

《報告》

愛知県 K 市「食の祭典」における食育展示資料の作成とプレゼンテーション
—大学院博士前期課程「栄養教育学特論演習」の現地実習—

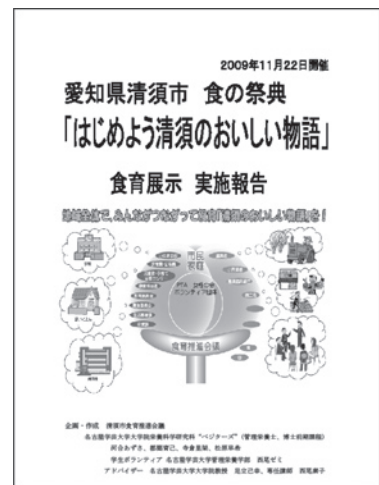
河合あずさ* 都築 育己* 寺倉 里架* 松原 早希*
(指導教員 足立己幸教授 西尾素子専任講師)

概要

「栄養教育学特論演習」は、「栄養教育学特論」で習得した基礎理論や方法、両者の有機的な結合を、現実の生活・活動の場(個人、家族、集団、地域、国、国際等の各レベルとそれらの複合的、重層的ネットワーク等)で展開するスキルを習得する目的として開講されている。平成21年度はその現地実習について、愛知県清須市(以下、K市)の協力を頂き、「食の祭典—はじめよう清須のおいしい物語」の一環として計画された食育コーナーの展示資料作成ならびに開催当日(2009年11月22日、3000人参加)の参会者への啓発・普及を管理栄養士として実施することで行われた。会の主旨や内容については、K市食育推進会議会長であった足立己幸教授の具体的な指導を受けた。

終了後、食育コーナーの資料展示における企画・作成・当日の活動・評価について、報告書(パネル①)として取りまとめ、加藤静治清須市長および食育関係組織等へ提出し評価を頂いた。

以下、提出した報告書の内容に沿って報告する。



パネル① 報告書の表紙

I 「食の祭典」はじめよう清須のおいしい物語(食育展示)実施報告書の構成

- 1、日 時 2009年11月22日(日)10時~15時
- 2、場 所 みずとびあ庄内(愛知県清須市西枇杷島町「庄内川水防センター」)
- 3、担当者 清須市 食育推進会議

名古屋学芸大学大学院 栄養科学研究科「ベジターズ」:

(管理栄養士、博士前期課程)河合あずさ、都築育己、寺倉里架、松原早希

学生ボランティア:名古屋学芸大学管理栄養学部 西尾ゼミ生7名

アドバイザー:名古屋学芸大学大学院 教授 足立己幸、専任講師 西尾素子

4、研修の目的

清須市食育推進計画「はじめよう清須のおいしい物語」の目的である“食をとおして、ふれあい、育みあう健康生活のまちづくり”を目指して、日常の食事から実行できるように、参会者と一緒に知り、考え、実行の方法を探していく場をつくる。今年は清須市食育推進計画でも問題点の一つにあげている“野菜”を取り上げる。具体的には、市民が野菜の大切さや野菜は身近な食

*名古屋学芸大学大学院栄養科学研究科 博士前期課程

べ物であることを実感し、それぞれの立場で野菜の生産、流通、調理、食べる、健康、楽しい充実した生活（廃棄も含め）など「食」の循環（おいしい物語）にかかわっていることを分かち合い、ネットワーク上での市民がそれぞれの立ち位置を確認できる場とする。なお、学生については、栄養教育学特論演習（足立己幸教授、西尾素子専任講師担当）の現場プログラムの形成と実践実習の一環として行われた。企画段階からプラン、実施、評価の一部の全コースを体験的に実習する。

5、当日までの経過

- 10月6日（火） 産業課長及び担当者と学生の会合
- 10月21日（水） 食育推進会議に全員出席
- 11月4日（水） 食育推進会議に全員出席

6、内容

(1) 食育コーナーの案内と「地域の食」についての案内（パネル②から⑦）

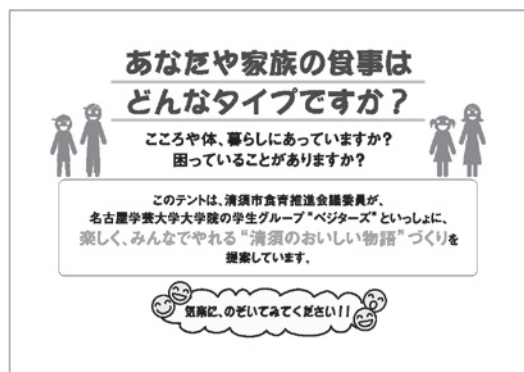
(2)

- ブース1 「あなたの食事の“マイサイズ”を見つけましょう！」
- ブース2 「外食メニューと野菜料理のコラボで健康な“人と環境の循環”をのぞく」
- ブース3 「正しい食事のリズムで、家族の笑顔あふれる清須の健康生活まちづくり」
- ブース4 「教えて！みんなの知恵・学校給食の知恵」
- ブース5 「食事相談」

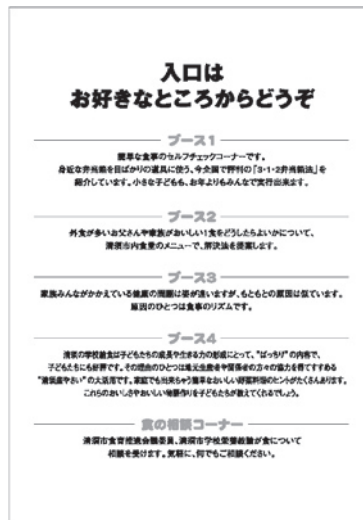
主な担当 ブース1：松原 ブース2：都築 ブース3：寺倉 ブース4：河合
（パネル⑧から⑳）

