

3. 総務省「『域学連携』地域づくり活動」事業

生坂村通学合宿における食育活動

～通学合宿における小学生への食育の効果～

人間健康学部健康栄養学科 廣田 直子

はじめに

長野県では、地域の公民館・集会所・青少年施設・学校などの宿泊可能な施設で、異年齢の子どもたちが共同生活を行いながら通学する取り組みとして「通学合宿」を県内に広く普及させようとしている。『地域はみんなの宝島～こどもがまんなかみんなで「ずく」出し楽しもう!～』をキャッチフレーズにしている。

本報告書においてまとめている生坂村の通学合宿はそのうちの1つで、総務省「『域学連携』地域づくり活動」事業として実施されている。

松本大学人間健康学部健康栄養学科の廣田（栄養教育）ゼミナールが生坂村の通学合宿に関わるようになったのは、2013年度からである。以後、4年間、少しずつ形を変えながら継続実施されている。協力している松本大学健康栄養学科の学生もこの通学合宿を通して子どもたちに対する食育などを実践する場を得ており、その活動に参加することで学ぶことも多い。

2013年度から2015年度までの報告書は、「いっさか通学合宿」の活動内容等を中心としてまとめたが、2016年度の本報告書では、松本大学人間健康学部健康栄養学科の廣田（栄養教育）ゼミナールの学生である佐藤志織が「通学合宿における小学生への食育の効果」に着目してまとめた卒業研究内容を中心にまとめることとする。

(1) 緒言

長野県では、地域の公民館・集会所・青少年施設・学校など宿泊可能な施設で、異年齢の子どもたちが共同生活を行いながら通学する「通学合宿」を県内に広く普及させるための取り組みを進めている。通学合宿は「地域は“人”、“文化”、“自然”など宝の山がいっぱいあります。子どもを真ん中に、皆で、“ずく”を出して地域で子どもを育てましょう」との願いをこめた活動の一環と位置づけられており、通学合宿の目的や地域にもたらすものについて以下のように示している。「かつてのように家庭の子どもの仕事がない現代に、異年齢集団での

共同生活の機会を与え、衣・食・住といった生活体験を通じて、お互いの立場を理解し、自らの役割を認識して協力し合う心を育むとともに、基本的な生活習慣の確立や日常生活に必要な生活技術を習得し、子どもの『社会力や生きる力の向上』を目的としています。子どもたちの活動を支援する立場で地域の大人たちの参画を促し、地域の子どもは地域で育む意識を持つことにより、家庭・地域の教育力の向上を期待しています¹⁾。

長野県教育委員会事務局文化財・生涯学習課に電話で問い合わせたところ、長野県下では平成27年度には通学合宿が27市町村で44回実施され、平成28年度は27市町村で40回の実施が予定されているとのことであった。生坂村の通学合宿はそのうちの一つである。いっさか通学合宿のねらいや目的は、「①家族と離れて、いつもお母さんやお父さんにしてもらっている家事を体験し、団体生活を送ることで、その苦労や自立していくためのきっかけを作り、家族への感謝やガマンする気持ちを育む。②学年の違う子どもたちと団体生活を送ることにより、『自主』、『協調』、『責任』、『おもいやり』など心の成長を養う。③各公共施設などを利用することで、社会の規制を学び、マナーを身につける。」とされている。

通学合宿では、児童が自分たちで食事の準備として調理をする機会がある。見たり聞いたりするだけよりも自分で実際にやってみるという体験学習は、児童が食に興味をもつきっかけとなる。また、何回か調理をする機会があることで、習ったことを次の調理の際に活かし、反復して学習することにつながると考えた。友達と協力して作業をすることや、普段あまり関わりのない地域の方々との交流の場を提供する通学合宿では、互いに教え合い学び合う活動や、地域の人との意見交換や交流活動など、他者と共同して課題を解決しようとする学習活動が重視される²⁾。この合宿期間中に食育をうまく取り入れることができれば、児童の食への関心が高まるのではないかと考えた。松本大学の廣田ゼミナールの学生が数年間にわたりいっさか通学合宿

のサポートをしており、合宿中は児童の調理作業のサポートなどを行っている³⁾。調理補助の際に大学生が調理に関する話を交えながら一緒に作業することに加え、食育講座の時間を設定することができるため、食育講座は座学ではなく食育カルタやクイズをメインに、遊びの感覚で楽しく行おうと考えた。児童に興味をもってもらうために参加型の講座になるよう工夫し、みんなで一緒に楽しく学習ができるよう工夫した⁴⁾。

本研究では、いくさか通学合宿に参加した児童の意識や行動の変化等を調査することにした。また、いくさか通学合宿のねらいの一つにあるように、家事を体験することにより、その苦労や、家族への感謝の気持ちをもつきっかけとなっているかについて、家庭に戻ってからの様子を保護者の視点からも評価してもらい、通学合宿で行った食育の効果について検証することにした。

(2) 研究方法

1) 対象者

長野県生坂村に住む生坂村立生坂小学校4～6年生の通学合宿参加希望者を対象とした。その内訳は、平成27年度は、6年生男子2名、5年生男子1名、女子3名、4年生女子2名の計8名であり、平成28年度は、6年生女子1名、5年生男子1名、4年生男子2名、女子3名の計7名であった。このうち1名は2年連続での参加者である。

