

教育研究活動に関わる実践報告

食育体験活動・食と農を結びつける 体験活動は学生にとって有用か

坂 本 裕 子

食物栄養専攻の学生に対する教育支援活動として、学園祭で「食育 in 指月祭」の実施、南丹市八木町農村環境公園において「食と農の体験活動」、京都テルサにおいて「今日から始める簡単クッキング」の食育活動を行った。各支援活動体験後の学生のアンケートから得られた意見、感想等も参考にこれらの有用性について検討したところ、実践的体験は学生の学びに対する大きな気づきとなり、社会性の獲得に大きく寄与すると考えられた。

キーワード：食育、体験活動、食と農、栄養教諭、調理

1. はじめに

これまで日常の食は極めて個人的な行いであり、家庭内食が常であった。しかし、高度経済成長期頃より、食品工業の発達や女性の社会進出等をうけ、外食や調理済み食品の購入が増えた¹⁾。日本では戦後、食の効率化を目指し、食の外部化を進め食と農の距離を拡大させた結果、消費者には生産者の顔が見えにくくなった。スローフード運動はそのような顔の见えない食への反省から生まれ、日本での運動の広がりも見られる。しかし、一方で食に対する無関心層も増大しており、家族の食卓のあり方に変化が生じている²⁾。今や、食は手間暇かけて作るものから、簡便に買うものへの意識の変容も著しい。食のあり方が変わる中、広く食の社会性を考え、社会との交流も含めできる限り食を多角的に捉えることが重要であろう。

学生の日常は同質集団での生活に終始しが

ちで、他者との交流においてもその経験が少ない傾向にある。一般には生活体験や他との交流機会に恵まれるほど、社会性の獲得が容易になる。当専攻学生をみると、生活体験の不足、特に食に関する生活体験や調理体験そのものが不足しており、専攻入学時には食に対する意識の持ち方も決して高くないと思われる状況にある³⁾。そこで食を社会との関係の中で考えていくことの重要性の認識や食行動への意識・動機付けの強化、コミュニケーション等を通した社会性の獲得ということを目指し、教育支援を行った。それら実践活動について報告する。

2. 実践活動内容

(1)～(4)の活動を主に近畿農政局との連携により行った。

主に、(1)は食物栄養専攻の2回生全員を対象に、(2)～(4)は2006年度より始まった栄養教諭免許の取得を希望する学生を対象

に行った。

学生のスタンスは、主に（１）と（４）は自分達が教える側に立つもので、（２）と（３）は農業や郷土料理を教えてもらう側に立つものである。

（１）2005年度 学園祭における「食育 in 指月祭」の展開

学園祭で「食育 in 指月祭」というテーマのもと、近畿農政局から支援金（約100万円）を受け、食物栄養専攻2回生有志が中心となり、次のような取り組みを行った。

本学の介護演習室を会場とし、

- ①「食生活研究」における卒業研究の取り組みを、各ゼミごとにパネル等で展示した。
- ②会場内に食生活診断・指導コーナーを設置、来場者に対して栄養士の卵である学生が食指導を行った。
- ③講師のテーブルコーディネートの実演指導を、来場者と共に学生、教職員が受けた。
- ④2回生の司会進行のもと、ファストフードを取り上げたアメリカ映画「スーパーサイズミー」の鑑賞後、それについての討論を行った。
- ⑤学生が作った各種おにぎりを、展示会場で2日間にわたり計500個提供した。
- ⑥「ケンタロウによるお米を使った料理教室」を文教大学と短大の学生40人を対象に企画した。講師のケンタロウ氏（小林けんたろう、料理人）の助手役として2回生が各班を担当し、調理指導を行った。学生自身が講師派遣の交渉に始まり、献立材料の注文、準備、参加者の募集、決定、連絡等多くのことを担った。

【学園祭における「食育 in 指月祭」の展開】



⑤の展示会場でのおにぎりの提供風景



⑥の「ケンタロウによるお米を使った料理教室」の実施風景

（２）2006年度 八木町農村環境公園「氷室の郷」における食と農の体験活動⁴⁾

栄養教諭免許取得希望の1・2回生が授業の一環で、京都府南丹市八木で「未来の栄養士の農業体験・ごはん食調理実習」をおこなった。

活動内容は、①「旬の野菜の収穫体験」として、みず菜、大根などの収穫体験、②南丹市八木町農村女性グループ連絡協議会の方々の指導による「八木町のふるさと料理」の調理実習、③生産者の方からの「みず菜の栽培」の講演会参加であった。

