

## 【研究ノート】

# 食教育サークルによる食育イベントの取り組み

清水 陽子

## Initiatives of food education events by education circle

Yoko SHIMIZU

### 1. はじめに

生涯にわたり健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためには、それぞれが健全な食生活を実践していくことが大切である。

平成28年3月に発出された「第3次食育推進基本計画」<sup>1)</sup>に基づき、健康づくりのための食育推進の観点から、4月に「第三次食育基本計画に基づく健康づくりのための食育の推進について」<sup>2)</sup>の通知が発出された。その中で、①各地方公共団体の特性に応じた食育推進基本計画の見直し、②健康づくりのための食育の取り組みの推進、③地域における食育推進の体制整備の3点について求めている。

函館市では、平成23年3月に、未来を担う子どもを中心とした食育を推進することをめざす「はこだてげんきな子食育プラン」<sup>3)</sup>を策定し、子どもを取り巻く家庭や保育所、幼稚園、学校、地域などが連携して食育の取り組みを行ってきた。その結果、「子どもの肥満や虫歯の割合が減る」、「学校給食における地場産の食材の使用割合が増える」など、食育の取り組みにより改善がみられた。しかし一方で、「朝食の摂取状況」、「肥満ややせ」、「栄養バランスの偏り」などが課題としてあげられている。このような状況を踏まえ、市では、関係団体との連携を一層深め、さらに食育を推進するため「第2次はこだてげんきな子食育プラン（函館市食育推進計画）<sup>4)</sup>」を策定した。第2次はこだてげんきな子食育プラン策定記念事業として、食育計画を周知することを目的に、計画の具体的な目標である「は・こ・だ・て・げん・き・な・こ」それぞれの目標に合わせた内容の食育ブースを8カ所つくり関係機関と連携し、食育イベントを実施した。

本学には、栄養教諭を目指している学生を中心

に設立された食教育を行うサークルがある。平成28年度の部員数は2学年合わせて35名である。サークルでは、①自分自身が心身ともに健康であるために主体的に健全な食生活を実践すること、②郷土料理、伝統食材などの食文化を継承し伝えていくことを趣旨として活動している。

本稿では、食育イベントに参加した食教育サークルの取り組みについて報告する。

### 2. はこだてげんきな子食育フェスティバルの概要

平成28年6月19日（日）、函館葛屋書店（函館市石川町）にて函館市主催の食育フェスティバルが開催された。店内8カ所で、食育推進のための具体的な目標である「はこだてげんきなこ」の各キャッチフレーズの内容に合った食育体験等が実施された。表1に8つの具体的な目標を示した。

表1 「はこだてげんきなこ」の具体的な目標

具体的な目標	
は	「早寝・早起き・朝ごはん」規則正しく毎日を過ごそう。
こ	心とからだを育てるみんなで囲む食卓を大切にしよう。
だ	大事だよ、しっかりかむこと、磨くこと。
て	手間かけて、愛情こめて作りましょう。
げん	元気なからだをつくる、食事をきちんととろう。
き	郷土料理の食材を取り入れた料理を覚えよう。
な	何でもおいしく食べよう。
こ	声に出し、「いただきます」のごあいさつ

### 1) 食教育サークルの取り組みについて

イベントには、食教育サークルの学生のうち7名が参加した。本学が函館市から要望された担当目標「て；手間かけて愛情こめて作りましょう!」、テーマ「おうちでもお料理手伝って!」、内容「わが家の自慢料理（一番好きな料理）を葉っぱに見たてた紙に書き、模造紙に描いた大きな木の枝に貼って料理の木を完成させる」を受け、これをもとに検討し準備を行った。また、小学生を対象に「食べることの大切さ」、「一緒に作ることの楽しさ」、「感謝の気持ち」が伝わるようスケッチブックを用いて食指導を行った。当日、本ブースには約520人が訪れた。



図1. 食育イベントの様子

### 2) 「わが家の自慢料理（一番好きな料理）」の年代別の嗜好

年代別（小学生以下、中高生、20～30代、40～50代、60代以上）に色分けした紙に、一番好きな「朝ごはん」、「昼ごはん」、「夕ごはん」、「おやつ」について記入してもらい、年代別の嗜好を

比較した。

「朝ごはん」、「昼ごはん」、「夕ごはん」については、「食事調査マニュアル」<sup>5)</sup>の料理の観点からみた結果のまとめ方を参考にし、「肉料理」、「麺類」、「めし類・かゆ・もち」、「パン類」、「野菜・いも類」、「魚料理」、「肉料理」、「乳・乳飲料」、「乳・アルコール以外の飲料」、「その他」に分類した。