2) 実施期間

通学合宿の実施期間は、平成27年度は9月1日(火)～9月5日(土)の4泊5日、平成28年度は9月6日(火)～9月10日(土)の4泊5日であった。日程は、小学校や大学と調整して生坂村公民館が決定した。

3) 通学合宿の実施状況

通学合宿参加児童は日常の学校生活を送りながら、公共施設で寝泊まりし、朝食と夕食は自分たちで調理をして、親元を離れて4泊5日を過ごした。宿泊先として、生坂村の施設である高津屋森林公園を利用した。実施内容及びスケジュールは生坂村公民館が設定した。具体的には、初日は16時に開講式を行い、児童は宿題と入浴を済ませ、18時ころから夕食の調理を開始し、19時には夕食を食べ、後片付けを行い、翌日の準備をし、20時30分に就寝した。翌日からは、5時15分に起床し、5時30分から朝食の準備をして6時に朝食を食べ、後片付け

を行い、7時ころスクールバスで小学校に登校した。帰りは16時30分ころになり、初日と同じように過ごし、夕食後に特別学習が行われ、就寝は21時30分となった。最終日の土曜日は学校が休みのため6時起床となった。合宿の際、児童たちは、テレビを見ることやゲームをすることはできないため、友だちと話をしたり、鬼ごっこをしたりして過ごしていた。

4) 研究方法

生坂村公民館が主催する小学校4～6年生を対象とした通学合宿において、松本大学人間健康学部健康栄養学科3・4年の栄養教育研究室の学生が、①合宿時の献立作成と食材発注表の作成、②合宿時の食事作りの調理補助、③食育講座の実践を行った。通学合宿のサポートに先立って、8月中に参加予定児童と保護者への説明会が実施され、その際に学生が考えた合宿時の予定献立と献立内容を伝えた。

献立を考えた際の基準を以下に示す。

- ①児童の希望を取り入れ、適切な食事のモデルの提示になるもの
- ②複雑な操作が少なく、児童が調理できるもの
- ③児童の食物アレルギーに配慮したもの
- ④できるだけ調理時間が短いもの

合宿当日は、学生が3人ずつ補助スタッフとして入り、1日目の夕食から5日目の朝食まで、朝食4回、夕食4回、計8回の調理や片付けを児童と一緒に行った。

夕食後に行われた特別学習の一つとして、各年度1日ずつ食育講座として食育カルタを行った。カルタはその年の栄養教育研究室の3学年の学生が、食事のマナーに関することや、長野県の名産品などを題材として作成したオリジナルのものを使用した。時間の関係で、作成したもののうち20枚程度を使用して、男子チームと女子チームに分かれてゲーム形式で行った。カルタの中に出てくるものの中で今後の調理に使えるような知識に関するクイズや、1日に必要となる350gの野菜の量を実際に合宿の献立の中で使う野菜を用いて見てもらうようにしながら、印象に残るような学習になるように工夫した。平成27年度は、食育カルタを行いながら、児童用の事後アンケートの2枚目にあるワークシート(文末の付属資料No.1参照)を配布し、食育カルタやクイズに出てきた答えを記入してもらいながら進めた。平成28年度はワークシートを使用せずに食育カルタを行い、平成27年度と比較して、書くことによって

記憶に残りやすくなるのかを検討した。

児童用のアンケートの主な項目は以下の通りである。

- Q. 合宿に参加する前、家でご飯を作る手伝いをしていましたか？
- 1.よくしていた
 - 2.たまにしていた
 - 3.全然していなかった
- Q. 合宿に参加してから、家でご飯を作る手伝いに関して変化はありましたか？
- 1.よくなるようになった
 - 2.特に変化はない
 - 3.前より手伝わなくなった
- Q. 合宿で料理をしたときに一番楽しかったことはなんですか？
(例：野菜を切ること、魚をつつむこと、など)
- Q. 大学生が合宿のときの献立を考えるのと自分たちで考えるのは、どちらがいいと思いますか？
- 1.大学生
 - 2.自分たち
 - 3.どちらでもいい
 - 4.その他 ()

合宿終了後に参加した児童とその保護者に事後アンケートを行い、合宿参加前と終了後の食に関する意識の調査と、食育講座で行った食育カルタの内容を覚えているか回答してもらった。また平成27年度は合宿終了から5か月後、平成28年度は合宿終了から1か月後にアンケートを配布した。事後アンケートの内容を文末付属資料No.1～3に示す。

5) 評価方法

アンケートの回答をもとに、児童自身の食に関する意識、保護者から見た児童の変化等について調査した。食育カルタは、正答率により評価した。

(3) 結果

平成27年度は参加児童・保護者8人中7人(回収率87.5%)、平成28年度は7人中6人(回収率85.7%)の回答を集計し、その結果を図1～12と表1～11に示した。以後の図や表は回答者のみの割合である。

