

「ぶんぶんひろば」における授業の実践
栄養指導各論実習Ⅱ
 (短期大学 食物栄養学科)

食育ミニ講座

1. ねらい

「食育ミニ講座」は2013年（平成25年）度から広島文化学園短期大学食物栄養学科2年次の「栄養指導各論実習Ⅱ」の授業として行っている食育講座である。新型コロナウイルス感染症の影響で2020年（令和2年）度と2021年（令和3年）度は実施できなかったが、2022年（令和4年）度から再開された。「栄養指導各論実習Ⅱ」（後期：2年選択科目）は栄養士免許取得のための必須科目で、本授業の目的は、「栄養アセスメント、適切で魅力的な栄養指導法、食行動の変容につながる支援のあり方などについて実習を行い、現場で活用できる栄養指導技術を修得する」ことである。授業計画に、「食育講座の実施」を取り入れ、学生が乳幼児期、成人期、高齢期の中から対象を選び、食生活調査、教育の実施、評価を通して栄養指導の基本的な技術を学んでいる。PDCAサイクルを用いて栄養指導力の向上に努めている。2023年度も、現場で栄養指導を行う力を習得するために、子ども・子育て支援センターの利用者を対象とした食育ミニ講座を行った。

2. 活動内容

2023年（令和5年）度の履修者は、38名（男子2名、女子36名）であった。そのうち、乳幼児期の栄養指導を希望した2グループ（8名）が、ぶんぶんひろばの利用者を対象に食育講座を2回実施した。学生たちは、事前に乳幼児期の栄養について学習をした後、ぶんぶんひろばの使用についての留意点や個人情報保護に関して確認や手続きを行った。

1) 食育ミニ講座～かしこくおいしく食べよう～

- ①日時 令和5年12月5日（火）11：00～11：30
- ②場所 3209教室
- ③対象者 9組 担当学生3名
- ④内容 幼児期の1日の摂取量と成人の摂取量の



写真1 摂取量の話



写真2 試食中の様子

比較、カルシウムと鉄の大切さ、おすすめレシピの説明（写真1）、レシピ紹介（写真2）、試食（小松菜とワンタンの皮スープ）

⑤実施後アンケート結果

- ・「本日の内容が理解出来ましたか」「紹介したレシピを実際に作ってみたいですか」の質問に対して7人中7人が「はい」と回答した。

〈自由記述〉

- ・不足がちな栄養素について知ることができてよかった。
- ・レシピがついているのが嬉しい。
- ・普段小松菜を食べてくれない子供が食べてくれたので驚いた。
- ・小松菜もワンタンもトロトロで子供も喜んで完食した。家でも作りたい。
- ・優しい味でやわらかくてすぐ子供が喜んで食べていた。大人の私でも美味しく食べれた。
- ・ハムの添加物が気になるのでまだ食べさせていなかったが、ほかのものに変えて作ってみよう

と思う。

⑥学生の感想と反省

《良かった点》

- ・リハーサルで出た課題（正確で具体的な数値を食品で表現すること、一方的にならないようにクイズを増やすこと）が本番で修正できた。
- ・子どもが慣れない場所で泣いたり、話の途中で立って歩いたりすることがあったが、落ち着くまで説明を中断したり、笑顔を絶やさないようにするなどの自分たちなりに対応ができた。

《反省点》

- ・実際に発表してみると自分が想像していた3倍くらいはザワザワしていて声が通りにくかったため、お腹から大きな声を出すこと。

《感想》

- ・試食を目の前で食べてもらうことで幼児の食べた時の反応や表情が感じ取れてうれしかった。
- ・お母さん達はクイズや試食に対してリアクションをしてくださったので安心して発表ができた。

2) 食育ミニ講座～おやつでNutrition～

①日時 令和5年12月5日（火）12:00～12:30

②場所 3209教室

③対象者 7組 担当学生5名

④内容 幼児期のおやつの意義と量、不足がちな栄養素とおすすめレシピの提案、市販のおやつについて(写真1)試食のかぼちゃのホットケーキ(写真2)



写真1 講座の様子

⑤実施後アンケート結果

- ・「手作りおやつに興味を持ってもらえましたか」、「作ってみようと思えましたか」、「少しでも役に立ちましたか」の3つの質問について「はい」6人、「いいえ」0人の回答があった。

〈自由記述〉

- ・ヘルシーで優しい味だった
- ・冷凍保存が可能なので作ってみようと思った。
- ・手軽で簡単でおやつレシピを知れてよかった
- ・材料が少しでいいのも助かる。
- ・かぼちゃの味が丁度よくて、子どもも喜んで食べさせてもらった。
- ・子どもが気に入っていておかわりが欲しいと言っていた。



写真2 かぼちゃのホットケーキ

⑥学生の感想と反省

《良かった点》

- ・役割分担をしっかりと、役割ごとに打ち合わせができていたこと。
- ・改善点を生かし、クイズを入れて参加してもらうことで楽しく栄養指導することができた。

《反省点》

- ・台本ばかりではなく、もう少し前を見るようにすればよかった。
- ・質問の時間をとればよかった

《感想》

- ・試食の反応がよかったので、レシピを考案してよかった。
- ・アンケートにプラスのことを書いてくださる方が多かったため、自信につながった。
- ・試食をととても美味しそうに食べてくださったこ

とが嬉しかった。栄養指導して楽しかった。

3. まとめ

ぶんぶんひろばの利用者を対象とすることで、学生の取り組む意欲が向上し、学生相互の発表では得られないリアルな反応や発言を受けることができる貴重な機会となった。さらに、授業内容として実施することで、食育実施者以外の学生にお

いても、乳幼児期の栄養指導について学ぶことができた。子ども・子育て支援研究センターの運営委員、ぶんぶんひろばのスタッフにご支援・ご協力いただき、実施できたことに深く感謝申し上げたい。今後も取り組みを継続し、学生の栄養指導力の向上を目指したい。

(文責：食物栄養学科 江坂 美佐子)