

【地域活動ノート】

折り紙を活用した食育推進プログラムに参加して

鶴岡茉里菜*・黒須美月*・依田葉奈*・小池大河*・小山昂輝*・牧野彩香*
山田沙奈恵**・深谷睦**・山王丸靖子***

活動の概要

2022年10月8日、9日にさいたま市内の商業施設で開催された健康イベントに、城西大学として参加体験型の食育推進プログラム「食育折り紙体験教室」を出展した。今回は、その一員として折り紙教室の準備、実施に関わった。体験教室では、さつまいも、しいたけ、かぶの3種類の折り紙を作成した。折り紙と同じ食材を用いたレシピを配布し食に興味を持つための取組を行った。2日間で合計約150人が参加し、参加者からは「楽しかった」「レシピの料理を作りたい」などの好意的な感想をもらった。

キーワード：食育折り紙、参加体験型、食育推進プログラム

今回、参加した参加体験型の食育推進プログラム「食育折り紙体験教室」は、未就学児から小学生の子ども達とその保護者を主たる対象として、秋の食材を親子で一緒に折り紙を折って楽しむための教室である。この教室の実施目的は、子供たちが食べ物を折り紙で折るという体験を通して、食べ物に興味を持ち、成長してからも栄養や健康に関心を持てるようになることである。日常的に食卓に上る食材を、折り紙で作成することで食べ物や料理の話をして、食に興味や関心を持つきっかけづくりになることを期待した。

体験教室を企画・実施するために、準備段階で最初に取り組んだのは、当日作成する折り紙の選定であった。当日体験してもらう折り紙の種類は、小学校低学年以下でも取組める難易度の低い、さつまいも、しいたけ、かぶの3種類を選定した。これらについては、折り紙の色が野菜のイメージと合っているか、折り紙の大きさは対象者に合っているか、折り紙の作成に掛かる時間などについて検討した。特にさつまいもの折り紙の色は、想定外に選定が難しく、数種類の色を購入して試作を重ねた。なお、作成した折り紙作品を、持ち帰れるようにするため、「よくできました」とスタンプを押した台紙を準備した。また、りんご、かき、ほうれん草などの様々な折り紙を折り、それと同時に切り絵も作成した。これらは、通行する人たちの目を引くように、大型パネルに張り付けて体験教室の机の前に飾った。

当日は、作成する折り紙を使った料理（レシピ）も配布した。レシピは、さつまいものカップケーキ、しいたけのチーズ焼き、かぶと豚肉の炒め物の3種類である。これらは、体験教室に参加した子供たちが保護者と自宅で作れるよう、わかりやすく比較的簡単な料理である。3種類の料理は、研究室で実際に試作と写真撮影を行い、配布するレシピに掲載した。レシピの裏側には、それぞれの食材についての由来や栄養価などの説明文を加え、読むだけでも楽しめるよう内容を工夫して掲載した。折り紙とともにレシピと食材

* 城西大学薬学部医療栄養学科 3年

** 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

に関する説明を加えることで、参加者が野菜の情報に触れる機会が増えると、食に対する関心が高まると考えた。

体験教室の当日は、開店1時間前に従業員入り口から店内に入場し、本館3階のブースに移動し準備を始めた。開店時間までは緊張していたが、教室開始後にはその緊張感は徐々に消え、笑顔が出せるようになった。初日の一番初めに体験教室に来てくれたのは、1歳くらいの男の子とその父親だった。この時の事はとても印象深く記憶に残っている。男の子は幼く、折り紙を折ることは難しかったが、その小さい手に父親が手を添え、なんとかさつまいもを折ることが出来た。完成したさつまいもの折り紙は、その男の子にとって、生まれて初めての体験だったかもしれない。そして、折り紙を折ったことで、将来食べ物に興味を湧くきっかけとなったかもしれない。このように参加者が、折り紙という媒体を通して食と触れ合い、楽しんでいる様子を見ることができ、体験教室の存在意義を大きく感じた。

2日間の体験教室には、延べ150人以上の方々に参加していただき大成功であったと思う。多くの参加者から、たくさんの笑顔を見せていただくことができた。事前準備は大変だったが、入念な準備が成功につながったと考えている。体験教室の前日に、研究室で最後の準備を終えた時、「明日はたくさんの方が来てくれるだろうか」と不安と期待でそれまでにはない気持ちを感じた。しかし、そのような不安はすべて払拭され、食育の可能性の広さを強く感じさせてくれる素晴らしい2日間となった。コロナ禍でこれまで食育に関する活動ができなかった分、私自身もとても楽しむことができた。貴重な体験が出来て本当に良かったと思っている。そして、これからもたくさんの経験と学びを重ね、食の専門家・管理栄養士として人々が笑顔になるために役立ちたいと思っている。

さつまいもの蒸しパン

秋を感じる簡単おやつ。ホットケーキミックスで手軽に！



材料
(9号カップ6個分)

さつまいも 中1本
砂糖 大さじ2
ホットケーキミックス 150g
油 大さじ2
牛乳 100cc
卵 1個

作り方

1. さつまいもは皮付きのまま1cm厚に切り、火が通るまで蒸す。
(電子レンジ500wで5分間加熱でもオッケー！)
2. ボウルに卵を溶きほぐし、そこに牛乳を加え混ぜる。
飾り用のさつまいもを少し残し、他すべての材料を混ぜ合わせる。
3. 型にカップをセットし、生地を流し込む。トッピング用のさつまいもを乗せる。
4. 蒸し器で15分ほど蒸す。竹串に生地がついてなければ完成。

さつまいもってなに？

熱帯では周年、主産地の温帯では秋季に収穫する一年生の作物（発芽、収穫、枯死の流れが1年以内に収まる作物のこと）です。日本へは1597年に中国から宮古島にもたらされた後、長崎や薩摩（鹿児島）などに伝わったとされています。さつまいもは料理に使われるだけでなく、でんぷん原料、アルコール原料などにも利用されています。近年では、さつまいもに多く含まれる食物繊維（便秘予防、血糖値上昇抑制）や、カリウム（高血圧予防）、加熱に強い性質を持つビタミンC（肌の調子を整える）、さらにポリフェノール（抗酸化作用、動脈硬化予防）などの性質に注目が集まっています。

さつまいもは品種によってほくほく系とねっとり系があります。ほくほく系には「鳴門金時」、「紅あずま」などが、ねっとり系には「安納芋」、「へにはるか」、「シルクスイート」などの品種が有名です。



監修：城西大学 薬学部 医療栄養学科 栄養教育研究室

