

栄養士・保育士養成課程の短期大学生による保育園児の食育プログラム

Study of Dietary Education Program for Nursery Schooler by College Students at Dietitian and Nursery Teacher Training Course

三浦 さつき 島村 知歩 須谷 和子 中村 恵
古海 忍 和田 公子 折口 圭子¹ 中野 一雄¹

MIURA Satsuki SHIMAMURA Chiho SUTANI Kazuko NAKAMURA Megumi
FURUMI Shinobu WADA Kimiko ORIGUCHI Keiko¹ NAKANO Kazuo¹

幼稚園や保育園において食農体験などを通じた食育の推進が求められる中、本取組では、栄養士や保育士・幼稚園教諭を目指す学生が、それぞれの専門分野を生かしながら連携して米作りの活動や保育園児を対象とした食育活動を行った。食材への理解を深めるための栽培から調理に至るまでの活動を、保育園の園児とともに関わり、それぞれの学科・コースの特性を生かしながら、実際に実践力を高めていった。さらに、食育リーダーに必要な知識を学ぶ機会を充実させるために、食育リーダー育成講座も行った。3年にわたる食育の実践活動を通して、学科・コースの連携や保育園との連携により、効果的な活動が展開でき、学生への効果も大きかったことから、こうした食育活動が今後も継続して続けられ、学生やスタッフの資質や実践力を高めていくことが望まれる。

キーワード：食育、栄養士、保育者、保育園児、食育リーダー

Key Words: Dietary education, Dietitian, Nursery teacher, Nursery schooler,
Dietary education practice leader

1. 緒言

2005年に食育基本法が制定され、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ」ことを目的として、さまざまな食育活動が展開されるようになってきた¹⁾。本学でも2010年度より、奈良市立高円保育園の園児に対する食育プログラムを実施しており、地域こども学科および生活未来科食物栄養コースの学生らが、それぞれの得意分野を生かした食育活動を実践し、その活動内容を報告してきた^{2), 3), 4), 5)}。

直接こどもと関わる保育士や食事の提供に関わる栄養士を目指す学生が、専門分野を生かしながら連携して食育活動に取り組むことで、食への意識の高まり、知識や技術の共有などの効果がみられた。さらに、2年間のプログラムを通じて、保育園との連携に加えて、両学科間の連携も深まり、1回生で食育リーダー育成講座や食育活動を実施した学生の意欲も高まってきていることから、食育実践活動を継続して行うことが必要である。今年度はさらに担当教員を増やして、地域

1 近畿農政局奈良地域センター

Nara Area Center, Kinki Regional Agricultural Administration Office

こども学科の環境教育フィールド演習やゼミナール、食物栄養コースの食育実践演習などの複数の授業での連携をはかり、効果的なプログラムの展開を目指した。また、学生自身が園児に対する食育の実践力をさらに高めるためのプログラムについて研究を行い、地域・学校・家庭が連携して取り組むべき食育のあり方についても検討した。

2. 取組内容

2-1 食育実践プログラム

今回のプログラムにおいて、昨年度や一昨年度と同様に、奈良市立高円保育園をモデル園とした。園児数は118名（0・1歳児26名、2歳児18名、3歳児25名、4歳児25名、5歳児24名：2012年12月時点）である。プログラムも3年目に入り、1年のスケジュールを想定しながら、時間調整や活動計画を効率的に行うことができた。これまでの取組では、学生自身が体験を通して食の過程や背景について考えるきっかけとなる活動に加えて、さらにそれを他者（本取組においては保育園児やその保護者）に伝える活動の両方を意図してきた。昨年度に引き続き、今年度においても、学生が食材を育てる活動としてさつまいも栽培や米作りを生育過程ごとに先行的に実践し、その後、その体験を生かして保育園児とともに同様の活動を行えるように計画を立てた。一人の学生がすべての活動に連続して関わることが最善ではあるが、短期大学の授業計画や保育園の保育計画を調整しながら活動計画を立てる必要があるため、例年、活動ごとに参加可能な学生に限られていたのが現状である。そこで、学生の連続性が保てない中でも、昨年度参加した学生や教員が2年間にわたって栽培経験や園児への食育活動に取り組むことで活動の幅を広げることを期待して、昨年度と同様の活動計画を立てることとした。さらに、学生自身も昨年度から引き続いて園児との活動を行うことにより、お互いに打ち解けながら積極的に関わることもつなげた。

プログラムは、昨年度と同様に、以下の内容で計画した。

- (1) 短期大学における米作りの体験
- (2) 保育園児に対する食育実践（米作り、さつまい

も栽培、クッキング)

- (3) 食育リーダー育成のための講演会と農業関連施設の見学

(1) 短期大学での米作りの体験

今年度も、昨年度に引き続き、短期大学と保育園でそれぞれお米を作り、短期大学の学生が体験で学んだことをその後の実践として保育園児に教えるという流れを計画した。短期大学生による米作りの活動の主なスケジュールの概要を表1に示す。

5月7日には、食育プログラムの開講式を行った。地域こども学科と生活未来科食物栄養コースの1・2回生を対象として実施した。放課後に開催したため、参加人数は少なめではあったが、昨年度の取組やこれからの活動予定の紹介、食育についての説明も行った。昨年度の活動にも関わった2回生もおり、昨年度の活動を振り返りながら、今年度の活動をさらに期待させるような内容であった。「園児との交流が楽しみだ」「お米に花が咲くのは知らなかったの、見てみたい」「食育について、こどもと関わっているいろいろな活動をしなが、今後就職したときに生かしたいと思う」などの感想が聞かれた。

5月7日 塩水選・もみまき

開講式の後半において、米作りの導入として、塩水選の実演を行った。昨年度の実施においても、もみが浮く現象そのものに感心する学生も多かったことから、今年度も実施した。もみの良し悪しを振り分ける作業を目で確かめることにより、比重に関する理解も深めながら、米作りの最初の作業を学生は見守っていた。今年度も、米作りで使用するもみは、奈良の代表品種である『ヒノヒカリ』を選んだ。

その後、希望者を対象に、もみまきを行った。この時期にもみまきを済ませておかないと田植えの時期に影響するため、ここで使用したもみは事前にスタッフが塩水選と浸漬を行っておいたものを使用した。順番にトレーの3分の2まで土を入れて、もみをトレー1マスに3粒ずつまき、土をかぶせて、水をまいた。簡単な作業ではあったが、各自1粒ずつもみをつまんで、深く潜らないように力加減に注意しながら、丁寧に作業していた。もみまきの作業に集まった人数は少なかったが、田植えの日までの水やり当番も学生の自発的な

表1 短期大学における米作りの概要

	テーマ	日程	内容	参加人数 ^(注)
1	塩水選	4月30日(月)	塩水選, もみ浸漬	教員が実施
2	もみまき	5月7日(月)	セルポットに土を入れて, もみまきと水やり	8 (5 + 3)
3	育苗	5月7日(月)~	もみの水やり 5月末には屋外に出しシートかけ	8 (5 + 3)
4	田おこし	5月24日(木)	去年の株をとり, クワ入れ	9 (0 + 9)
5	代かき	6月4日(月)	田植えに備えて水入れ, 石や枝の除去	3 (3 + 0)
6	田植え	6月11日(月)	育苗した苗を田んぼに入って田植え	22 (20 + 2)
7	田んぼの管理	6月13日(月)~	田んぼの水管理 7月に草ひき, 9月に網掛け	4 (4 + 0)
8	稲刈り	10月9日(火)	カマで稲を刈り, はぎ掛けして乾燥	16 (12 + 4)
9	脱穀・もみすり・精米	11月6日(火)	脱穀・もみすり・精米作業を手作業で体験	5 (5 + 0)

注) 参加人数は 学生数の合計 (生活未来科食物栄養コース+地域こども学科)

意思によって決めることができた。しばらくの期間、小屋の窓際に置いて発芽を待ち、5月24日には外に出して育苗シートをかぶせた。苗が10cm程度に成長してからは、日中はシートをはずして陽光に当て、田植えの日まで学生が水やりを続けた。水やりを担当した学生はいつから水やりを始めたらいいかを楽しみにしていたり、今日の天候であれば水やりは必要ないかと言いつながらトレーの土の様子を確認しに行ったり、苗の生育状況などを他の学生に伝える場面もみられた。

田んぼは、昨年度と同じく大学自然広場に設けた窪地(縦3m横4m深さ50cm程度)に防水シートをしいた場所を利用した。通常の水田よりは小さいものの、作業工程を学ぶための田んぼであり、昨年度と収量の比較もするため、あえて広さは変えずに実施した。昨年度に稲刈りをした後、水がたまったままの状態であったため、藻が繁殖し、ごみも取り除く作業が必要であった。5月24日には、地域こども学科の学生も協力して、田おこしをした。あらかじめたまっていた水を抜いておき、昨年刈り取った株を取り出した後、シャベルで丁寧に根に付いた土を落として、土を田んぼに戻し、クワを入れて耕した。身がかがめながらの力作業で学生が奮闘していた。6月4日には、食物栄養コース1回生も協力し、追加分の田んぼの土を砕きながら投入

