

「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」及び専攻科栄養専攻1年次の「栄養指導特論Ⅱ」の実践学習の一環として行っている食育講座である。2019年（令和元年）度は、「栄養指導各論実習Ⅱ」のみ行った。「栄養指導各論実習Ⅱ」（後期：2年選択科目）は栄養士資格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、思春期、成人期、高齢期の中から対象を選び、PDCAサイクルを活用し栄養指導力の向上に努めている。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。今年度も、栄養教育の対象のひとつである乳幼児期の食生活について理解し、さらに現場で栄養指導を行う力を習得するために、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

2019年（令和元年）度の栄養指導各論実習Ⅱの履修者は、49名（男子2名、女子47名）であった。そのうち、乳幼児期の栄養指導を希望した1グループ（4名）が、ぶんぶんひろばの利用者を対象に食育講座を1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～栄養たっぷり時短メニュー～

- ①日時 令和元年12月19日（木）13：00～13：30
- ②場所 3209教室（調理室Ⅱ）
- ③対象者 8名 担当学生：4名

- ④内容 不足しやすい鉄分とカルシウムについての話（写真1、2）、栄養たっぷり時短メニューのレシピ配付と説明、試食（じゃこチーズおにぎり、豆腐の和風クリームグラタン）（写真3）



写真1 不足しやすい鉄分とカルシウムについての話



写真2 クイズを出しながら説明



写真3 試食メニュー

⑤参加者の感想（実施後アンケートより）

- ・時短というところと手軽に買え使える食材だったので作りたいと思った。
- ・とても参考になる。
- ・今後、栄養のことも考えて食材選びをしたいと思った。
- ・子供が野菜を食べないのでうまく食べさせる工夫を知りたい。
- ・リーフレットチラシにしてぶんぶんひろばに置いてほしい。

⑥学生の感想と反省

《良かった点》

- ・お母さんたちの反応がよく、質問やクイズにも積極的に参加してもらえてよかった。
- ・参加型にしたことにより保護者の方に興味を持ってもらえたこと。
- ・豆腐のカルシウム量の話をしたときの反応が良かった。
- ・お子さんの食の現状を聞き、改善を一緒に考えることが出来た。

《悪かった点》

- ・もう少しこちらから質問が出来たらよかった。
- ・話を聞いてもらうだけでなく、座談会みたいな話す機会があると良いと思った。
- ・配布物にミスがあった。

《感想》

- ・お母さんたちから、お子さんの話を聞けて有意

義な時間になった。

- ・準備中、自分たちで調べることが多くあり、知識が増えた。
- ・お子さんの嫌いな食べ物や年齢によって好む味などを聞くことが出来て良かった。

3. まとめ

今年度は、1グループの取り組みであった。指導案を作成後、繰り返し修正し、リハーサル後も修正を行った。対象者を理解したい、好きな調理を講座内で実施したい、自分が勉強したことを伝えて少しでもお役に立ちたいなどの主体的に学ぶ姿が見られた。

講座当日は、緊張の中できることを精一杯発揮し、実施後は達成感を感じることが出来た学生がいた。今年度で8年目となるが、子ども・子育て支援研究センターの運営委員の先生方、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。参加者からは、野菜の食べ方の工夫や、レシピなど知りたいなどのご意見もいただけた。今後、取り組んでいきたい。学生たちにとって、子どもをもつ保護者と関わることでできたことは、今後役に立つ貴重な経験となった。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）