実際に農地と向き合い、食と農の両面から地産地消や郷土の食について学んだ。

【2006年度 八木町農村環境公園「氷室の郷」における食と農の体験活動】



「未来の栄養士の農業体験・ごはん食調理実習」参加者



②の八木町のふるさと料理の調理実習風景

(3) 2007年度 同「氷室の郷」における食と農の体験活動

栄養教諭免許取得希望1回生と一部2回生が、「大学生のための田植え体験・ごはん食調理実習」に参加した。今回は文教短大だけではなく、京都大学、滋賀大学、同志社女子大学の学生も参加した。

活動内容は、①地元農家の指導を受け、田植機や手でイネを植え、タマネギ、エンドウ

豆などの収穫体験、②八木町農村女性グループ連絡協議会の方々の指導を受け、収穫した野菜を使った料理や八木町の伝統食「山室だんご」などの調理実習、③生産者と農政局の方から農業や食の現状についての講演を受けるものであった。

【2007年度 八木町農村環境公園「氷室の郷」における食と農の体験活動】



①の大学生のための田植え体験風景



②の八木町の伝統食「山室だんご」の調理

(4) 2007年度 京都テルサにおける「今日から始める簡単クッキング」の食育活動

食生活や食料自給率への関心を高めてもらうことを目的に、栄養教諭免許取得希望2回

生がごはんを中心としたバランスの良い献立を考え、実際に調理方法等を教える「大学生によるごはん食セミナー」を開催した。栄養教諭免許取得希望者10名が今回の講師となり、参加者の社会人や大学生42人（午前、午後各21名）に実習指導した。また、お米や野菜は宇治田原町の生産者の方からの提供を受け、地産地消を実践した。

調理後は学生が交代して「健康的な食生活はごはんから」と題して食料自給率啓発のミニ講義も担当した。

【2007年度 京都テルサにおける「今日から始める簡単クッキング」の食育活動】



2 回生が提案し、セミナーで実施したごはんを中心としたバランスの良い献立



試食後の2回生によるミニ講義風景

なお、これら料理教室（(1)⑥、(4)）を開催するために、これまで受け身で実際に調理指導の経験のない学生のために、事前に皆で同じ献立を実習することはもちろんのこと、「ケンタロウによるお米を使った料理教室」の前には、他の料理教室「大学生のための料理教室」（2006. 9. 19、ウィメンズ京都）に助手役で参加させた。一方、「今日から始める簡単クッキング」ではそのような機会や時間的な余裕が無かったため、各自が家で調理経験を積むように課題を出し、作成した料理を教員に写メールにより提出させ、指導することに対応した。

3. 実践活動からの学び

様々な体験を学外の方々と共に行うことより、レベルは異なっても個々の学生の意識に変化や考え方に柔軟性が生まれたのではないかと考える。具体的には、

- (1) 食に関するさまざまな気づきを促し、視点を広げる

明確に認識されてこなかった自分の未熟な調理技術や学びに対する反省と、新たな習得や学習への動機付けが生じる。特に人に教えることを通し自分の未熟さを知る体験になったのが、実践例の(1)と(4)である。「食育 in 指月祭」での「ケンタロウによるお米を使った料理教室」の指導助手役や、京都テルサにおける「今日から始める簡単クッキング」での指導者役を経験した学生は、終了後、「教えることがこんなに大変だったとは思わなかった」、「準備や後片付けがこんなに大変だったとは」ということを実感をこめて言う。他の人に教えてみて、初めて実際に体得できるのであろう。学んだことを伝えるということは

身近な食育であった。

実践例の（２）と（３）では、実際に農業体験をしたり生産者の方から話を聞き、「野菜作りに苦労しておられることを知りこれからはもっと感謝の気持ちを持ちたい」、「農業は自分とはあまり接点がないように感じていたが、実際は毎日の食事でお世話になっていることを改めて思った」、「栄養士として運ばれてきた食材でただ料理を作るのではなく、この農産物はどんなふうにできどの様な方が作っているのかなどを勉強していくべきだと思った」、「買い物をするとき産地など野菜をよく見るようになった」、「毎日朝食は食パンだったがご飯も食べるようになった」などと答えている。