1) 参加児童による事後アンケート

〈平成27年度〉

アンケートに回答した児童は、6年男子2人、5年

女子3人、4年女子2人であった。

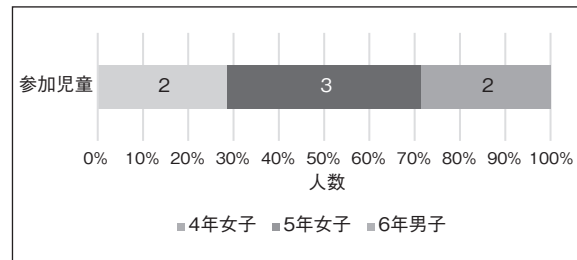


図1 平成27年度いくさか通学合宿参加児童数

平成27年度の事後アンケートの各設問の集計結果は以下の通りである。

- Q. 合宿に参加する前、家でご飯を作る手伝いをしていましたか？
- よくしていた1人、たまにしていた4人、全然していなかったは2人であった。

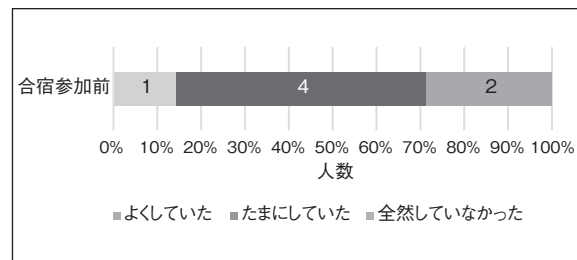


図2 合宿に参加する以前、家でご飯を作る手伝いをしていたか

- Q. 合宿に参加してから、家でご飯を作る手伝いに関して変化はありましたか？
- よくなるようになった2人、特に変化はない5人、前より手伝わなくなったは0人であった。

