

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

～松本大学人間健康学部健康栄養学科学生の学習～」2015年度 活動報告

人間健康学部健康栄養学科 廣田 直子

(1) 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組として、『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「通学合宿」を県内に広く普及させようとしている。

人間健康学部健康栄養学科廣田(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年度からであり、小学校4～6年生を対象として、生坂村公民館が主催し、松本大学、生坂村教育委員会、生坂小学校が協力するという形で実施されている。生坂村の通学合宿のねらい・目的として以下の項目が掲げられている¹⁾。

- ・ 家族と離れることで、家族が担っている日常生活を体験し、その苦勞の一端と自立していくためのきっかけをつくり、家族への感謝の気持ちと心を育む。
- ・ 学年の違う子ども達と団体生活することにより、「自主」、「協調」、「責任」、「おもいやり」などの資質を養い、社会性を身につける一助とする。
- ・ 各公共施設等の利用を通じて、規則やマナーを学び公衆道徳を身につける。

生坂村の通学合宿は、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。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。

本報告書では、松本大学人間健康学部健康栄養学科廣田(栄養教育)ゼミナールの学生が取り組んだ生坂村通学合宿における食育に関する活動と、学生の学びを中心にまとめる。

参考文献

- 1) <http://www.pref.nagano.lg.jp/jisedai/kyoiku/kodomo/>

shisaku/tugakugassyuku/documents/h27yotei.pdf
(アクセス日 2016年3月7日)

(2) 2015年度の通学合宿

2015年度の通学合宿は9月1日(火曜日)～9月5日(土曜日)の4泊5日で実施された。2013年度は2泊、2014年度は3泊と本来のねらいを達成するため宿泊数が増えてきた。主催者である生坂公民館では4泊5日が限度ではないかと考えているようである。

以下に、本年度の概要について示す。

1) 「いくさか通学合宿」説明会

2015年8月20日(木曜日)に参加者対象事前説明会が実施された。事前に3年ゼミナール生と夕食4回、朝食4回のメニュー検討を行ってから、生坂村で開催された説明会に伺った。早めに到着したため、合宿当日、子どもたちがお風呂として利用する「やまなみ荘」を視察した。

説明会には、6組の親子が参加しており、通学合宿の目的やスケジュール、留意点などについて説明がなされた。その後、合宿時にはやまなみ荘の浴場を利用させていただくため、「はじめての銭湯」という子ども向けの冊子で公衆浴場の利用方法について説明がなされた。本来は家族が教えていくことであろうが、そうした日常の公衆マナーについての指導は家庭生活のなかでなかなかできない時代になった。通学合宿はそのような公衆のマナーを学ぶ機会でもある。

その後、3年ゼミナール長が合宿中の食事献立について説明した。急遽説明してもらったことが、丁寧にわかりやすく話することができた。学生がこうした対応を学習する場ともなっている。

2) 通学合宿時の活動の概要

6年生2名(男子)、5年生4名(女子3名、男子1名)、4年生2名(女子)、総勢8名の児童が参加した。参加できるのは4年生以上であることから4年生の2名は初参加、5年生の男子も初めての参加、残りの5名は昨年に引き続いての参加で、6年生の1

名は3年連続での参加であった。

ゼミナール生は8名が、1日につき2～3名交代で参加した。

合宿初日の9月1日は、生坂村のB&G海洋センターで簡単な開会式後、子どもたちが宿題学習をし入浴している合間に、宿泊施設の高津屋森林公園体験交流センターに向かい、夕食を準備した。子どもたちが来てからは指導する立場になったが、栄養教諭資格取得をめざしている学生にとっては、いい体験学習の機会になっていると感じる。

9月2日(2日目)子どもたちを学校に送り出した後、一端、大学に戻り、夕方にも高津屋森林公園に向かった。ゼミ生は前日とメンバーが入れ替わり、3年生2名、4年1名となった。この日は水曜日で、小学校の授業は5時限目までとのことで、子どもたちが戻ってきたのは17時過ぎで、その後夕食の準備に取り掛かった。

夕食後には、ゼミ生による特別学習：食育が行われた。その内容については後述する。

9月3日(3日目)も、ほぼ同様の日程で、夕食後の特別学習は星空観察であった。

9月4日(4日目)の夕食には、昨年好評だった手巻き寿司で、薄焼き卵の焼き方と切り方、デザート用の梨の皮むきなど、子どもたちは初めての調理作業にチャレンジしていた。調理方法を丁寧に教えてあげると、素直にやっている姿がみられた。調理作業中、身近に接することができる通学合宿ならではの食育の場面である。

9月5日(5日目)は土曜日で学校に行く必要がなかったため、いつもより1時間遅く6:00起床であった(それまでは5:00起床。ゼミ生は4:30前に起きて朝食の準備に取り掛かっていた)。この日の朝食はおにぎりで、子どもたちもチャレンジしていた。朝食後は、工作のプログラムが実施され、子どもたちとゼミ生は、クルミをつかったキーホルダーと押し花のしおりを作製し、通学合宿は終了した。

