

【地域教育実践報告】

地域ショッピングモールにおける食育推進プログラム

——折り紙・かるたを活用して——

深谷睦*・山田沙奈恵*・山王丸靖子**

キーワード：食育、折り紙、かるた、コロナ禍、産学連携

1. はじめに

超高齢社会に突入しているわが国において、生活習慣病の予防および改善は喫緊の社会的課題である。この解決のためには、国民一人ひとりが「食」に関する正しい知識を身につけ、自ら心身の健康を確保することが重要である。

2005年に制定された食育基本法によると、食育とは、「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置づけられており、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。また、「あらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである」とある¹⁾。

昨今の新型コロナウイルス感染症流行下（コロナ禍）において、友人との会話が弾み楽しいはずの学校給食では「黙食」を余儀なくされている。さらに、体験型学習や外食の機会の減少など「食」に対する制限を強いられている。その一方で家庭での時間が増えたことから、家庭における「食育」の機会が増えていると推測される。

さいたま市にある大型ショッピングモール「イオンモール浦和美園店」で2022年10月7日～16日にかけて、健康イベントが実施された。イオンリテール株式会社は、買い物のみならず、様々な体験や地域の「つながる」場としてのモールづくりに取り組んでおられる。今回は、「健康で暮らせることが幸せ」という意味合いの【健幸】をテーマとしたイベントの開催だった。城西大学・城西短期大学は、産学連携として「食育折り紙」、「ロコモティブシンドローム」、「健康レシピの配布」、「楽しく歌を歌おう」の計4つのコンテンツで参加した。

我々は、地域住民を対象とした食育推進プログラムを学生とともに考案し、「食育折り紙」のコンテンツで10月8日および9日に「食育折り紙でさつまいもやきのこを作ってみよう!」、「チーム対抗食育かるた大会」を開催したので、「地域住民への食育」および「学生の課外活動」の観点から報告する。

* 城西大学薬学部医療栄養学科助手

** 城西大学薬学部医療栄養学科准教授

2. 地域ショッピングモールにおける食育推進プログラム

2.1 プログラム実施に向けた準備

医療栄養学科3年生に本プログラム実施に協力してくれる学生を募集したところ、6名の学生が集まった。本学年は2020年に入学し、1年次をほぼオンライン授業で過ごした。入学早々、日常生活においても学生生活においてもコロナ禍による影響を受け、あらゆる制限を強いられてきた学年である。

今回の食育推進プログラムでは、おもな対象年齢を未就学児～小学生とその保護者とし、実施内容は「折り紙」および「かるた」とした。「折り紙」は、創造性や想像力、造形感覚、色彩感覚を刺激し、自立性、思考力、社会性や生活態度等を育てる援助の仕方を工夫することができる教材²⁾とされており、食育ツールとしても有用と考えた。

まず、「折り紙」で折る食材を、書籍「おいしく折ろう 食育おりがみ」³⁾ および「おいしく折ろう 食育おりがみ 第2集」⁴⁾より選定した(図2.1)。秋という開催時期や折り紙の難易度を考慮した結果、「さつまいも」、「しいたけ」、「かぶ」、「なす」にすることとした(図2.2)。決定後、学生たちは何度も何度も繰り返し折り、当日スムーズに教えられるようになるまで自主的に練習をしていた。また、プログラム終了(帰宅)後の食育として、家族で楽しめるよう「さつまいも」、「しいたけ」、「かぶ」に関するリーフレットを作成し、配布することとした。リーフレットの表面にはレシピを、裏面には食材や栄養等の情報を掲載した。レシピは、小さいお子さんも一緒に作れるよう簡単かつ多くの方が好き嫌いなく食べやすいであろうものを考案した。試行錯誤ののち、さつまいもは「さつまいもの蒸しパン」、しいたけは「しいたけのチーズ焼き」、かぶは「豚とかぶの煮物」に決定した。研究室や自宅で調理し、料理写真を撮影し、リーフレットに掲載した(図2.3)。



図2.1 食育折り紙(選定のための試作品)



