

子どもと学ぶ食生活デザインプロジェクト

拠点：横川駅周辺

メンバー：横山颯志 住井かりん 沖村優 谷口紗紀 吉岡将汰 佐久間篤哉 吉若由陽

株式会社フレスタホールディングス

様にご協力いただき、

三篠公民館で活動を行いました！

課題

核家族、単身世帯、共働き世帯の増加で家族との供食の機会が減り、食事の欠損や簡略化が進んでいることが問題視されている。

目的

幅広い年代の方々に食生活のリテラシーを身に付けてもらい、食に関する問題を自分事として考えてもらう。

8月 食生活デザイン教室～親子で作ろう♪夏野菜クッキング～

イベント概要

楽しみながら学び、実体験を通して理解を深めてもらうことをテーマに、地域の子どもたちに供食や朝食の大切さ、無理なダイエットの危険性など、身近な“食の問題”について考えられるようなワークショップ、子どもたちが食材を選んで購入するまでを体験できるお買い物体験、親子で楽しく作れる料理教室を行った。

〈当日のメニューレシピ〉



自分たちでレシピの案を練って考えた、親子で協力して作れて栄養満点な夏野菜カレーとフルーツパンチ。

ワークショップ

身近な食の問題についてのプレゼンテーションを行った。子どもやその保護者の方に、自分事として食に関する問題について考えてもらえるように、グループディスカッションの時間を設けるなど、楽しみながら学べるクイズを用意して、参加型の学習を意識した。

〈スライド〉



料理

レシピ表を基に、子どもが主体となって調理を行った。学生や保護者に助けられながらも、一生懸命に取り組む姿が印象的であった。野菜の盛り付け方や白玉の丸め方に工夫が見られ、個性あふれる料理が完成した。



〈お買い物体験〉

各グループに出された購入リストとお金をもって、フレスタ横川本店にお買い物に行った。



アンケート結果

・朝食を抜く人が大人になるにつれて多くなるというデータを見て、自分はもちろんのこと、

子ども達にも朝食をしっかり食べさせようと思った。

普段家で料理をしない子供が同年代の子と料理体験をすることができ活き活きとしていた。

・実際に子どもが主体となって買い物をする体験を取り

入れることで、普段することのなかった食材選びや

会計まで自分でできて楽しかった。などという感想を頂いた。



成果・反省点

いただいた感想から、「楽しかった」「また作ってみたい」といった前向きな意見が多く見られ、本企画が食に対する意識を見直すきっかけづくりにつながったと考えられる。

また、普段は忙しく、子どもと料理をする機会が少ない保護者にとっても、子どもの主体的に取り組む姿や新たな一面を発見する機会となったといえる。

この料理教室を通して、対象を限定せず幅広い世代に向けて、食の大切さを伝えていきたいと考えた。

11月 三篠公民館まつりにおける食育ブース出展

イベント概要

子どもから高齢の方まで、幅広い年齢の方が訪れるまつりのため、料理教室では伝えることのできなかった年齢層の方や、食に関する問題に関心がない人も、食について学べる機会にしたいと考え開催した。主に試食の提供、パネルの制作・展示を行った。

〈活動風景〉



料理の提供

自分たちで考案した簡単かつ栄養の取れる食パンアレンジのレシピの配布と、試食の提供を行った。手軽に作れて栄養もしっかり摂れるような簡単レシピを4つ考案した。

〈実際に提供した試食〉



食べてみんさいレモンチーズトースト

お好みじゃけんトースト

若い世代の方にはお好みじゃけんトースト、保護者世代には食べてみんさいレモンチーズトーストが特に人気だった！

〈実際に配布したレシピ〉



1日100食作った試食のトーストは正午過ぎにはすべてなくなった！

ポスター展示

自分たちのこれまでの活動内容や、制作したトーストにまつわる食材のクイズ、自分にピッタリなトーストが診断できるトースト診断などのポスターを作り展示した。また、自分の体で楽しくクイズに答えてもらうために、答えは紙をめくって確認するような方式を取り入れた。

〈実際に展示したパネル〉



ポスター展示に訪れた人に学生が分かりやすく説明！

成果・反省点

展示を見に来てくださった多くの方とコミュニケーションを取り、食生活について話したり、レシピのおすすめポイントを紹介したりすることができた。

また、試食を提供することでより多くの人に興味を持ってもらうことができ、食への関心を高めることにつながった。

さらに、レシピを配布する際に「おいしそうだから作ってみる」「これなら朝から食べられそう」といった感想をいただき、朝食の提案を具体的にを行うことができたと考えられる。

活動内容

反省

振り返り（1年間の活動を通して）

2つのイベントを通して、子どもや高齢者に比べ、20代から30代の一人暮らしの人には朝食を抜く人が多いという印象を受けた。

そのため、今後は若い世代を対象に、食習慣を見直すきっかけとなるイベントを企画したい。