7、考察と謝辞

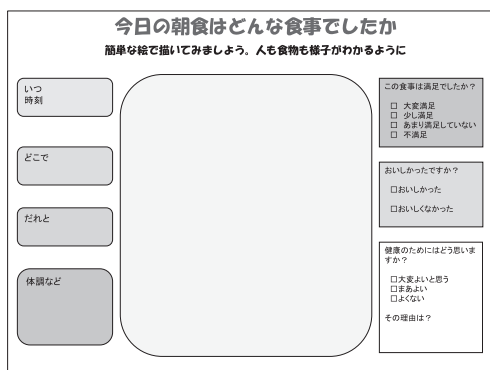
8、食育展示の開催当日の状況



パネル② 入り口の案内パネル



パネル③ 各ブース紹介パネル



パネル④ 簡単食事チェック



パネル⑤ 「食事の図」(主食、主菜、副菜、箸)

II 展示内容

(1) 食育コーナーの案内と「地域の食」についての案内

簡単食事チェックを行い、「食の循環の図」(パネル⑥)、「食事の図」(主食、主菜、副菜、箸)(パネル⑤)「ネットワークの図」(パネル⑦)を中心として、連携している各アプローチの役割を市民が実感できるようにする。

「食の循環の図」(パネル⑥)

食べ物、食べることには物語がある。生産、流通、調理、食べる、健康、楽しい充実した生活(廃棄も含め)など「食」はつながって循環している。食べた結果が一人ひとりの健康・生きる活力(廃棄等も含めて)となり、家族の生きる力となり、地域全体の生きる力になる。この人間の生きる力が次の活動(生産、流通など)の源であり、食事を作るパワーになったり、おいしく食べるパワーになったり、学校で学んだり仕事をするパワーとなり、循環している。その循環を「物語」というくらしの言葉でおきかえた清須の「食」の循環を示す。また、すべての市民が清須のおいしい物語(循環)にかかわっていることを表す。

「食育ネットワーク」(パネル⑦)

食の循環(清須のおいしい物語)に市民全員がかかわっている中で、ネットワーク上では市民がそれぞれどこに携わっているのか、各々の立ち位置を確認できる図である。

まず、花の中心に位置する白抜きの丸の所には、自分のグループを書き入れる。はじめよう清須のおいしい物語の「はじめよう」というところで、清須市民全員が、全部の家庭が、グループが芯となって、右側の行政組織、左側の専門家集団とともに、みんな一緒にきれいなチューリップ(市の花)のような清須市を作っていこう、一緒に手を携えがんばっていこうということを表現したパネルである。

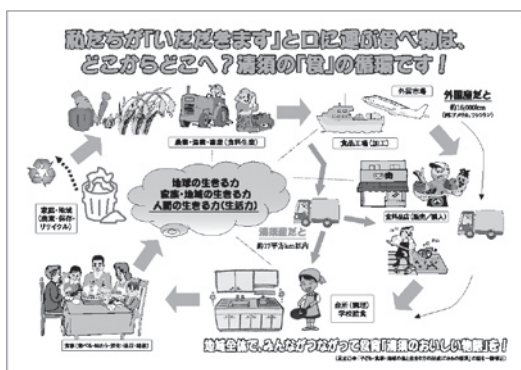
(2)

ブース1 「あなたの食事の“マイサイズ”をみつけましょう！」

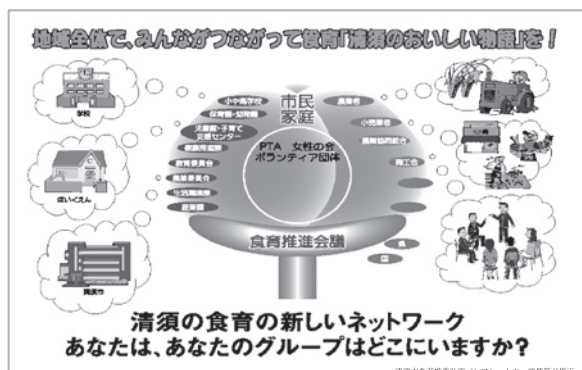
ここでは、「食事の“マイサイズ”」を参会者と共に考える。具体的には、1食に何をどれだけ食べたらいいかを簡単にチェックできる方法として、足立己幸教授らが開発・普及してきた「3・1・2弁当箱法」を使う。その際、摂食量が少なく、人気の低い副菜料理に清須産野菜の特徴を生かして、いわば、「清須のおいしい物語を3・1・2マジックで」試みる。

A. “弁当箱(ダイエット)法の実践”(パネル⑧)

弁当箱という身近なものを活用し、食べる人に望ましい食事量やバランスをひと目で簡単に知り、実行するための新しい食事構成法・食事作り方法として「3・1・2弁当箱法」を紹介する。弁当箱法のルールは5つであり、ルール1の自分に合ったサイズの弁当箱は、人によって異なるが、



