

平成31年度食育活動実践プロジェクト
実施報告書

地域応援チームうらまち

1 事業目的

青森市の中央地域は、幼・小・中・高校が隣接し行政機関や病院、銀行、スーパーなど恵まれた環境の住宅街である。しかし、昨今のドーナツ化現象で家庭の形態は核家族や高齢者の一人暮らし、近所に子どもがいないなど様変わりしてきている事は全国的に否めない現状である。

さらに、国の女性の活躍推進事業を受けて、母親の就業率も年々高くなり、当地域の小中学校保護者は80%を超えている。

さらに、青森県が誇る食材の豊かさと郷土料理は、以前なら家族と一緒に年間を通して季節ごとに作ったものだが、今は共働きで日常の忙しさや教えてくれる人、機会がないため、家庭ではなかなか作らなくなっている。

また、朝食をバランスよく食べることで、学力の向上や体格指数に大きく影響していることはデータで実証されている。しかし、朝食を食べない子どもが小学生で12.5%、中学生で16.2%を超えていることは、20代30代の若い世代の習慣化にもつながっていく。

今回、成長期真っただ中にある中学生と子育て中の保護者を対象に、今後青森県を進学や就職で一度は離れるだろうが、人とのコミュニケーションのツールとして、自分が生まれ育った郷土の誇れる郷土料理を体験する機会とする。

2 事業概要

(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中学生を対象とした食育クイズの実施

実施日:令和元年10月19日(土)・20日(日) 浦町中学校学校祭

場所:2階 3学年活動室

対象:来室者 258名

内容:A 食育クイズ 8問

B だし活クイズ 塩分1%と0.8%の味噌汁の飲み比べ

C 1日の野菜摂取量350gってどれくらい?

※美化保健委員会生徒と一緒に活動

※青森県特産物の地産地消・青森県健康課題、減塩・野菜摂取に関する展示

※だし括推進PR DVD放映

②児童生徒を対象としたアンケート調査の実施

実施日:令和元年11月11日(月) ~ 11月15日(金)

回収日:令和元年11月20日(水)

実施校:浦町中学校・堤小学校・浦町小学校・葭町小学校・橋本小学校

対象者:全学年児童生徒 1,219名

実施方法:アンケート調査

内容:炊飯器でご飯が炊けるか、朝食を食べているか、好きな料理・郷土料理と言えば何か、どこで食べたことがあるか

③食育活動参加者を対象としたアンケート調査の実施

実施日: A 令和元年12月21日(土)

B 令和元年12月22日(日)

対象者: A 中学生、保護者、地域住民 34名

B 中学生、地域住民 23名

内容:「郷土料理を楽しもう!」講座参加者に終了後の感想

(2)地域の実情に応じた食育活動の計画・実施

①中学生を対象とした栄養学の授業

- ・「①食事の役割について考える」「②生活習慣と食事」「③中学生に必要な栄養」「④食品と栄養」「⑤食品に含まれている成分を目で見ても確かめよう」について学ぶ授業を実施。
- ・上記授業終了後、2年生1組から4組まで、1クラス6班に分かれてオリジナル簡単朝食メニューを考案
- ・自分たちで考えたテーマ、メニュー、盛り付け絵、摂取エネルギー、6つの基礎食品群、材料品目をプレゼンテーション形式で24グループが発表
- ・調理実習までに役割分担、材料分量、概量、調理器具など調理計画表を作成

②中学生を対象とした朝食簡単調理実習 4回

実施日:2年1組 令和元年12月13日(金)

2年2組 令和元年12月13日(金)

2年3組 令和2年1月27日(月)

2年4組 令和2年1月29日(水)

場 所:浦町中学校 調理室

内 容:15分で作るオリジナル朝食メニューを中学生が考案し調理した。

朝食の問題点として、①野菜が不足してバランスが悪いこと

②時間がないから量が少ないこと

③主食しか食べない

④食べない などが挙げられた。

問題を解決するため、①1から6群の栄養バランスに考慮したメニューにする

②時間がなくても簡単に作れる、食べれるメニューにする

③時短の作り方を工夫する など献立の工夫が各班で見られた。

③保護者を対象とした郷土料理講習会 1回

実施日:令和元年12月21日(土)

場 所:浦町中学校 調理室

講 師:青森短期大学 木村亜希子先生・浜中幸美先生

対 象:中学生と保護者 35名

地域ボランティア: 6名

メニュー: たらものじゃっばじる、帆立ご飯、ホタテのもと焼き

菊とほうれん草のクルミあえ、県産フルーツのヨーグルトパフェ

※講習会後も自宅で作ってほしいので、スーパーで買える食材での郷土料理メニューとした。

※調理のちょっとしたコツを伝授(帆立貝の簡単できれいな取り方など)