おやつの種類は、平成7年度版「国民栄養の現状」<sup>6)</sup>で報告された種類に準拠し、「スナック菓子（ライス菓子、コーン菓子、ポテト菓子など）」、「ビスケット・せんべい類（ビスケット、せんべい、クッキー、あられなど）」、「菓子パン・ケーキ類（カステラ、プリン、ドーナツ、団子）」、「牛乳・乳製品」、「アイスクリーム・氷菓」、「果物」、「ジュース」、「パン・お好み焼き」、「あめ・チョコレート類」、これらに当てはまらないものを「その他」とした。

### 3) 結果と考察

表2に年代別におけるわが家の自慢料理（一番好きな料理）の朝食の結果を示した。

朝食については、「めし類・かゆ・もち」、「パン類」を好きと回答した者が多かった。「めし類・かゆ・もち」は40～50代で66.7%と最も高かった。小学生以下、中高生では「めし類・かゆ・もち」より「パン類」を好きと回答した者が多く、20代以上で「めし類・かゆ・もち」と回答する者が多かった。「乳・アルコール以外の飲み物」は、みそ汁と回答した者が多く、50代以上にその傾向が高かった。

副食として比較すると、小学生以下では「卵料理」12.7%、中高生では「卵料理」5.9%、「肉料理」5.9%、20～30代では「魚料理」7.8%、「肉料理」2.0%、「卵料理」5.9%と好みが分かれたが、50代以上では「魚料理」を好きと回答した者が14.3%と多かった。函館市教育委員会が実施している学習意識調査の結果<sup>7)</sup>では、平成21年から平成26年までの5年間に於いて約2割の小学生および中学生が朝食を欠食していると報告されている。函館市では「朝食を必ずとる子どもの割合が増える」の目標値を100%としているが、目標達成には至っていない。また、函館市保健福祉部による「平成23年市民の健康意識・生活習慣アンケート」によると朝食欠食は、20代の男女、30

表2 年代別におけるわが家の自慢料理（一番好きな料理）－朝食－

	小学生以下 n=173		中学生 n=17		20～30代 n=51		40～50代 n=6		50代以上 n=7	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
めし類・かゆ・もち	42	24.3	6	35.3	16	31.4	4	66.7	2	28.6
パン類	60	34.7	6	35.3	14	27.5	1	16.7	1	14.3
麺類	5	2.9	1	5.9	2	3.9	0	0.0	0	0.0
魚料理	8	4.6	0	0.0	4	7.8	0	0.0	1	14.3
卵料理	22	12.7	1	5.9	3	5.9	0	0.0	0	0.0
肉料理	6	3.5	1	5.9	1	2.0	0	0.0	0	0.0
野菜類・芋類	4	2.3	0	0.0	2	3.9	0	0.0	0	0.0
乳・乳飲料	0	0.0	1	5.9	0	0.0	0	0.0	0	0.0
乳・アルコール以外の飲み物	6	3.5	1	5.9	4	7.8	0	0.0	2	28.6
その他	20	11.6	0	0.0	5	9.8	1	16.7	1	14.3

代の男性に多く、各年代を通じて男性が、朝食を欠食する割合が高い傾向である<sup>7)</sup>。朝食では、年代別の食嗜好の特徴がみられたので、今後、男女による比較などより詳細に検討を行い、朝食欠食の軽減につながることを望まれる。

昼食についての結果を表3に示した。昼食は「麺類」、「めし類・かゆ・もち」を好きと回答する者が多かった。「麺類」では、いずれの年代もラーメンと回答した者が多く、「めし類・かゆ・もち」では、カレーライス、おにぎり、チャーハンが多く、かつ丼、マグロ丼などの丼ものもあがった。小学生以下および中学生では、おにぎり、ごはんにふりかけや納豆などをかけるなど、自分たちで手軽に準備できるものを好む傾向がみられた。

夕食についての結果を表4に示した。夕食については全ての年代で、「めし類・かゆ・もち」を好きと回答した者が多く、特に40～50代で42.9%と高かった。「めし類・かゆ・もち」では、カレーライスが上位を占めた。

副食については、「肉料理」を好きと回答した者が全ての年代で多かった。「肉料理」は20～30代を除いて、いずれの年代もハンバーグが上位を占め50%以上であった。20～30代では、ハンバーグとから揚げが各々約30%占めた(図2)。

子ども未来部が実施した「次世代育成支援に関するニーズ調査」の結果では、小中学生のいる約9割の家庭で「毎日」または「週5～6回」は一緒に食事をすると報告されている<sup>7)</sup>。全ての年代で

