

【「みんなの食堂」運営モデル実証業務 事例紹介】

実施団体名	青森中央短期大学（学長 久保薫）（青森市）
実施年度	令和元年度
実施概要	青森市内で、子供からお年寄りまで幅広い世代が集まり、食事を共にし、交流する「みんなの食堂」を開設した。

1 青森中央短期大学について

- (1) 学科 食物栄養学科（栄養士、栄養教諭養成）
幼児保育学科（幼稚園教諭、保育士養成）
専攻科福祉専攻（介護福祉士養成）
併設 青森中央学院大学 経営法学部、看護学部、大学院、別科助産専攻
認定こども園青森中央短期大学附属第一、第二、第三幼稚園
- (2) 特色 1970年に青森中央女子短期大学として開学。「愛あれ、知恵あれ、真実（まこと）あれ」の建学の精神のもとに、地域と密着し、教養・文化の向上はもとより、地域の健康・福祉の充実及び地域産業の振興に貢献できる人材を養成している。併設の1998年開設の青森中央学院大学は、日本で唯一の経営法学部を擁し、アジア各国からの優秀な留学生を迎え入れ、地域の国際化にも貢献している。
- (3) 地域貢献活動 「あおもり食育サポーター」事務局
「あおもり食育検定」事務局
食に関する公開講座、親子クッキング、食育出前講座の実施
「地産地消弁当」の開発他、地域の食材を活かしたレシピ開発
食育ソング・食育ダンスの作成、できるだしダンスの振り付け
青森市、むつ市、横内地区まちづくり協議会等と連携した食育活動
社会人学生の受入れ 他

2 「みんなの食堂」開設のきっかけ

本学では、本事業の公募前から地域の高齢者が地域の中で交流が少なくなっているため、学生を中心とした若い世代と交流することにより、認知症予防、フレイル予防などが出来ないか、また学生が高齢者と交流することによりコミュニケーション技術を身につけられないかとのことで地域交流の食事会を企画していた。本事業への応募にあたり、事業の趣旨に合わせて、子どもからお年寄りまで幅広い世代が集まり食事の場を共にし、交流する内容に見直しし、実施した。

3 「みんなの食堂」の概要（令和元年度）

青森市内で「みんなの食堂 in CHUTAN2019」を開催した。

- (1) 対象：どなたでも
- (2) 参加費：子供と65歳以上の方は無料、その他の方は200円/回
- (3) 開催場所：青森市内の公共施設等
- (4) 開催回数：全12回（当初10回の予定だったが、好評につき2回追加。）
- (5) 募集方法：回覧板、町会・地区社会福祉協議会との連携、チラシ配布、HP、SNS、ダイレクトメール等

(6)開催日及び人数

回	開催日	実施場所	参加者数※
1	令和元年9月18日(水) 10:00~12:30	横内市民センター	19名(高齢者10名、大人2名、 学生7名)
2	10月5日(土)10:00~12:00	中央市民センター 合子沢分館	15名(高齢者11名、学生4名)
3	10月6日(日)9:00~12:30	市内農地、 青森中央短期大学	27名(高齢者4名、大人10名、 学生2名、子供11名)
4	10月20日(日)9:00~13:00	モヤヒルズ	31名(高齢者9名、大人15名、 子供7名)
5	10月29日(火)10:00~12:00	横内市民センター	18名(高齢者9名、大人2名、 学生7名)
6	11月12日(火)10:00~12:00	横内市民センター	31名(高齢者16名、大人8名、 学生7名)
7	12月3日(火)10:00~12:30	横内市民センター	28名(高齢者15名、大人6名、 学生7名)
8	12月14日(土)10:00~12:30	青森中央短期大学	34名(高齢者17名、大人9名、 学生7名、子供1名)
9	令和2年1月8日(火) 10:00~12:30	青森中央短期大学	40名(高齢者26名、大人10名、 子供4名)
10	2月1日(土)10:00~12:30	青森中央短期大学	37名(高齢者19名、大人10名、 学生3名、子供5名)
追加 1	12月7日(土)16:30~18:30	青森県総合社会教 育センター	10名(大人6名、学生3名、子 供1名)
追加 2	12月15日(日)10:00~12:30	青森中央短期大学	37名(高齢者5名、大人13名、 学生11名、子供8名)

