

## 【食育活動実践プロジェクト実施業務 事例紹介】

実施団体名	青森市立沖館小学校教育振興会（会長 中村伸吾）（青森市）
実施年度	令和元年度
実施概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者、高齢者等対象のアンケート調査</li> <li>・食農体験会等の開催</li> </ul>

### 1 青森市立沖館小学校教育振興会について

当会は、青森市立沖館小学校の児童の保護者と会の趣旨に賛同する有志を会員とし、沖館小学校に在学する児童の教育活動が円滑に行われるよう支援して、児童の健全育成を図ることを目的に設立された組織である。

会員から徴収した会費で、図書や部活動に必要な物品の購入支援を行っているほか、児童、保護者及び地域住民を対象とした食育活動（食農体験会、調理講座等）等も実施している。

### 2 事業目的

沖館小学校では、これまで児童を対象に授業の一環として食育指導などの食育活動を行ってきたが、地域の食産物についての理解や関心、感謝の気持ちなどはまだ芽吹いていない。児童が地域の「食」に興味をもち、自身の食生活を見直していくためには、学校だけでなく家庭、主に保護者の協力が不可欠である。

そこで、本事業では小学校の食育指導を補う形で、学校と家庭が連携して児童の健康的な食習慣づくりを推進する。さらに、学校を会場とした食イベントを企画・運営し、高齢の方々を含めた地域住民が学校に集う機会を設け、地域と学校の連携を強めていくこととする。

### 3 事業内容

#### (1) 地域が抱える「食」の現状や課題を把握するための調査・分析

##### ① 保護者を対象としたアンケート調査

##### 〈調査概要〉

方 法：保護者生活実態調査（アンケート調査）

対 象：沖館小学校5学年保護者 104名

回 収 率：101名 約97%

実施時期：令和元年7月16日～18日 各家庭に配布し実施

##### 【アンケート結果】

問1 家庭での朝ごはんの摂取状況	週に7日 80%、週に4～5日 7%、週に1～2日 6%、いつも食べない 7%
問2 朝ごはんを一緒に食べる相手は？	家族 68.3%、1人 25.7%、その他 5%、記入なし 1%
問3 朝ごはんを食べるもの（複数回答可）	ご飯類 23.7%、パン類 21.6%、麺・パスタ類 1%、果物類 6.4%、サラダ類 6%、汁物・スープ類 15.2%、飲料類 12.4%、その他 11.7%、食べない 2%
問4 朝ごはんの市販品、自家料理の割合	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯類のうち市販品 3.5% 自家調理 96.5%</li> <li>・パン類のうち市販品 67.4% 自家調理 32.6%</li> <li>・汁物類のうち市販品 21.1% 自家調理 78.9%</li> <li>・サラダ類のうち市販品 11.9% 自家調理 88.1%</li> <li>・麺類のうち市販品 50.5% 自家調理 50.5%</li> </ul>