④中学生を対象とした郷土料理講習会 1回

実施日:令和元年12月22日(日)

場 所:浦町中学校 調理室

講 師:青森短期大学 木村亜希子先生・浜中幸美先生

対 象:中学生 23名

地域ボランティア: 6名

メニュー: けの汁、貝焼きみそ、おにぎり、県産フルーツのヨーグルトパフェフルーツ盛り合わせ

※ 炊飯器でお米を炊いたことがない、おにぎりを握ったことがないという保護者から聞いた生活の様子や家庭科の実習では自分が担当することしかないから担当以外の事はできないという実態から同日、アンケート調査も実施している。

※ 1グループの人数を少なくして積極的に調理に関わるよう工夫したり、お米のとぎ方、おにぎりのにぎり方を体験してもらった。

3 実施結果

① 食育クイズ

Q1

茶碗一杯(150グラム)のごはんにお米は何粒？

1. 約 1,000粒
2. 約 3,000粒
3. 約 7,000粒

Q5

「おにぎり」と「おむすび」は何が違うでしょうか？

1. 形
2. 中身
3. 握る人

Q2

1日3食を満腹に食べられない人たちが世界ではどれくらいいる？

1. 約 800万人
2. 約 8,000万人
3. 約 8億人

Q6

大根の中で一番辛いのはどの部分でしょうか？

1. 葉に近い上の部分
2. 真ん中
3. 下の部分

Q3

日本では年間にどれくらいの商品が捨てられている？

1. 約 6万トン
2. 約 65万トン
3. 約 650万トン

Q7

朝ご飯を食べるとどんなメリットがある？

1. 脳も身体も活発になり集中力UP
2. 体内リズムを整える
3. 便秘改善、太りにくくなる

Q4

卵を長持ちさせる方法とは何？

1. 卵を横向きに置く
2. 卵の丸みのある方を上にする
3. 卵のどがった方を上にする

Q8

野菜の1日あたりの摂取量の目標値は何グラム？

1. 150グラム
2. 250グラム
3. 350グラム

食育クイズ

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

よろしければ、あてはまるところに○をつけて下さい

・男 女
・小学生 中学生 高校生 大人

ご協力ありがとうございます！

回答用紙

食育クイズの回答

Q1-2 約1人につき約3,000粒のお米が捨てられています。これは、約1人につき約70粒のお米が捨てられているのと同じ、40〜50粒のお米を約3割捨て、ようやく1粒のお米が残るという状況です。

Q2-3 世界の人口は約75億人です。そのうち約10億人が食料不足に悩んでいます。これは、約10億人が1日1食、約200gの食料を必要としているのに、約10億人が1日1食、約100gの食料しか食べていないということです。

Q3-3 約650万トンです。これは、約1億人の子供が1日1食、約200gの食料を必要としているのに、約1億人が1日1食、約100gの食料しか食べていないということです。

Q4-2 卵を横向きに置き、丸みのある方を上にし、どがった方を上にします。

Q5-1 形、中身、握る人です。

Q6-2 葉に近い上の部分です。

Q7-1 脳も身体も活発になり集中力UP、体内リズムを整える、便秘改善、太りにくくなるです。

Q8-2 150グラム、250グラム、350グラムです。

回答解説



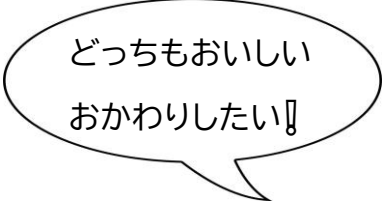
意外とむずかしい。
わかんねー



←野菜 350g を計る体験を行う生徒達



塩分量が違うお味噌汁を飲み比べする生徒達 ↓



② 食育アンケート調査

令和元年10月31日

学校名 茨城県日立市立第一中学校
 地域協議チームらまき 代表 工藤みず子

『食育に関するアンケート』実施のお知らせ

本市は、食育の推進の一環として、本市内の各小中学校において、食育に関する調査を実施しております。今年度は調査結果を基に、本市の食育の推進に努めます。調査結果を基に、本市の食育の推進に努めます。調査結果を基に、本市の食育の推進に努めます。