図2.2 プログラムで用いる食育折り紙「さつまいも」「しいたけ」「かぶ」「なす」



図2.3 作成したリーフレット(両面) 左:「しいたけ」、右:「かぶ」

一方の「かるた」には、医療栄養学科の学生を中心とした食育サークルDHA (Diet and Health Association；食と健康のサークル) で作成した「みんなで栄養かるた」を活用することとした(図2.4)。「みんなで栄養かるた」は、DHA設立当初の2005年から、子どもたちが気軽に遊び楽しみながら「食」や「栄養」について学べる食育ツールを目指し、親しみやすい文章やイラストになるようサークルで独自に作成したものである。これまではサークルメンバーが近隣地域の保育園などに出向き、子どもたちと一緒に「かるた」を楽しみながら食育を実施してきたが、コロナ禍によりこの機会も減少していた。



図 2.4 みんなで栄養かるた

2.2 プログラム実施当日

我々のブースは、3階のエスカレーター付近であった。この階には、子ども向け雑貨や子ども服などの店舗が多く並び、また、フードコートもあるフロアである。ここで、開店時刻から夕方まで「折り紙」や「かるた」を用いた食育推進プログラムを実施した。ブースの周りに食育折り紙を貼付し作成したパネルを開店前に設置した(図2.5)。また、リーフレット上部に「3Fで食育おりがみやってます！」など書き入れた即興のチラシを作成した(図2.6)。開店後にこれを他のエリアや階などブース以外の場所で学生が交代で配布し、プログラム参加の声かけをおこなっていた。



図 2.5 ブース付近に設置したパネル



図 2.6 リーフレットを活用し学生が即興で作成したチラシ

2.2.1 食育折り紙

声かけやパネルに興味を惹かれた児童が続々と参加してくれた。参加者に「さつまいも」、「しいたけ」、「かぶ」のうちどれを折りたいか聞いていく。ただし、「かぶ」や「なす」は難易度が高いことから、未就学児には「さつまいも」もしくは「しいたけ」の2者から選んでもらった。事前に食材に合わせて選んでおいた色や形の折り紙を提示し、好みのものを選んでもらい、折り方の説明紙を示しながら、参加者と一緒に折っていく(図2.7)。様子を見ながら状況に合わせてフォローをした。無事に完成すると「わあ、できた!」とみな嬉しそうな声をあげてくれた。「しいたけ」を人気ゲームのキャラクターに見立てアレンジする児童もいた。専用台紙を用意し、完成後に作品を貼り、持ち

帰りできるようにした（図 2. 8）。こうすることで、自宅に帰宅した後もこの経験を思い出すことができ、長期にわたる食育の効果が期待できると考えた。なお、コロナ禍であることから感染対策として、1組あたり5分程度で完成できるように配慮した。



図 2. 7 「食育折り紙」の様子

2.2.2 食育かるた ～みんなで栄養かるた～

本プログラムの2日目である10月9日には「食育折り紙」の合間を縫って「食育かるた大会」も併せて実施した（図 2. 9）。実施の十数分前に拡声器を使って参加者を募った。家族や友人同士で参加したり、何度も参加してくれた児童もいた。読み札を読みあげる声を真似て口ずさんでくれる児童もいた。毎回、絵札の残りが少なくなるにつれ参加者の気合は一層高まり、白熱した戦いが繰り広げられ、おいに盛り上がった。参加賞として食育消しゴムをプレゼントした。こちらもコロナ禍を考慮し、札の枚数を減らすことで、1回10分程度で終了できるよう調整した。



図 2. 8 完成した作品



図 2. 9 「食育かるた大会」の様子



2.3 プログラムを振り返って

2日間を通して1歳くらい～80歳代と幅広い年代の方々約150名に参加していただくことができた。参加者の中には城西大学の卒業生の方もおられた。参加者してくれた児童はみな「折り紙」や「かるた」に楽しそうに取り組んでいた。折り紙を折りながら「さつまいもおいしいから大好き！」や「しいたけはあまり好きじゃないけどがんばって食べてみるね。」などと話してくれた。また、配布したレシピを大事に抱え、「おばあちゃん、お家でこれ作って！」と言っている姿を見ることが

き、「食育推進」を目的としたプログラムの成功を感じられ、大変うれしく思えた。「孫に持って帰ってあげたい。」とリーフレットと折り紙の見本を持って帰った高齢の方もいらっしゃった。今回は単回のプログラムであり、参加者へのその後の「食育」に対する効果をはかることはできないが、少なからず好影響を与えることはできただろう。