した。水を入れて、クワで土と水をかき混ぜていき、表面のごみを手でひろった。6月8日にもごみを取り、肥料を入れて、田植えの日に備えた。

6月11日 田植え

田植えは放課後を利用して行った。事前に田んぼのごみ取り作業と田植えがしやすい深さまで水のくみ出し作業を行った。当日はたくさんの学生が集まり、6号館ホールで苗の成長や、今後の水管理についての説明を受けた後で、田んぼに移動した。4人1組で2グループが裸足で田んぼに入り、4株ずつを両端に張った紐の目印(20cm間隔)に沿って手で植えた。その他の学生は外側から2株ずつ植えていった。素足で入った学生からは、泥の感触に歓声があがっていた。「家が農家で田植えは機械で済ませているので、手で植えられるのは貴重な経験だった。泥の感触が気持ちよかった」「手植えは、機械よりも時間がかかるけれども、それだけお米になるのが楽しみだ」「お米が食べられるようになるまでに、たくさんの作業があることを知ることができてよかった」などの声が聞かれ、泥の感触や手作業についての印象が強かったようである。

今年度は、昨年度に比べて植える間隔が広がったせいか、その後コナギという雑草が繁茂し始めた。コナギは水田や池に生える一年草で、ミズアオイに似てい

るが茎や葉や花が小型である植物である⁶⁾。一年生雑草の中では稲に最も害を及ぼす雑草のひとつで、コナギの地上部の窒素含有率は稲に比べ2倍ほどあるため、見かけの草の量に比べ稲の生育に及ぼす影響は大きくなるという⁷⁾。そこで稲への影響を防ぐために、7月末に食物栄養コース1回生の手も借りて草抜きを行った。さらに、昨年度と比べると成育が遅いようであったため、肥料も追加した。今年度は中干しを行う間がないまま、一定量の水量を維持し、8月20日には出穂した。その後、開花が始まり、初めは3株程度の開花でまばらであったが、27日ごろから全体に咲き始めた。9月6日には、スズメよけのための防鳥ネットを張った。昨年度はネットを設置する前にスズメの被害で一部の米が食べられていたため、今年度は早めにネットを張ることで被害を防ぐことができた。

10月9日 稲刈り

10月の稲刈り当日、事前に防鳥ネット用に組んだ竹をはずし、たまっていた水をくみ出した。竹を組み替えて、稲を乾燥させるための「はざ」を用意した。放課後の集合時間にはたくさんの学生が集まった。冒頭の説明では、稲刈りをする際の注意と合わせて、「ご飯1杯150g(精米65g)で3520粒(1粒0.02g)、250kcal、約31円(平成23年総務省小売物価統計調査のコシヒカリの価格より試算)であり、食料自給率を上げるために、あと1杯ずつ多く食べれば1%上昇する」とのことで、米作りの活動に絡めて、ご飯を食べることも呼びかけた。作業では、一人ずつカマで3~4株の稲を刈り、わらで束ねて、はざに掛けた。今年度は、昨年度に引き続き参加した学生もおり、束ねる作業なども手際よく進んでいた。刈った株は全部で103株、そのうち5株ほどは数週間前の台風で倒れてしまったが、被害はなかった。ぬかるんでいるところも多かったため、足場用の板を置いて作業した。「小さな田んぼだったので、そんなにお米はできていないだろうと思っていたが、意外とたくさんできていて驚いた」「思っていたよりも刈りにくくて、力が必要だった。株の根元がこんなに硬いことが初めてわかった」「4ヶ月で、しっかり大きい実がついていてうれしかった。食べる日が楽しみだ」などの感想が聞かれた。

刈った稲は、少し間隔をあけてはざに掛けて、脱穀

の日まで干した。激しい風雨のために、はざが倒壊した日もあったが、なんとか脱穀の日までに天日で乾燥させることができた。刈り終わったあとの田んぼには、れんげの種をまいた。れんげはマメ科植物であり、大気中の窒素を固定する根粒菌が根に着生して、春にはれんげを土中にすき込むことで緑肥になるといわれており、春先に花が咲くのを楽しむこともできる。防水シートで水がもれない構造の田んぼであったため、雨が降るたびに水をくみ出す必要があったが、そのうち芽を出し始めた。順調に育てば、5月初旬頃に開花する予定である。

11月6日 脱穀・もみすり・精米

稲刈りの1ヶ月後に、脱穀・もみすり・精米の体験を行った。両学科とも学外実習を控えていた時期であったため、当日集まったのは食物栄養コース1回生5名だけであったが、それぞれの作業を一人ずつの器具を使って行うことができた。千歯こきでの脱穀は、もみがばらばら落ちていく感触に、全員から歓声があがった。すり鉢を使ったもみすり作業や、小ビンに棒を挿して行う精米体験なども、すべて手作業で体験することで、集中して作業していた。少しの時間ではあったが、もみや糠がとれるのが確認できるとおもしろくなってきたようで、力を入れすぎると翌日筋肉痛になった学生もいた。最後に米作りのこれまでの工程を振り返りながら、ご飯食の大切さなども語られた。「千歯こきの作業が一番楽しかった。精米などは時間がかかったが、もみや糠が少しずつ取れていく様子がわかると楽しくなってきた」「どの作業も時間や労力がかかり、昔の人は大変だっただろうけれど、その分お米を大事にする気持ちが大きかったと思う」など、機械ではなく手作業でできたことで貴重な経験となったようである。

最終的には機械を使用し、小米27gを除いた精米として2232g(15合弱)もの収穫であった。昨年度の1467gと比べると、ほぼ1.5倍もの収量であった。株数は昨年度よりも少なめであったが、間隔をあけて植えたことにより、分けつ(株分かれ)が進んだ結果、一株あたりの収量が多くなったようである。収穫した米は、保育園での食育活動の一環として、保育園での栽培分と合わせて親子交流会で試食したが、さらに残っ

た分は食物栄養コースの調理実習で炊き、全員で試食して味わった。また、脱穀後の稲わらでかかしを作り、12月9日に開催された奈良マラソンにおいても、街頭応援に活用した。

(2) 保育園児に対する食育実践活動

食育活動の実践として、昨年度と同様に保育園児に対して米作りやさつまいも栽培の活動をともに行った(表2)。6月に実施した『野菜となかよし』では食べ物に関する出し物の発表、11月の親子交流会では一緒に調理して食べる活動を行った。さらに、保育園行事である夏野菜クッキングにも学生が参加した。

5月11日 もみまき

米作りの最初の活動となるもみまきには、食物栄養コース1回生が参加した。まず、もみまきの作業について全体説明を聞いてから、園児2名と学生が組になり、作業を始めた。4・5歳児は別のトレーを使用して、順番に土入れをして、もみ3粒をまき、さらに土入れする作業を体験した。男子学生も元気のいい園児に囲まれて奮闘していた。作業の合間などにも、学生は園児と園庭で一緒に遊んだり、音楽に合わせて踊ったりして、楽しく過ごした。「私達が普通にできるこ

とでも、園児には難しく感じてしまうことがあるので、わかりやすく伝えるように心がけた」「園児自身の手でできるように、自分たちはあまり手を出さずに見守るようにした」「園児に会うまではどきどきしていたが、実際に園児と楽しみながら作業したり、遊んだりしているうちに楽しくなった。また機会があれば、園児との活動に参加したい」など、園児との関わりについての思いを各自で抱いたようである。1回生にとって園児と交流する初めての活動として、園児とのスキンシップをはかる機会とすることができた。

5月31日 さつまいもの苗植え

さつまいもの苗植えの日は、晴天に恵まれた。園児が早めに短大に到着し、農園脇の原っぱで食物栄養コース1回生と遊んだ。その後、授業を終えた地域こども学科の学生も集まり、学生と園児が手をつないで農園に移動した。地域こども学科の学生3名が苗植え作業についての説明を行い、事前に準備した4畝に並んで作業を行った。学生の参加者が多くて作業するには手狭であったが、土の感触を確かめながら作業をする園児に優しく声かけしながら作業を進めた。他学科と一緒にする活動を通して、園児たちとの声かけや関わり

表2 保育園児との食育活動の概要

	テーマ	日程	内容	参加人数 ^{注)}
1	もみまき	5月11日(金)	もみまきを園児に教えながら作業	67+33
2	さつまいもの苗植え	5月31日(木)	短大の農園でさつまいもの苗植え	49+61
3	野菜となかよし	6月7日(木)	保育園のホールで食べ物に関する出し物	67+25
4	夏野菜クッキング	9月12日(水)	夏野菜を使って、クラス別に調理	71+22
5	かかし作り	9月19日(水)	各クラスに分かれて、いろいろなかかし作り	68+19
6	稲刈り	10月10日(木)	稲刈り後、一緒に束ねてはぎ掛けに干して乾燥	73+12
7	さつまいも掘り	10月30日(火)	短大の農園でさつまいも掘り	46+33
8	脱穀・もみすり・精米	11月6日(火)	脱穀・もみすり・精米作業を園児と一緒に体験	68+18
9	親子交流会でクッキング	11月17日(土)	収穫したお米とさつまいもを各クラスで調理して試食 食育コーナーを回るスタンプラリーも実施	55+18
10	リース作り	12月13日(木)	稲わらを活用して、クリスマスリースを作成	67+13

注) 参加人数は 保育園児+短大生

方など、お互いに良い刺激となったようである。園児が帰った後は、食物栄養コースの学生が苗にたっぷり水やりをした。その後収穫の日までの水やりや草引きなどは暑い日が続いたため、園児が関わることはあまりなかったが、いも掘りが近づいた日に、園児が農園にさつまいもの様子を見に来る日もあり、さつまいもの成長を確認することができたようである。