調査期間：令和元年10月15日（日）～11月15日（日）
 調査対象：本市内の各小中学校に在籍する児童、生徒、教職員、保護者、地域住民等
 調査内容：食育に関する意識、食生活、食育活動等
 調査方法：アンケート調査、個別インタビュー等
 調査結果の公表：調査結果を基に、本市の食育の推進に努めます。

お問い合わせ先：地域協議チームらまき 代表 工藤みず子 TEL:0293-7550

食育に関するアンケート

質問 1. 食育に関する意識、食生活、食育活動等について

質問 2. 食育に関する意識、食生活、食育活動等について

質問 3. 食育に関する意識、食生活、食育活動等について

質問 4. 食育に関する意識、食生活、食育活動等について

質問 5. 食育に関する意識、食生活、食育活動等について

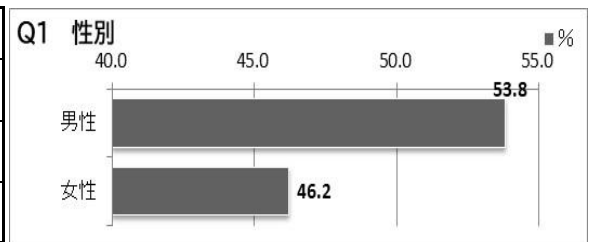
質問 6. 食育に関する意識、食生活、食育活動等について

質問 7. 食育に関する意識、食生活、食育活動等について

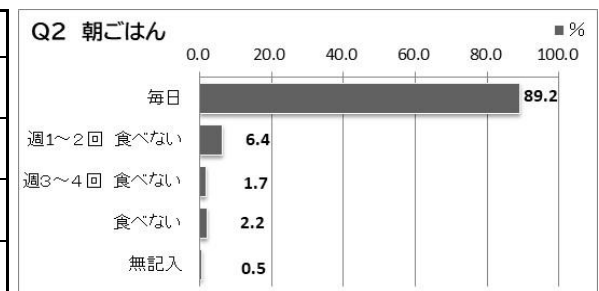
ありがとうございました 地域協議チームらまき

<食育アンケート調査実施結果>

Q1	性別	数	%
1	男性	656	53.8
2	女性	563	46.2
	計	1,219	100

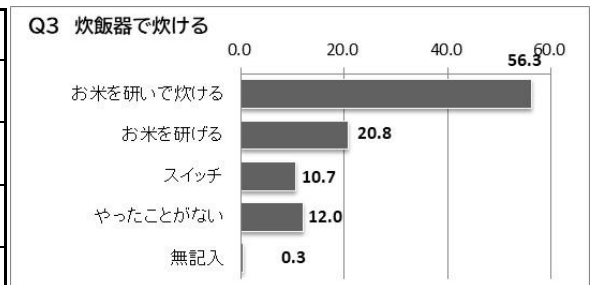


Q3	朝ごはん	数	%
1	毎日	1,087	89.2
2	週1~2回 食べない	78	6.4
3	週3~4回 食べない	21	1.7
4	食べない	27	2.2
5	無記入	6	0.5
	計	1219	100



2、3、4と回答した子どもの背景や原因が、朝起きれない、食欲がない、時間がない、準備されていないなど、色々考えられるため今後各校で気にかけてほしい。

Q4	炊飯器で炊ける	数	%
1	お米を研いで炊ける	686	56.3
2	お米を研げる	253	20.8
3	スイッチ	130	10.7
4	やったことがない	146	12.0
5	無記入	4	0.3
	計	1,219	100.0



お米を炊くことは、家族が子どもたちに率先してやってほしいお手伝いの一つであると思う。更に災害時のお米の炊き方などを話し合ったり、体験してほしい。

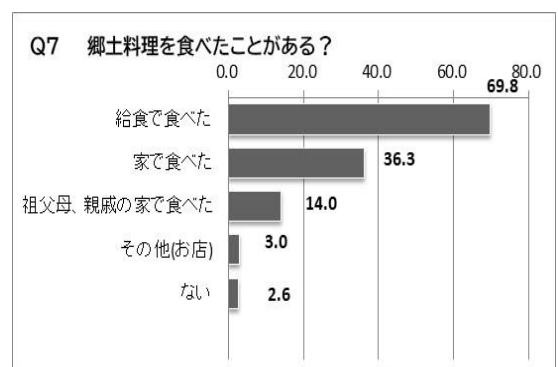
Q5	好きな料理 上位 5 種
1	カレーライス
2	ラーメン
3	オムライス
4	ハンバーグ
5	寿司

