

「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。年に2回から3回、子ども・子育て支援研究センター（以後、ぶんぶんひろば）や試食室及び調理室にて実施し、H29年度は、「栄養指導各論実習Ⅱ」の授業で行った。「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。そのため、毎年授業計画に、「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。

### 2. 活動内容

平成29年度の栄養指導各論実習Ⅱの履修者は、34名（男子2名、女子32名）であった。そのうち、乳幼児期の栄養指導を希望した3グループ（13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) 乳幼児期の食生活の実態把握

- ①日時 平成29年11月10日（金）11：00～12：00
- ②場所 ぶんぶんひろば
- ③対象者 5名 担当学生：3名
- ④内容 食育ミニ講座を計画するにあたり事前調査を行った。質問内容は、「お子様の好きな食べ物」「お子様の嫌いな食べ物」「レシピが知り

たい食材」で、調査方法は、学生による聞き取り調査であった。

#### ⑤結果

好きな食べ物：ハンバーグ、さつまいも、かぼちゃ、ゼリー、ブロッコリー、果物、味噌汁、ご飯、パン

嫌いな食べ物：ごぼう、白菜、卵、お茶、ジュース、パン

レシピが知りたい食材：葉物野菜、根菜類、卵、魚、ミンチ、離乳食

#### 2) 食育ミニ講座～子供と一緒に作るクリスマスメニュー～

- ①日時 平成29年12月7日（木）13時00分～13時45分
- ②場所 7101・1110教室（試食室・調理室Ⅰ）
- ③参加者 9名 担当学生は4名
- ④内容 クリスマスマニューの調理デモンストレーション（写真1）と試食を行った。子どもができる調理ポイントを子ども役の学生がロールプレイし説明した。紹介したメニューは、にんじんスープ、チューリップのから揚げ、クッキーであった。



写真1 調理デモンストレーション

#### ⑤参加者の感想（実施後アンケートより）

全体9人中全員がよかったと評価した。

～感想（人数）～

あまり料理をしたことがなかったけど参考になった（5）全部おいしい（4）子供と楽しみながら出来そう（3）チューリップの作り方が分かってよかった（2）ためになった（1）クリスマスメニューを考えてなかったので、子供

たちと楽しみながら唐揚げや、クッキーを作りたい(1)人参スープのとりみ付けは自宅でやっていなかったが、入れてみたい(1)人参スープ試してみたい(1)野菜を色々工夫して取り入れていきたい(1)学生が楽しそうにやっていて良かった(1)自分もやりたかった(1)わかりやすい(1)

～今後の希望講座(人数)～

野菜嫌いの子供に食べさせる野菜メニュー(4)子供と一緒に作るスイーツ(2)魚料理(簡単に魚の下処理をする方法)(1)今回と同様に子供と一緒に作れるメニュー(1)実際に子供と作れる機会があるといい(1)季節に合ったメニュー(1)イベントにあったメニュー(1)母たちも一緒に作りたい(1)

#### ⑥実習を終えた学生の感想と反省

- ・学生以外の前で栄養指導をすることは初めてでとても大変だった。特に、指導案がなかなか決まらず苦労した。
- ・紹介するメニューは、味をよくするために何度も試作をしたが、当日「おいしかった」と言ってもらえ達成感があった。
- ・当日は、参加者が見やすいように立ち位置を工夫したり、笑顔で対応したり、楽しく説明することを心掛けた。お母さんたちが、メモを取りながら聞いてくれたり、頷く等反応があり、やりがいを感じた。
- ・想像より多くの質問が出て、答えられない点もあったので、さらに勉強したいと思った。

### 3) 食育ミニ講座～幼児食～

- ①日時 平成29年12月14日(木) 13時00分～13時55分
- ②場所 7101・1101教室(試食室・調理室I)
- ③参加者 9名 担当学生は8名
- ④内容