※高齢者：65歳以上、大人：65歳未満、学生：大学生、高校生、中学生、子供：小学生以下

(7)各回の内容

【第1回】令和元年9月18日(水)10:00~12:30 参加者数：19名(高齢者10名、大人2名、学生7名)

〈講師〉池田友子(青森中央短期大学 食物栄養学科 講師)

齋藤雅美(青森中央短期大学 専攻科福祉専攻 講師)

①食育講話「地域の食材のお話と食事会」

本日の食材とメニューについての講話を行った。各食材の効用についての説明を行った。イカについては、青森県の漁獲水産量が全国一位であること、タウリンを多く含んでおり、コレステロール低下作用があることなどを紹介した。

②調理・食事会

参加者と学生が4つのグループに分かれ調理を行った。

調理終了後、2班に分かれて食事を行った。

メニュー：いかのふんわり揚げ、もやしとひじきのかきたま汁、五色漬け



【第2回】10月5日(土)10:00~12:00 参加者数：15名(高齢者11名、学生4名)

〈講師〉鎌田明美(青森中央学院大学 看護学部 准教授)

森山洋美（青森中短期大学 食物栄養学科 講師）

①食育講話「フレイル予防の調理実習～多品目の食品を食べよう～」

本日の食材とメニューについて紹介した。八戸漁港で多く水揚げされるサバについては、緑黄色野菜と合わせて摂取することでフレイル予防に高い効果が得られること等を紹介した。

②調理・食事会

参加者と学生が4つのグループに分かれ調理を行った。調理終了後、2班に分かれて食事を行った。

メニュー：サバ缶の炊き込みご飯、おから入りポテトサラダ、ナスのきな粉和え、みそ玉



【第3回】10月6日(日)9:00～12:30 参加者数：27名(高齢者4名、大人10名、学生2名、子供11名)

〈講師〉庄子元（青森中央学院大学 経営法学部 講師）※毛豆収穫

白取敏江（青森中央短期大学 食物栄養学科 助手）※食事会

①食育講話「毛豆収穫体験～「農」から触れる青森のSDGs」

移動のバス内で、青森中央学院大学援農サークルが青森市滝沢にある遊休農地を使い、青森県の貴重な在来種である「毛豆」の栽培をしていることを、サークル顧問の庄司講師が紹介した。

圃場では、援農サークルの学生が、参加者に対して毛豆収穫指導を行い、参加者が収穫体験を行った。

②食事会

毛豆収穫終了後、青森中央短期大学において、参加者が圃場で収穫した毛豆を茹でた他、青森県産品を使用した料理による食事会を行った。

メニュー：混ぜご飯、豚汁、豆腐のお焼き、白玉団子



【第4回】10月20日(日)9:00～13:00 参加者数：31名(高齢者9名、大人15名、子供7名)

〈講師〉齋藤久夫（一般財団法人 青森市観光レクリエーション振興財団）

①食育講話「雲谷高原そばについて」

青森市観光レクリエーション振興財団の齋藤氏より、青森市雲谷地区で古くから栽培されていた雲谷高原そばについて紹介された。

②そば打ち体験～食事会

参加者が8グループに分かれ、齋藤氏指導のもと、そば打ち体験をした。そば打ち終了後、打ち終わったそばを調理し、食事を行った。

メニュー：雲谷そば



【第5回】10月29日(火)10:00～12:00 参加者数：18名(高齢者9名、大人2名、学生7名)

〈講師〉池田友子（青森中央短期大学 食物栄養学科 講師）

齋藤雅美（青森中央短期大学 専攻科福祉専攻 講師）

①食育講話「認知症予防のお話」

齋藤雅美講師より、サバの認知症予防に対する効用について紹介し、八戸で水揚げされたサバの活用について紹介された。

②調理・食事会

参加者と学生が4つのグループに分かれ調理を行った。調理終了後、2班に分かれて食事を行った。

メニュー：塩さばのホイル焼き、根菜と豆腐の炒め煮、ほうれん草と菊のごまあえ



【第6回】11月12日(火)10:00～12:00 参加者数：31名(高齢者16名、大人8名、学生7名)

〈講師〉 武井和子(青森食育サポーター)、野村明子(青森食育サポーター)

①食育講話「青森県の美味しい食材を使った調理とお話①」

県産の長芋を使いタケノコのような食感を得られる調理の工夫について紹介された。また、手軽な肉まんの作り方について紹介した。

②調理・食事会

参加者と学生が4つのグループに分かれ調理を行った。調理終了後、2班に分かれて食事を行った。参加者は、県産品を使用した肉まんが、一般的な肉まんに劣らぬ味であることに感激していた。