問5	夕ご飯を作る頻度
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・週に7日のうち自家調理 58.4%      市販品使用 2%</li> <li>・週に4～5日    自家調理 25.7%      市販品使用 5%</li> <li>・週に1～2日    自家調理 6.9%      市販品使用 1%</li> <li>・作らない1%</li> </ul>
問6	メニューの決め方
	家族のリクエスト 20.7%、冷蔵庫の中身から 38.6%、スーパーの特売品 18.8% 今日の気分 21.9%
問7	市販品で利用するもの（複数回答）
	スーパーの総菜 52.6%、スーパーの弁当 4.3%、コンビニの総菜 1%、コンビニの弁当 1%、冷凍食品 20.6%、インスタント食品 5.3%、その他・記入なし 15.2%
問8	晩ごはんを一緒に食べる相手
	家族 98%、1人 2%
問9	片付けや洗い物は誰が？                      （複数回答）
	1人で 45.4%、パートナーが 29.5%、子どもと一緒に 18.4%、その他 6.6%
問10	料理や調理・食について、あなたの考えと同じものを1つ選んでください。
	添加物を考えてなるべく手作り 42.6%、成績を考えて手作りにこだわる 5.9% 時間的余裕があれば手作りしたい 47.5%、時間や手間を考えて市販品を購入 2% その他 2%
問11	学校では、栄養素の働きから、食べ物を赤・黄・緑の3つの食品群に分類する「三色食品群」教えています。それぞれ何の食べ物が当てはまるでしょうか。
	ア、赤の食べ物は？ 正解率 7.9%（※正解 肉、魚、豆類などのタンパク質） 多かった回答 → りんご、トマト、イチゴ、パプリカ イ、緑の食べ物 正解率 6.9%（※正解 果物や大根、白菜などの野菜） 多かった回答 → ほうれん草、ブロッコリー、ピーマン ウ、黄の食べ物 正解率 4.9%（※正解 脂質、糖質、米、パン、麺類） 多かった回答 → バナナ、カボチャ、パプリカ
問12	家でよく食べる魚料理（上位3位）
	①焼き魚：鮭、サンマ、鯖 ②フライ：サーモン、鱈、アジ ③煮魚：カレイ、サバ、赤魚
問13	家庭での食事に関することで、実施していることを教えてください。（複数回答）
	箸の使い方を教える 21.1%、食事のマナーを教える 30.8%、食べることの大切さを教える 21.8%、生産者の気持ちを教える 8.3%、料理した人の気持ちを伝える 16.6%、その他 0.5%
問14	あなたの住んでいる地域で次のようなイベントに参加したいと思うか。（複数回答）
	町内会主催のお祭り 26.4%、神社の宵宮 43.7%、地域の防災訓練 8.6%、 参加したいと思わない 5.2%、学校を会場とした地域の新しいお祭り 16.1%

## ②高齢者、一人暮らしの地域住民を対象としたアンケート調査

〈調査概要〉

方 法：アンケート調査

対 象：沖館地域在住高齢者（こころの縁側会員） 22名

回 収 率：100%

実施時期：令和元年8月20日 沖館市民センター・1階和室B

## 【アンケート結果】

1、あなたは毎日朝ごはんを食べますか。
いつも食べる 86.4%、食べる（週に4～5日） 13.6%
2、沖館小学校に普段来る機会がありますか。
ある 36.4%、ない 63.6%
3、沖館小学校に来る方の内訳
年に5回 25%、年に3回 50%、年に2回 25%
4、（2で、学校に来る機会が無いと答えた方）小学校でご高齢の方や地域の皆様が気軽に参加できる催し物があれば出かけてみたいですか。
体調を考えて前向きに検討してみたい 21.4%、 内容を見て都合が良ければ行きたい 78.6%、出掛けない 0%

### ～調査結果のまとめ～

保護者の「食」に関する実態調査をしたところ、同居家族数の実態からは、圧倒的に核家族が多く全体の43.6%を占める結果となった。それぞれの仕事や役割を果たしながら、子どもや家族の健康を考えてできる限り手作りのものを食べさせてあげたいという親としての思いが伝わった。

また、調査では、養護教諭からのアドバイスを受けて、保護者にも「赤・緑・黄」の栄養バランスを家庭でも大切にするよう求めた。更には学校給食での残食として魚が多いことから、家庭での魚料理についても敢えて質問した。保護者のご協力で貴重な調査結果を得ることとなり、これからの食育指導に活かしていただけるよう、今後も学校に働きかけていきたい。

また、地域の高齢者に「食」に関して調査したところ、日々の食事が十分とれていることはわかったが、調査した半数以上の方が学校との接点がない状況にあり、気軽に参加できる催し物があれば参加したいという意向を示したことから、学校と地域がつながる「食祭会」を企画したいと感じた。

