 106 名の親子が参加しました。

西川 貴子教授は、推奨する「まごはやさしい」ま(豆類)、ご(ごま)、は(わ)(わかめ・海藻類)、や(野菜類)、さ(魚類)、し(しいたけ・きのこ類)、い(いも類)を取り入れた栄養バランスの取れた食事をテーマとした講演を行い、ファーストフードと和食を例にあげて栄養面のバランスの違いを示し、多くの食品を食事に取り入れることの大切さを分かりやすく説きました。

会場には神戸市の栄養教諭による「まごはやさしい」の七つの分類で食材を説明するブースが設置され、参加者はそれぞれのブースから食材を選び献立を考えるワークショップも行われました。西川教授はその講評も担当しました。

食物栄養学科の学生は、箱に入った野菜を当てる「ブラックボックス」と「『まごはやさしい』すごろく」という学生オリジナルのブースを受け持ち、子どもたちが食材に関心を持ち楽しく遊んでもらえるように工夫しました。

子どもに人気の牛肉のウエスタン風を主菜とした給食の試食会は、お父さん、お母さんも小学生の時に食べた給食を思い出し、親子の会話も弾んでいました。

神戸女子短期大学の卒業生で神戸市立の小学校で栄養教諭として勤務している先輩 2 名も「親子 de 食育」のスタッフとして参加し、その活躍ぶりを目の当たりにした学生たちは、将来は自分も栄養教諭になるという目標を改めて認識し、食育の実践活動にも参加でき学ぶことが多いボランティア活動となりました。



- 献立**
- ・牛肉のウエスタン風
 - ・カミカミビーンズ
 - ・カリフラワーのスープ煮
 - ・パン
 - ・牛乳
 - ・みかんゼリー



献立の講評を行う西川教授



ボランティアに参加した学生と教員、神戸市教育委員会の方(前列)と一緒に記念撮影。前列左が本田まり准教授、後列左が吉泉和憲教授



試食の様子

「栄養学実習Ⅱ」の授業で市内の園児を招き調理実習

食物栄養学科
竹内 美貴助教、中村 千里講師

「栄養学実習Ⅱ」(担当:竹内 美貴助教、中村 千里講師)の授業では、毎年ポートアイランドキャンパスの調理実習室で「子ども料理教室」を開き、学生が食育の実践方法を学んでいます。

平成29年11月7日(火)は、神戸市中央区の社会福祉法人みのり福祉会「みのり認定こども園」の5歳児24名を招き、「子ども料理教室」を開催しました。今回のテーマは「旬の食材を知ろう」とし、秋が旬の食材を使い、子どもが「食」への興味や関心を持つことを目標にしました。献立は学生たちが考えた和食のレシピで、5歳児が自分で作ることができ、栄養バランスがとれ、旬の食材を使っています。

園児は、小さな手で子ども用の包丁やはさみを使って食材を切ったり、フライパンで炒めたりしながら、一生懸命に調理に取り組みました。出来上がった料理は学生が作ったランチョンマットに配膳され、試食の時間では「おいしい」という声と笑顔があふれていました。この料理教室は、学生が食育の大切さを実感し、将来は栄養士として活躍するという目標を確認する機会にもなっています。



献立

主菜：鮭のきのごあんかけ
副菜：ほうれん草のごま和え
主食：さつま芋ごはん
汁物：豆腐とわかめのみそ汁



手のひらで豆腐を切る園児と見守る学生



実習の様子



試食の様子

神戸女子大学附属高倉台幼稚園

パン教室

神戸女子大学附属高倉台幼稚園は年長の園児に、「食」についての関心を持ち、思いやりの心が育つように、毎年9月にパン教室を神戸女子大学須磨キャンパスのパン加工室で家政学部とパン研究会の協力を得て行っています。

あらかじめ園児たちは、先生に「おたからパン」「くまくまパン」「からすのパンやさん」などの絵本を読んでもらい、管理栄養士からパンの材料やパン生地の作り方についてのお話も聞いています。粘土遊びやクッキー作りなどの時間も設けられ、興味をもって楽しみながらパン作りができるように準備をしてパン教室の日を迎えました。

当日、園児たちは目を輝かせてパン作りに取り掛かりました。パン生地を扱うことは初めての体験でしたが、みんな上手に自分の好きな形にパンを成形していくことができました。動物の顔に見立てた大きなパン、まん丸のお団子みたいなパン、お父さん、お母さんの顔のパン、子どもたちの個性の数だけたくさんのパンができあがりました。



足田満吉助手と大瀬良知子管理栄養士が一人につき350グラムのパン生地を配付



家族の人数分のパンを作る園児



学生が見守るパン教室の様子