3) 通学合宿時の献立

ゼミ生が作成した献立を示す。献立作成の留意点は以下のとおりで、これらの点に配慮しながら献立を決めている。

- ①子どもたちが調理作業に関わることができるもの、また時間内に調理ができるもの
- ②子どもたちの希望に沿うもの
- ③子どもたちに「適切な食事のモデルの提示」とし

ての意味を持つもの

④ 予算内におさまるもの

9月1日(火) 夕食

ごはん、ハンバーグ、付け合わせ、サラダ、コーンポタージュ(市販)

9月2日(水) 朝食

炊き込みごはん、野菜炒め、大根の味噌汁

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(1人3個)、マカロニスープ、ヨーグルト

9月3日(木) 夕食

ごはん、鮭のホイル焼き、わかめと豆腐の味噌汁

9月4日(金) 朝食

ごはん、しょうが焼き、付け合わせ(キャベツ・ミニトマト)、なめこの味噌汁

9月4日(金) 夕食

手巻き寿司、梨、お茶

9月5日(土) 朝食

おにぎり、豚汁

4) 特別学習：食育の内容


昨年まで2年間は、野菜をテーマにしていたが、本年度はもっと広くとらえて食生活全般に関わる「食育かるた」を使ったゲーム感覚の学習とした。

食育クイズの内容について下記に示す。

☆食育かるたクイズ☆

・食べる時のマナー

1. 食べる前には（ ）いただきます
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・（ ）朝ごはん（ ）！
ぬかしないで食べて、行ってきます。
これで、（ ）がよくなるし、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、くちゃくちゃと（ ）を立てて食べないようにしましよ
う。
めざすは、ゆっくり噛んで腹（ ）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、（ ）大豆【だいず】から作られるよ。
3. （ ）りんごは長野の名産品
*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：（ ）さとう（ ）
し：（ ）しお（ ）*注意
す：（ ）酢【す】（ ）
せ：（ ）しょうゆ（ ）*ここは間違えやすいよ！
そ：（ ）みそ（ ）*注意



・食事の楽しさ

1. ひとりより（ ）家族（ ）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（ ）食事（ ）から！！
感謝して食べよう！！

カルタに全部出てくるよ！！
しっかり聞いて（ ）を埋めてみよう

読み札と手書きのイラスト入りのとり札とがあり、食事の大切さや食事のマナー、調理に関する事項、野菜摂取に関する事などが盛り込まれており、女子チームと男子チームに分かれて(3:5と男子チームが不利であったが、子どもたちが自分たちで決めたグルーピング)、かるたを拾いながら、学習シートも仕上げていくという方法をとった。途中で何回か、解説を組み入れていた。350gグラムの野菜を実際に見てもらおうという学習は昨年度も実施した内容であるが、葉物野菜と根菜類など重いもので比較するようにしたのが、今年の工夫点であった。昨年度の学習の成果として「緑黄色野菜」という名称をしっかりと覚えていてくれた児童がいたことは、うれしいことであった。料理の味付けの順序に関する「『さ・し・す・せ・そ』とはどんな調味料でしょう?」との問いにすべて正解していた。家庭または学校における学習の成果であると考えられた。

かるたは圧倒的に女子の勝ちであったが、この活動の学習成果が今後も継続してほしいと思う。

以上が2015年度の活動の概要である。

2015年度の成果についても、期間を過ぎてからのアンケートを実施し、2016年の日本食育学会でも発表した。

(3)「まとめ」にかえて

2013年から、生坂村公民館が主催する小学生の通学合宿において、学生が活動をサポートするという学習の機会をいただいている。この通学合宿は総務省が設定している「『域学連携』地域づくり活動」の一環としての活動である。「『域学連携』地域づくり活動」は、「大学生と大学教員が地域の現場に入り、地域の住民やNPO等とともに、地域の課題解決または地域づくりに継続的に取り組み、地域の活性化及び地域の人材育成に資する活動」という趣旨であり、本学がめざしている地域協働型教育の理念と合致している。学生が大学における机上の学習に留まることなく、地域をフィールドとして学び、その中から現実の課題を見出すなど双方向型の学習を行うこと、フィールドでの活動から自分の学びを振り返り、大学での学習にフィードバックさせること、このような教育手法は、本学ならびに健康栄養学科がめざすアクティブラーニングの教育スタイルといえる。

栄養教育分野の廣田ゼミナールでは、地域での活動を多く設定しているが、この通学合宿のサポートという活動でもさまざまな困難を経験し、苦労した分、一連の通学合宿に関わる活動の中から、多くのことを学んでくれたはずである。異世代の子どもたちと関わり、トラブルに対処し、自己反省をして学びとったものは、今後の学習や専門職としての就業にも生きてくるであろう。

本年度は、昨年度までの活動について学会で発表できたことも今後につながる大きな成果でした。

最後に、このような機会を与えていただきました生坂村公民館および生坂小学校のご関係者の皆様に心より感謝申し上げます。特に、事前の打ち合わせから始まり、合宿中、およびその後のまとめの段階まで、細やかな心配りをいただきました生坂村教育委員会事務局社会教育係担当の平林邦寿様がいらっしゃるなければ、この活動を成し遂げることはできませんでした。ここに記して、学生ともども深謝申し上げます。