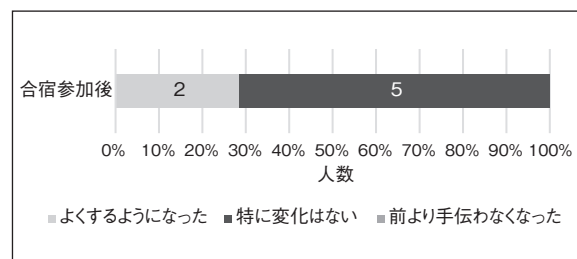


図3 合宿に参加後、家でご飯を作る手伝いに関しての変化

- Q. あなたは合宿中にきらいなものが出てきたらどうしていましたか？

がんばって全部食べた3人、少しだけ食べた1人、作っているときにぬいてもらった1人、友だちに食べてもらった0人、残した0人、嫌いなものがなかつ

た3人という結果であった。

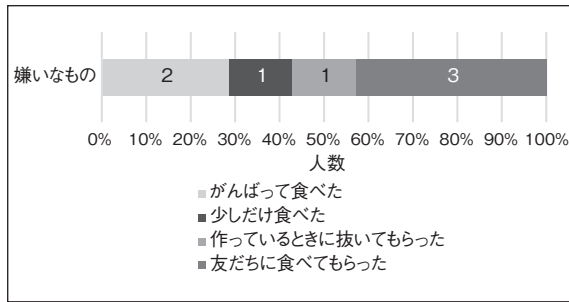


図4 合宿中に嫌いなものが出てきたときどうしていたか

Q. 料理をした際に楽しかったことはなんですか？

表1 料理の際に楽しかったこと（複数回答）

料理の際に楽しかったこと	人数
野菜を切る	2人
焼いたり、炒めたりすること	3人
肉を調理したこと	1人
汁物を作ったこと	1人
味付け	1人
盛り付け	1人

Q. 大学生が合宿のときの献立を考えるのと自分たちで考えるのは、どちらがいいと思いますか？

大学生0人、自分たち2人、どちらでもいいは5人であった。回答の内訳を表2に示す。

表2 合宿時の献立は誰が考えるといいと思うかの回答の内訳

献立は誰が考えるか	人数	回答者
大学生	0人	
自分たち	2人	6年男子
どちらでもいい	5人	5年女子、4年女子

〈平成28年度〉

アンケートに回答した児童は、6年女子1人、5年男子1人、4年男子2人、4年女子2人であった。

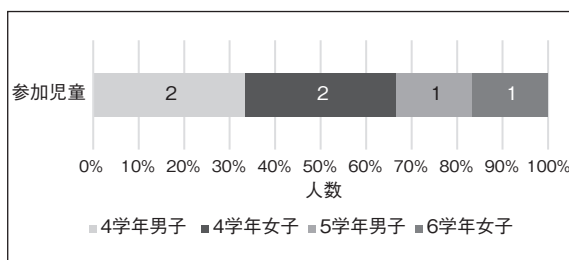


図5 平成28年度いくさか通学合宿参加児童数

平成28年度の事後アンケートの各設問の集計結果は以下の通りである。

Q. 合宿に参加する前、家でご飯を作る手伝いをしていましたか？

よくしていた0人、たまにしていた4人、全然していなかったは2人であった。

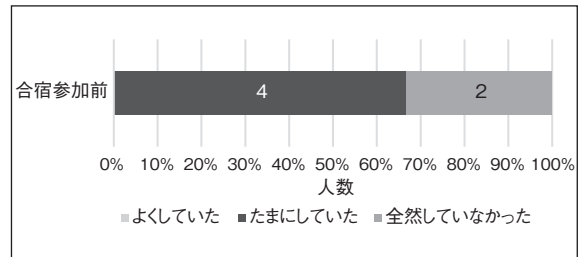


図6 合宿に参加する以前、家でご飯を作る手伝いをしていたか

Q. 合宿に参加してから、家でご飯を作る手伝いに関して変化はありましたか？

よくするようになった 2人、特に変化はない4人、前より手伝わなくなったは0人であった。

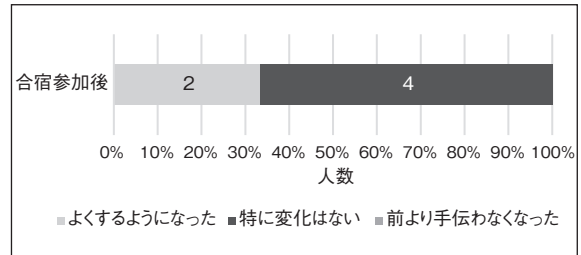


図7 合宿に参加後、家でご飯を作る手伝いに関しての変化

Q. あなたは合宿中にきらいなものが出てきたらどうしていましたか？

がんばって全部食べた3人、少しだけ食べた1人、作っているときにぬいてもらった0人、友だちに食べてもらった0人、残した0人、嫌いなものがなかった2人という結果になった。

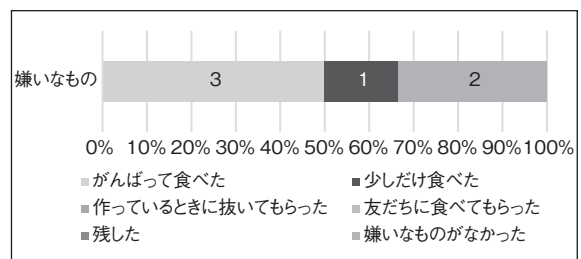


図8 合宿中に嫌いなものが出てきたときどうしていたか

Q. 料理をした際に楽しかったことはなんですか？

表3 料理の際に楽しかったこと (複数回答)

料理の際に楽しかったこと	人数
盛り付け	2人
おにぎりをにぎること	1人
汁物を作ったこと	1人
後片付け	1人

Q. 大学生が合宿のときの献立を考えるのと自分たちで考えるのは、どちらがよいと思いますか？

大学生1人、自分たち1人、どちらでもいいは4人があった。回答の内訳を表4に示す。

表4 図10の合宿時の献立はだれが考えるといいと思うかの回答の内訳

献立は誰が考えるか	人数	回答者
大学生	1人	5年男子
自分たち	1人	6年女子
どちらでもいい	4人	4年男子、4年女子

2) 食育講座で扱った内容について

〈平成27年度〉

通学合宿終了後に行った食育講座の内容に関する事後アンケートでは、全18問のうち、正答率が100%の問題が9問(50%)、99~50%の問題が6問(33.3%)、49%以下の問題が3問(16.7%)であった。各項目の正答率を表5に示す。

表5 食育カルタの各項目の正答率

正答	正答率
いただきます	100%
ごちそうさまでした	100%
手	100%
朝ごはん	100%
頭	71%
歯	71%
音	100%
8分目	86%
野菜量350g	14%
大豆	100%
りんご	71%
さしすせそ 砂糖	100%
塩	100%
酢	100%
しょうゆ	57%

みそ	57%
家族	43%
食事	43%

(□ 100%、■ 99~50%、▨ 49%以下)「設問は付属資料No.1を参照」

Q. 食育講座で印象に残ったことはなんですか？ (表6)

表6 印象に残っていること (複数回答)

印象に残っていること	人数
問題をやりながらカルタをしたこと	2人
調味料を入れる順番	1人
景品があったこと	1人
男子対女子でカルタをしたこと	1人
特にない	4人

グレーの部分は食育カルタで取り扱った内容

〈平成28年度〉

通学合宿終了後に行った食育講座の内容に関する事後アンケートでは、全20問のうち、正答率が100%の問題が7問(35%)、99~50%の問題が11問(55%)、49%以下の問題が2問(10%)であった。各項目の正答率を表7に示す。

表7 食育カルタの各項目の正答率

正答	正答率
朝ごはん	83%
いただきます	100%
うんち	100%
カルシウム	83%
給食	83%
ごちそうさまでした	100%
さしすせそ 砂糖	100%
塩	100%
酢	67%
しょうゆ	67%
みそ	67%
好き嫌い	100%
お手伝い	50%
はし	83%
味覚	83%
虫歯	100%
メタボ	33%
レタス	67%

野菜量350g	0%
和食	83%

(□ 100%、■ 99～50%、■ 49%以下)「設問は付属資料 No.2を参照」

Q. 食育講座で印象に残ったことはなんですか？

表8 印象に残っていること(複数回答)