## (2) 地域の実情に応じた食育活動の実施

### ①食育チャレンジャー（リンゴ産地での講話・収穫体験）の実施

日時：令和元年10月27日（日）

マイクロバスで浪岡地区のりんご園まで移動、りんご生産者の方から栽培の苦労や収穫のコツなどの話を聞いたあと、子どもたちからリンゴに散布する農薬について質問した。

自分の手で収穫したりんごをその場で「ガブリ！」、収穫する楽しさと、食べることでおいしい喜びを体験した。



生産者の方に農薬やリンゴの病気について質問



さっそくりんごをかじって・・・うまっ！

### ②食育チャレンジャー号（農園での講話・大根掘り体験）の実施

日時：令和元年10月27日（日）

マイクロバスで四戸橋地区のふれあい農園に到着。農園で長靴に履き替え、農園スタッフの方に、農薬を使わない栽培の難しさや除草作業の大変さを教えていただいた。スタッフの方に教えてもらったとおり、大根を上を引き抜くと「スルリ」と簡単に収穫できた。

1人2本の大根を収穫。低学年の児童が持つには大きかったので、高学年の児童がすすんで運んでくれた。収穫作業後は農園の集会室を借りて、参加者全員で用意したお弁当を一緒に食べた。



大根掘りに挑戦！するっと抜けました



どれっ！僕が持ってあげるよ！

### ③親子でクッキング～体験の開催

日時：令和元年10月19日（土）

親子でクッキングを楽しみながら青森県産品への関心を持ち、オリジナル料理と一緒に話をしながら作る楽しさと、食べてもらう喜びを体験できる機会となった。審査委員長の校長先生から賞品の青森県産の食材が授与されたあと、最後に参加者全員による試食会を行った。



親子で協力して調理します



調理の様子

### ④沖館地域住民の食祭会開催

日時：令和元年11月16日（土）

沖館小学校において初めて開催された「沖館地域住民の食祭会」。当日は朝早くからお手伝いの方々が集まり、会場の設営やトン汁の仕込みに大忙しだった。

沖館小学校囃子方児童によるねぶた囃子の実演を行ったあと、会議室にて高齢者の方を対象に、青森中央短期大学の森山洋美先生による「口から食べる大切さ」の食育講座を行った。体育館では小学生児童及び地域の方を対象に、あおもり食命人の柿崎和江先生による「オリジナルふりかけづくり」の体験を行った。

講演会と体験会終了後、体育館に参加者全員が集まり、子どもたちから高齢者に「オリジナルふりかけ」をプレゼントした。

その後、沖館小学校音楽部児童による合唱と、会場の全員で童謡「もみじ」を合唱した。

最後に、これまでの食育プロジェクトの様子をスクリーンに映し出して鑑賞しながら、熱々のトン汁と塩むすびを一緒に食べる「大昼食会」を行った。

あちらこちらで幼児から高齢の皆様の笑顔がはじけて、一緒に食事をする大切さと楽しさを体験する時間となった。



オリジナルふりかけづくりの材料



柿崎さんからふりかけづくりのコツを聞きます

#### 4 まとめ、今後の展開について

本事業を通じて、親子でクッキング体験や食育チャレンジャー（リンゴ・大根編）、沖館地域住民の食祭会等を行い、小学校を会場に地域の方々と子ども達、保護者を繋ぐ役割を担うことができた。

今後は他の野菜の収穫体験や地域の方々を招いた「食祭会」等の継続、更には沖館小学校教育振興会の組織としてできる範囲で、放課後部活動のクラブ化による、子どもたちの居場所づくりとして、子ども食堂や学習支援の実施など、これからも「食」を通して子どもたち・保護者・高齢者を含む地域住民が繋がる地域づくりを進めていきたい。

また、子どもと大人が共に活動して、価値観を共有できる居場所として、小学校を活用するため、校長先生をはじめ小学校と丁寧話し合い、信頼関係を築きながら教育振興会としての実績を重ねていきたい。