表3 年代別におけるわが家の自慢料理（一番好きな料理）－昼食－

	小学生以下 n=436		中学生 n=79		20～30代 n=94		40～50代 n=34		50代以上 n=33	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
めし類・かゆ・もち	105	29.1	16	20.3	21	22.3	8	23.5	2	6.1
パン類	82	24.1	9	11.4	15	16.0	2	5.9	2	6.1
麺類	127	3.9	29	36.7	39	41.5	12	35.3	20	60.6
魚料理	16	3.7	2	2.5	3	3.2	2	5.9	0	0.0
卵料理	34	7.8	5	6.3	2	2.1	2	5.9	0	0.0
肉料理	18	4.1	5	6.3	5	5.3	0	0.0	1	3.0
野菜類・芋類	17	8.0	2	2.5	3	3.2	5	14.7	1	3.0
乳・乳飲料	1	0.2	2	2.5	0	0.0	0	0.0	0	0.0
乳・アルコール以外の飲み物	1	0.2	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
その他	35	8.0	9	11.4	6	6.4	3	8.8	7	21.2

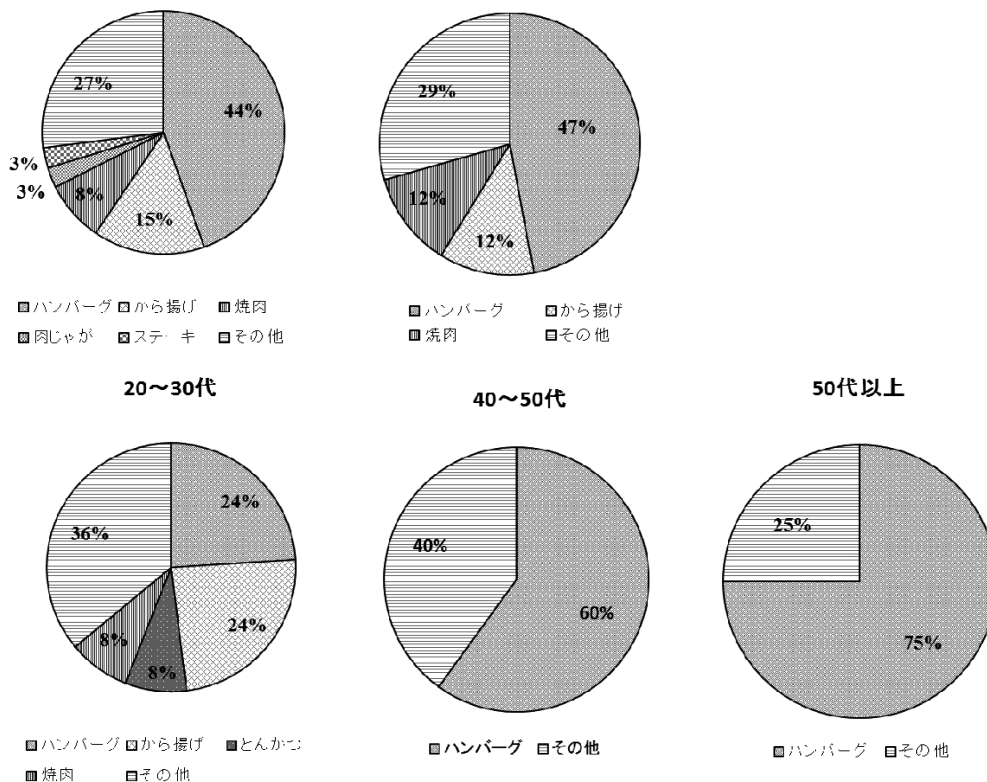


図 2. 各年代の「肉料理」の嗜好

「肉料理」が好まれた理由としては、夕食を家族そろって食べる頻度が比較的高く共食の楽しさの表れであると考えられる。

一方、「魚料理」を好む傾向が全ての年代で低かった。魚離れの現状としては全国的に進行して

いる<sup>15)</sup>。しかしながら、函館市はサケ、タラ、ホタテなどの魚貝類やコンブなどの海藻類、イカ、タコなど水産資源に恵まれ、全国でも屈指の水揚げを誇る水産都市であり、地元の特産物などを使った料理を積極的に食卓に上げて食べる機会を増や