（２）他者との交流から多くのことを学ぶ

普段接することがない人々と交流することで様々な価値観にであったり、他者とのコミュニケーションの取り方、接し方を学べる。

「食育 in 指月祭」では、「周りの人間関係にとまどったりもしたが、目上の方と話したり、皆の前で話す、自分の思っていることを口に出す、時間内に仕事をこなす等多くのことを学べた」、「たくさんの方に楽しんでいただけて本当に良かった」等の回答があった。

「今日から始める簡単クッキング」では、これから栄養教育実習に行く予定にある栄養教諭免許取得希望者が講師役であった。９月に初めて学外で栄養士実習を経験してきているものの、実際に教えるという体験はほとんどない。多くの場を体験することが望ましいが、４年制ではない短大では、経験を積む機会や時間が少なく難しい。自信がないや忙しいとの理由で、この取り組み前、本当のところやりたくなかったという者も多かった。し

かし、実際やり終えると、「やってよかった」、「勉強になった」、「楽しく自信にもなった」、「自分のために良い経験になった」、また、「教えることができ参加者に喜んでもらえたことが嬉しかった」等答えている。他者との交流を通じて喜びを得られたことに、授業とは異なる教育効果があり、栄養教諭の事前指導としても有効であったと考える。

また、八木町農村女性グループ連絡協議会の方々の感想に、「私たちも大変嬉しかった」、「農家の娘でも田んぼに行かないし、手伝わない、朝早くから農業を体験してもらい有り難い」、「お料理を楽しくやってもらい私たちも力がわいてきた」等の感想をいただいた。相互交流の良さが体现されている。

４．おわりに

近年は家事労働、特に調理などの食事づくりに費やす時間が節減されている。便利な加工食品は調理の手間を省き女性の社会進出を助けたが、それらに頼ることは、一方で調理技術の継承を困難にし、均一化した味を広め、家庭の味を失うということにつながった。従って、純粹に作ることを楽しめ、他者との交流をはかれる人材の育成は大切である。食卓から広がるしあわせ、食を介する交流は私たちに大きな力を与えてくれる。

外部で行う実践は手間、時間がかかる、多人数を対象にすることは難しいという課題はあるが、短期大学の二年間という限られた中で、授業における知識の習得をベースに、食への意識・動機付けをより強固にし、物事を総合的に捉え、組み立てていく能力を体験学習によっていっそう支援できるように、継続できるプログラムを考えていきたい。

表 1－1．学園祭参加と評価の関連

ゼミ	参加時間 (時間)	自己評価点	来年も行うべき (%)
A	12.2	7.0	75
B	11.1	7.0	83
C	11.1	7.6	100
D	5.6	6.4	89
E	3.3	6.6	85
F	2.8	5.8	54
G	2.5	6.0	85
平均	6.1	6.1	83

(ゼミ単位で算出した参加時間と10点を満点とする自己評価点の平均、「来年も行うべきか」の回答に、はいと答えた者の割合)

表 1－2．学園祭参加と評価の関連

来年も2回生が学園祭に参加した方がよいと答えた者	ゼミの発表に参加した者	87%
	ゼミの発表に参加しなかった者	72%

表1－1は「食育 in 指月祭」の参加時間と自己評価点を示しているが、参加する時間が多い者ほど評価点が高い傾向にあった。実際、ゼミの発表に参加していた者の方が、来年もこの行事をおこなうべきであると答えるものの割合が多かった(表1－2)。「時間がなく詳しくはできなかったが、自分たちで作ったという点で良い経験になった」、「やはり学祭は参加することに意義があると思った」と肯定的な感想がある一方、「もっと積極的に取り組めば良かった」という感想も見られた。機会があればしっかり関わるのが大切なことであることを示している。「食育 in 指月祭」に関わった学生の次の言葉、「何かを作り出していくことはとても時間やパワーがいるが、終わったときの達成感や経験、思い出は、全部、今後役立っていくと思う。」をしっかりとここに留めておきたい。

参考文献

- (1) 大村省吾, 川端晶子; 食教育論, pp 13-15, 昭和堂, 京都 (2005)
- (2) 岩村暢子; 変わる家族 変わる食卓, 勁草書房, 東京 (2003)
- (3) 浅野美登里, 坂本裕子, 落合利佳, 中島千恵; 栄養士, 保育士養成課程に学ぶ学生の食に関する実態, 京都文教短期大学紀要, 46, (2007) 掲載予定,
- (4) 近畿農政局 地場農産物活用促進チーム編; 未来の栄養士の農業体験・ごはん食調理実習, みつめなおそう農業・食生活・健康 農食健連携ごはん食セミナー概要, pp16-20 (2007)