好きな料理の答えを上位 5 種までにまとめたが、アンケートには、堤小で106種類、浦町中で101種類の料理が出てきており、多種多様な料理があり、子どもたちの好みもそれぞれであることがわかる。

Q6	郷土料理 上位 5 種
1	せんべい汁
2	けの汁
3	貝焼き
4	じゃっば汁
5	ほたて

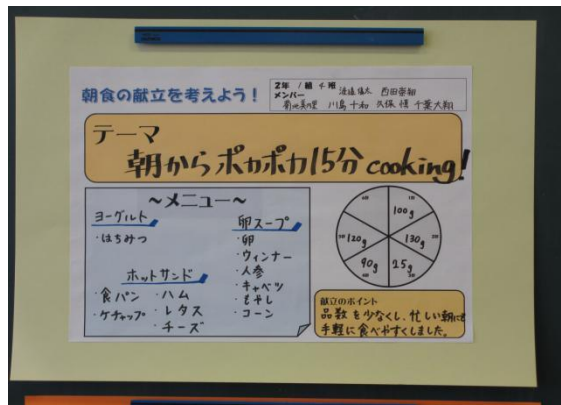
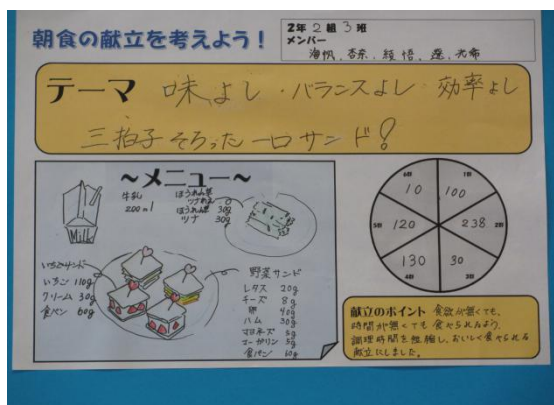
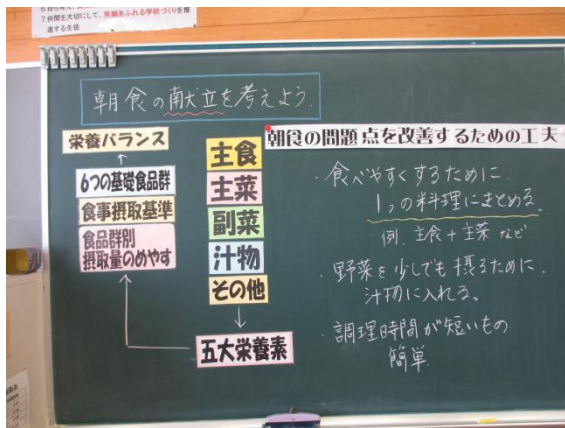
郷土料理の名前は、青森市ということもあり、「けの汁」が断トツ 1 位と予想していたが、結果は「せんべい汁」だった。テレビの PR の影響かと思われたが、学校給食に出されるけの汁は本来の野菜が具沢山ではなく少ないという事と、せんべい汁の味付けがおいしいと子どもたちと一緒に食べている先生たちから聞いた。

Q7	郷土料理を食べたことがありますか(複数回答)	数	%
1	給食で食べた	851	69.8
2	家で食べた	442	36.3
3	祖父母、親戚の家で食べた	171	14.0
4	その他(お店)	36	3.0
5	ない	32	2.6



結果は、言うまでもなく 1 位は学校給食であった。家庭では36%なので、もっと意識しながら献立を考えてほしいと思う。

③中学生を対象とした栄養学の授業、朝食簡単調理実習「オリジナルの献立を考えよう！」





④保護者を対象とした郷土料理講習会



⑤中学生を対象した郷土料理講習会



5 まとめ

学校祭での食育クイズは、美化保健委員会の生徒と協力して、各コーナーの担当を学年ごとに割り振りしたり、教室が見えづらい場所にあったため、廊下で呼び込みを行った。その甲斐あって、当初はアンケートや味噌汁は50人分用意していたが、両日で約300人来るなど盛況であった。

食育アンケートは、五校の校長先生を始めとする先生方のご協力により、調査できた。子供の朝食の欠食の実態が把握できた。

朝食の調理実習では、今回授業時間を授業交換等で大幅に増やし、生徒に栄養バランス、食材、時短等をグループで時間をかけ計画をさせた。各グループのプレゼンテーションは、原稿を見ないで短時間で暗記し、素晴らしい発表ばかりであった。

郷土料理は、当初の計画と違い、一日目は親子になったがかえって中学生の親子での調理実習はなかなか機会がないため、参加者から好評だった。一日目の献立は保護者対象であったので、多かったが時間内に終わられた。