印象に残っていること	人数
肥満やメタボ	3人
レタス	2人
うんち	2人
ネパールくん	2人
調味料を入れる順番	1人
舌には五つの味を感じるお部屋があるよ「味覚」	1人
カルタで勝ったこと	1人
食べ物消しゴムをもらったこと	1人

グレーの部分は食育カルタで取り扱った内容

3) 参加児童の保護者から見た児童の変化

通学合宿参加児童の保護者に、児童の合宿参加前と参加後との違い、参加直後と現在との違いがあるかどうかについて回答してもらった。結果は以下の通りである。

〈平成27年度〉

Q. 今回の合宿を通してお子さんに変化はありましたか？

はい5人、いいえ2人であった。

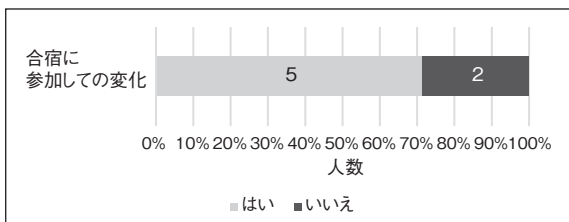


図9 合宿に参加後の子どもの変化

Q. 「はい」と答えた方はどのような変化があったか教えてください。

表9 合宿後に変化があったと回答した保護者の意見

よい変化
お手伝いを進んでするようになった
食事を作る時前より興味をもって手伝ってくれるようになった
前よりお手伝いを嫌がらずやってくれるような気がする

よい変化
家事がスピーディーになった
お手伝いが増えた、早寝早起き

Q. 合宿直後と現在で変化はありますか？

はい3人、いいえ4人であった。

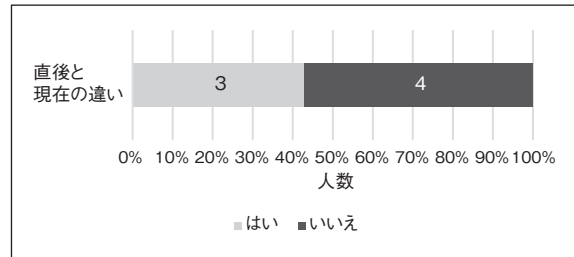


図10 合宿終了直後と現在の変化

Q. 「はい」と答えた方はどのような変化があったか教えてください。

表10 合宿直後と現在で変化があったと回答した各保護者の意見

よい変化
友だちと以前より仲良くなったようだ
早寝早起きの習慣が身についた
悪い変化
進んでお手伝いをする回数が減った

〈平成28年度〉

Q. 今回の合宿を通してお子さんに変化はありましたか？

はい2人、いいえ5人であった。

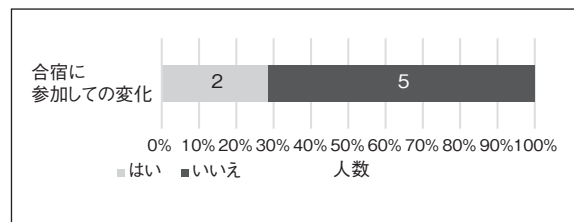


図11 合宿に参加後の子どもの変化

Q. 「はい」と答えた方はどのような変化があったか教えてください。

表11 合宿後に起こった変化

よい変化
前よりお手伝いをしてくれるようになった
お皿を運んでくれるようになった

Q. 合宿直後と現在で変化はありますか？

はい0人、いいえ6人であった。

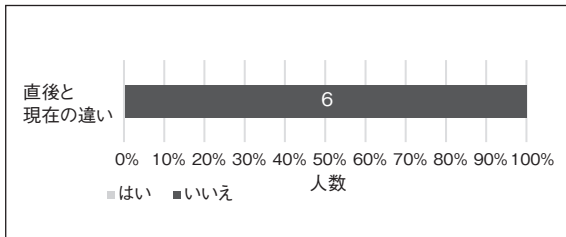


図12 合宿終了直後と現在の変化

(4) 考察

1) 参加児童について

いくさか通学合宿には、平成27年度は6学年が2人、5学年が4人、4学年が2人、平成28年度は6学年が1人、5学年が1人、4学年が5人参加した。参加は児童やその保護者の希望によるもので、通学合宿に興味関心の高い家庭の児童が参加している。そのため毎年参加する人数や学年の割合も異なり、この2年間において、児童の活動の様子を見ていて、元気よさや調理に対する基本的な知識や経験値には個人差があるように感じた。これについては、4年生はまだ家庭科の授業を受けていないことから、調理をする機会が少ないためであると考えられる。

アンケートの結果から平成27年度は合宿前と合宿後で手伝いを「よくしている」また、「よくするようになった」と回答した児童は2人で、「特に変化はない」と答えた児童は5人であったが、「以前より手伝わなくなった」という児童はいなかった。平成28年度は合宿前と合宿後で手伝いを「よくしている」また、「よくするようになった」と回答した児童は2人で、「特に変化はない」と答えた児童は4人であったが、「以前より手伝わなくなった」という児童は0人で、全体として悪い方向に変化したという傾向ではなかった。2年間とも、合宿前に全く手伝いをしていなかった児童は合宿後も特に変化はないという回答であったため、合宿だけでは家族への感謝や苦勞を感じるという部分で意識を変えることはできなかったと考えられる。