6月7日 野菜となかよし

今年度の「野菜となかよし」の活動は、地域こども学科の2つのフィールドがそれぞれの出し物を園児に披露することになった。3・4・5歳児を保育園のホールに集めて2題のパネルシアターを行った。自然と遊びフィールドの学生は『食べ物の素敵な出会い』と題して、クイズに答えながら、食べ物の理解を深めさせる内容だった。お米・塩・のりからはおにぎり、卵・砂糖・牛乳からはプリン、卵・油・酢からはマヨネーズというように、いろいろな食材を使って、どんな食べ物ができるかを園児に問いかけながら進めていた。園児からマヨネーズの答えが意外に早く返ってきて、学生が逆に驚かされていた。一般音楽フィールドの学生は、「パネルシアター&体を動かしてみよう！エリックカール作『できるかな？』より」というテーマであった。動物20種類が登場して、その動きを音楽に合わせて園児もまねをして体を動かす活動をした。カーペットの上で手狭だったが、いろいろな動きで園児も楽しんでいて、最後に、動物の食べ物の話にも触れながら、元気な体を作るためにご飯をしっかり食べようねと呼びかけた。学生らは、「こどもたちが一緒にやってくれたので、すごく楽しかった」「歌をもう少ししっかり覚えておけばよかったと思った」「こどもたちが口々にいろいろなことを言ってくれたが、全員に返すわけにはいなくて、そのような時の対応が難しいと思った」など、各フィールドの得意分野を生かした発表を実施することで、園児がどのような反応をするのかを実際に感じる事ができたようである。

6月20日 田植え

プログラム計画時には、田植えは6月19日実施で食物栄養コース1回生が参加する予定であったが、台風4号の到来のため、中止となった。保育園での田植えは翌日の実施となり、短大生は授業の都合で参加でき

なかったが、年齢に応じて順番に手作業で植えていたようである。

9月12日 夏野菜クッキング

夏野菜クッキングは、保育園行事の一環として、自分たちで栽培、収穫した野菜を食べるために実施されているもので、11月の親子交流会には参加できない地域こども学科の学生も調理に関わる機会をもつことができ、多くの学生が参加した。当日は、3・4・5歳児クラスに分かれて、各保育室での調理作業を学生が手伝った。3歳児クラスは、学生が教室についた時点でトマトスープ用にトマトをビニール袋の中に入れて潰す作業を終えていた。4歳児クラスは、人参やなすびをスティック状に切ったものをさらに細かく庖丁で切る作業を行った。包丁での作業は、まだ慣れていない様子で、けがをしないように慎重に作業する姿を学生は見守っていた。5歳児クラスは、じゃがいもの皮をピーラーでむき、小さく切っていた。作業が終わると、ホールに集まり、調理員がカセットコンロで調理のデモンストレーションをするのを見学し、さらに園長先生らがホットプレートでピザを焼くのを見学した。全員分が焼けるまでは、保育士が体の消化のしくみについてのエプロンシアターで話を進め、学生にとっても実践場面での媒体活用の良い見本を学ぶことができた。さらに、学生が園児と一緒に音楽に合わせて踊る時間もあり、コミュニケーションを深めることができた。試食では、餃子の皮のピザ、鶏肉のトマトスープ、野菜サラダにコッパンを添えた献立で、学生も園児と一緒にテーブルで試食した。夏野菜たっぷりのメニューを園児らは、おいしそうに食べており、お代わりをする園児もたくさんいた。学生は、食事に集中しない園児に声かけをしたり、食が進まない園児に食べるテンポや料理を食べる順番を合わせたりと試行錯誤していた。「園児が包丁を使っているのを見るのは怖くて、どのように教えていいか戸惑った。左手を猫の手にして上手に使っていたので、すごいと思った」「調理や試食の際に、園児が一齐に話しかけてきて驚いたが、いろいろなことを話しながら、とてもなついてくれてうれしかった」「好き嫌いな子もいたけれど、おいしいと言いながら食べている子もいてよかった」などの声が聞かれ、一緒に調理作業や試食をする

中で、園児の食への関心や調理への意欲などが高まるのを感じ取っていたようである。

9月19日 かかし作り

昨年度のかかし作りでは、学生による出し物なども発表していたが、製作時間が足りないクラスもあったため、今年度は初めから各クラスに分かれて、それぞれのかかし作りに学生も関わった。3歳児は、新聞を丸めて芯にした体に茶色の紙を貼り付けて、狸の体を作っていた。運動会で「狸のポスト」という話の出し物があり、それと連動させたテーマのかかしであった。4歳児は、新聞紙を丸めたものに黒いビニールをかぶせておたまじゃくしを一人1つずつ作り、目玉のシール貼りなどを学生も手伝った。終了時間まで時間があったため、新聞紙を使った玉入れが始まり、学生も一緒に加わった。5歳児は、「やさしさの花をさかせよう」という保育園での取組にちなんで、各自がペンでイラストを書いたビニールをつなぎ合わせた服を着せた木工細工の花のかかしを作っていた。一人ずつ交代で、けがをしないように注意しながら釘打ちをしていた。

4・5歳児は、作業を分担制にして、その他の園児がお絵かきやカード遊びなどをするのに学生も一緒に加わっていた。「紙をちぎったり、絵を描いたり、園児ができることを生かして、かかしができあがっていた」「身近なものを使ってかかしを作って、いよいよ完成したときに、園児が満足そうだった」「園児によって、途中でやめる子やすらすらと絵を書く子がいたり、遊び方もいろいろあることがわかった」など学生の発見も多く、個性的なかかしができあがるのを見るのと合わせて、普段の保育の様子も見る事ができたようである。

10月11日 稲刈り

秋晴れの青空の下、3・4・5歳児クラスの園児らが集まり、学生も加わって稲刈りを行った。「左手で稲を持って、親指は必ず上に立てて出してください」とカマで手を切らないように注意を受けた後、園児も学生も左手を「グー」にして前に出し、それぞれ親指を立てて確認をしあった。クラスごとに順番に並んで、園児が2～3株ずつはさみで稲刈りをした後、学生がカマで稲刈りをした。学生がカマで刈るたびに、園児から拍手をもらい、満面の笑みで応じる学生もいた。

その後、園児と一緒に小さな束にして、用意していた「はぎ」に束を半分に分けて下向きに掛けていった。小さな田んぼだったが、こうしてはぎ掛けをすると、収穫の喜びを実感するとともに日本の原風景に触れた懐かしさも感じられ、園児と一緒に体験することができた学生も満足そうであった。

10月30日 さつまいも掘り

さつまいも掘りの当日は、園児たちが早めに到着して、園児らは農園の脇の原っぱでイナゴ取りなどをして遊んでいた。その後食物栄養コース1回生が到着し、手をつないで農園に入り、作業を始めた。昨年度は園児が掘りやすいように事前につるを取っていたが、今年度はつるは残したままにしていた。つるを引っ張るところは力も必要で、最初はたくさん絡まっていたが、手で土をかき分けながら懸命に園児が掘り出していた。そのうちごろごろと大きなおいもが顔を出し、文字通りにいもづる式にたくさん出てくると、うれしさもひとしおのようであった。学生も手を貸しながら、「この辺にありそうだよ」「大きいのがとれたね、よくがんばったね」などと声掛けをしていた。

最後に一列に並べて園児が声をそろえて数えると全部で292本もあった。昨年度よりも、さつまいものサイズも大ぶりで、大収穫となった。収穫したさつまいもは園児が持ち帰って家で楽しみ、11月の親子交流会でも試食した。

11月6日 脱穀・もみすり・精米

脱穀・もみすり・精米の作業は、昨年度は短大生が参加できなかったが、今年度は食物栄養コース2回生が参加した。ホールに集まって、事前に説明を受けて流れを把握した後に、3・4・5歳児の担当に分かれて園児を迎えた。稲刈り後、21束にまとめて乾燥していた稲を、各クラスの園児に配り、千歯こきを使って脱穀していった。さらに、すり鉢でもみすり、ビンに棒を挿して糠取りをする精米作業を園児が体験した。学生は園児の様子を見守りながら、園児が手作業する様子を観察していた。また、順番待ちの園児と一緒に稲のにおいをかいだり、大切な米粒を一緒に拾ったりした。「稲がお米になる様子を園児が歓声を上げながら見ていた。玄米と精米の色の違いに気づくなど、私たちの想像以上に食べ物に関心を持っていると思った」

「いろいろな作業に興味を示していて、自分にとってもいい食育の勉強になった。食べることの意識も変わってくるので、こどもたちに伝えていくことは大切だと思った」などの感想が聞かれた。日程調整上、短大生の体験は同日の放課後の実施となり、昨年度に脱穀・もみすり・精米の作業に参加していなかった学生も多かったが、脱穀などの作業を保育園で一部体験させていただくことにより、作業の流れを学ぶことにもつながった。

最終的な収量は、小米50gを除いた精米として580g(4合弱)であり、昨年度よりもやや少ない結果となった。昨年度よりも密集して植えたことや、分けつ時の水量などが影響したようである。短大でとれた米と合わせて、親子交流会にて試食することになった。