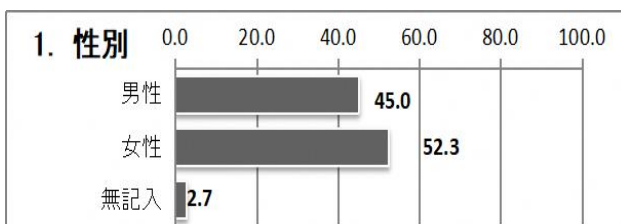
生徒対象の郷土料理は、4人1グループとし、お米の研ぎ方、おにぎりの握り方を丁寧に時間をかけて説明した。また、地域ボランティアが各グループに1人補助に入り生徒とボランティアのコミュニケーションが図れ、普段なかなか体験することのできない時間を共有し、世代交流ができた事は、大きな成果となった。

今回、当事業を計画実践して、「こういう機会をどんどん増やしてほしい」「最初は難しいと思ったが、意外と簡単にでき家でも作りたい」「給食のけの汁より、美味しかった」などの感想をいただき、このような体験を続けていく事で生徒や保護者に浸透していくことと思われるので、来年度も是非開催したい。

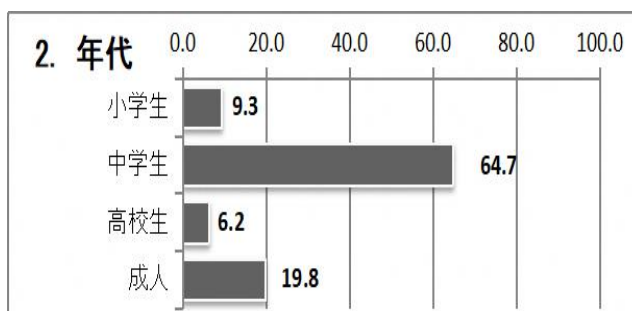
<参考>

食育クイズ 回答集計

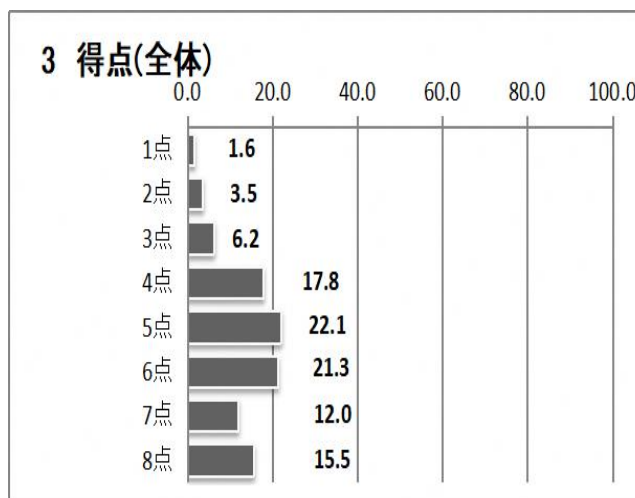
1 性別		人	%
1	男性	116	45.0
2	女性	135	52.3
3	無記入	7	2.7
計		258	100.0



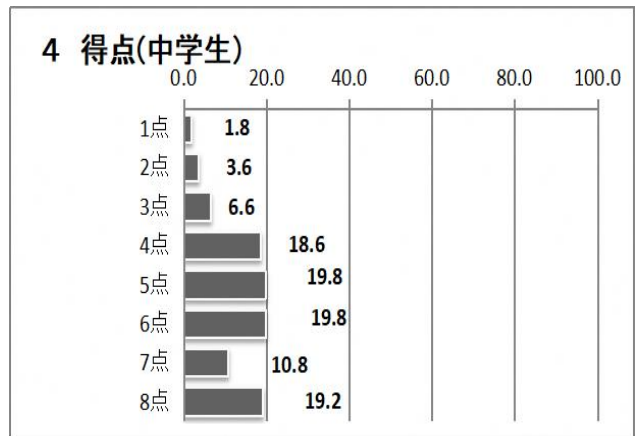
2 年代		人	%
1	小学生	24	9.3
2	中学生	167	64.7
3	高校生	16	6.2
4	成人	51	19.8
計		258	100.0