表 4 年代別におけるわが家の自慢料理（一番好きな料理）—夕食—

	小学生以下 n=261		中学生 n=61		20~30代 n=86		40~50代 n=28		50代以上 n=33	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
めし類・かゆ・もち	91	34.9	21	34.4	23	26.7	12	42.9	8	24.2
パン類	5	1.9	1	1.6	1	1.2	0	0.0	0	0.0
麺類	24	9.2	2	3.3	8	9.3	3	10.7	3	9.1
魚料理	10	3.8	5	8.2	9	10.5	0	0.0	2	6.1
卵料理	1	0.4	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
肉料理	74	28.4	17	27.9	25	29.1	10	35.7	12	36.4
野菜・芋類	10	3.8	6	9.8	5	5.8	0	0.0	6	18.2
乳・乳飲料	5	1.9	2	3.3	1	1.2	0	0.0	0	0.0
乳・アルコール以外の飲み物	12	4.6	2	3.3	1	1.2	1	3.6	0	0.0
その他	29	11.1	5	8.2	13	15.1	2	7.1	2	6.1

表5 年代別におけるわが家の自慢料理（一番好きな料理）—おやつ—

	小学生以下 n=190		中学生 n=83		20~30代 n=77		40~50代 n=25		50代以上 n=90	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
アイスクリーム・氷菓	15	7.9	7	8.4	7	9.1	1	4.0	12	13.3
あめ・チョコレート	36	18.9	26	31.3	9	11.7	6	24.0	17	18.9
果物	12	6.3	4	4.8	7	9.1	3	12.0	10	11.1
ジュース	1	0.5	2	2.4	0	0.0	1	4.0	1	1.1
スナック菓子	25	13.2	6	7.2	2	2.6	1	4.0	8	8.9
パン	2	1.1	0	0.0	2	2.6	0	0.0	0	0.0
ビスケット・せんべい	36	18.9	8	9.6	10	13.0	6	24.0	20	22.2
菓子パン・ケーキ	33	17.4	18	21.7	23	29.9	2	8.0	9	10.0
牛乳・乳製品	8	4.2	4	4.8	6	7.8	2	8.0	3	3.3
その他	22	11.6	8	9.6	11	14.3	3	12.0	10	11.1

し、地域や家庭で受け継がれてきた食を大切に思う気持ちを育てることや、次の世代につなげる工夫が必要であると思われる。

表5におやつの結果を示した。おやつについては、すべての年代で「あめ・チョコレート」を好む傾向が高かった。小学生以下では、「あめ・チョコレート」、「ビスケット・せんべい」、「菓子パン・ケーキ」、「スナック菓子」と好みは分かれた。40代以上では、「あめ・チョコレート」、「ビスケット・せんべい」を好きと回答した者が多く同様の傾向であった。また、「その他」については、おにぎり、やきいも、さつまいもなどのいも類やトマト、なすなどの野菜類、するめなどが挙げられた。平成24年度函館市栄養教育研究会の「食生活に関する調査報告書」によると、函館市の小中学生は、スナック菓子を頻繁に食べると回答した者が全国と比較して2割ほど多い<sup>4,9)</sup>。望ましいおやつは1日の熱量の10~15%であることから、食事のリズムやバランスをくずさないよう、油脂分の多い物や甘い物の食べ過ぎのほか、習慣化にも注意し摂取する必要がある。また、全ての年代においておやつは、くつろぎをもたらす重要なものであり、成長期である子どもにとっては、4番目の食事となる大切な役割がある<sup>10)</sup>。今後、より一層望ましい食べ方について啓発することが重要であると考えられる。

以上より、年代別においては、「朝ごはん」、「おやつ」は異なった食嗜好が見られた。函館市では、「朝食を毎日食べる」の目標値を100%と

しており達成できていない現状がある<sup>3)</sup>。「朝ごはん」の食嗜好の傾向などを利用し、朝食欠食の軽減につながることを望まれる。また、すべての食事について「野菜・いも類」や「魚料理」を好きと回答するものが少なかった。第3次食育推進基本計画の5つの重点課題の一つの柱として「食文化の伝承に向けた食育の推進」が挙げられている。推進の目標値として「地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承し、伝えている国民の割合」を現状の41.6%から50%以上へ、「地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している若い世代の割合」を現状の49.3%から60%以上としている。これらの目標を達成するためにも、地元の野菜や魚介類を多く食卓に上げ、「我が家の味」、「郷土の味」を次の世代につなげる工夫が必要であると考えられる。

### 3. 食育イベント参加学生の感想

食育イベントに参加した学生の感想を表6に示した。

食育イベント参加による学生自身の成果としては、「イベントの企画運営の取り組み方」、「コミュニケーション能力の向上」、「幅広い年齢層における食嗜好の実態把握」などがあげられた。また、参加した感想としては、「充実感があつた」、「食育の勉強ができた」、「自分自身も楽しめた」などが多くあげられた。梶原<sup>11)</sup>は、ボランティアを教育に取り込み、企画、実行、評価のプロセスを実行することは、課題解決能力やコンピテンシー