11月17日 親子交流会でのクッキング

一昨年度から参加している、保育園の親子交流会に今年度も参加させていただいた。地域こども学科は、学外施設での実習期間中であったため、食物栄養コースの1・2年生とスタッフが参加した。当日は55名の園児に加え、34名の保護者や家族の参加があった。当日のメニューは、おにぎり、さつまいも入りの豚汁、さつまいも団子であり、前半は各クラスに分かれて調理作業を行った。3歳児クラスは、こんにゃくやしめじを手でちぎったり、油揚げやねぎをはさみで切ったりした。食べ物のおいをかいたり、感触を手で確かめたりしながら作業していた。4歳児クラスは、大根や人参を切った。あらかじめスタッフが皮をむいて細長く切ったものを、庖丁で切っていた。夏野菜クッキングなどの機会もあったことから、庖丁の扱いが上手な園児もいた。5歳児クラスはさつまいもの皮をピーラーでむき、庖丁で切る作業を行った。さつまいもは堅いため、学生は力加減や指先の使い方に気をつけながら、けがをしないように注意を呼びかけていた。調理作業と並行して、保育園と短大で作ったお米をガラス鍋で炊く様子を見学した。学生が火加減に気をつけながら、鍋で沸騰している様子などを園児に呼びかけて、一緒に見守った。園児にとってお米を炊飯器ではなく鍋で炊くことも珍しく、中の様子が見える鍋に近づいて、じっくりと観察していた。ホールの後方では、さつまいも団子を作った。蒸したさつまいもに片栗粉

などを混ぜてビニール袋に入れてこねる作業は、2歳児も体験して、両手で感触を確かめていた。後日、家でも親子で作れるように、さつまいも団子の作り方のプリントも配布した。

材料を切り終わると、調理の仕上げまでの時間を利用して、保育園側の企画による食育スタンプラリーを行った。ホールでは、『体の中を探検しよう』として、最初にスタンプカードの裏面に好きな食べ物を描いた後で、からだの胃や腸などをイメージして、輪くぐりをしたり、ボールプールに入ったり、サーキット形式で楽しめるようになっていた。そのほかにも、食育カルタや絵合わせカード、野菜に触ってあてようクイズなどのコーナーを設け、学生はコーナーを担当してカルタを読んだり、園児と手をつないで各コーナーと一緒に回ったりした。最後のコーナーでは、食物栄養コース2年生が紙芝居をするコーナーを設け、「ペロリくんと歯みがき」「やさいのおなか(野菜の断面図から野菜の名前を当てるクイズ)」「お米のできるまで」など、学生が製作した紙芝居を実演した。学生は何度も園児に呼びかけながら、園児の反応に合わせて発表していた。お米の花を当てるクイズの場面では、米作りの経験もあったため正解している園児も多かった。ホールの展示コーナーでは、学生が手作りした栄養媒体も展示して保護者らに見ていただいた。

試食の場面では、ホールに集合して、みんなで作ったお米のおにぎり、各クラスで切った材料で作ったさつまいも入りの豚汁、さつまいも団子に加えて、園長先生が揚げたさつまいもの天ぷらを試食した。学生も配膳などを手伝いながら、一緒に試食させていただき、楽しく味わった。学生からは、「ねぎ切りは園児のほうが目に近いせいか、目が痛そうにしていた」「5歳児になると包丁の使い方も慣れて上手にできていて感心した」「鍋の中でお米が炊けていく様子を見られ、園児と一緒に感激した。泡のことをシャボン玉みたい、と言っていて新鮮だった」「2歳児がさつまいも団子をこねるときに楽しそうにやっていて、誉めるとうれしそうに続けてくれた」「スタンプラリーは、ゲーム感覚で楽しみながら食に興味を持ってもらえていいと思った」「紙芝居の発表では、わかりやすく要点を伝えるように心がけた。こどもたちの好奇心が旺盛で、

クイズにも積極的に発言してくれて正解も多かった。年齢とともに知識が増えていることがよくわかった」などの声が聞かれ、それぞれの園児との関わりを通して、いろいろな発見をすることができたようである。参加した保護者からは、「野菜の話が子ども達にわかりやすく説明されていてよかった。最後の試食では、普段よりも野菜に興味を持って楽しそうに食べていた」「野菜切りを楽しんでいる様子で、スタンプラリーも子どもが喜ぶコーナーばかりで楽しそうだった」「子ども達が田植えから作ったお米や植えたさつまいもを使って料理をして、おいしくいただくことができてよかった」などの感想が聞かれた。

12月13日 クリスマスリース作り

米作りで得られた稲わらを使ったクリスマスのリース作りの活動に、3・4・5歳児と一緒に学生も参加した。稲わらを束ねて、輪状に編んだものに、いろいろな飾りをつけていった。クリスマスらしく、金色にスプレーした松ぼっくりやピーナッツ、パスタのほか、リボンや綿などが準備してあった。学生の目を引いたのは、園児が散歩の途中で集めたというさまざまな種類の木の実であった。直前に学生も授業で自然物を利用した製作をしたが、集めたのはドングリや松ぼっくり、落ち葉程度のものだったので、初めて見る自然物も多く、感心しながらも周りの自然に関心をもつことが必要だと感じたようである。学生らは、園児らが思い思いの飾りを選んで、リースにつける作業を手伝い、リースができあがるのを見守った。中には何度やってもくっつかない松ぼっくりに苦戦する園児もいたが、学生が手を添えてくれたことで、あきらめないで最後まで取り組み、リースを完成することができた。色と

りどりのリースが完成して、園児のリースを並べて友達と見比べたりしながら、園児も学生も満足そうであった。リースが完成してからは、一緒に絵本を読んだり、園庭で遊んだり、今年度園児と関わる最後の活動で交流を深めた。学生からは、「保育室内のあちこちに工夫されたクリスマスの飾りがあって学ぶことが多かった」「稲わらリース作りが楽しかったので、もっといろいろな素材や材料を集めて自分たちも作りたい」という声も聞かれた。

(3) 食育リーダーの育成講座

昨年度に引き続き、食育を実践するリーダーとして将来活躍するために必要な知識について学ぶ食育リーダー育成講座を、生活未来科食物栄養コース1回生を対象に開催した。概要を表3に示す。

5月30日 第1回食育講演会

今年度も奈良市保健所の管理栄養士、清水有美栄氏を講師に招き、食物栄養コース1回生の特別授業として講演会を実施した。タイトルは、『ごはんde食育！ごはんを中心とした日本型食生活について』であり、栄養士の相談業務について実例を交えた対応について、日本型食生活や食育についての説明があった。1回生が対象であったため、栄養士の仕事内容などについて、具体的なイメージが湧いた様子であった。学生からは、「食事は一人で食べるのとみんなで食べるのは、やはり違うとわかった。体の栄養が満たされていても、心の栄養が満たされていなければ健康とはいえないと思った」「日本食のバランスのよさに驚いた。朝食の大切さも学ぶことができ、これからの勉強に役立てていきたい」「栄養指導の現場からの話を聞いて、授業で学ぶ知識以上に大変だと思った。自分が栄養士になるのに、

表3 食育リーダー育成講座

	テーマ	日程	内容	参加人数
1	第1回食育講演会	7月30日(水)	奈良市保健所栄養士による、食育についての講演	30
2	ラッテたかまつの見学	9月20日(木)	乳搾りや乳製品の加工の体験	13
3	第2回食育講演会	9月20日(木)	近畿農政局員による、牛トレーサビリティの講演	13
4	神戸中央卸売市場の見学	2月22日(金)	食品流通や目利きを学ぶための見学と実習	19
5	FAMICの見学	2月22日(金)	食の安全性を守る検査の状況の見学	19

自分の食事のバランスができていないから見直すように努力したい」などの感想が聞かれた。

9月20日 ラッテたかまつの見学

夏休み期間を利用して、9月20日には、「ラッテたかまつ」の見学を行った。ここは葛城高原に位置し、「触れる、感じる、楽しむ」をテーマに様々な酪農体験をすることができ、酪農教育ファーム認証農家として、乳搾りなどの体験を通して命の大切さ、恵みのありがたさを伝えようとしている施設である⁸⁾。9時に近鉄奈良駅からバスで向かい、10時過ぎからの体験・見学であった。初めに、高松久仁子氏から、施設や乳製品加工についての話を聞き、その後、グループでアイスクリーム作りとバター作りの体験をした。その後牛舎に移動し、一人ずつ乳搾り体験をした。自分の掌に牛乳を受け、絞らたての乳の温度、色、香りなど観察した。昼食時には、ここで作られたチーズをたっぷりのせたピザや生乳、体験で作ったバターやアイスクリームを試食した。「牧場といえば乳製品を扱うのが当たり前だと思っていたので、加工業に至るまで苦労があったことが意外だった」「バター作りは腕が痛くなって辛かったが、できあがりはとてもなめらかでおいしかった」「アイスクリームは市販のものよりあっさりしていて食べやすかった」「作ることが思っていたよりも簡単だったので、家でも作ってみたい」「牛とあんなに間近で触れ合うことは初めてで、乳しぼりはワクワクした。牛の乳房はとてもやわらかくて温かく、お乳も温かくて感動した」などの感想が聞かれた。実際に現地で牛に触れ、加工の体験をすることができ、乳製品についての理解を深める機会となった。