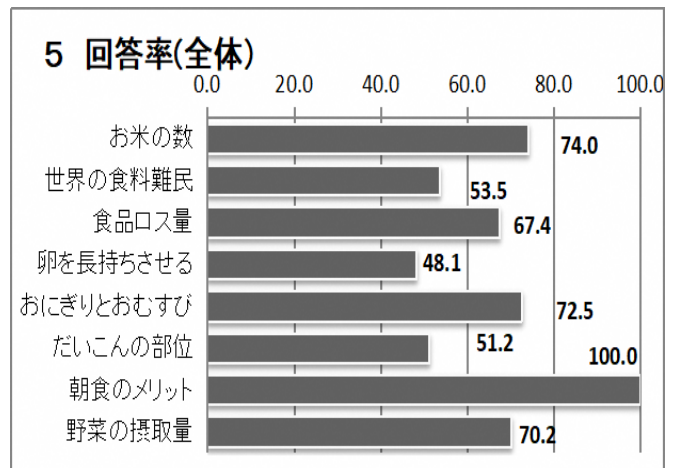
3 得点(全体)		人	%
1	1点	4	1.6
2	2点	9	3.5
3	3点	16	6.2
4	4点	46	17.8
5	5点	57	22.1
6	6点	55	21.3
7	7点	31	12.0
8	8点	40	15.5
計		258	100.0



得点(中学生)		人	%
1	1点	3	1.8
2	2点	6	3.6
3	3点	11	6.6
4	4点	31	18.6
5	5点	33	19.8
6	6点	33	19.8
7	7点	18	10.8
8	8点	32	19.2
計		167	100.0



5 回答率(全体)		人	%
1	お米の数	191	74.0
2	世界の食料難民	138	53.5
3	食品ロス量	174	67.4
4	卵を長持ちさせる	124	48.1
5	おにぎりとおむすび	187	72.5
6	だいにんの部位	132	51.2
7	朝食のメリット	258	100.0
8	野菜の摂取量	181	70.2
計			



令和元年 12月21日「郷土料理を楽しもう！」親子対象 アンケート結果

日時：令和元年12月21日（土）10：00～12：00

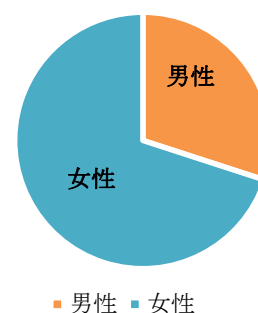
場所：青森市立浦町中学校 調理室

参加者：35人（うちアンケート回答者34人）

1. 性別

男性	女性	合計
10	24	34
30%	70%	100.0%

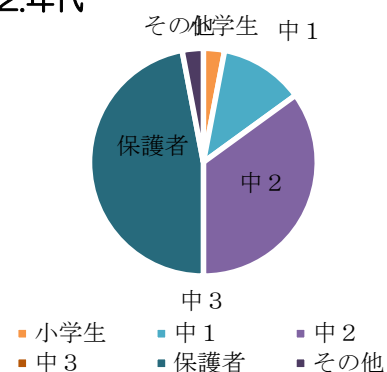
1.性別



2. 年代

小学生	中1	中2	中3	保護者	その他	合計
1	4	12	0	16	1	34
3.0%	12.0%	35.0%	0.0%	47.0%	3.0%	100.0%

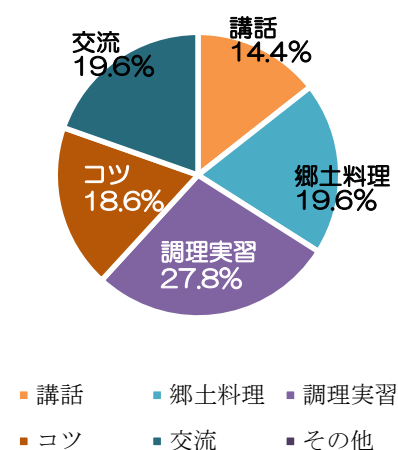
2.年代



3. 参加して良かったこと(複数回答)

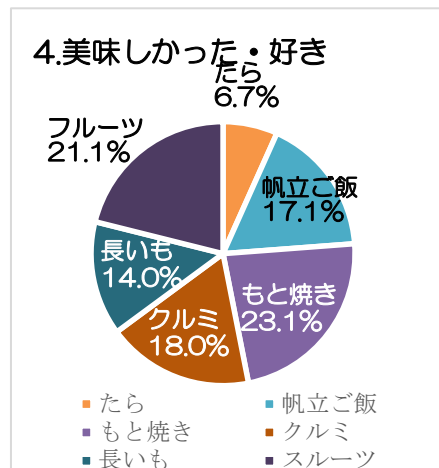
講話	郷土料理	調理実習	コツ	交流	その他	合計
14	19	27	18	19	0	97
14.4%	19.6%	27.8%	18.6%	19.6%	.0%	100.0%