パネル⑥ 「食の循環の図」



パネル⑦ 「食育ネットワーク」

あとのルールはみんな一緒であることを知れる場とする。

B. “ルール1 自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ” (パネル⑨)

年齢、性別、身長や身体活動レベルにより、1日に必要なエネルギー、1食に必要なエネルギーを確認し、自分に合ったサイズの弁当箱を参会者とともに探していく。

C. “ルール2 料理が動かないようにしっかり詰める” (パネル⑩)

「詰める量」によって全体のエネルギーや栄養素の量が大きく変わること、「しっかり詰める」の具体的な意味や重量でも確認できること、しっかり詰めるコツがわかる場とする。

“ルール3 料理の組み合わせは主食3：主菜1：副菜2の表面比に”

主食・主菜・副菜の表面比がポイントであることを提示する。

D. “主食・主菜・副菜を組み合わせると!?” (パネル⑪)

主食・主菜・副菜・もう一品について、食事の図、料理、おもな材料、おもな栄養素から一目で参会者と共有できるように提示している。また、弁当箱の図と関連させ、主食・主菜・副菜の表面比を確認できる場とする。

E. “ルール4 同じ調理法のおかずを重ねない” (パネル⑫)

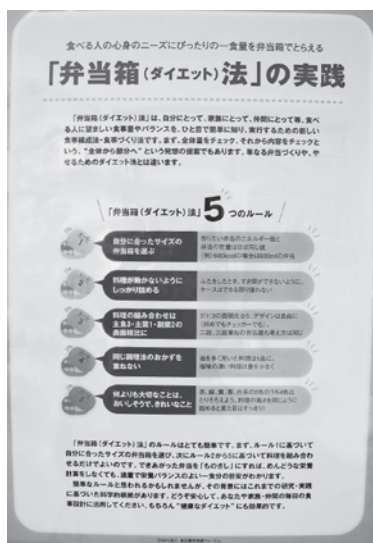
調理法・調味法が重ならないように多様な料理を組み合わせることが、適正なエネルギー・塩分量だけでなく、おいしさや満足感という観点からも大切であることがわかる場とする。

“ルール5 何よりも大切なことは、おいしそうで、きれいなこと”

おいしく食べることで体内で栄養素がフル活用できること、「おいしそう」な弁当に仕上げるためのポイントを知れる場とする。また「お・い・し・そ・う」の言葉で、ルール1から5までの総合チェックができることを提案する。

F. “[弁当箱(ダイエット)法]で食事バランスガイドも簡単にクリア!” (パネル⑬)

2005年に厚生労働省・農林水産省より発表された「食事バランスガイド」は、1日分の何を(バランス)どれだけ(適量)食べたらよいか分かる食事構成法・食事づくり法であること。「弁当箱(ダイエット)法」のルールに基づいた弁当は、1食分のサービングサイズにほぼ相当し、「食事バランスガイド」を簡単にクリアできることを知れる場とする。



パネル⑧ “弁当箱(ダイエット)法の実践”



パネル⑨ “ルール1 自分に合ったサイズの弁当箱を選ぶ”



パネル⑩ “ルール2 料理が動かないようにしっかり詰める”
“ルール3 料理の組み合わせは主食3：主菜1：副菜2の表面比に”

⑧から⑬のパネルと解説は NPO 法人食生態学実践フォーラム（理事長：足立己幸）が作成し、全国各地の食育フェア等で使用されているものである。

【弁当箱法のルールに従ってつめた弁当と食器に移し変えた食事の展示】

献立：ご飯、トンカツ（みそだれつき）、小松菜のお浸し、切干大根の煮物

パネル担当者に合った弁当箱のサイズである600mlの弁当箱法弁当箱に、清須野菜を使用した副菜を弁当箱法のルールに従ってつめた弁当の展示を行う。また、みそだれをかけることで名古屋の名物のみそカツにもできるように主菜をトンカツとし、食事のおいしさ、楽しさを共有できるものとする。

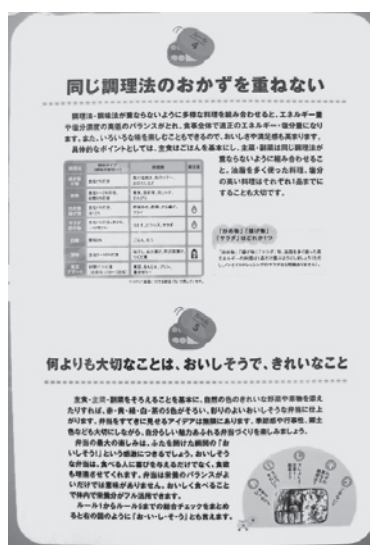
弁当箱法のルールにそってつめた料理を食器に移し替えたものも提示する。このことにより、主食・主菜・副菜の割合のイメージやいつもの自分の食事との比較ができる場にする。ここでは、自分のサイズのお弁当箱に、弁当箱法のルールに基づいてつめた料理を普段使用している食器に移し替えることを3回ほど繰り返すだけで、自分にとって適量で栄養バランスの良い食事が感覚的に分かるようになることも提案する。

この献立の栄養素計算資料では、主菜がみそカツの場合とトンカツの場合の栄養素量がわかる。また、食事摂取基準を参考に、担当者にとって適量だと思われる1食の栄養素量を100とし、多くなりがちな脂質やたんぱく質はちょうどよい量に、また、ミネラルやビタミン、食物繊維などがたっぷりとれることが知れるものとする。

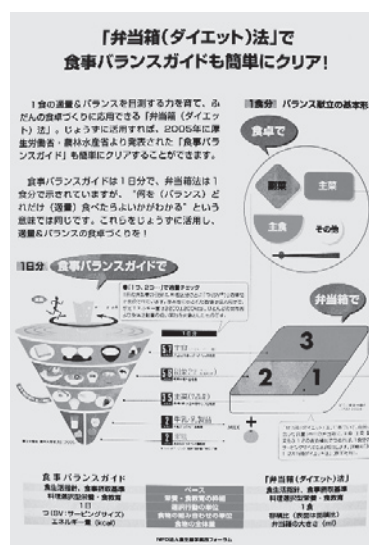
展示した弁当箱につめた献立の料理レベル、食材料レベル、栄養素レベルの表、グラフより主食、主菜、副菜を料理レベル、食材料レベル、栄養素レベルから実感できるものとする。また、弁当箱法の実践により、1食100g以上とると良いといわれている野菜もしっかりとれることを知れるものとする。



パネル⑪ “主食・主菜・副菜を組み合わせると!?”



