

北陸学院大学短期大学部食育講座 「いいじい食育教室」実施報告

事業名称：金沢の食をふまえた「いいじい食育教室」

開催日時：第1回 平成27年12月19日（土）10:00～13:00

第2回 平成28年1月23日（土）10:00～13:00

開催場所：第1回 北陸学院大学短期大学部 第2回 扇台公民館

参加者数：第1回 52名（子ども42名+大人10名）

第2回 20名（子ども14名+大人6名）

本学スタッフ（学生+教職員）： 第1回 23名 第2回 16名

共 催：公益社団法人 日本フードスペシャリスト協会

【開催概要】

「ミッション食育グループ」が児童館と連携し、「いいじい食育教室：みんなでいっしょにクッキング」を開催しました。1回目は子どもが習いたい料理として、「オムライス」を調理し、試食後はここで使った食材のひとつを取り上げ「たまごのひみつ」というテーマで卵の特徴を学びました。2回目はおとなが教えたい魚料理を取り上げ、「いかめし」とあわせて地元の加賀野菜を調理しました。また、「ミッション食育すごろく」などの食育ゲームをとおして、正しい食生活のあり方や当地の食文化を学びました。

※「いいじい」は、「easy(平易な、わかりやすい)」と金沢弁の「いいね(良いね)」をかけている。

【実施内容】

1. 児童館担当者との意見交換会

日時：平成27年10月29日（木）13:30～14:30 場所：扇台児童館

児童館担当者と本学スタッフが食育教室の進め方について、以下のように協議しました。

- ①食育について、子どもの知りたいこと、作ってみたい料理とおとなを対象として調べた食育に取り上げたいテーマや教えておきたい料理について話し合い、2回の食育教室の内容を決めました。
- ②食育教室を進めるための支援スタッフを依頼しました。
- ③募集要領の内容と方法を確認しました。
- ④食育啓発リーフレットの内容を検討しました。

2. 第1回食育教室

○調理メニュー：[まるごとトマトのオムライス、ミニクリスマスケーキ、野菜スープ](#)

○食育クイズ：たまごの秘密

(1)準備

日時：平成27年12月5日（土）13:00～17:00 場所：本学調理室他

- ①体験メニューを調理し、事前に準備することや調理の流れを確認しました。
- ②試食後の食育の指導案を作成しました。

(2)食育教室

日時：平成27年12月19日（土）10:00～13:00

場所：北陸学院大学短期大学部調理室 愛真館ラウンジ

日程：9:30～ 受付、準備

10:00～ クッキング

12:00～ 試食 食育ゲーム

※バスで扇台公民館より9:00に出発、終了後13:30に学校
を出る



■はじめに

本学に到着後、身支度を調べて、調理実習室の階段教室に集合しました。それぞれ、シールの名札をつけました。子ども達は自分のニックネームの名札をつけています。

最初に学校と児童館からの挨拶の後、学校側の学生および教職員スタッフを紹介しました。次に、調理メニューのデモンストレーションが行われ、調理をする際の注意事項をしっかりと聞きました。



■調理実習

まず、手洗いから始めます。

オムライスの調理では、卵を注意しながら割りました。次にあらかじめ炊いて配ってある炊き込みトマトライスを計ります。フライパンを熱して、温度に注意しながら、卵をながし、ごはんをのせて包みます。お皿にのせたら、トマトケチャップでデコレーションして出来上がりです。



ミニクリスマスケーキは、生クリームを泡立てて、スポンジケーキの台塗り後、思い思いにデコレーションしました。

スープは、キャベツを短冊切りにして、しめじやコーンと一緒にに入れて味を整えました。



■ 試食と食育クイズ

試食は愛真館ラウンジでグループ毎に食卓を作りました。スープの配食も毎日の給食で慣れているので、スムーズにできました。

試食後は食育クイズ「たまごのひみつ」をしました。今日のメニューにはたまごが多く使われているので、たまごの特徴などを勉強することができました。もちろん得点の高いグループには賞品も用意されました。



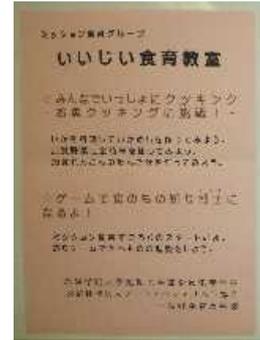
3. 第2回食育教室

○調理メニュー：いかめし、金時草の炊き込みずし、

金時草のグラタン、蓮玉汁、金時草のサイダー羹

○食育ゲーム：ミッション食育すごろく、金沢食育かるた、塗り絵、釣りゲーム等

○食育クイズ：調理メニューの中の食材について質問



(1) 準備

日時：平成28年1月9日（土）9:00～12:00 場所：本学調理室他

①当日のメニューを調理し、事前に準備することや調理の流れを確認しました。

②試食後の食育の指導案を作成しました。

(2) 食育教室

日時：平成28年1月23日（土）10:00～13:00

場所：扇台公民館（調理室、和室、研修室）

日程：9:30～ 受付、準備

10:00～ クッキング 食育ゲーム

12:00～ 試食 食育クイズ

■はじめに

最初に和室に集合し、学校と児童館からの挨拶の後、学校側の学生および教職員スタッフを紹介しました。今回は半数づつに分かれ、調理実習と食育ゲームを交替にしました。

■調理実習

最初にいかの調理をしました。学生が示範をしたのち、一人一杯ずつ料理しました。いかの内臓を出し、下拵えができれば、お米を詰めます。詰め加減に注意して、最後は楊子で止めて煮立った調味液の中に入れました。今回は大鍋で一緒に煮ました。自分の調理したいかへの思い入れは強く、「タグ」をつけて欲しかったという声がありました。

次に金時草をゆでて、そのゆで汁でサイダー羹を作ります。金時草のゆで汁にレモン汁を入れるときれいな赤色に変化する様に歓声が上がりました。

ゆでた金時草はグラタンにしました。

今日のおつゆは加賀野菜のひとつである小坂れんこんを摺りおろしてだんごにまるめてゆでたれんこん汁です。一生懸命れんこんを摺りおろして、だんごにしました。



■食育ゲーム

本学学生の考案した、「ミッション食育すごろく」をしました。次に「金沢食育かるた」です。この二つのゲームをすると、金沢の食のことがよくわかります。この他に釣りゲームや塗り絵をしました。



■試食と食育クイズ

和室にテーブルをならべて試食です。いかめしはどれもおいしくできました。試食後は、今日の食材のいかや金時草をテーマにしたクイズで勉強しました。



4. 食育啓発リーフレットの作成とアンケート調査

今回の食育教室に合わせて食育啓発リーフレットを作成しました。内側を開けると「ミッション食育すごろくに」なっています。

また、2回の講座が終わる毎にアンケートを書いてもらいました。

1回目アンケート結果（回収36名）

- ①調理の難易度：簡単3名、普通20名 難しい12名（無回答1名）
- ②良かった料理は：オムライス20名 ケーキ18名 スープ3名
- ③感想：楽しく料理でき、学校の人たちと友達になれて良かった。たまごのことがたくさん分かったので良かった。むすかしいところ（ケーキの台塗りなど）もあったけれどおいしくできた。また作ってみたい。

2回目アンケート結果（回収12名）

- ①調理の難易度：簡単3名、普通4名 難しい4名（無回答1名）
- ②良かった料理は：サイダー羹8名 いかめし・すし・グラタン各3名
- ③感想：いかの料理が難しかったが、おいしかった。すごろくやかるたは楽しかった。

最後、この事業に助成をいただきました公益社団法人日本フードスペシャリスト協会に感謝を申し上げます。