合宿中の献立の中で嫌いなものが出てきたときにどうしていたかという質問に対して、多くの児童が「がんばって食べた」、「少しかだけ食べた」という回答であった。料理を作っている際に児童と話をしていの中で、「〇〇が嫌い」という話もしていたが、食べてみると「意外とおいしい」と食べている姿も見られた。これは、いつもは嫌いだから食べないが、自分で調理をしたし、周りの友達食べているから、もしかしたら食べられるかもしれないという気

持ちが働いた結果と考えられる。また、「食べることができた」という成功体験は、「違う嫌いな食べ物も食べることができるかもしれないから次は食べてみよう」と小さな目標を立てることにつながる。この小さな目標はスモールステップ法と呼ばれ、小さな目標を達成していくことで、自己効力感を高めることができる⁵⁾。嫌いなものも食べてみるという経験ができたことは、児童にとって有効な食育になったのではないかと考えられる。また、「嫌いなものがなかった」という児童も何人かいたことには驚いた。

平成27年度と平成28年度に回答してもらった、「献立作成は大学生と自分たちのどちらがいいか」という質問に対して4・5年生は「どちらでもいい」や、「大学生」と回答しているのに対して、6年生では「自分たち」という回答になっていた。6年生になると自分の意思がはっきりしてきて、経験値も増えてくるため、自分でやってみたいという考えが出てくるのではないかと考えた。また、回答した6年生は2年以上通学合宿に参加した児童であり（平成27年度に参加した6年生男子2人も、5年生の時から通学合宿に参加していた）、過去の合宿時に行った食育によって調理や食に関して興味をもつようになったのではないかと考えられる。また、集団生活において6年生の存在は大きく、6年生の動きや言動は下の学年の見本となることが多かったように感じた。これはモデリングというもので、学習者がモデルの行動を観察し、モデルと同一の反応をしたときに強化を受けることによって学習されるという学習の基本原理である⁵⁾。通学合宿の中では下の学年の児童が上の学年の児童をモデリングすることによって、新しい知識や技術を身に付けることができたと考えられる。今後は、児童全体への支援に加え、最高学年である6年生へ効果的な支援を行うことで、大人が何か言わなくても児童同士で考え、行動することができるようになることが望ましい。そうすることで、より高い食育効果が期待できるのではないかと推察される。

2) 食育カルタについて

食育講座で行った食育カルタでは、ゲーム形式にすることにより真剣に取り組んでいる様子が見られた。平成27年度ではカルタの際にワークシートのプリントに記入しながら参加してもらったが、わからないところは上の学年の児童が下の学年の児童に教えてあげるといったような姿も見られた。また、平

成28年度は4年生の参加が多かったためか、平成27年度より落ち着きがなく、児童のペースで進めていくような形になってしまった。アンケートの結果から、いくつかの答えが考えられる問題は回答にばらつきが見られたが、あいさつなどの食事のマナーについては正答率が高かった。平成27年度、平成28年度とも、1日の野菜量と調味料を入れる順番について取り上げて学習したが、正答率が低かった。野菜量については正解の350gに対して300gや360gという近い数値の回答が多くみられたため、近い数値を間違えて覚えてしまっている可能性があると考えられる。調味料については砂糖、塩、酢までは正答率が高かったが、しょうゆとみその正答率は低かった。砂糖、塩、酢は、頭文字のため忘れても思い出しやすいが、しょうゆと味噌は思い出すのも難しいと考えられる。児童の印象に残ったことの中に調味料の順番についてというものがあり、印象に残っている児童もいたため、正答であったかどうかは興味の有無によるのではないかと考えられる。

全体として、下の学年よりも上の学年の方が正答率は高い傾向があり、各学年の平均正答率は、平成27年度は4年生66.7%、5年生83.3%、6年生83.4%で、平成28年度は4年生83%、5年生45%、6年生90%であった。全体の感想の中で、印象に残っていることは、ゲーム形式でやったことや勝負で勝ったこと、景品がもらえたことなどであったことから、楽しんでくれた様子うかがえたが、これらは直接カルタの内容に関することではないことから、食育講座の内容については考えていく必要がある。

平成27年度は5か月後にアンケートを配布したが、1か月後に配布した平成28年度と比べても正答率があまり変わらなかったため、書くことによって5か月を経た時点でも、記憶に残っていたのではないかと考える。

3) 参加児童の保護者から見た児童の変化について

平成27年度は児童が合宿に参加したことによって変化があったという回答が7人中5人と多かったが、平成28年度は6人中2人と少なかった。どちらも変化はよい変化であり、合宿に参加したことにより、「お手伝いが増えた」、「早寝早起きの習慣がついた」、「友だちと仲良くなった」などの意見があった。児童の主観的な評価では、通学合宿参加前と参加後でお手伝いに関して特に変化がないという回答

が多かったが、保護者の客観的な評価では以前よりお手伝いをしてくれるようになったという回答が多く、評価が異なっていた。このことから、通学合宿で身についたことが自然と家庭に戻ってからもできるようになったのではないかと考えられる。どちらかというとな本人より保護者の方が変化を感じているようであった。

