

親子で食の大切さ学ぶ

食育講座開く―函館短期大学

学生ボランティアが指導



【函館発】学校法人野又学園函館短期大学は四日、同大で二十三年度食育講座を開催した。学生ボランティアが、子どもたちに歌と

クイズで講義を実施し写真上。保護者は調理実習を行い、最後に親子そろってじゃがいもと根菜類の料理を試食した。学生たちは「子どもにはバランスよく食べて、元気に過ごしてもらえれば」と期待していた。テーマは「北海道のじゃがいもで、おいしく楽しく地産地消」。同大を養成校として認定する日本フードスペシャリスト協会が共催。食物栄養学科と保育学科の学生計十九人、教員七人が講師を務めた。

当日は、小学一・二年生の児童と保護者計二十二人が参加。開会式では、保育学科の志賀直信教授が「食育とは、家族そろって一緒に食事をしながら食べ物について考えること。食材がどこから来たものか、頭に思い浮かべながら料理していただきたい」と述べた。開会式に続いて、保護者は調理実習室で食生活に関する講義を受け、子どもたちは食堂で学生ボランティアから栄養とじゃがいもの知識について学んだ。学生四人は、食べ物を「体をつくるもの」「調子を整えるもの」「熱や力のもとになるもの」の三つに分



類。「食べ物カード」を子どもたちに分類させたほか、実物の男爵イモとメークインを配って違いを体感させた。ある子は、嫌いな野菜に風邪を引かないように体の調子を整える役割があることを初めて知った様子だった。

学生の田中亜美さんは「一・二年生が相手なの

で、分かりやすく伝えることを心がけた。バランスよく食べて、元気に過ごしてもらえれば」と語り、木村浩子さんは「言葉だけでは伝わらないので、視覚や触覚を用いて伝えるように工夫した」と話していた。

後半、子どもたちは調理実習室に移動し、野菜の型抜きとゴマすりに挑戦。保護者はいももちと根菜のゴマ汁を調理した。いちごのデザート付きで、料理が完成すると親子で一緒に試食した。写真下。