9月20日 第2回食育講演会

ラッテたかまつの見学・試食を終えた後、眺めのよいテラスを使って牛トレーサビリティ制度についての講演会を行った。奈良地域センター主任農畜産安全管理官である木下信哉氏より情報提供があり、その後意見交換の時間をとった。BSEの発生以来、信頼性確保のための政策の一環として、管理者はすべての牛に耳標をつけて管理することが義務化されており、情報公開されている。市販の牛肉パックのラベルなどに表示されている個体識別番号を使えば、インターネット上で生年月日や種別、母牛、飼養されていた県や施設の

異動歴などの情報を確認することができるということであった。「BSEのことは知っていたが、耳標のことなど詳しい話を聞いてよかった。これから買うときにも参考にしたい」「簡単に牛の情報を調べることができることになっていると知り、すごいと思った」などの感想があり、牛の管理体制について理解を深めることができたようである。

さらに2月22日には、神戸市にある神戸市中央卸売市場において、市場内を見学した後、魚の目利きやさばき方などの実習を行い、午後には農林水産消費安全技術センター（FAMIC）の見学により、食品表示に関わる検査の状況を見学する予定である。

2-2 食育に関するアンケート調査

プログラムの実施前（5月）と実施後（12月）に学生にアンケート調査を実施した。12月時点では、閉講式などのプログラムの一部は終わっていなかったが、昨年度と同様に12月時点での学生の意識や行動の変化を比較することとした。食育への関心（図1）では、地域こども学科よりも食物栄養コースのほうが高い関心をもっている傾向がみられた。ただし、食物栄養コース1回生については、「どちらかといえばある」も合わせれば、85.3%には及ぶものの、「関心がある」と答えた人の割合が実施前後で57.1%から32.4%に減少していた。実際に食育活動を通して、さまざまな実践的な経験をすることができたため、さらなる新しい知識を得たいという欲求につながる関心度はむしろ低くなったとも考えられる。食育の実践（図2）については、「実施したい」「どちらかといえばしたい」を合わせると、実施前の地域こども学科2回生を除いていずれも50%を超えていた。食物栄養コースでは、1回生は実施後のほうが「実施したい」と答えた人の割合が減っていたが、2回生では11.5%から30.0%に増えていた。食物栄養コース1回生は、食育実践演習の授業において寒い中での畑作業が続いて、食育の一つである野菜栽培の厳しさも知った上でアンケートを実施したため、実施したい人の割合が減った可能性がある。2回生の場合は、学外実習で食育の実際を体験し、具体的なイメージをつかみ、方法を知ったことで、「どちらかといえばしたい」から「実施したい」へと移行したのではないかと考えられる。

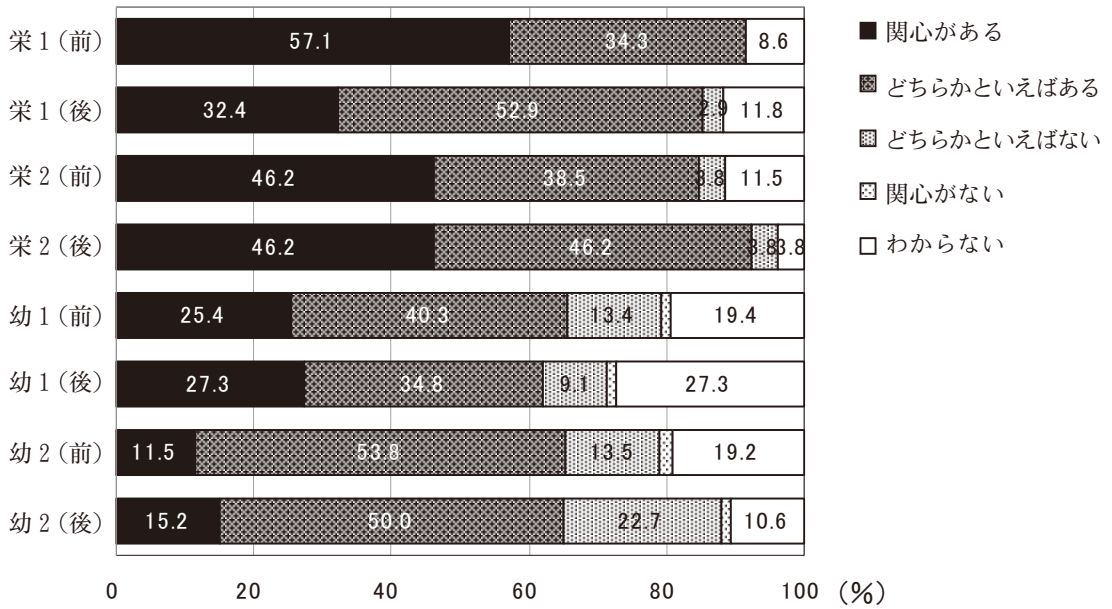


図1 食育に対する関心

注) 栄1(前)(後); 食物栄養コース1回生 実施前後 (n=35,34)
 栄2(前)(後); 食物栄養コース2回生 実施前後 (n=26,26)
 幼1(前)(後); 地域こども学科1回生 実施前後 (n=67,66)
 幼2(前)(後); 地域こども学科2回生 実施前後 (n=52,66)
 ※ 以下, 図2・3・6も同様

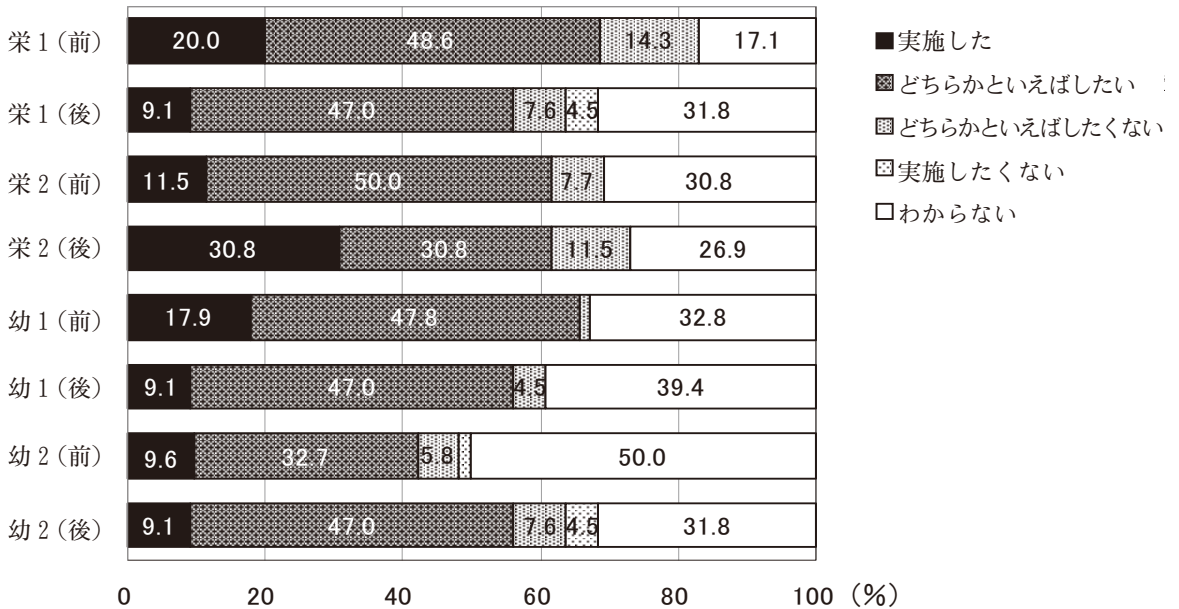


図2 食育の実践

食育に対するイメージ（図3）では、「イメージできる」「漠然だがイメージできる」を合わせると、いずれも50%を超えており、特に食物栄養コース2回生では、9割近くになっていた。昨年度末に1回生（現2回生）に実施した結果³⁾と比較すると、「イメージできる」と答えた割合は7.4%から38.5%へと高くなっていた。昨年度から始めた食育リーダーの養成講座や2年間に及ぶ栽培活動、園児との食育活動などを行ってきた成果ともいえる。具体的なイメージとして、「食べることの楽しみや食べることの大切さ、栄養の大切さを伝えること」「農作業をして食べ物がどうやって作られているのか伝える」「健全な食生活や食文化の継承」「栄養バランスがしっかりとれた食事をとれるようにする」などが書かれており、今回の活動を反映したものも多くあげられていた。

今年度、食育プログラムの活動に1回以上参加した学生は、食物栄養コース1回生34名（100%）、2回生24名（96.2%）、地域こども学科1回生27名（40.9%）、2回生31名（47.0%）であった。食物栄養コースでは、クラス全員が参加できる活動を設けたため、参加率が高くなった。地域こども学科では、多くの活動が2つ

のフィールドの学生のみ限定されていたこともあり、参加は半数にも満たなかった。田植えや稲刈りなどの放課後の活動については、授業に関係なく全学生が参加できるものであったため、参加への働きかけを積極的にすべきであった。アンケートで参加した取組について確認し、一人あたりの参加回数を求めると、食物栄養コース1回生4.9回、2回生2.0回、地域こども学科1回生1.4回、2回生2.9回であった。食物栄養コース1回生では、食育リーダー育成講座を実施していることもあり、園児とのもみまき、さつまいも植え、講演会など、5回近くの活動に参加していた。地域こども学科1回生が最も低かったことから、両学科で取り組めるような活動が今後さらに展開されることが望ましいといえる。プログラムに関わった学生に対して、将来仕事に役立つか（図4）をたずねた結果、「役立つと思う」と答えた割合は、地域こども学科2回生が最も高く、41.9%にのぼった。12月時点で、保育所や幼稚園などの食育実践を行う可能性のあるところへ就職が決まっている学生も多く、1回生以上に高くなったのではないと思われる。「少しは役立つと思う」を加えると、全体として80%近くを占めることになり、