表6 食育イベントに参加した学生の感想

学生の感想
大勢の不特定多数の人を相手に円滑にイベントを成功させるためにはどんなことが必要か考えるきっかけになった
食生活の実態がわかった
勉強になり、地域の方々とコミュニケーションがとれた
子どもとのコミュニケーションがとれるようになった
幅広い年齢層の食嗜好を知ることができた
色々役立つことが多く充実感があった
食育の勉強ができたのもっとこのようなイベントに参加したい
ただ食育をするだけでなく自分自身も楽しむことができた
子どもとたくさん関わることができて楽しかったし、食べているものなど実態がわかって実習に生かすことができた

を高めると述べている。今後もこのような活動を続けていきたいと考える。

#### 4. まとめ

地域における子どもから高齢者まで様々な人々への食育の推進は、生涯にわたり心身の健康を保持し暮らしていくため、市民1人ひとりの食生活に直接関わる取り組みである。これを浸透させていくためには、行政の取り組みだけではなく、世代を超えた交流の場づくりを実践する地域の取り組みが欠かせない。

今回の食育イベントに参加した食教育サークルの学生の感想からは、子どもの食の実態把握、コミュニケーション能力の向上、幅広い年齢層の食嗜好を知ることができた等、多くの成果があった様子が見受けられた。栄養教諭の指導には、家庭と地域の連携を計画することや、子どもたちが日常生活の中で、バランスのとれた食事を心がけるように家庭の食習慣の見直しと改善ができるように支援することが望まれる。今後ともこのような活動を続け、将来の職業に対する意識を明確化させ、学生自身の食意識や実践力の向上、食文化の伝承、地域住民の食と健康を支える意識の向上を図っていききたいと考える。

#### 5. 謝辞

本調査は、「第2次はこだてげんきなこ食育プラン策定記念事業」の一部です。本事業の参加にあたりご協力いただいた本学教員鈴木真由美先生、庭亜子先生、食教育サークルの皆様にご心よりお礼申し上げます。また、このような機会を与えてくださった函館市保健福祉部健康増進課の皆様にご感謝いたします。

#### 6. 引用文献

- 1) 厚生労働省「第3次食育推進基本計画」の決定について（平成28年3月18日付）  
<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000129495.pdf3>  
（2017年1月2日）
- 2) 厚生労働省「第3次食育推進基本計画」に基づく健康づくりのための食育の推進について（平成28年4月1日付）  
<http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000129497.pdf>  
（2017年1月2日）
- 3) 市立函館保健所健康づくり推進室. はこだてげんきな子 食育プラン（函館市食育推進計画）. 平成23年3月.
- 4) 函館市保健福祉部健康増進課. 第2次はこだてげんきな子 食育プラン（函館市食育推進

- 計画). 平成28年3月.
- 5) 食事調査マニュアル はじめの一步から実践・応用まで. 日本栄養改善学会. 2009.
  - 6) 独立行政法人国立健康・栄養研究所. 国民栄養の現状.  
[http://www0.nih.go.jp/eiken/chosa/kokumin\\_eiyou/1995.html](http://www0.nih.go.jp/eiken/chosa/kokumin_eiyou/1995.html) (2017年1月2日)
  - 7) 資料3 はこだてげんきな子食育プラン (函館市食育推進計画) の評価結果. (平成27年8月26日)
  - 8) 農林水産庁. (1) 水産物の消費動向  
[http://www.jfa.maff.go.jp/j/kikaku/wpaper/h22\\_h/trend/1/t1\\_2\\_1\\_1.html](http://www.jfa.maff.go.jp/j/kikaku/wpaper/h22_h/trend/1/t1_2_1_1.html) (2017/01/19)
  - 9) 独立行政法人日本スポーツ振興センター. 平成22年度児童生徒の食生活実態調査【食生活実態調査編】  
[http://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/O/anzen/kenko/siryou/chosa/syoku\\_life\\_h22/H22syokuseikatsu\\_4.pdf](http://www.jpnsport.go.jp/anzen/Portals/O/anzen/kenko/siryou/chosa/syoku_life_h22/H22syokuseikatsu_4.pdf) (2017年1月2日)
  - 10) 厚生労働省. 保育所における食事の提供ガイドライン. 平成24年3月.
  - 11) 梶原隆之. 学生の成長に必要な正課外教育 社会人基礎力を育むボランティアの重要性. 文京学院大学オピニオンレター, Vol. 8, 2015.