パネル⑫ “ルール4 同じ調理法のおかずを重ねない”
“ルール5 何よりも大切なことは、おいしそうで、きれいなこと”



パネル⑬ “「弁当箱(ダイエット)法」で食事バランスガイドも簡単にクリア!”

〈料理レベル〉

料理分類	主食	主菜	副菜
料理名	ご飯	味噌カツ	小松菜のとろろ昆布和え 清須の栄養たっぷり！切干大根の煮物

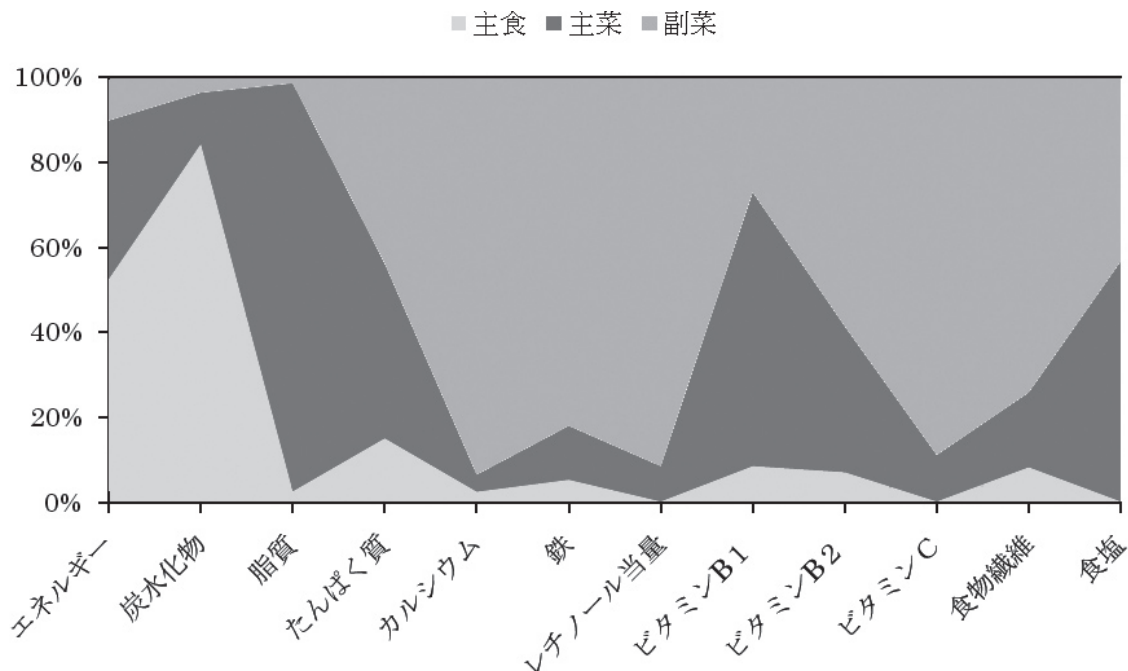
〈食材料レベル〉

食品分類	穀類	肉類	魚介類	卵類	大豆・大豆製品	砂糖及び油脂類	野菜					果実類	乳類
							緑黄色野菜	淡色野菜	きのこ類	藻類	いも類		
食品名	米	豚肉				砂糖 サラダ油	ミニトマト 小松菜 にんじん	サラダ菜 レモン 切干大根	干し しいたけ				
総摂取量 (g)	82	40				12	112						

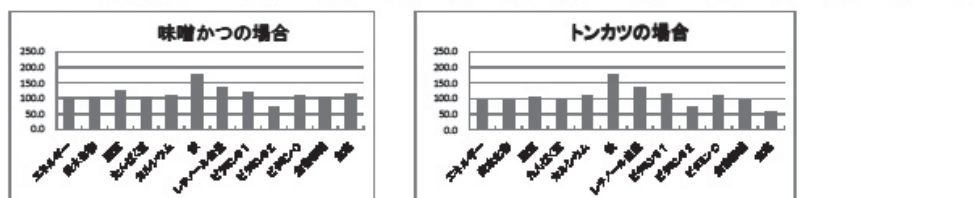
〈栄養素レベル〉

栄養素	エネルギー	炭水化物	脂質	たんぱく質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミン B ₁	ビタミン B ₂	ビタミン C	食物繊維	食塩
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
主食	302	67	0.5	4.5	5	0.2	0	0.04	0.02	0	0.5	0
主菜	217	9.8	20.1	12.5	9	0.5	23	0.31	0.10	4	1.1	1.7
副菜	59	2.9	0.3	13.3	202	3.2	248	0.13	0.17	32	4.6	1.3
合計	578	79.5	20.9	30.3	216	3.9	271	0.48	0.29	36	6.2	3.1