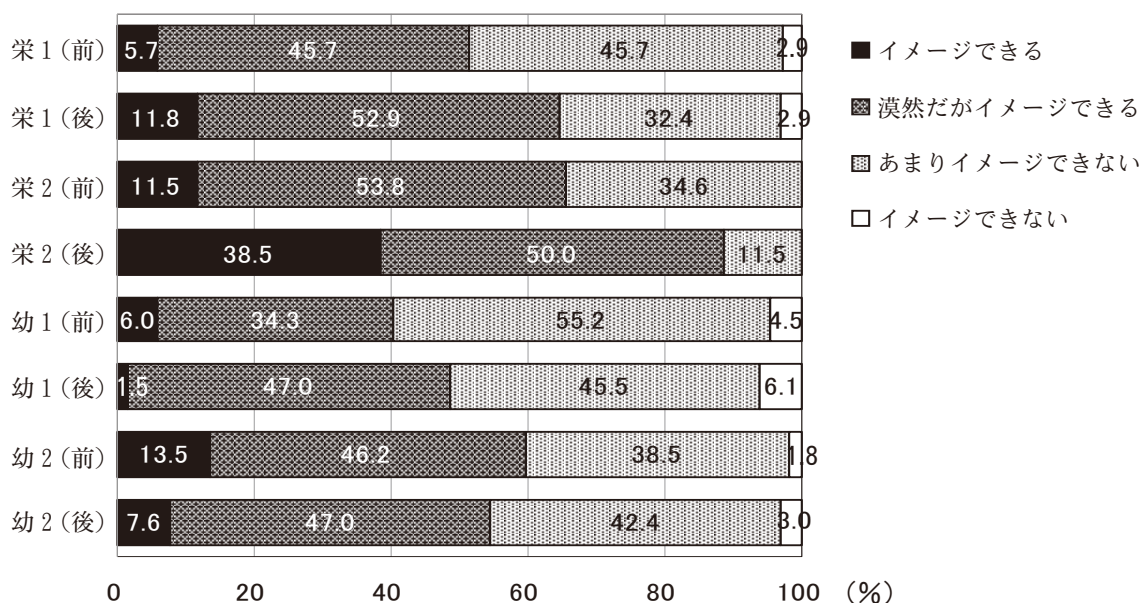


図3 食育に対するイメージの有無

プログラムとしての意義があったものと考えられる。自分の食生活に役立つか(図5)をたずねた結果では、「役立つと思う」と答えた割合は、食物栄養コース1回生が最も高く、44.1%であった。地域こども学科1回生が低めであったのは、プログラムへの参加回数が少なかったことも影響していると考えられる。学生の

食生活を把握するために朝食の摂取状況を調べた結果(図6), 朝食を毎日食べる人の割合は、12月時点で食物栄養コース1回生68.6%, 2回生50.0%, 地域こども学科1回生43.3%, 2回生40.9%という結果であり、プログラム実施前の5月よりも減少していた。朝食を食べない人の割合は全体の10%近くもいた。食物栄養

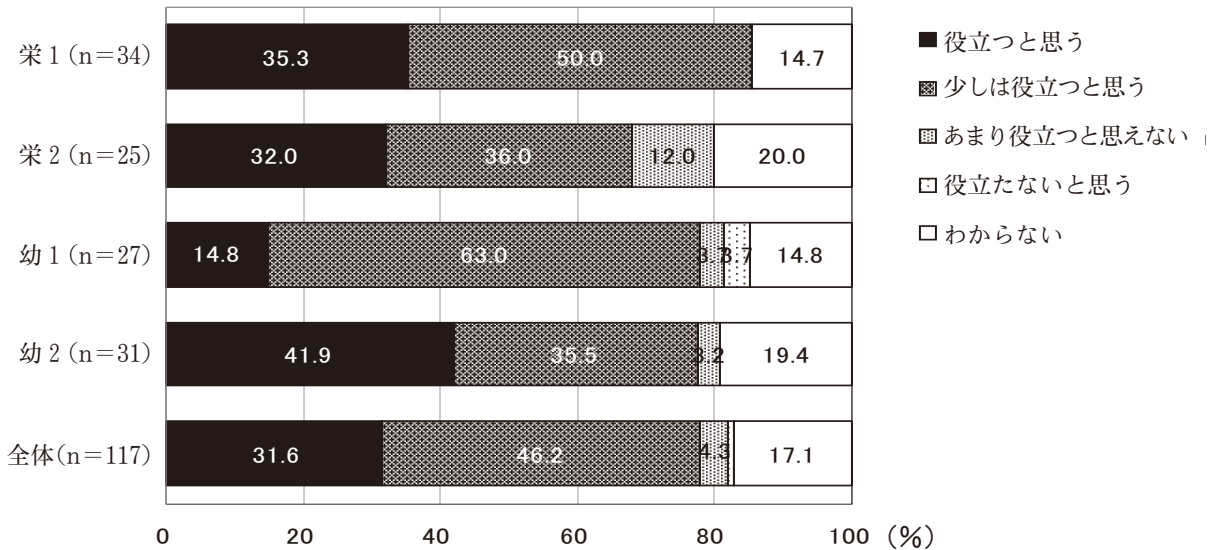


図4 将来仕事に役立つか

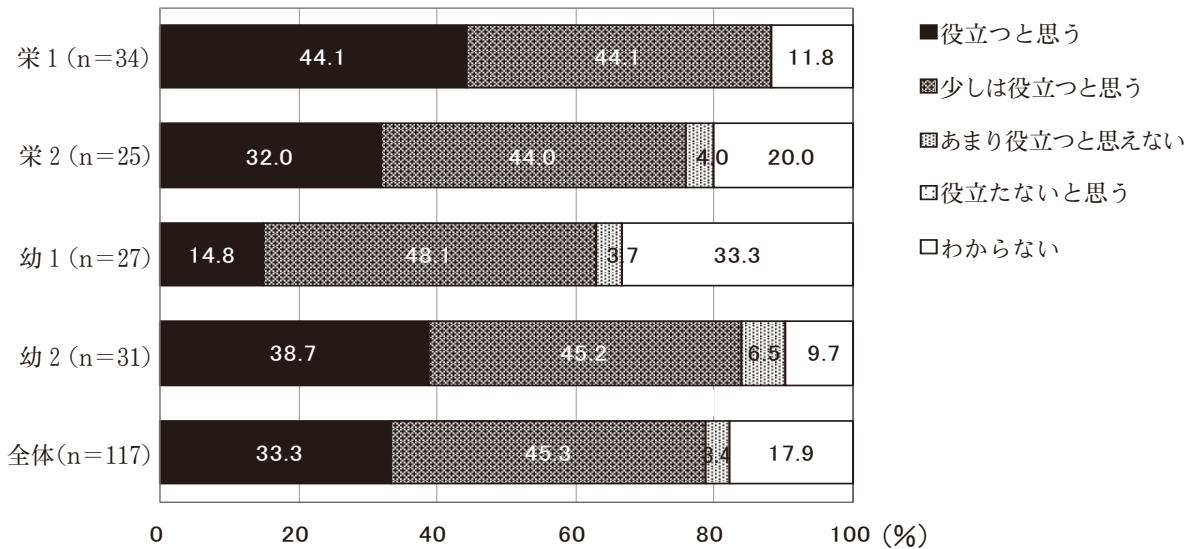


図5 自分の食生活に役立つか

コースでも3割以上の学生が朝食を毎日摂っておらず、両学科とも2回生のほうが低い現状であった。食べない理由としては、「時間がない」という人が最も多く、ダイエットをしているために朝食を抜いている人もい

るようであった。入学した時点よりも緊張感がなくなり、授業や学外実習、アルバイトなど、学生も多忙な毎日を送っていることは想像できるが、食生活がおろそかになっては、説得力をもった食育活動を展開する