#### 第1部 おやつの大切さ

幼児期に大切な「おやつの基本について」の話(写真2)、家庭でも簡単に作れるおやつの調理デモンストレーション(写真3)と試食を行った。紹介したメニューは、五平餅、プチ肉まん、にんじんとりんごの蒸しケーキであった。

#### 第2部 幼児食おすすめメニュー

事前アンケート結果の説明後、作成したレシピ冊子を配布し「人参の棒ギョーザ風」、「里いものツナボール焼き」、「れんこんのはさみ揚げ」、「野菜のチーズグラタン」、「白菜と桜エビのミルクスープ」、「小松菜のヨーグルトスコーン」の6品(写真4)を紹介した。この中から「人参の棒ギョーザ風」と「里いものツナボール焼き」を実際に作り(写真5)、試食を行った。



写真2 資料を用いて説明



写真3 調理デモンストレーション



写真4 紹介したメニュー



写真5 調理デモンストレーション

⑤参加者の感想等（実施後アンケートより）

全体9人中全員がよかったと評価した。

《良かった点》

- ・家にあるもので簡単に作れるところがいい。
- ・子供と一緒に楽しんで作れそう。
- ・メニューがマンネリ化していたのですごく参考になった。
- ・棒ギョーザの作り方が簡単で良い。
- ・野菜をあまり食べてくれないので、野菜を使ったレシピが多くて参考になった。
- ・新しいレシピを教えてもらえてうれしかった。
- ・酒のつまみにもなりそう。
- ・プレーンヨーグルトとごま油を入れるのが新しい発見。
- ・学生さんが一生懸命準備していたのが伝わり、いいと思いました。
- ・間食を大事にしたいと改めて思いました。

《改善点》

- ・ここまで手をかけている時間とスキがない。大人の食事から取り分けてできて、かつ、時間が30分以内でできるものがあるといいなと思う。
- ・みじん切りの料理が多くて大変そう。
- ・すり鉢と蒸し器の代用品があればよい。

～希望される講座～

- ・お肉全般が苦手な子なので、食べやすい料理が知りたい。
- ・子供が食べるのが遅いので、どうやったら早く食べてくれるようになるのか知りたい。
- ・子供と作るスイーツ料理講座。
- ・成長に伴い偏食があるので、なんでも食べれるようになる方法。
- ・幼児食のレパートリーが知りたい。

- ・子供が食物アレルギーなので、アレルギー対応おやつや食事も知りたい。
- ・実際子供にこの場で食べさせたい。
- ・嫌いなものを克服させたい。

⑥学生の感想・反省

《反省点》

- ・調理デモ中に食材(ツナ)の入れ忘れがあった。
- ・事前準備不足を感じた。
- ・パワーポイントを使って説明するときに、スラスラ言えなかった。

《良かった点》

- ・事前に行ったアンケート結果を参考に、対象者に合ったレシピを提案できた。
- ・少ない人数だったが協力してできた。

《感想》

- ・リハーサルではうまくいかず、指摘もたくさんあり不安だったが、成功してよかった。
- ・保護者の「作ってみたい」という感想が多くてうれしかった。
- ・今回のアンケートで保護者の意見も分かったので、親御さんの日頃の生活を考えてメニュー考案すればもっと良くなると思った。
- ・またこのような機会があれば、改善点を生かしてもっと良いものを作っていきたい。

3. まとめ

各グループともに、指導案を繰り返し修正し、リハーサル後も修正を行った。好きな調理を講座内で実施したい、少しでもご自身や子どもの食に興味をもってほしい、実際の対象者の前で、自分が勉強したことを伝えて少しでお役に立ちたいなどの主体的に学ぶ姿が見られた。実施後は達成感を感じることが出来た学生がいた。しかしながら、準備段階での打ち合わせ不足や練習不足など課題も見られた。今年度で5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、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、継続してほしいなどの要望もある。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。今後もこのような機会を重ねていくことで、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）