

## 【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	チーム紬〜つむぎ〜（代表 千代谷直美）（青森市）
実施年度	令和2年度
実施概要	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児の保護者対象の食に関するアンケートの実施</li> <li>・食育絵本の作成、配布</li> <li>・食育絵本の読み聞かせ活動</li> </ul>

### 1 チーム紬〜つむぎ〜について

読書活動を中心としたボランティア団体。絵本とおはなしを通じて、子どもと親同士が安心して交流できる居場所づくりを目指し、絵本の読み聞かせ会を開催している。併せて、絵本を通じた食育活動も行っており、親子を対象とした「絵本とたべもので子どもの生きる力を育むレッスン」を開催するなど、様々な食育イベントを実施している。

### 2 事業目的

県産食品のすばらしさを食事を通して子ども達に伝えるためには、食事を作る親がその価値を知る必要がある。

青森に住んでいながらも個々の県産食品に関する知識はなかなか周知されていないのが現状であり、県産食品のおいしさ、名称、調理法などを小さな子どもを持つ親たちにも広く伝えていくことが課題となっている。

このため、幼少期から県産食品に触れ、親子で体験し、食育を通して子どもが「食」に対する興味を持ち、また家庭の食卓に県産食材が積極的に取り入れられることを目的に事業を実施した。

### 3 実施内容

#### (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

青森中央短期大学附属幼稚園、さんぼぼ、BOOKROOM 紬等にて乳幼児の保護者を対象に、県産品の認知度や利用に関するアンケートを実施した。

実施日：令和2年7月27日～8月7日

《アンケート結果》回答数 121 件

問1 買い物をする際、食品を選ぶポイントは何ですか。（複数回答可）	産地 22.1%、価格 39.1%、鮮度 36.2%、その他 2.5%（旬、パントリーの豊富さ 等）
問2 よく購入する県産食材、たまに購入する県産食材	<p>《よく購入する食材（上位5位）》          トマト、にんじん、ほうれんそう、りんご、米（青天の霹靂）、長芋、卵、豚肉</p> <p>《たまに購入する県産食材（上位5位）》          長芋、りんご、にんにく、ごぼう、トマト、とうもろこし</p>
問3 県産食材かわからない、購入しない方の理由	気にしていないので県産かどうかわからない 97.8%、その他 2.2%
問4 お子様が好きない県産食材、あるいは苦手な県産食材はありますか。	<p>《好きな食材（上位5位）》          りんご 13.8%、にんじん 5.4%、トマト 5.4%、長芋 3.3%、ほうれん草 2.9%、米 2.9%          卵、とうもろこし、魚 各 2.5%</p> <p>《苦手な食材（上位5位）》          ピーマン 15.8%、野菜 12.7%、トマト 11.1%、長芋 7.9%、ごぼう 5.3%、ホタテ 4.8%          にんにく 4.8%</p>

問5	お子様に食べさせたいと思う県産食材はありますか。 (上位5位)りんご20.5%、野菜12.8%、長芋7.7%、ホタテ5.1%、 とうもろこし(嶽きみ)、ピーマン、魚、米(青天の霹靂)、魚介類 各3.8%
問6	県産食材を使って作ってみたい料理はどんなものですか。 野菜料理22.2%、親子で作れる料理19.4%、魚料理17.6%、肉料理13.4%、 デザート13%。簡単に作れるもの8.8%、子供だけで作れるもの4.6%、その他0.9%
問7	県産食材を使用したレシピ動画があれば利用したいと思いますか？ 思う75.2%、思わない15.7%、その他9.1%(時間があれば、簡単につくれるものであれば、紙の方が良い、レシピよりも生産している様子があればよい等)
問8	お子様の食育に関してお困りのことがありましたらお書きください。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜を食べたがらない、形がわかる状態の野菜を食べない。</li> <li>・料理の仕方食べない野菜が多い。生野菜を食べられるようになってほしい。</li> <li>・お菓子ばかり食べたがる。炭酸飲料が好きなこと。</li> <li>・好き嫌が多い。</li> <li>・あまり噛まない。</li> <li>・遊んでばかりで食事が嫌いな状況。食にあまり関心がない。</li> <li>・食が細いので、少量でも栄養がとれるメニューがあれば知りたい。</li> <li>・「子供が食べやすい」「好き嫌いがなくなる」レシピなど、もっと知りたい。</li> </ul>

