

## 【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	地域応援チームうらまち（代表 工藤知久子）（青森市）
実施年度	令和元年度
実施概要	・児童、生徒対象のアンケート調査 ・中学生、保護者を対象とした郷土料理教室等の開催

### 1 地域応援チームうらまちについて

青森市中央地区において、学校や地域等が学校教育や社会福祉のための能率的運営と組織的活動を促進し、児童生徒の健全育成と地域の活性化を目的に活動する団体。

学校と地域が連携・協働しながら一体となって、地域の活性化を図るため、児童生徒や地域住民を対象とした各種イベントや居場所づくりに取り組んでいる。

### 2 事業目的

青森市の中央地区は、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ことは、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、当地区の小中学校では80%を超えている。

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、今は共働きで日常的に忙しく、教えてくれる人や機会がないため、家庭ではなかなか作らない。

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い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。

### 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 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・青森県の健康課題、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・萁町小学校・橋本小学校

対象者：全学年児童生徒 1,219名(男子656名、女子563名)

実施方法：アンケート調査

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

### 【アンケート結果】

問1 あなたは朝ごはんを食べていますか。
毎日食べている89.2%、週1～2回食べない6.4%、週3～4回食べない1.7%、食べない2.2%、無回答0.5%
問2 あなたは、お米をといで、炊飯器でご飯がたけますか。
お米をといで炊ける56.3%、お米をとげる20.8%、スイッチは押せる10.7%、やったことがない12%、無回答0.3%
問3 あなたの好きな料理はなんですか。1つ書いてください。
(上位5品) カレーライス、ラーメン、オムライス、ハンバーグ、寿司
問4 青森県の郷土料理とえば何が思い浮かびますか。1つ書いてください。
(上位5品) せんべい汁、けの汁、貝焼き、じゃっば汁、ほたて
問5 郷土料理を食べたことがありますか、どこで食べましたか。
給食で食べた69.8%、家で食べた36.3%、祖父母・親戚の家で食べた14%、その他(お店)3%、食べたことがない2.6%(複数回答あり)

## 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

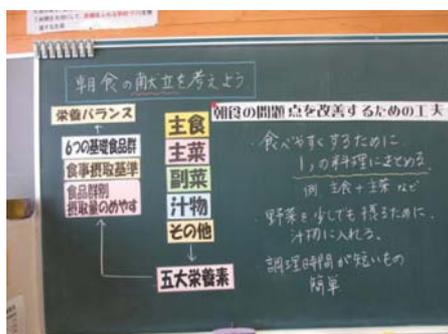
場 所：浦町中学校

内 容：「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、食べら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(ホタテ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

※1 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し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。

※2 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、おにぎりの握り方を体験してもらった。



#### ～郷土料理講習会の感想～

- ・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。ホタテ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。来年もまた習いたいです。

#### 4 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人を越え、盛況であった。

食育アンケートは、小・中学校のご協力により、中央地区内の子供達の朝食の欠食の実態等が把握できた。

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て計画をたてた。各グループの献立プレゼンテーションは、15分で役割分担し、原稿はない、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、保護者対象から親子対象に変更したが、中学生の親子での調理実習はなかなか機会がないため、かえって参加者から好評だった。

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人補助として入り、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、世代交流ができたことは、大きな成果となった。

参加者から、「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ことで生徒や保護者に食の大切さや郷土料理を伝承するために、来年度もぜひ開催したいと思う。