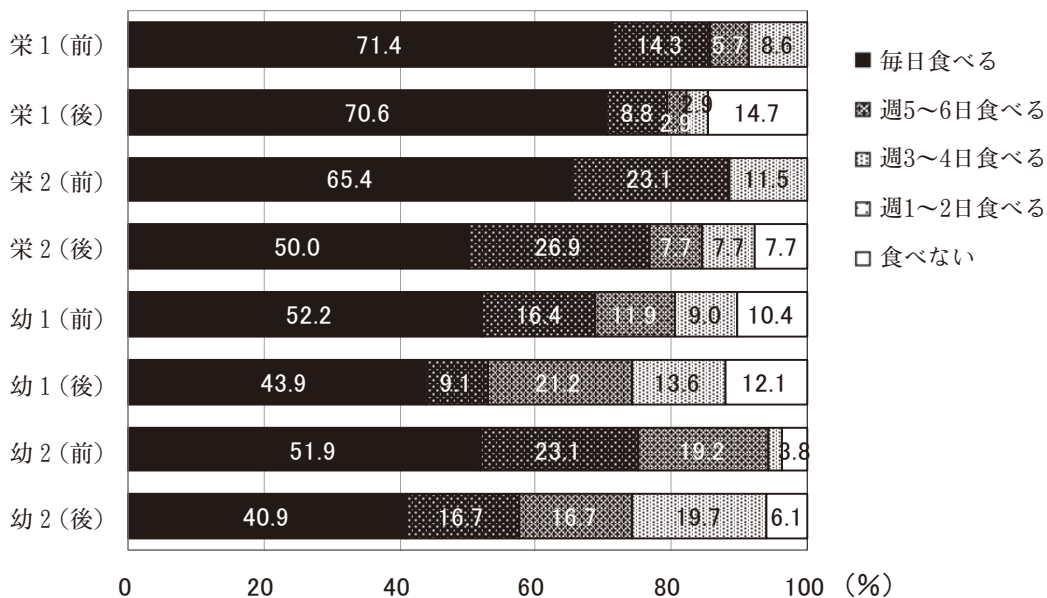


図6 朝食の摂食状況

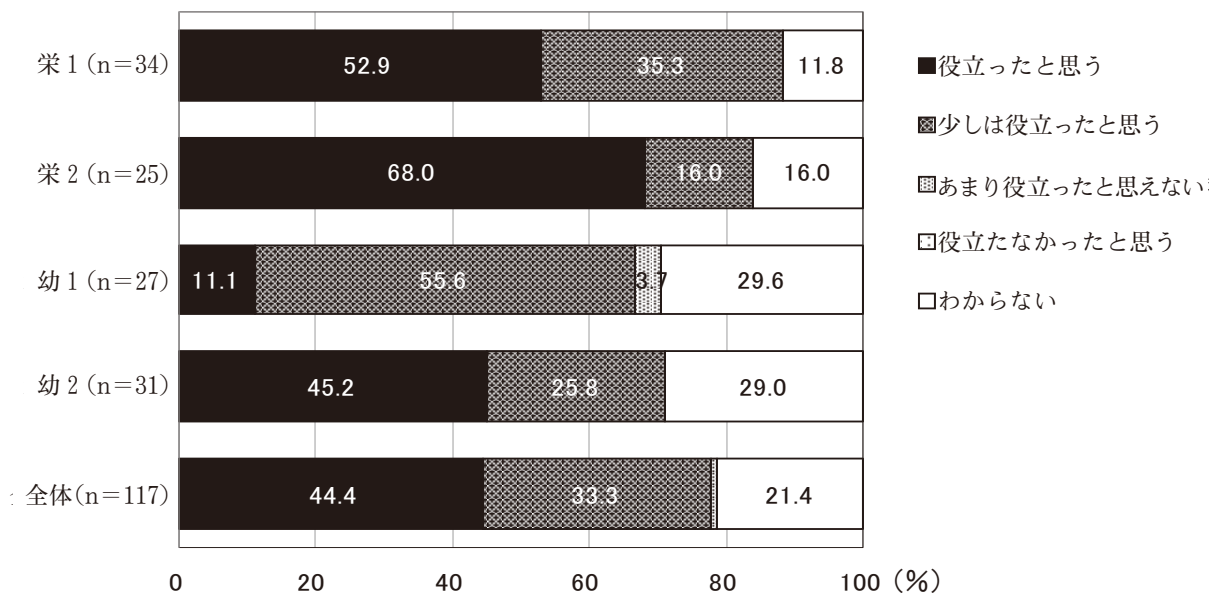


図7 保育園児や保護者に役立ったか

ことは難しい。食育活動を行う中でも、学生自身が自分の食生活を見つめ直す動機付けも合わせて行くことが必要である。

今回の取組が保育園児や保護者に役立ったか（図7）をたずねた結果は、地域こども学科1回生以外は「役立ったと思う」の割合が高く、全体で44.4%であった。食物栄養コース2回生では68.0%にも達しており、2年続けて親子交流会に参加した学生が多く、保護者とも関わる機会がもてたためと考えられる。役立ったと思う理由として、「保育園児が楽しそうに食育に取り組んでいて、とても興味を持ってくれたのでよかった。さらに食に対して関心を持ってくれるのではないかとと思う」「園児が積極的に参加し、興味を持っていた。食べ物に関心を持つきっかけになり、印象に残っていることは覚えていて、教えてくれたから」「食育活動をこどもにすることで保護者にも食の大切さが伝わったと思うから」などが書かれていた。

また、食育に取り組んだことによる変化として、「食に対するありがたさが芽生えて、食するときには、感謝して食べようと思うようになった」「いろいろな人の力や苦勞で野菜や米などが育っているのがわかり、食べる前にも過程があることを改めて感じた。食べることは生きていく上で必要不可欠であり、健康にも意識しながら食事しようと思った」「野菜作りを体験することで大変さを知り、食材を大切に使うようになった。作っておられる方への感謝の気持ちが芽生えた」「こどもたちと一緒にいろんな取組ができてとても勉強になった。食育は生きていく上で本当に大切だと改めて思った」「栄養に対する知識のみでなく、園児などとのコミュニケーションのとり方も重要だと強く思った」などが聞かれ、食への意識や行動に良い効果が出たものといえる。

今後の食育活動でどのような内容を伝えたいかについては、「食べる大切さを伝えていく。パネルシアターや絵本など、こどもたちが興味を持てるようなやり方で伝えていきたい」「こどもは一度覚えたことはしっかり覚えているので、自分の発言や行動に責任を持って今後取り組む努力をしないといけないと思った」「食環境について、食べ残しや伝統食等のことを伝えたい」「もっと身近な食問題について小さいこどもた

ちだけでなく、同世代の人にも食育活動をしていきたいと思う」など、今回の経験をともに、さらに幅広く食育活動を行う意欲が感じられるものが多くみられた。

2-3 その他の取組

7月 食生活の改善プログラム

7月4日～11日の1週間、学生ホールにおいて食育の普及啓発活動を行った。食に関するパネルを展示し、パンフレットなどを配布した。さらに、7月11日には、給食管理実習のランチ提供とあわせて、食事バランスガイドのツールを使って、食事バランスのチェックなどを食物栄養コース2回生が行った。当日のランチは、ご飯、鰹の南蛮漬け、もやしときゅうりのサラダ、わかめ中華スープ、ミルク寒天であり、日本人に不足しがちなカルシウムがたくさん摂れるメニューであった。食事バランスガイドを活用しながら、学生は教職員や学生に対して、料理の組み合わせや注意点などをアドバイスしていた。合わせて食事バランスガイドに関するアンケートも実施した。さらに、一般の方へ啓発するためにレストラン鹿野園にも場所を移して実施した。

10月20, 21日 大学祭における食育活動

10月21日の大学祭において、高円御流高円会による庖丁式が奉納された。庖丁式とは、庖丁と真名箸を巧みに操り、魚を料理するもので、古来より神々との交わり（懸り）を通じて、生き物の死骸を清め祓い、食材に変える儀式である⁹⁾。昨年の『羽衣の鯛』に引き続き、今年の演題は『黄龍の椿』だった。これは高円会秘伝の切り方で、鯛八具と言って鯛は大竜、小竜、鶴亀など八つのしもべを連れていることから鯛を使っているとのことであった。今年も食物栄養コースの男子学生2名が式に加わり、衣装をまとい、立ち居振る舞いを事前に指導を受けて参加した。会場のレストラン鹿野園の一般客も含め、たくさんの方が見学することができた。

また、展示室において食育コーナーを設けて、食育関連の媒体展示や高円保育園などでの今年度の食育プログラムの紹介も行った。学生が手作りした食に関する媒体や食育実践演習の授業で栽培した野菜についての媒体を展示した。収穫したさといもや実際に絞った菜種油などを葉や根がついた状態で展示し、実際にど

の部分を食べているのかも展示して、実物でも確認できるように工夫した。さらに11月23日のこどもフェスタなどにおいても、高円保育園との食育活動などをパネルで紹介した(付図1~3)。

11月28日 奈良市役所食堂における食育活動

奈良市役所の食堂において、11月を食育強化月間とする食育活動に、食物栄養コースも関わった。学生が作成した朝ごはんに関する資料のプリントを配布した。2回生が食生活改善の啓発をテーマに課題として取り組み、その中から選んだものを採用し、奈良市保健所が作成した食育のすすめに関するものと両面印刷にして準備した。28日には、学生が作った媒体を食堂の一角に展示した。また、食堂の業者からは特別メニューの提供や、栄養相談コーナーも設けられ、連携した食育活動を展開することにつながった。食堂を利用する人は、職員だけでなく一般客もあり、多くの方に参加いただくことができた。

3. まとめ

食育実践プログラムも3年目を迎え、前年までの課題を解決しながら、多様な活動を展開してきた。プログラムを計画するにあたっては、授業時間も有効に使いながら、田植えや稲刈りなどは放課後の時間も活用して全学生が活動に参加できるように配慮した。保育園との日程調整も事前に行いながら、悪天候に備えて予備日を設定するなど必要で、栽培作物の管理と並行して、プログラムを進めてきた。今年度は、田植えの日が台風の影響で学生が参加できなかったが、脱穀・もみすり・精米作業には参加することができ、保育園児とクラス単位で学生がともに活動を行う機会を昨年度よりも多く設けたことにより、学生と園児との絆も深まり、緊張感のない雰囲気に関わることにつながっていった。幼稚園教諭、保育士、栄養士といった本来の資格・免許の養成カリキュラムと連動させながら、実際に園児に対して食育実践を行うことにより、学生らが卒業してからも、幼稚園や保育所などの就職先において、実践力につながっていくものと期待できる。特に食物栄養コースの学生にとっては、こどもの対応などを専門的に学ぶ機会は少なく、このような食育活動の機会を通して、実践的に学ぶことができ、その後

