

「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)  
**「栄養指導特論Ⅱ」**  
 (専攻科栄養専攻)

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ている。「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。専攻科栄養専攻における「栄養指導特論Ⅱ」の目的は、主に高齢者を対象とした栄養指導の考え方・方法について学習し、健康長寿社会を実現するために、乳幼児期から高齢期の食生活はどうあるべきかを考えることである。本年度の計画段階では高齢者を対象とした減塩教室を検討していたが、第3次食育計画においても若い世代の食の課題が上がっていることを踏まえ、対象者を子育て中の家庭とし、ぶんぶんひろばの利用者（乳幼児期の子どもとその母親）を対象に食育講座を実施した。

2. 活動内容

平成28年度の栄養指導各論実習Ⅱの履修者は、45名（男子3名、女子42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(15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。また、栄養指導特論Ⅱの履修者は3名（女子3名）であった。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

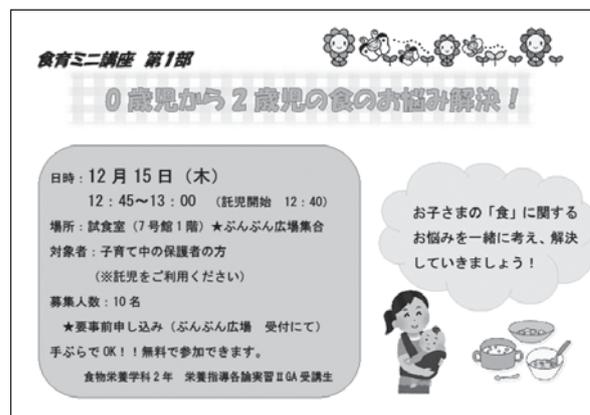
ひろばの使用についての留意点や個人情報保護に関して確認や手続きを行った。

1) 乳幼児期の食生活の実態把握

- ①日時 平成28年10月28日（水）11：15～12：00
- ②場所 ぶんぶんひろば
- ③対象者 11名 担当学生：5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、「お子様の食事で困っていることがあるか」「お子様の食生活で知りたいこと」であった。調査方法は、学生による聞き取り調査であった。
- ⑤結果 0歳児1名、1歳児4名、2歳児5名、3歳児2名、合計12名の母親から回答を得た。12名中10名の保護者が「子どもの食について困ったことがある」と回答し、その内容は、好き嫌いが激しい(特に野菜や肉類)、手づかみ食べ、ムラ食い、食べ歩き、食べる時間がかかる、食材の大きさや味の濃さなどであった。「お子様の食生活で知りたいこと」は、離乳食のレシピ、2歳にかけての必要な栄養素、作るのが簡単で子どもも食べやすく喜び親も一緒に食べられるようなレシピがほしい、であった。

2) わが子のための食育ミニ講座！～お母さんのお悩み解決！（0～3歳児）～

- ①日時 平成28年12月15日（木）12時45分～13時00分（資料①）
- ②場所 7101教室（試食室）
- ③参加者 9名 担当学生は食物栄養学科4名
- ④内容 事前アンケート結果をもとに、子どもの「食」に関する悩みを一緒に考え、解決方法を伝える。学生作成資料（写真1）を基本に、Q&A方式を進めた（写真2）。



資料1 講座のちらし



写真1 リーフレット



写真2 説明の様子

## ⑤参加者の感想（実施後アンケートより）

全体9人中9人全員がよかったと評価した。

- ・すごく勉強になりました。
- ・少し前まで好んで食べていたおかずを最近嫌がるようになってきた理由が分かったような気がする。
- ・子どもの食の悩みはとて多いので解決策を出してくれたのは良かった。
- ・おかしを沢山食べさせてしまっているのが気がつけようと思う。
- ・子どもの食については、毎日の悩みなので少しでもヒントを得られて良かった。
- ・まさに今悩んでいる食事に関する問題点を挙げてくれてわかりやすかったです。
- ・おやつ回数・食事時間などももう少し見直してみようと思った。

## ⑥実習を終えた学生の感想と反省

- ・パワーポイントの内容を簡単にしすぎたので、もう少し文字を多くしたり、ページ数を増やしても良かった。
- ・リーフレットの内容が濃くて、レイアウトも可愛らしくできていたので良かった。
- ・話し方は、全員がゆっくりはっきりしたしゃべり方ができていた。

- ・質問に対しての答えが準備できていなかったのので、各担当の問題点についてもっと把握しておくべきだった。
- ・本番が1番スムーズに進行できた。
- ・もう少し質問の時間を多くする。（お母さんと話すことでまた問題点などがでてくるかもしれないから。）
- ・今回は話をするだけだったので、もう少し問いかけをして参加型にすると良かった。

## 3) 体にやさしい減塩講座

- ①日時 平成28年12月15日（木）13時05分～13時50分（2）の講座に続けて実施（資料2）
- ②場所 7101・1101教室（試食室・調理室I）
- ③参加者 9名 担当学生は専攻科栄養専攻3名
- ④内容 家庭でも簡単にできるだしの取り方や減塩の調理法を伝え、実践につなげることをねらいとした。まず、4品の試食（写真3）をしながら作り方のポイントを資料（写真4）で説明した。その後、調理室で調理のポイントについてデモンストレーションをしながら説明した（写真5）。



