

「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)

●「栄養指導各論実習Ⅱ」について

本学における「栄養指導各論実習Ⅱ」は、栄養士養成カリキュラムの「栄養の指導」に位置付けられ、2年次に開講する栄養士資格取得のための必須科目である。栄養士法の改正（平成14年4月1日施行）を受けて、栄養士養成カリキュラムが改正され、「栄養の指導」においては、個人、集団及び地域レベルでの栄養指導の基本的役割や栄養に関する各種統計について理解するとともに、基本的な栄養指導の方法について修得することを目標とされた。それを受けて、本授業でも、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。H26年度は、乳幼児期、思春期、成人期、高齢期のライフステージ別で栄養指導教室に取り組んだ。学生自身が担当したい対象者を選び、計画を立てた。その一つとして、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（乳幼児期の子どもをもつ母親）を対象に食育講座を2回実施した。

●準備

「乳幼児期の食生活」について学生が事前学習を行った後、H24年度センターで実施した食生活調査結果から子どもの食生活の実態、保護者の知りたいことや困っていることなどの内容を盛り込み、各自テーマを絞った。子ども・子育て支援研究センター長に使用願を提出し、承諾を得た。H24、25年度から変更して、ひろば外で行うため、託児の願いをし、センタースタッフと子ども学科の学生ボランティアの協力を得た。講座のポスターをひろばに展示し、参加者の募集（先着各10名予約制）を行った。

●食育ミニ講座の実施

I「おいしい！ヘルシー！野菜で作ろう野菜スイーツ」

1. 日時：平成26年12月15日（月）10：30～11：15
2. 場所：本学 試食室・調理室1
3. 参加者：9名（子どもの年齢：1歳児3名、2歳児4名、3歳児2名）
4. 担当学生：食物栄養学科2年GA 8名

5. ねらいと内容：野菜を使ったおやつを作り、間食の大切さを伝えることをねらいとした。幼児期の間食について、意義や量、質、与え方について説明後(写真1)、2種類(かぼちゃプリンとじゃがいものお焼き)のおやつについて作り方を説明した。「じゃがいものお焼き」は、調理デモンストレーションを行い丁寧に説明した。2種類のおやつについて参加者に試食してもらった(写真2)。待ち時間を利用して、天然だしと市販顆粒だしを使用したうどんを試食してもらい、味の比較体験を行った。さらに、試食時に学生達はお母さんたちのテーブルに座り、乳幼児の食生活について情報交換を行った(写真3)。

6. アンケート結果より

今回試食したおやつについては、参加者全員から「今後も作りたいと思った」と回答があった。普段のおやつについては、市販のおやつ（せんべい、ビスケット、チョコレート等）を全員が利用していた。さらに、手作り（蒸しパン、人参ケーキ、牛乳プリン等）や果物を併用されていることが分かった。受講後の感想は次の通りであった。時々には手作りでおやつを作ってみようと思いました。おやつを少し食べさせすぎていたと感じました。だしの市販と天然だしの味の違いがよく分かりました。一緒に調理実習ができればいいと思いました。

7. 学生の反省と感想

試食をしてもらい「おいしい」といってもらえて作って良かったと思った。短い時間設定で説明と調理をしたため、調理実習ができなかった。お母さんたちとの購入の時間を設けたが、積極的に話ができなかった。



写真1 配付資料



写真2
学生が作った
野菜スイーツ



写真3
交流会

Ⅱ「もぐもぐ教室」

1. 日時：平成26年12月15日（月）14：00～14：40
2. 場所：本学 試食室・調理室1
3. 参加者：9名（子どもの年齢：1歳児5名、2歳児1名、3歳児3名、4歳児1名）
4. 担当学生：食物栄養学科2年GB 6名
5. ねらいと内容：幼児が食べにくい肉や魚、葉野菜を食べやすくする調理のコツを伝え、何でもおいしく食べることでできる子どもを増やすことをねらいとした。6種類のレシピ（白身魚のあんかけ、鶏団子の甘酢あんかけ、桜えびとこんぶの炊き込みご飯、リボン餃子、鶏ささみのごまみそ和え、ふっくらお好み焼き）を用意した。そのうちリボン餃子は参加者も調理と一緒にいった（写真4）。鶏ささみのごまみそ和えとふっくらお好み焼きは学生が作ったものを試食してもらった（写真5）。試食中にその他のレシピについても調理のコツを伝えた（写真6）。

6. アンケート結果より

教室が役に立ったか、試食は食べやすかったかについては全員が「はい」と回答した。試食した3品についても全員が「とても美味しかった」または「美味しかった」と回答した。感想は次の通りである。餃子をリボン状にすることで子供が食べやすい形状に工夫している点に感心しました。リボン餃子は見た目もかわいらしく、食べやすいということからぜひ作りたいと思います。ペーストの作り方がより詳しくあるといいと思いました。いつも作っている料理は、子どもには少し野菜が大きかったかなと思ったので、試食させて頂いたものを参考に作ってみようと思います。手づかみで食べやすいメニューがあればうれしいです。まだ食べれる食材が少ないと思っていましたが、工夫次第で食べさせる料理を知り、これから子どもの食事に取り入れたいと思います。自分ではおもいつかなかったメニューを教えて頂いて、大変勉強になりました。

7. 学生の反省と感想

事前準備での試作での変更があって、不安なところがあったけど、テンポよくできた。保護者の方にされた質問に答えることができず、もっと知識の方で、準備をしておけばよかったと

思った。お母さんたちに向けての調理実習で、緊張して調理におけるポイントを上手に説明出来ませんでした。お好み焼きはキャベツの代わりに軟らかい白菜を入れているなど、実生活での取り組みをお母さんから聞くことができて勉強になった。



写真4
調理指導



写真5
試食風景



写真6
レシピ紹介と
質疑応答

●まとめ

食育講座の実施については、既習の理論もとに自主的に学習し、対象者に喜んでもらえるよう研究し、実践したことで専門的知識を深めることができたと考える。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、学習環境を整えることができた。参加者と共に調理実習をしたり、試食をしたりと短時間の中にも充実した内容となり、理解が高まったと考える。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、今後に役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）