## (2) クッキング動画作成

食育基本法の要点をシナリオに取り入れ、親子で楽しく食に親しみ、栄養について考えるきっかけにつながるクッキング動画を4本を作成した。

県産食材を使い、海の幸、畑の幸の2回に分けて制作。「食育のポイント」「栄養のポイント」も取り入れた。(撮影日:10月4日、動画配信開始日:12月18日)

メニュー:青森ホタテのシュウマイ・海藻ねばねばサラダ・きみごはん・ソイメロンアイス  
協 力:志水あい・八木橋祥子・三浦えり子

青森保健大学栄養学科(夕埜悠・原子日彩・加藤彩夏・中川愛海・伊藤優香・鈴木花歩)

キッズ(八木橋のどか・鈴木きい・太田りくと・太田ゆきの・小幡しゅうせい)





動画はこちらから視聴できます。  
チーム紬〜つむぎ（BOOKROOM 紬のHP からサイトへ）

### (3) 食育絵本の制作及び配布

食育絵本「だるまさんがころんだ?～あおもりのおいしいなかまたち～」を作成し、青森市内の幼稚園等に配布した。

「だるまさんがころんだ?～あおもりのおいしいなかまたち～」

- ・ 絵と文：千代谷直美
- ・ 彩 色：あおもり絵本研究会
- ・ 監 修：青森大学教授 秋田敏博
- ・ クッキングレシピ：管理栄養士 志水あい
- ・ 協 力：田村静香 金澤美穂
- ・ 内 容：青森県産食材を絵本のキャラクターとし、「ゆきだるまさんがころんだ」をして遊ぶストーリー。県産食材を使用したレシピも掲載。QR コードからアクセスして、クッキング動画を見ることが可能。
- ・ 作成部数：200 冊
- ・ 配布先：青森市内の幼稚園・保育園・こども園・子育て支援施設など

#### 作成した絵本（一部抜粋）



#### (4) 食育絵本読み聞かせ会の開催

制作した食育絵本や食育につながる絵本の読み聞かせ会を開催した。(4回)

場所：BOOKROOM 紬 青森市浜田豊田 46-6 ファイブワンビル内 ミスタードーナツ隣

- ・9月のおはなし会【9月24日(木)11:00 15:00 開催】
- ・10月のおはなし会【10月22日(木)11:00, 14:00 開催】
- ・11月のおはなし会【11月26日(木)14:00 開催】
- ・12月のおはなし会【12月24日(木)10:30 開催】



おはなし会チラシ



おはなし会の様子

#### 4 まとめ

今回の事業実施にあたり、アンケート調査の結果は小規模の調査ながら、小さな子どもを持つ家庭の買い物事情の一面や、地域性も感じられた。

クッキング動画撮影の協力者の親子5組と学生たちは、他県出身者や転勤族なども多く、数年単位での転勤の場合、県産品の情報や調理の仕方がわからないとの声も上がった。

しかし、クッキング動画撮影に参加した親子は、子どもたちと一緒に買い物や調理の段階に進むと、素材の鮮度や旨味など県産品の良さがわかり、リピート購入するなど嬉しい声もあった。

また、テレビや新聞での報道によりこのプロジェクトが紹介されると、絵本が欲しいとの声が多く寄せられた。動画は贈呈した幼稚園内でも紹介され、子どもたちがホタテを調理する姿に感動の声もあった。

この経験を活かし、今後も絵本を通じての食育活動を広げていきたいと思う。また、機会があれば他の県産食材を紹介するレシピや絵本の続編にもチャレンジしてみたい。