一方、今回協力してくれた学生たちにも変化がみられた。「折り紙」の指導では児童と対面に座って実施することが多くあり、相手に分かりやすく説明するためには、通常とは逆向きで折らなければならない。指導者側に立つという難しさを実感するとともに、自ら課題を見つけ解決策を模索していたようだ。1日目の帰宅後に睡眠時間を削り、何度も練習をしていたと後に聞いた。また、プログラム参加の勧誘の声かけをする際には、どの時間帯やどの売り場にいる方に声をかけると効果的のかなどと考察している様子もうかがえた。これまでにアルバイト経験がなく、さらに、コロナ禍の影響を受け家族や大学関係以外の人とほとんど接する機会がなかった学生もおり、本プログラム実施前は「自分にうまくできるのか」と不安を抱く様子もみられた。しかし、プログラム実施中は終始、対象者に合わせた話しかけを自然と意識できており、さらに、プログラム終盤には、自ら積極的に声をかけるなど短期間ではあったものの、学生主体のプログラム実施としたことで大きな成長を目の当たりにすることができた。学内の実習（必修科目）において「栄養教育論実習」や「公衆栄養学実習」、「臨床栄養学実習」等で食育・栄養指導等の手法を学び、媒体作成し、模擬体験をする学修機会がある。今回は、それらを実践する初めての貴重な体験となったことだろう。我々教員にとっても教育の効果を実際に確認することのできる機会となった。コミュニケーション力をはじめ今回身につけることのできた能力は、将来、管理栄養士として活躍するうえで役立ててほしい。

本プログラムでは、リーフレットを配布し勧誘したり、また、折り紙を貼ったパネルを掲示することで、まずはプログラムに興味を持ってもらうよう工夫した。そして、参加していただけた児童には、「折り紙」を折ることで食材について知ってもらい、あるいは、「かるた」を通じて「食」や「栄養」について楽しみながら学んでもらい、さらに帰宅後にはリーフレットを見ることで食材について再度知り学びを深める、料理を作る、その料理を食べるといった段階的かつ継続的な食育をねらい実施した。加えて、保護者への食育と同時に、家庭におけるお子様への食育推進にも貢献できたと感じている。

今回はショッピングモールでの開催であったことから、当然ながら多くの方の目的は「買い物」であると考えられる。そのため、プログラムの参加に勧誘してもお断りされることも多かった。また、お子さんは「折り紙やりたい」と興味を持ってくれても、保護者の方に参加の意思がなければ難しいものとなるのも事実だ。とくに未就学児の場合は、まず保護者の方に興味を持ってもらうことが、プログラム参加ひいては食育推進に最も有効であると改めて気づかされた。おそらく最も食育を必要としているであろうこれらの方々をいかにしてプログラム参加へと促すかが今後の課題である。

3. おわりに

昨今のコロナ禍の影響により、食育プログラムを受ける機会、また、学生の課外活動の機会が減少していたが、感染対策等コロナ禍に配慮した本プログラムの実施により両者の機会を設けることができた。今回参加した学生の中には「栄養教諭」を目指すものもあり、将来に向けた貴重な経験となったことだろう。

「食育」の場としておもに「学校」、「家庭」、「地域」が挙げられるが、本プログラムの実施により「家庭」および「地域」での食育に貢献できたと考える。今後もこのような産学連携を通じて、管理栄養士として活躍するために必要な能力を育成する（学生教育）のはもちろんのこと、地域住民の健康の維持増進に携わっていきたい。

参考文献

- 1) 農林水産省『食育基本法（平成27年9月11日最終改正）』（<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/kannrenhou-20.pdf>）（2023年1月12日）。
- 2) 五十嵐裕子（2012）「折り紙の歴史と保育教材としての折り紙に関する一考察」『浦和大学・浦和大学短期大学部 浦和論叢』46, 45-68.
- 3) 西田良子・平野誠子（2012）『おいしく折ろう 食育おりがみ』全国学校給食協会.
- 4) 西田良子・平野誠子（2020）『おいしく折ろう 食育おりがみ 第2集』全国学校給食協会.