資料2 講座の案内ちらし



写真3 試食（左上から、餡かけ茶わん蒸し、かぼちゃの牛乳煮、焼き鳥、具たくさん味噌汁）

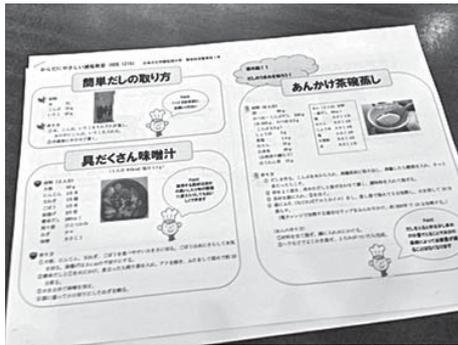


写真4 リーフレット



写真5 調理説明の様子

⑤参加者の感想等（実施後アンケートより）

- 全体9人中9人全員がよかったと評価した。
- ・すごく勉強になりました。ありがとうございます。
- ・今、離乳食の子がいるのでだしを作って保存しようと思います。
- ・お料理はとてもおいしかったです。
- ・だしは粉を使っていたので簡単だし試してみます。
- ・家でも作ってみたいと思います。
- ・妊娠中から減塩を取り入れた食事に気を付けていましたが、今日試食させていただいた料理はどれもおいしくレポートリーが増えそうでうれしいです。
- ・試食もさせていただいて、今後作ってみようというメニューばかりでした。
- ・うちも減塩料理をメインで作るようにしているのでメニューが増えたりコツを教えたりしてもらってありがたかったです。
- ・自分の味付けが濃いのか薄いのか他と比べることがないので不安でしたが、みそ汁を飲んで、家の味付けとそんなに変わらなかったの、これくらいでいいんだと安心しました。
- ・茶わん蒸しの餡は少し塩辛かったように感じま

した。

- ・どの料理も素材の味を感じられて大変おいしかったです。
- ・あんかけ茶わん蒸しがおいしかったです。
- ・濃くなってしまうので薄味に気を付けたいです。
- ・毎日献立に悩んでいたの、とても助かりました。
- ・減塩の仕方もわからなかったの、これからしっかりおだしからとって子供に食べさせていきたいなと思います。
- ・減塩とは思えないくらいしっかり味がついておいしかった。
- ・ご飯はとってもおいしくいただきました。さっそく家でも作ってみたいと思います！

【希望される講座】

- ・離乳食やアレルギーの子に使えるもの
- ・病院食のような薄味でもおいしいメニューなど
- ・よく食べる子の食欲を抑えるメニュー
- ・時短（30分くらい）で夜ご飯が作れると毎日苦なく過ごせるので。栄養バランスの良い主菜・副菜など
- ・旦那の今後や家族のこともあるので高脂血症対策などの講座
- ・子供の最適なおやつ作り方など
- ・無添加と添加の違い
- ・ここ最近の子供の食の問題について
- ・子供向けのお弁当
- ・ささっと作れる栄養満点料理
- ・子供が食べてくれる料理（野菜をうまく使ったものなど）
- ・幼児食の料理

⑥学生の感想・反省

- ・試食の提供については、時間内に美味しく作ることができ、よかった。改善点としては、試食を1人ずつお盆に並べて提供すること。提供もしやすいし、片づける時もやりやすいと思う。
- ・デモについては、対象者を見ながら、伝えたいことは全て伝えることが出来た。改善点は、話す順番を考慮すること、参加者の動線を配慮してデモをする順番と調理台を決めること。
- ・事前の打ち合わせをしっかりとしておくべきだったなと思った。
- ・全体的に喜んでもらえることが出来たので良

かった。

- ・アンケートでも家で作ってみますという意見が多くて嬉しかった。
- ・当日は参加者の方の前で説明しながらデモをするということで、初めての経験だったためとても緊張した。しかし、料理の説明をする度にメモを取っている方や、近くに来て途中の様子を観察する方などがおり、紹介したレシピに真剣に聞いて関心を持っていた方がほとんどだったので、今回のレシピ紹介講座を開いてよかったなと思った。

#### 4) 食育ミニ講座 「親子でリラックスして食事を楽しもう」

- ①日時 平成28年12月16日（金）11：15～11：30
- ②場所 ぶんぶん広場（資料3）
- ③参加者 親子6組 担当学生は5名
- ④内容：事前アンケートから、親子でリラックスして食事を楽しめるよう「子どもの食べる意欲を大切に」を中心した内容にした。まず、子どもに食に興味を持ってもらえるよう紙芝居（写真6）を行った後、話と実演（写真7）をしながら説明を行った。配付資料には事前アンケートで希望があった簡単レシピを載せ全員に持ち帰ってもらった（写真8）。講座後、リーフレットはひろばのカウンターに置かせていただき、配付することとなった。



写真6 紙芝居



写真7 説明の様子



写真8 配付資料を見る参加者



資料3 講座のちらし



写真9 担当した学生

### ⑤実施後の感想と反省

- ・初めに紙芝居（紙のフォークを使うもの）で子供たちもリラックスしてひきつけることができました。フォークで子供たちに差し出したら反応してくれて嬉しかった。一番前の女の子が「おいしかった」と手を挙げてくれた。嬉しかった。
- ・15分という時間もちょうどよかった。
- ・牛乳パックで足のせ台、背もたれが簡単に作れることについては、関心をもって聞いていただけ良かった。
- ・立ち位置に少しごたついた。
- ・リーフレットについては、わかりやすく見やすい内容やデザインに心掛けた。レシピに興味をもってくださった。
- ・包丁使わないクッキングにとっても興味を持ってもらえた。
- ・今日はお客様の人数が少なかったので（子供も落ち着いていた）レシピを一つずつ紹介しても良かった。
- ・ひろばスタッフの方に講座の内容とリーフレットを褒めていただいた。

### 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。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、ぶんぶんひろばの先生方、スタッフの方、学生ボランティアにご協力いただき、実施できたことに深く感謝申し上げたい。参加者からは、もっと回数を増やしてほしいなどの要望もある。栄養士にな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）