

**「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)**

●授業の概要と目的

本学食物栄養学科における「栄養指導各論実習Ⅱ」は、栄養士資格取得のための必須科目で、食物栄養学科の2年生が履修する。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。

平成27年度の本授業の履修者は、55名（男子5名、女子50名）であった。そのうち、乳幼児期を希望した3グループ（15名）が、子ども・子育て支援研究センター（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3回実施した。

●活動内容

1. 親子で作れる簡単おやつ

- 1) 日時：12月16日（水） 10：30～11：10
- 2) 場所：7101・1101教室（試食室・調理Ⅰ）
- 3) 参加者：8名 担当学生：4名
- 4) 内容：間食の大切さを知り、親子で楽しいおやつの時間を過ごすことをねらいとした。幼児期の間食について、意義や量、質、与え方などのルール、おやつに向く食材について説明後、おやつの作り方の説明映像を視聴後、2種類（バナコロドーナツとバウムドック）の調理実習（写真2、3）を行った。さらにもう一品（人参クッキー）については配付資料を使い作り方を説明した。調理した2種類のおやつは完成後、参加者全員で試食した。
- 5) 実施後の感想と反省
  - ・一方的に説明するのではなく、参加者へ「普段食べているおやつについて」、「気をつけている点」などを質問しながら進めることがで

きた点は良かった。普段食べているおやつは、ヨーグルトやフルーツ、気をつけている点では、たくさんの量を一度に与えない、4時以降は与えないなどを実践されていることがわかり参考になった。

- ・限られた時間内で調理実習を行うために、事前におやつの作り方の説明映像を作成する工夫ができた。
- ・試食している時に、食物アレルギー（乳製品）がある子どもさんがいることがわかった。レシピを案内チラシに事前に記載しておくなどの配慮が必要と感じた。



写真1  
調理説明映像の  
試聴

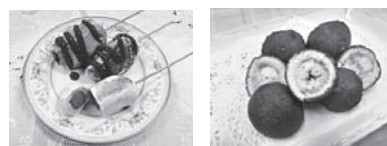


写真2 調理実習したおやつ



写真3  
調理指導

2. だしで食育～だしでお母さんも子どもも健康に～

- 1) 日時：12月16日（水） 12：00～12：50
- 2) 場所：7101教室（試食室）
- 3) 参加者：7名 担当学生：5名
- 4) 内容：天然だしのよさと家庭でも簡単にできるだしの取り方を伝え、実践につなげることをねらいとした。まず、だしの飲み比べをし、香りや味の違いを体験後、天然だしのよさと和食の利点を紹介した（写真4）。だしの取り方と活用法について、調理デモをテレビ画面で視聴してもらい、しらすぼしをだしにした美味しいみそ汁「元気汁」とだしを取った後の昆布で作った佃

煮を添えたおむすびを試食した(写真5)。

### 5) 実施後の感想と反省

- ・だしの飲み比べや調理デモなどは参加者に関心をもってもらうことができた。理解しやすいよう指導案を何度も修正した点が勉強になった。
- ・講座後の感想で、「天然だしを早速作ってみます」と言ってもらえたのでうれしかった。
- ・進行はスムーズに行えたが、予定外の質問については回答ができず、先生を頼ってしまったのが反省点である。



写真4  
導入の飲み比べと説明



写真5  
試食風景

### 3. よくかんでたのしく食べよう

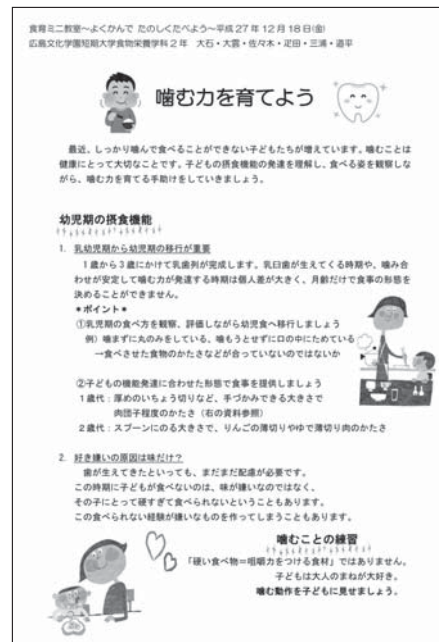
- 1) 日時：12月18日（金） 11：10～11：25
- 2) 場所：ぶんぶんひろば
- 3) 親子18組 担当学生：5名
- 4) 内容：親子で楽しく手遊び歌をしながら、よく噛んで食べることの大切さを伝えることをねらいとした。パクパク人形を用いて、よく噛まないでおにぎりを食べる様子、よく噛んで野菜を食べる様子を実演した(写真6)。「ごはんのうた」を全員で歌い、親子でふれあい遊びをしながら、よく噛むことと食事の楽しさを伝えた。



写真6  
パクパク人形で実演

### 5) 実施後の感想と反省

- ・今まで1～3歳児に関する知識が不足していたが、この講座をきっかけに学習することで、人形を活用したり、歌や親子のふれあい遊びをしながら食べることの楽しさを伝えることが大切であることがわかった。
- ・保護者の方への配付物については、保護者にとって有効な情報となっていたか、ニーズに合っていたか等疑問が残った。より詳しく、実生活で活用できる情報が伝えられるようにしたい。



保護者の方への配付プリント

### ●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、人前で話すことを避けていたが努力したい、勉強したことを伝えて役に立ちたいなどの主体的に学ぶ姿が見られた。今年度で4年目となるが、支援センターの先生方、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：短期大学 食物栄養学科 江坂美佐子)