料理別 各栄養素の含有量



【食品コード (入力用)】	【食品名】	【重量 (g)】	02 エネルギー kcal	04 たんぱく質 g	05 脂質 g	06 炭水化物 g	10 カルシウム mg	13 鉄 mg	22 レチノール当量 μg	20 ビタミンB1 mg	21 ビタミンB2 mg	23 ビタミンC mg	40 食物繊維 g	41 食塩 g	水分%
ごはん	1088 めし・精白米(水増)	180	302	4.5	0.5	66.8	5	0.2	0	0.04	0.02	0	0.5	0.0	0
	11123 豚・ロース・豚身つき-生	40	105	7.7	7.7	0.1	2	0.1	2	0.28	0.06	0	0.0	0.0	0
	17012 煮塩	0.08	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0
トンカツ	17085 こいちしょうゆ、粉	0.1	0	0.0	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0
	1016 薄力粉・1等	3.6	13	0.3	0.1	2.7	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0
	12004 鶏卵・全卵-生	6	9	0.7	0.6	0.0	3	0.1	9	0.00	0.03	0	0.0	0.0	0
	1079 パン粉-乾燥	3.2	12	0.5	0.2	2.0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0
	14006 醤油	7.944	73	0.0	7.9	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0
	6313 レタス・サラダ用・葉-生	2	0	0.0	0.0	0.0	1	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0
付け合わせ	7155 レモン	2	1	0.0	0.0	0.3	1	0.0	0	0.00	0.00	2	0.1	0.0	0
	6183 ミニトマト	10	3	0.1	0.0	0.7	1	0.0	8	0.01	0.01	3	0.1	0.0	0
	【合計(0-15)】	74.9	217	9.4	16.6	5.9	10	0.4	23	0.30	0.10	6	0.5	0.2	0.2
	17048 豆みそ	4	9	0.7	0.4	0.6	6	0.3	0	0.00	0.00	0	0.3	0.4	0
	3003 味噌・上白糖	1.6	6	0.0	0.0	1.6	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0
	17007 こいちしょうゆ	0.8	1	0.1	0.0	0.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0
	17001 ウスターソース	0.8	1	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	0
	17054 みりん風調味料	2	5	0.0	0.0	1.1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0
	17021 かつお・昆布だし	3.2	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0
	【合計(16-23)】	12.4	1	0.4	3.6	7	0.3	0	0	0.01	0	0	0.6	1.8	0
	【合計】	87.3	218	9.8	20.1	12.7	11	0.4	23	0.31	0.10	6	1.1	1.7	2.0
小松菜のとうろろ昆布和え	6086 小松菜・葉-生	80	11	1.2	0.2	1.9	136	2.2	208	0.07	0.10	31	1.5	0.0	0
	17007 こいちしょうゆ	3	2	0.2	0.0	0.3	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.4	0
	17021 かつお・昆布だし	7.5	0	0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0
	9021 すり昆布	3	4	0.2	0.0	1.5	20	0.1	2	0.01	0.01	1	0.6	0.2	0
	【合計(24-28)】	93.5	17	1.6	0.2	3.6	167	2.4	210	0.06	0.12	32	2.4	0.6	0.8
切干大根の煮物	6136 大根・切り干し大根	7.5	21	0.4	0.0	5.1	41	0.7	0	0.02	0.02	0	1.6	0.1	0
	8014 乾しいたけ・ゆで(柄を除く)	7.5	3	0.2	0.0	1.3	0	0.0	0	0.00	0.02	0	0.6	0.0	0
	6212 にんじん・根、皮つき-生	5	2	0.0	0.0	0.5	1	0.0	38	0.00	0.00	0	0.1	0.0	0
	3003 味噌・上白糖	2	8	0.0	0.0	2.0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0
	17007 こいちしょうゆ	4	3	0.3	0.0	0.4	1	0.1	0	0.00	0.01	0	0.0	0.8	0
	18001 清酒・上燗	3.5	4	0.0	0.0	0.2	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0
	17021 かつお・昆布だし	7.5	2	0.2	0.0	0.2	2	0.0	0	0.01	0.01	0	0.0	0.1	0
	【合計(29-37)】	104.5	42	1.2	0.1	9.6	46	0.8	38	0.04	0.05	0	2.3	0.7	0.7
味噌カツの場合	188	59	2.9	0.3	13.3	202	3.2	245	0.13	0.17	32	4.6	1.3	1.3	0
トンカツの場合	465.3	579	17.2	20.9	92.8	218	3.8	271	0.47	0.25	38	6.3	3.1	5.8	1.5
18~29歳女性の1日の食事摂取基準の1/3の数値	452.9	578	16.8	17.4	86.0	218	3.5	271	0.48	0.25	38	5.8	1.5	2.7	0



ブース2 「外食メニューと野菜料理のコラボで健康な“人と環境の循環”をのぞく」

体内の働きを維持するためにはバランスのとれた食事が必要不可欠である。しかし、外食時には、副菜料理が不足しやすい状況である。そのため、食事のバランスや体内の代謝をふまえ、人と環境の循環を実感できる場とし、市民がより楽しい充実した生活を送れるようにする。

A. 「清須市内 A 店の定食、栄養バランスは OK でした！」(パネル⑭)

清須市内のある店の定食で食べられる外食メニューを例にして、食事、料理、食材料、栄養素レベルへと分解することにより、食事構成を学ぶ。

B. 「食べ物といっしょに体の中をのぞいてみよう！」(パネル⑮)

バランスのとれた食事をするにより、どのように体内で栄養素が代謝され、各臓器・器官の働きに貢献しているかを学ぶ。さらに人間の活動は多くの栄養素のチームワークによって成り立っていることを実感する。