の保育園などでの学外実習の学びや進路選択にも良い効果をもたらしたと考えられる。今回の食育実践を通して、学生自身も食に関心を持ち、どのようなことをどのように伝えることが望ましいかを、自然に感じ取りながら、栽培活動や調理活動、制作活動などと一緒に取り組み、やりがいを感じ取っていたことは、毎回聞いていた感想からも確認することができた。プログラムに参加していた2回生からは、4月初めに「今年も米作りをするのか」「園児との食育をできるのか」など意欲的な問い合わせもあり、プログラムを継続して行うことの意義もあったといえる。

近畿農政局では、平成24年度の戦略的取組において、『未来につなぐ食育プロジェクト(通称:みらいく)』として、①「五感に響く食・農体験」支援、②「みらいく師範塾～食育リーダー養成講座～」、③「社食・学食de食育実践」の3つを総合的に推進している。将来の食育を担う栄養学・教育学を修める学生を対象に、農業に関する技術・知識・情報についての講座を開設し、自ら農業体験学習を行うことのできる食育指導者を育成し、日本型食生活の推進や「命」を育む農への理解を促進する食育普及啓発活動に資するための「食育リーダー養成講座」を行っている。また、幼少期において視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚のいわゆる「五感」をフルに使った農業体験を積むことは、その者のライフステージにおいて、命を育む農業や農作物への理解及び感謝の念を深めるとともに、フードチェーンを通じた「食」に関する意識の向上に寄与することから「五感に響く食・農体験支援」を実施している。また、「社食・学食de食育実践」については、単身生活を始めた学生や新社会人等、食育に接する機会の少ない者に対し、ごはんを中心とした栄養バランスに優れた日本型食生活を認知・実践してもらうため、給食事業者等への働きかけを行い、学食や社食における食事栄養サポートキャンペーン等への取組を支援している。奈良県内においては、奈良佐保短期大学が実施する「食育リーダー養成講座」および奈良市立高円保育園が実施する「五感に響く食・農体験」に対して、近畿農政局奈良地域センターからの支援を受けることで、これら三者が連携することにより、学生と園児が直接ふれあう機会を持つ一体型の取組を効果的に展開する

ことができた。命を育む食・農への理解や感謝を深め、生きる力を身につけるためには自然や農林漁業の体験が有効であり、栄養バランスに優れ、わが国の風土に適した米を中心とした日本型食生活を、農業・調理体験などを通じて学ぶことにより、日本の伝統文化への理解及び食料自給率の向上にもつなげていくことが期待される。

「幼児期にこそ生きる力を育てるために、様々な体験をして感性を育てる。食農保育の実践は子どもたちの五感を通じて様々な感動的な体験を経験させることができるのである¹⁰⁾」と倉田が述べているように、小学校就学前の園児に対して、園庭において米作りの環境が整えられ、日々の保育の中で、五感を通して生育状況を身近に感じ取り、収穫の喜びをともに分かちあう機会をもたせたことは大変望ましいことであった。「乳幼児期の心の発達の初期に、保育所・幼稚園における「食べ物の栽培」や「みんなで食べること」は、楽しい思い出として残りやすく、食事への関心が期待でき、楽しい食事体験は、原体験としてその後の健康と深くかかわる食生活の基礎となる¹¹⁾」と古郡らは述べており、今回のプログラムにおいて、多数の栽培活動や調理活動の体験をすることで、その後も食や栄養、健康への関心などが高まっていくものと期待できる。保育園においても、入口付近に食育活動の様子を写真付きの掲示ポスターで紹介しており、園児だけでなくその保護者にも栽培の経過や短大生との関わりを伝え、食への興味や関心を引き出す工夫をしていた。さらに、保護者も参加する親子交流会において、一緒に調理や試食をする機会を設けることができ、楽しい食事体験として心に刻まれたものと期待される。さらに、「食農保育は人と人をつなげ、人と自然をつなげ、地域と郷土を創造するものである。それは目の前にある園庭から始まるのである。園庭の田んぼで稲が根付いてきたのと同時に子どもたちや大人の心の中にもしっかりと食農保育が根付いていく¹²⁾」と倉田は述べており、園児に関わった短大生やスタッフにとっても、学内の田んぼでの栽培活動や保育園児との活動を通じて、体験に基づいた知識や技術を深めることにつながっていった。今回のプログラム実施にあたって、将来乳幼児の食育を担う学生自身が、食に対する感性を磨き、育て

ることや食べることに関心や喜びをもって関わっていくことが必要であると改めて認識した。食育推進に求められることは、まず、学生自身のさまざまな食に関する五感を敏感にすることであり、養成に関わる立場としては、そのような五感を刺激させるような機会を多く設けることの重要性が明らかとなった。今年度の取組では、食物栄養コースについてはほぼ全員が関わる形であったが、地域こども学科においては2つのフィールドが関わるにとどまっていた。「楽しく食べることも」を目指すための食育は、園児の生活に関わるすべての保育士や幼稚園教諭に求められるものであり、地域こども学科においても全学生が関われるものへと広げていくことが望まれる。また、アンケートにおいても、学生の食生活は必ずしも理想的な食生活を送っているとはいえない現状も明らかとなった。大学時代に味覚における嗜好変化がおこること¹³⁾、栄養士養成大学での学生の調理知識・技術の低下¹⁴⁾、大学生の食行動の変容についての大学での食育の重要性¹⁵⁾なども報告されており、学生自身への食育についても、専門職養成の一環として真剣に考えていく必要がある。

2月には、閉講式を行い、今年度の活動を振り返る予定である。さらに、今年度も自発的な参加で意欲的に取り組んだ学生に賞状を授与する予定である。今後も、これらの活動が継続されることにより、食育実践力を持った幼稚園教諭や保育士、栄養士の養成が進められていくことを期待する。

最後に、本研究は平成24年度奈良佐保短期大学の共同研究費により実施したものです。このプログラムにご協力いただきました奈良市立高円保育園の皆様、高円御流高円会の皆様に感謝申し上げます。

引用文献

- 1) 内閣府：『平成20年版食育白書』、佐伯印刷(2008)
- 2) 三浦さつき、島村知歩、古海忍、和田公子、新正敏子：「栄養士・保育士養成課程の短期大学生による食育実践の検討」、『奈良佐保短期大学研究紀要』、18、pp.1-18(2011)
- 3) 三浦さつき、島村知歩、古海忍、和田公子、新正

- 敏子：「栄養士・保育士養成課程の短期大学生のための食育リーダー育成の検討」、『奈良佐保短期大学研究紀要』, 19, pp.19-40 (2012)
- 4) 三浦さつき, 島村知歩, 古海忍, 和田公子, 新正敏子：「栄養士・保育士養成課程の短期大学生による保育園児の食育実践」, 『第5回食育学会・学術大会 講演要旨集』, p.118 (2011)
- 5) 三浦さつき, 島村知歩, 古海忍, 和田公子, 新正敏子：「栄養士・保育士養成課程の短期大学生のための食育リーダーの育成」, 『第6回食育学会・学術大会 講演要旨集』, p.78 (2012)
- 6) 佐竹善輔, 大井次三郎, 北村四郎, 亘理俊次, 富成忠夫編：『日本の野生植物 草本 I 単子葉類』, 平凡社, p.59 (1982)
- 7) シンジェンタ：「雑草の話」 http://www.syngenta.co.jp/cgi-bin/support/zasso/zasso.cgi?article=zasso_sp3 (2012.11.30)
- 8) 葛城高原ラッテたかまつ： <http://www.latte-takamatsu.com/> (2012.11.30)
- 9) 古流庖丁道 庖献 高円御流： <http://takamado.wordpress.com/> (2012.11.30)
- 10) 倉田新編：『いのちを育てる ころを育てる：子育てのための食農保育・教育論』, 一藝社, p.9 (2006)
- 11) 古郡曜子, 菊地和美：「保育所・幼稚園における食の思い出調査：家庭でのしつけとの関連をふまえて」, 『日本調理科学会誌』, 42(6), pp.410-416 (2009)
- 12) 倉田新編：『いのちを育てる ころを育てる：子育てのための食農保育・教育論』, 一藝社, p.218 (2006)
- 13) 原正美, 牛田奈津実, 河野綾子, 古川漸：「女子大生の嗜好変化」, 『日本食育学会誌』, 5(2), pp.97-103 (2012)
- 14) 大学調理教育研究グループ北九州, 秋永優子, 楠瀬千春, 園田純子, 八尋美希, 廣田幸子, 池田博子, 米田寿子, 二本榮子：「大学における調理実習教育の現状と担当教員の把握する学生の実態」, 『日本調理科学会誌』, 45(4), pp.255-264 (2012)
- 15) 濱口郁枝, 奥田豊子, 内田勇人, 大喜多祥子, 福本タミ子, 北元憲利：「大学生に対する食育が食行動に及ぼす影響」, 『日本食育学会誌』, 6(3), pp.257-264 (2012)