メニュー：青森県産品野菜入り肉まん、卵スープ、ヨーグルトゼリーリンゴ添え



【第7回】12月3日(火)10:00～12:30 参加者数：28名(高齢者15名、大人6名、学生7名)

〈講師〉 柿崎和江(青森食育サポーター)

①食育講座「青森県の美味しい食材を使った調理とお話②」

県産地鶏を使った料理の工夫について紹介した。また市販の餃子の皮を使って作るりんごパイを紹介した。

②調理・食事会

参加者と学生が4つのグループに分かれ調理を行った。調理終了後、2班に分かれて食事を行った。県産地鶏を食する機会が多いが、りんごと組み合わせて調理することで新たな食感が得られることが、参加者には好評であった。

メニュー：鶏肉のこっくり煮、具沢山味噌汁、りんごパイ



【第8回】12月14日(土)10:00～12:30 参加者数：34名(高齢者17名、大人9名、学生7名、子供1名)

〈講師〉 齋藤雅美(青森中央短期大学 専攻科福祉専攻 講師)

①食育講話「りんごを使った調理とりんごの話」

青森県の特産品であるりんごの効用について紹介した。

②調理・食事会

今回から会場が青森中央短期大学の調理実習室となった。複数回参加している方も、会場が変わることで新鮮な気持ちで調理を行うことができたという感想を述べていた。完成した料理については、りんごの様々な味わい方を知ることができたと好評を得た。

メニュー：豚肉のりんごジュース煮、りんごとごぼうのサラダ、野菜たっぷりトマトとりんごのスープ、りんごのマフィン



【第9回】令和2年1月8日(火)10:00～12:30 参加者数：40名(高齢者26名、大人10名、子供4名)

〈講師〉 辻村明子(青森中央短期大学 食物栄養学科 助手)

①食育講話「ホタテ丸ごと体験とホタテ料理」

青森県産品のホタテの栄養素・効用について紹介した。

②調理・食事会

参加者と一緒に調理を行った。参加者からは、普段食べなれているホタテの新たな活用例を知ることができたと好評を得た。

メニュー：ホタテご飯、ホタテのアクアパッツア、貝グラタン



【第10回】2月1日(土)10:00～12:30 参加者数：37名(高齢者19名、大人10名、学生3名、子供5名)
〈講師〉 浜中幸美(青森中央短期大学 食物栄養学科 講師)

①食育講話「学生と一緒に作ろう縄文風鍋」

縄文時代に食べられていたと思われる地域の食材について説明を行った。

②調理・食事会

縄文時代の日本人がメインで食していたと言われる黒米・赤米や、県産品の里芋・自然薯を使用した鍋を作成した。デザートは土偶を模したもち、子供の参加者に大好評であった。

メニュー：クルミ入り雑穀米、縄文風鍋、板状土偶もち



【+ (プラス) 第1回】12月7日(土)16:30～18:30 参加者数：10名(大人6名、学生3名、子供1名)
〈講師〉 池田友子(青森中央短期大学 食物栄養学科 講師)

齋藤雅美(青森中央短期大学 専攻科福祉専攻 講師)

①食育講話「おとこめし ～かんたんで、栄養バランスのとれたおいしい料理～」

普段料理する機会の少ない男性でも、県産品を使いながら簡単にできる料理の工夫について紹介した。

②調理・食事会

メインとして想定した参加者層の男性以外にも、親子一組が参加しており、幅広い年代と一緒に調理を行った。調理工程が少ないこともあり、これまでの回よりも早めに仕上がり、いつもよりゆっくりとした会話をしながら食事をとることができた。

メニュー：鶏もも肉の漬け焼き、菊菜とシメジの酢の物、きゅうりの塩麹漬け、野菜たっぷり味噌汁



【+ (プラス) 第2回】12月15日(日)10:00～12:30

参加者数：37名(高齢者5名、大人13名、学生11名、子供8名)

〈講師〉 池田友子(青森中央短期大学 食物栄養学科 講師)

齋藤雅美(青森中央短期大学 専攻科福祉専攻 講師)