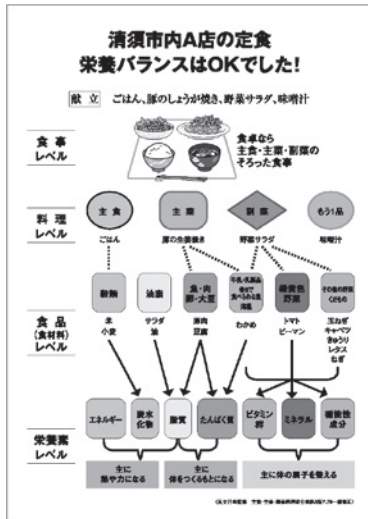
C. 「料理のバランスが崩れたままだと…」(パネル⑯)

小食や過食などによって身体に現れる症状を改善するためには、毎日の食事の問題が共通点としてあげられる。したがって、バランスのよい食事を食べることは健康を維持・増進するためにはとても重要である。

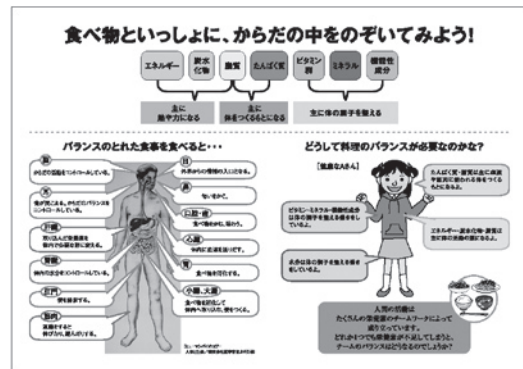
D. 「清須の外食を栄養バランスのよい“おいしい物語”の仲間にするためにプラス副菜を！」

バランスチェックとプラス副菜！ (パネル⑰)

外食における全国的な問題の1つとして、副菜の摂取不足がある。そこで、清須市内の飲食店のメニューを料理レベルへ分解し、市民に副菜不足を実感してもらう。さらに解決策として、飲食店や家庭等の視点から考える。



パネル⑭ 「清須市内A店の定食栄養バランスはOKでした！」



パネル⑮ 「食べ物といっしょに体の中をのぞいてみよう！」



パネル⑯ 「料理のバランスが崩れたままだと…」



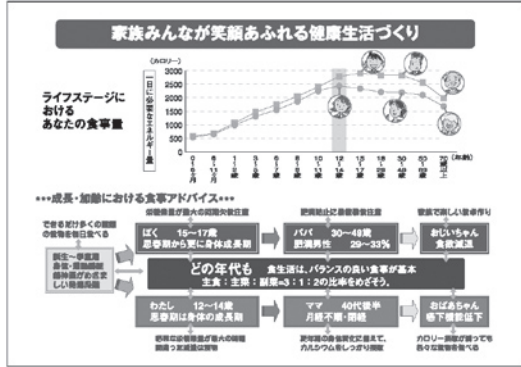
パネル⑰ 「清須の外食を栄養バランスのよい“おいしい物語”の仲間にするためにプラス副菜を！」 バランスチェックとプラス副菜！

ブース3 「正しい食事のリズムで、家族の笑顔あふれる清須の健康生活まちづくり」

ある家族を例にして、年代別にそれぞれの年代が直面する健康上の問題や心身の健康ニーズを取りあげ、全生涯をとおして重要な食事・食生活のポイントを生理・心・食行動・環境の各面から考える場にした。そして、食事の意味やそれぞれの年代に特に必要な特徴を考える食事をする事が、健康家族の幸せにつながり、一生の健康・幸せにつながることを提案する。特に身近な清須野菜の活用や、共食を取り上げる。

A. 家族みんなが笑顔あふれる健康生活づくり (パネル⑱)

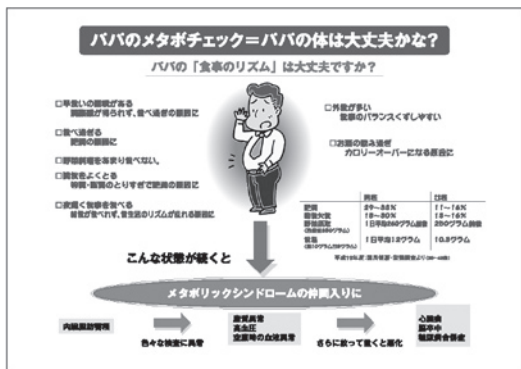
ライフステージにおける年代別摂取量と、同時に横軸で生涯における変動の確認。そして、その年代別の生理的特徴をとらえ、食生活を分かち合う。その食事の基本になるのは、食事のバランスであり、主食：主菜：副菜のかさの割合が3：1：2であることを常に軸として、年代別の食生活を取り入れる。



パネル⑱ 家族みんなが笑顔あふれる健康生活づくり



パネル⑲ キヨス君とキヨコちゃんの1日



パネル⑳ パパのメタボチェック＝パパの体は大丈夫かな？



パネル㉑ 生活のリズムは食事のリズムから、丈夫なキヨス君と脱メタボパパになるために、家族でどうしたらいいの？

B. キヨス君とキヨコちゃんの1日 (パネル⑲)

いつも元気のないキヨス君：夜型生活、間食摂りすぎ、好き嫌いがある、朝食抜き、と笑顔で元気なキヨ子ちゃん：早寝早起き、朝ごはんをしっかり食べる、行動が活発、1日3食しっかり食べる、の二人の生活のリズムと食事のリズムを比べることにより、どうしたら、毎日元気な生活が送れるのか考える。そして、生活のリズムは食事のリズムからであることを分かち合う。