平成27年度はアンケートを合宿終了5か月後に配布したが、平成28年度は合宿終了1か月後に配布した。この調査時期の差が、平成27年度と平成28年度の差となって現れたのではないかと考える。1か月以上経過した時点までの継続は難しいのかもしれない。

まとめ

本研究は、生坂村公民館主催の小学校高学年を対象とした通学合宿の補助スタッフとして数年間にわたって携わってきたことをもとにまとめたものである。平成27年度と平成28年度で生坂村の通学合宿の担当者が変わり、平成28年度は栄養教育研究室の廣田が参加できない状況で活動を行ったため、児童たちの意識も違ったのではないかと考えられる。

今後は、通学合宿に参加することで、児童同士が互いに高め合い、よりよい食育の効果が得られるよう、支援体制を考える必要がある。支援する側の学生も事前準備や児童との関わり方を意識し、児童・学生も含め参加した全員が何かを得られる場になるよう考えていきたい。

謝辞

終わりに、本研究を進めるにあたり調査にご協力いただきました、生坂村小学校4～6年生の参加児童、保護者の皆様、生坂村教育委員会の皆様に心より感謝申し上げます。

参考文献

- 1) 長野県Web site信州
http://www.pref.nagano.lg.jp/kyoiku/bunsho/tsugakugassiyuku.html (アクセス日2016年11月30日)
- 2) 文部科学省：「小学校学習指導要領解説 総合的な学習の時間編」p.9 (2008年)
- 3) 廣田直子：総務省「『域学連携』地域づくり活動」事業 生坂村通学合宿における食育活動～松本大学人間健康学部健康栄養学科学学生の学習～ 2014年度活動報告書 (2015年)
- 4) 榎本浩司, 森谷黎, 荒川義人, 荃津智子, 原千鶴子, 清水やよい, 梅沢敦子, 関谷千尋：地域に在住する小学生を対象にした「天使21世紀子どもの食育教室」が食生活・食行動に及ぼす効果 天使大学紀要 11, 1-10, (2011年)
- 5) 中山玲子, 宮崎由子：新 食品・栄養科学シリーズ 栄養教育論 (第5版) (株)化学同人 p.24 (2016年)
- 6) 春木敏編：エッセンシャル 栄養教育論 第3版 医歯薬出版株式会社 p.41 (2014年)

(付属資料No.1)
平成 27 年度配布

いくさか通学合宿アンケート (児童用)

(思い出して回答してください)

- Q. 合宿に参加する前、家でご飯を作る手伝いをしていましたか？
1.よくしていた 2.たまにしていた 3.全然していなかった
- Q. 合宿に参加してから、家でご飯を作る手伝いに関して変化はありましたか？
1.よくするようになった 2.特に変化はない 3.前より手伝わなくなった
- Q. 今回の料理の中で一番おいしかったものは何ですか？おいしかった料理に○をしてください。
- 9月1日(火)夕食：ごはん、ハンバーグ、エリンギのソテー、トマトとレタスのサラダ、コーンポタージュ
9月2日(水)朝食：炊き込みご飯、野菜いため、大根のみそ汁
9月2日(水)夕食：ごはん、照り焼きチキン、ポテトサラダ、コンソメスープ
9月3日(木)朝食：ロールパン (たまご、ジャム)、レタスとウインナーのサラダ、マカロナージュ、みかんヨーグルト
9月3日(木)夕食：ごはん、さけのホイル焼き、レタスと卵のスープ
9月4日(金)朝食：ごはん、ぶたにくのしょうが焼き、なめこのみそ汁
9月4日(金)夕食：手巻きずし、なし、
9月5日(土)朝食：おにぎり、とん汁
- Q. あなたは合宿中にきらいなものが出てきたらどうしていましたか？
1.がんばって全部食べた 2.少しだけ食べた 3.作っているときにめいてもらった
4.友達に食べてもらった 5.残した 6.その他 ()
- Q. 合宿で料理をしたときに一番楽しかったことはなんですか？
(例：野菜を切ること、魚をつつむこと、など)
- Q. 次回参加するなら、どんな料理を作りたいですか？
- Q. 大学生が合宿のときの献立を考えるのと自分たちで考えるのは、どちらがいいと思いますか？
1.大学生 2.自分たち 3.どちらでもいい 4.その他 ()

18

Q. 合宿の二日目の夜に食育かるたをしました。次のカッコにあてはまるものを思い出して書いてみてください。(おぼえているものだけでいいです)

- ・食べる時のマナー
1. 食べる前には ()
食べた後には () の合言葉
2. 料理を作る前と食べる前には () を洗い、清潔に！
- ・朝食の大切さ
1. 健康は 早寝・早起き・() !
ぬかないで食べて、行きます。
これで、() がよく回転し、成績アップが期待できるかも！！
- ・食と歯の健康
1. しっかり噛むことは () の健康につながります。
しかし、くちやくちやくと () を立てて食べないようにしましょう。
めざすは、ゆっくりに噛んで腹 () 分目
- ・食材について
1. 野菜はね、毎日 () g 食べる様に心がけよう！
2. きなこやしょうゆ、みそは、() から作られるよ。
3. () は長野の名産品
*ヒント：赤くて丸い果物だよ。
4. 味つけをしていくときの調味料の順番分かるかな？
さ：()
し：() *注意
す：()
せ：() *ここは間違えやすいよ！
そ：() *注意
- ・食事の楽しさ
1. ひとりより () そろって 楽しい食事
- ・食事の大切さ
1. わたしたち みんなの命は () から！！
感謝して食べよう！！
- Q. 食育かるたの中で一番印象に残っていることは何ですか？