①食育講話「地域の食材で作るクリスマスパーティーメニュー」

これまでスタッフとして参加していた学生が自ら考案した県産品を使ったクリスマスメニューについて紹介した。

②調理・食事会

子供の数が多いため、学生が調理の補助を行った。完成した料理はバイキング形式で盛り付け、各々が自分の取り皿によそい、会話をしながらの食事を楽しんだ。

メニュー：鶏肉とマカロニ入りグラタン、チョレギサラダ、コンソメスープ、ローストチキン、春巻きキャンディー



4 「みんなの食堂」の概要(令和2年度)

《公開講座の開催、食育講座の実施》

【概要】

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により、当初、学生を中心とした地域活動及び、公共施設での食事提供等が制限されたため、令和2年度は「みんなの食堂」は実施せず、学内での公開講座および学外への講師を派遣する「食育講座」を主として実施した。

- (1) 「まちなかキャンパス・ミニ公開講座～日常生活の工夫でこころもからだも健康に」
第1回 7月21日(火)「フレイル予防でイキイキ元気～口から食べる大切さ～」
第2回 8月27日(木)「フレイル予防でイキイキ元気～たんぱく質で筋肉を作る～」
第3回 9月4日(金)「フレイル予防でイキイキ元気～かんたん・安全クッキング～」
- (2) 「青森中央短期大学公開講座」
1月9日(土) 「ホタテ博士になろう～ホタテ丸ごと探検」
- (3) 「青森中央短期大学 食べよう青森♪樹の実プロジェクト公開講座」
12月24日(木)「キャンパスの樹の実で作る シュートレン教室」 他

5 まとめ・今後の課題

(1) 令和元年度実施分について

- ・当初企画内容が高齢者を中心に検討していたため、若干、子どもの参加者が少なかった。しかしながら地域の社会福祉協議会を通じて参加を募った地域の高齢者には多数参加していただき、学生を中心とする若い方と交流ができ、お互いに楽しい時間を過ごすことが出来た。
- ・今年度の事業については試行ということで、本学だけではなく併設の青森中央学院大学も含め、また、あおもり食育サポーターの方にもご協力を得ながら、幅広い内容で工夫をしながら実施した。特に青森県産の農水産物を使ったレシピについては、大変好評で参加者のリピーターも多かった。
- ・開催場所が大学の所在する横内地区周辺で実施したため、子ども単独での参加が難しかった。また、会場がバリアフリーになっていなかったため、2階への移動などが難しいところもあり、子どもや高齢者の移動しやすい会場について今後の課題として残った。
- ・運営に当たっては、当初学生スタッフを中心に考えていたが、実習や試験期間等の関係もあり通年の参加が難しかった。あおもり食育サポーターの方や、今回参加した一般参加者の方にも協力していただければ通年の開催が可能となるかと思われる。
- ・講師については、それぞれ工夫していただいた青森県産の農水産物を利用しながら子どもやお年寄りも作りやすいレシピを作成していただき、大変好評であった。
- ・農作業体験については、今年度は収穫体験のみであったが、自ら収穫した枝豆を調理することは、大変好評であった。今後早い時期から企画ができれば、他の作業も体験できるような工夫をしていきたい。

(2) 令和2年度の実施分について

新型コロナウイルス感染症対策のため、学生の地域社会活動や公共施設の使用制限等もあり、本学が主体となって実施する「みんなの食堂」事業は実施することができなかったため、公開講座等での参加者数等を制限した取組のみの実施となった。

ただし、昨年度本学が主として活動した、青森市横内地区では、地域の方が子どもの居場所作り活動の一環として、「よこうちキッズぶれいす」を起ち上げ、子ども食堂事業等を実施しており、本学学生等もボランティア等として参加し協力している。

(3) 今後の取組予定、方針等

本学が主催した場合、開催する時期や場所、スタッフの学生の入れ替わり等の制限はあるが、学生・教職員が地域の方々と連携した地域社会活動を行うことは、重要な学びの場ともなるため今後も可能な限り継続して取組をしていきたい。

具体的には、今年度計画し中止となった、キャンパス内で大豆を栽培し味噌づくりまで行う体験について、附属幼稚園、近隣の小学校、地域の方々等と連携して実施していきたい。

また、青森市横内地区では引き続き、地域のまちづくり協議会、社会福祉協議会等と連携しながら、取組を実施していきたい。他に、今年度は実施できなかったが、青森市新町地区にあるサテライトキャンパスを活用した留学生による県産品を活用した食事会等を再開する予定である。