C. パパのメタボチェック＝パパの体は大丈夫かな？ (パネル⑳)

パパのメタボを食事のリズムから考える。まず、パパのメタボチェック、そして、上記のような食のリズムの場合は、メタボになりつつあることを分かち合う。

D. 生活のリズムは食事のリズムから、丈夫なキヨス君と脱メタボパパになるために、家族でどうしたらいいの？ (パネル㉑)

今回取り上げたキヨス君とメタボパパの改善策を「食事」のリズムから分かち合う。そして、その二人の生活を家族みんなが取り入れることで、笑顔で元気な健康家族になっていくことを分かち合う。

ブース4 「教えて！みんなの知恵・学校給食の知恵」

「食事全体の質の向上」を参会者と共に考える。具体的には、キーポイントとなる野菜たっぷりの副菜に焦点をあて、地域の経験（その中でも学校給食や伝統的な料理・扱い方）を生かした知恵に触

れることにより、野菜や野菜料理の奥深さを参会者と共有する。また、清須産の野菜での廃棄・無駄の無い有効利用による食の循環の視点から、環境の質との共生も考える。既に地域の産物を積極的に活用することにより食事の質、環境の質の向上に寄与し、食の循環を重視している清須市学校給食の取り組みを子どもたちの視点を中心にとりあげる。これらを通じ、“おいしい物語”の主役である市民が日常生活で取り入れられそうなヒントを1つつかむ場を提案する。

A. 「強いぞ！ほうれん草、栄養もりもりパワー」(パネル②)

地域の主力農作物であり、これから旬の時期を迎える、栄養素の宝庫であるほうれん草について取り上げる。

B. 「上から下まで！丸ごと大根パワー」(パネル③)

大根は部位毎においしさも栄養価も活用方法も違い、昔から様々な利用がなされている。多彩な調理方法で丸ごと味わえる大根のすごさを実感できる場とする。ここでは特に地元野菜だからこそ可能になる廃棄・無駄の無い有効利用による食の循環を確認する。

C. 「すごいぞ！かぼちゃの七変化パワー」(パネル④)

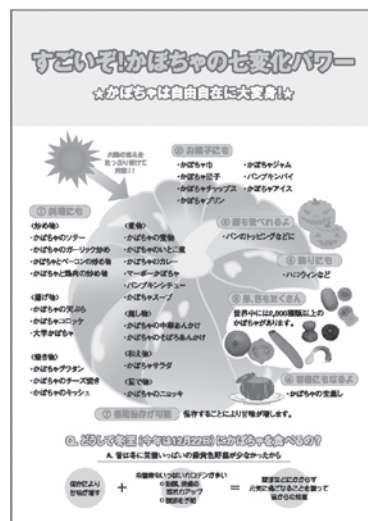
高い保存性を生かした昔からの知恵で行事食にもなっているかぼちゃを使った料理の幅や活用方法、種類の多様性に触れられる場とする。



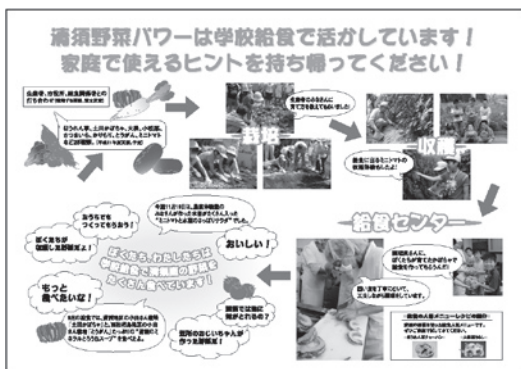
パネル② 「強いぞ！ほうれん草、栄養もりもりパワー」



パネル③ 「上から下まで！丸ごと大根と大根パワー」



パネル④ 「すごいぞ！かぼちゃの七変化パワー」



パネル⑤ 「清須野菜パワーは学校給食で活かしています! 家庭で使えるヒントを持ち帰ってください!」



パネル⑥ 子どもたちの声

D. 「清須野菜パワーは学校給食で活かしています！家庭で使えるヒントを持ち帰ってください！」

(パネル⑳)

地域の産物を積極的に活用することにより食事の質、環境の質の向上に寄与し、食の循環を重視している清須学校給食の取り組みの紹介パネルである。ここでは、前3つのパネルの野菜(ほうれん草、大根、かぼちゃ)をはじめ、清須産の野菜を生かした取り組みの総合であると考ええる。学校給食の知恵が生かされ、学校現場で実践されている例をとりあげ、子どもの生きる力の形成の礎になっていく、子どもがおいしい物語の主人公になっていくことを参会者と確認し、共有する。

E. 子どもたちの声 (パネル㉑)

地域の産物を積極的に活用することにより食事の質、環境の質の向上に寄与し、食の循環を重視している清須学校給食の取り組みの中心である子どもたちの声を、子どもの視点で発信することをねらいとした。子どもが何を感じ何を思っているのか、子どもたちの熱い思いがこもった作品を掲示(全140点)。