3.良かったこと



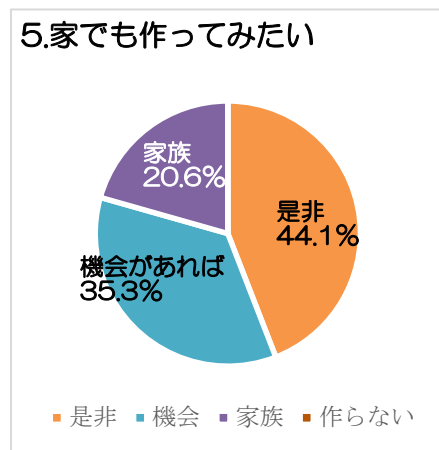
4. 美味しかった(複数回答)

たら	帆立ご飯	もと焼き	クルミ	長いも	フルーツ	合計
7	18	24	19	15	22	105
6.7%	17.1%	23.1%	18.0%	14.0%	21.1%	100.0%



5. 家でも作ってみたい

是非	機会	家族	作らない	合計
15	12	7	0	34
44.1%	35.3%	20.6%	0%	100.0%



6. 感想など

(保護者)

- 1個説明したら、1個作業したかった。覚えるのが大変だった。
- 親子で調理する機会がなかなかないので、良い経験になった。
- 作業内容が多く、少し大変だったが手分けして協力できた。帆立の下処理も思った以上に簡単で、これからは殻付きで買ってみようと思った。
- 薄味でだしや野菜の甘みを感じられてとてもおいしかった。
- 郷土料理の作り方を知ることができて、うれしい。
- わぁ～おいしそう！と出来上がりに感動し、みんなでおいしく食べられて良かったです
- クルミの味噌は手間がかかったけどおいしかったです。機会があって参加できて良かったです。
- 盛りだくさんで終わるか不安でしたが、協力しておいしくできた。
- 美味しかった。
- 今日6品も習うことができて良かった。料理の他にスイーツも詳しく習いたいです。
- 来年もまた習いたいです。
- とても楽しかったです。

(中学生女子)

- 難しかった。
- 人との協力の大切さを知ったし、郷土料理のおいしさが分かって良かった。

- 料理はいつも作らないけど、みんなで作って楽しかった。次回またあれば作ってみたい。
- みんなと作れて良かった。郷土料理に興味を持つことができた。
- 案外時間がかからなくて良かった。
- あまり料理はしないのですが皆さんと楽しく交流できてよかったです。

(中学生男子)

- グループの人と交流することができた。また機会があったら参加したい。
- 会話をしながら楽しく作り、食べることができて良い体験になった。
- 思ったよりも時間がかからなくて楽しめて良かったです。
- 郷土料理に興味を持つことができて良かったです。帆立ご飯がおいしかった。
- 郷土料理とその作り方を知るいい機会になった。家でも作ってみたい。
- 郷土料理を作るのがなかなかないので参加できてよかったです。
- いつも親に作ってもらって、大変さが分からなかったが、今日ので大変さが分かりました。
- 帆立ご飯がおいしかったです。ありがとうございました。