19

I. 受託事業・教育事業報告

(付属資料No.2)

平成28年度配布
 学年 ()年 性別 (男子 ・ 女子)

いくさか通学合宿アンケート (児童用)

(思い出して回答してください)

Q. 合宿に参加する前、家でご飯を作る手伝いをしていましたか?
 1.よくしていた 2.たまにしていた 3.全然していません

Q. 合宿に参加してから、家でご飯を作る手伝いに関して変化はありましたか?
 1.よくするようになった 2.特に変化はない 3.前より手伝わなくなった

Q. 今回の料理の中でおいしかったものは何ですか?おいしかった料理に○をしてください。

9月6日(火)夕食:カレーライス、水菜とツナのサラダ、みかんヨーグルト
 9月7日(水)朝食:ごはん、野菜いため、なめこのみそ汁
 9月7日(水)夕食:ごはん、ハンバーグ、エリンギのソテー、プロッコリー、トマトとレタスのサラダ、コーンポタージュ
 9月8日(木)朝食:五目ごはん、きゅうりとちくわのごま和え、大根のみそ汁
 9月8日(木)夕食:ごはん、さけのちゃんちゃん焼き、小松菜とお麩のすまし汁
 9月9日(金)朝食:サンドウィッチ(レタス、ウインナー、イチゴジャム)、ポテトサラダ、オニオンスープ
 9月9日(金)夕食:手巻きずし、春雨スープ、なし、
 9月10日(土)朝食:おにぎり、とん汁

Q. あなたは合宿中にさらいなものが出てきたらどうしていましたか
 1.がんばって全部食べた 2.少しだけ食べた 3.作っているときにぬいてもらった
 4.友達に食べてもらった 5.残した 6.その他 ()

Q. 合宿で料理をしたときに一番楽しかったことはなんですか?
 (例:野菜を切ること、魚をつつむこと、など)

Q. 次回参加するなら、どんな料理を作りたいですか?

Q. 大学生が合宿のときの献立を考えるのと自分たちで考えるのは、どちらがいいと思いますか?
 1.大学生 2.自分たち 3.どちらでもいい 4.その他 ()

20

(付属資料No.3)

保護者用 (平成27年度、28年度共通)

お子様の学年 ()年 性別 (男子 ・ 女子)

いくさか通学合宿保護者用アンケート

今回の通学合宿でのお子さんの変化について教えてください。

Q. 今回の合宿を通してお子さんに変化はありましたか?
 ・はい ・いいえ

Q. 「はい」と答えた方はどのような変化があったか教えてください。
 ・よい変化
 ・悪い変化

Q. 合宿直後と現在で変化はありますか?
 ・はい ・いいえ

Q. 「はい」と答えた方はどのような変化があったか教えてください。

Q. 今回の合宿で事前にお配りした献立は参考になりましたか?
 ・はい ・いいえ ・どちらともいえない

Q. 上の回答の理由も教えてください。

Q. 今後の合宿時の献立や調理に関してのご要望を教えてください。

Q. その他、何かご意見・感想等がありましたら、お願いします。

ご協力ありがとうございました

22

Q. 合宿の三日目の夜に食育かるたをしました。次のカッコにあてはまるものを思い出して書いてみてください。(おぼえているものだけでいいです)

・一日の元気のみなもと 早ね 早おき _____

・食べる前のごあいさつ 食べ物に感しやましよう。 _____

・朝、_____を出して今日も元気に行きます。

・骨や歯を作る 菜(野菜)はなんだ? 牛にゆうにたつぷり入っているよ。 _____

・学校で食べるお昼ごはん みんなで食べるとおいしいね。 _____

・食事の後のごあいさつ のこさずに全部食べられたかな? _____

・調味料を入れる順番「さしすせそ」いくつわかるかな?
 さ_____ し_____ す_____ せ_____ そ_____

・_____しないで、なんでも食べましょう。

・出てきたものを食べるだけでなく、_____もしましょう。

・_____を正しくもって食べましょう。

・舌(ペロ)にある五つの味を感じるお部屋があるよ。 _____
 ※ヒント「み」からはじまるよ。

・ごはんを食べた後、歯をみがかないと _____になっちゃうよ。

・将来ならないように気をつけよう。 _____

・長野県の特産品 しゅつか量が全国1位の緑の野菜は? _____

・野菜をたくさん食べよう 1日 _____g (数字が入る)

・汁(じゆ)三菜(さんさい)がそろっている日本の食事のこと。 _____

21