7. 考察と謝辞

当日は、天候にも恵まれ、多くの方が食育コーナーへお立ち寄り下さった。参会者はパネルの前で足を止めてくださり、食をとおした健康生活のまちづくりを目指した日常の食事について、様々な項目を共有することができた。

今回は、清須市食育推進計画でも課題の一つにあげている“野菜”をテーマに取り上げた。“清須産”野菜にこだわり、食育啓発展示においても趣向をこらした。地元産野菜をいただくということを通して、日々の生活(営み)の中で生活の質と環境の質のよりよい共生の視点から、地域の産物を積極的に活用することにより食事の質、環境の質の向上に寄与し、清須産野菜での廃棄・無駄の無い有効利用による“食の循環”を重視した「食」を通じた健康(人も地域も)について考える機会でもあった。例えば、既に多くの実践が行われている清須市における学校給食の様々な地産地消への取り組みなどに触れることにより、主人公である子どもたちが、地域のあたたかいつながりに育まれて着実に育ち、清須のおいしい物語の主人公になっているのも感じた。参会者にとって、野菜の大切さや、野菜は身近な食べ物であることを実感し、それぞれの立場で野菜の生産、流通、調理、食べる、健康、楽しい充実した生活(廃棄も含め)など「食」の循環(おいしい物語)にかかわっていることを考えるきっかけになったことを願う。

当日は参会者の方々からお話を伺うことによって、自己研鑽をさせていただいた。人とのかわりあいを通して、管理栄養士として我々はそれぞれが大きな課題を得ることができた。また清須市在住の方々から地域のお話をたくさん伺うことができ、様々な事柄を参会者の方々と共有することができ、そしてなによりも今回の一連の実習を通して清須市のことをぐっと身近に感じるようになった。

私たちにとってこのような経験(イベントの企画・準備・運営など)は初めてで、全てのことが勉強になった。今後管理栄養士として社会に出て行く我々にとって、栄養学、食品学などの専門を学ぶということは…、人間と環境との共生…など今後の勉強の方向性を示唆する大きな課題を見つけることができた。また、組織の一員として物事を進めていくことなど多くのことを学ぶことが出来た。市役所の方々や食育推進会議委員の方々など、外部の方からもたくさんご指導をいただき、普段は住民の視点からであったが、町づくりの中核である「役場の仕事」に対しても改めて触れることができた貴重な機会であった。

今回、終始一貫してキャッチフレーズであった「はじめよう清須のおいしい物語」は、足立己幸教授が「食の祭典」当日に行われた基調講演で強調されたとおり、“おいしい”は、味がおいしい、

体においしい、心においしい、家族みんなでおいしい、学校や職場でやっぱりおいしい、農業や商業がみんな活発になって、町が、市がおいしい！。“物語”は、食べ物、食べることにはストーリーがあり、生産、流通、調理、食べる、健康、楽しい充実した生活（廃棄も含め）、「食」はつながって循環していること、食べた結果が一人ひとりの生きる力となり、家族の生きる力となり、集団としての生きる力となり、地域全体の生きる力になり、これが次の生産や流通になったり、食事を作るパワーになったり、おいしく食べるパワーになったり、学校で学んだり仕事したりするパワーとなっていき、循環しており、これが“物語”なのである。“はじめよう”は、1人ではできないから力をよせあって「みんなではじめよう」という意味である。そのためには一人ひとりが「食」を正しく理解し健康な生活を送ること、食をとおしてつながり豊かな環境づくりに参加すること、地域の食を大事にし、伝えていく地域の輪をつくるが必要であり、みんなで一緒にはじめていこうという意味である。おいしい物語に関係するみんなが、力を寄せ合って、「はじめよう！」「はじめよう？」「やってみよう」。お互いが確認しあう大切な意味合いを持つ今回のイベントに関わることができたことを、大変嬉しく思う。

食育推進会議委員の方々や市役所の方々には、学生である私たちにこうした機会を設けていただき本当にありがとうございました。中でも、食育推進会議委員であり当該学校給食センター栄養教諭でもある片岡和恵管理栄養士からは、日常の食育実践における資料等の提供やご指導をいただきました。この実習で得られた経験は、大学院での研究をはじめ様々な場面で活かしていきたいと強く思います。

最後になりましたが、未熟な点が多い私たちに対し貴重な経験をさせていただき、最後までご指導いただきました清須市市民環境部産業課や、食育推進会議委員の方々に深く感謝申し上げます。

8、食育展示の開催当日の状況

「多くの皆様に参加していただき、交流ができました。ありがとうございました。」

参加者が食事チェックしている様子



ブース1

「あなたの食事の“マイサイズ”をみつけましょう！」



ブース2

「外食メニューと野菜料理のコラボで健康な“人と環境の循環”をのぞく」



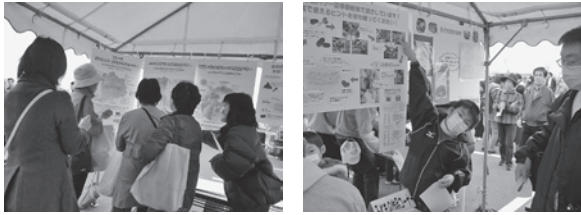
ブース3

「正しい食の理解で、家族の笑顔あふれる清須の健康生活まちづくり」



ブース 4

「教えて！みんなの知恵・学校給食の知恵」



ブース 5

「食事相談」



加藤静治市長（後列右から 5 人目）、
寺井秀樹産業課長（前列左から 1 人目）、
食育推進会議委員の皆さんはじめ
全スタッフで



参考文献

清須市：清須市食育推進計画（2009）