令和元年 12月22日「郷土料理を楽しもう！」生徒対象 アンケート結果

日時：令和元年12月22日（日）10：00～12：00

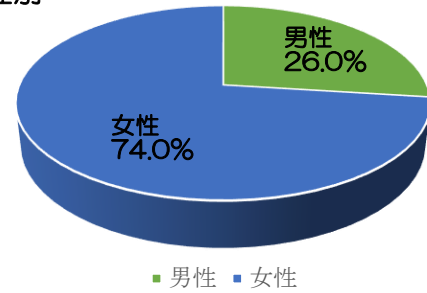
場所：青森市立浦町中学校 調理室

参加者：23人（うちアンケート回答者23人）

1. 性別

男性	女性	合計
6	17	23
26.0%	74.0%	100.0%

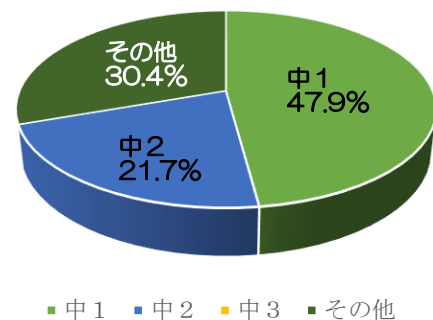
1.性別



2. 年代

中1	中2	中3	その他	合計
11	5	0	7	23
47.9%	21.7%	0.0%	30.4%	100.0%

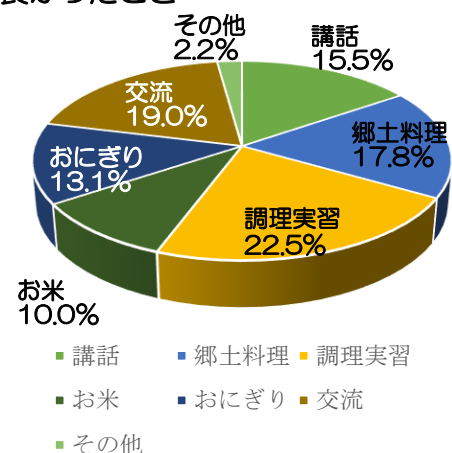
2.年代



3. 参加して良かったこと(複数回答)

講話	郷土料理	調理実習	お米	おにぎり	交流	その他	合計
13	15	19	8	11	16	2	84
15.5%	17.8%	22.5%	10.0%	13.1%	19.0%	2.2%	100.0%

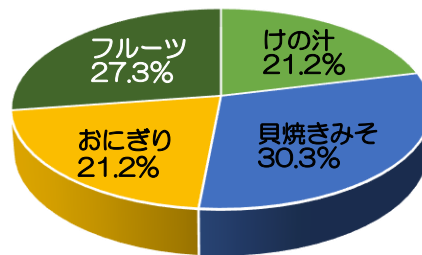
3.良かったこと



4. 美味しかった(複数回答)

けの汁	貝焼きみそ	おにぎり	フルーツ	合計
14	20	14	18	66
21.2%	30.3%	21.2%	27.3%	100.0%

4.美味しかった

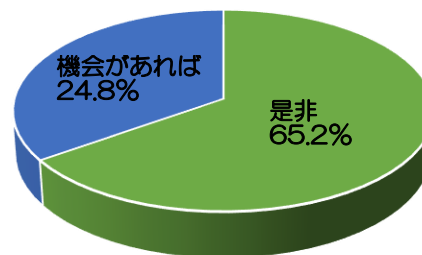


■ けの汁 ■ 貝焼きみそ ■ おにぎり
■ フルーツ

5. 家でも作ってみたい

是非	機会	家族	作らない	合計
15	8	0	0	23
65.2%	24.8%	0%	0%	100.0%

5.家でも作ってみたい



■ 是非 ■ 機会 ■ 家族 ■ 作らない

6. 感想など

(地域)

- 久々の集団での調理。年代(若い人達)も色々でしたが、大変楽しかったです。
- 楽しかったです。
- けの汁と貝焼き味噌は、母がいつも作ってくれました。懐かしかったです。
- 食材も吟味されおいしくいただきました。フライパンで作る貝焼き味噌は生徒さんが愛情込めて作り、一番おいしくいただきました。
- 盛り付けまで子どもたちの工夫が見られ、とても貴重な体験ができたと思います。これまで様々な準備等があったと思います。おつかれ様でした。

(中学性女子)

- 普段全く料理を作らないので野菜や果物を切れて楽しかったです。みんなで作った料理をおいしく食べて良かったです。

- 郷土料理を今まで作ったことがないので、いい経験でした。
- 食材を切るのに、少し手間取ったけど、なんとか完成させられたので良かったです。
- とても楽しかったです。
- 自分たちで作れて地域の人とも関わって楽しかったです。また、やりたいです。
- あまり作ったことがないので、迷惑にならないか心配だったけれど、しっかりみんなで楽しく作ることができて良かったです。とてもおいしかったです。
- 楽しく作れて良かったです。とても美味しかったです。
- 初めて作って上手にできるか少し不安でしたが、おいしくできて嬉しかったです。
- 作るのは大変だったけど、おいしく作ることができたので良かったです。また、作りたいです。
- けの汁がお正月料理であることを知らなかったのも、少しでも青森の料理について知れて良かったです。
- 今回作ってみて、最初は作り方を知らなかったのも不安でしたが、やってみると楽しくおいしく作れて良かったです。

(中学生男子)

- 最初は3人で作れるのか、できるのか不安でしたが、やってみると楽しくておいしく作れて良かったです。
- 心配だったけれど、無事に作れてよかった。
- 僕は料理をあまりする機会がなかったので、これからはもっとしていきたいです。
- 思ったよりも簡単で、ぜひ家で作ってみたい。
- とてもおいしく作れた。