

II

教育活動

学生食育指導

栄養クリニックの目的の中に、「管理栄養士養成のための実践教育」がある。今年度は、アドバイザーとして、下記の学生による食育活動の指導助言を行ったので、報告する。

◆らしつよチャレンジ KWU食育ボランティア活動推進プロジェクト

京都女子大学では、本学の使命「らしさをつよさに未来をひらく」の体現をめざして、学生主体で実施する様々な取り組みを支援する学長採択事業「らしつよチャレンジ」を設けている。学内公募を行い「学生のもつ無限の可能性や自由なチャレンジを支援したい」と考える学長を中心とした審査委員会で審査を行い、年度末には、学外の方も参加して成果報告会を実施している。

今年度、食育ボランティアを希望する学生がプロジェクトを立ち上げ、中山がチャレンジアドバイザーとして助言等を行った。

●**事業名**：KWU食育ボランティア活動推進プロジェクト (KWU：Kyoto Women's University)

●**責任者**：食物栄養学科4回生 東靖恵、廣田早紀

●**チャレンジアドバイザー**：

栄養クリニック副栄養クリニック長 中山玲子

●**目的**：

家政学部食物栄養学科では、平成18(2006)年度より中山のゼミ生を中心に京都女子大学附属小学校スクールランチ(以下附小スクールランチ)の他、学内外での食育活動を行ってきた。学生は、ボランティア活動を通じて、管理栄養士・栄養教諭としての実践力を身に付け、卒業後も様々な分野で活躍してきた。今後、附小スクールランチ、睦美幼稚園キッチン・ラボ(以下キッチン・ラボ)、三条学童こども食堂(以下三条こども食堂)の3つのボランティア活動などを継続できるように、学生が主体となって新たな活動基盤をつくり、さらに発展できることを目的とした。

●**活動内容**：

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)感染拡大により、前期はオンライン授業となったため、メールやTeamsのチャット、Zoomなどを通じて、以下の活動を行った。

1. ボランティア活動の体系的な運営について

応募したプロジェクトの構成員は合計24名(4回生13名、3回生7名、2回生4名)であり、代表2名を中心に、3部会のリーダーを決定し、次年度からの引継ぎがスムーズに行えるよう体制を整えた。

2. 食育ハンドブックの作成

食育ボランティア活動に際し、知っておいて欲しい事項(食育基本法を始め、食育に関する基本的な知識、各部会のボランティア内容と注意事項、緊急事態時の対応等)をまとめたハンドブック(A5版24ページ)を作成した(図1)。

3. ボランティアの募集と登録

募集要領及びポスター・チラシ(図2)を作成した後、京女ポータルを通じて全学部生に対して、ボランティア募集(登録)を呼びかけた。

4. 喫食時のポスター作成と掲示

附小や三条こども食堂における児童生徒の喫食時の注意事項として、ポスターを作成した。

5. 「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大防止のためのマニュアル～調理実習・喫食を伴うボランティア編～」の作成

「京都女子大学COVID-19拡大予防マニュアル」(2020年6月4日策定)や文部科学省『学校におけるCOVID-19に関する衛生管理マニュアル～「学校の新しい生活様式」～(2020.5.22 Ver.1)』を参考に作成した。本学大学運営執行部会においても確認していただき、学長の許可のもと、同マニュアルを遵守し、ボランティア活動を行った。

6. 食育交流会や勉強会、活動報告会の開催

COVID-19感染拡大のため、当初の計画ができず、食育についての勉強会や交流会は十分にできなかった。2月24日に他の採択事業と一緒に、今年度の活動報告会をオンラインにて開催した。

●各ボランティア部会の活動内容：

1. 附小スクールランチ部会

平成 26 (2014) 年度より始まった附属小学校の給食時間における食育活動である。今年度は、9 月より給食が開始されたが、登校及び給食を時差で実施しており、大学生の方も対面授業とオンデマンド授業のため、大学に来られる時間に制限があり、従来の食育メモによる一斉放送はできなかった。給食時のお約束(ポスター)を作成し、各教室に掲示した。本活動報告書(p.15)を参照されたい。

2. 睦美幼稚園キッチン・ラボ部会

睦美幼稚園(京都市伏見区に所在)は、平成 18 (2006) 年度よりキッチン・ラボと称する調理教室を正課保育として実施している全国で唯一の幼稚園である。本学学生は開設当初よりボランティアとして参加してきた。3~5 歳児の園児全員がクラスごとに月に 1 回料理している。ボランティアの具体的な活動内容は、調理前の準備、園児の調理サポート、片づけ、反省会である。子どもが主役であり、子ども自身が一人でできるように、ボランティアはあくまでサポートにまわる。年間約 50 回実施しているが、今年度は COVID-19 感染予防の為、クラスを 2 分割し、プログラムを短時間にして 11 月より開始されたが、幼稚園のスタッフのみで実施することとし、他大学でのクラスター発生等から、学生ボランティアの参加はやむを得ずできなかった。

3. 三条学童こども食堂部会

貧困家庭の多い地域の小学生から高校生を対象に、NPO 法人東三条希望の会が運営し、東山いきいき市民活動センターにおいてこども食堂が開設されている。本学学生は、平成 27 (2015) 年度より、ボランティアに参加している。ボランティアは学習支援と調理に分かれており、毎週水・木曜日にスタッフと子どもを合わせて 40 名程が集まる。コロナ禍の中、NPO 法人の方からボランティアの要請を受けていたが、らしつよチャレンジ事業に採択されていることから、学長や大学のコロナ対策本部と慎重に協議しながら活動を行った。

東山区における感染者や他大学でのクラスター発生状況などを見ながら、ボランティア学生が本学食物栄養学科の学生に限定していること、また、調理場が異なる建物であることなどを考慮し、料理ボランティアのみの参加とし、活動開始にあたり、前述の「COVID-19 感染拡大防止のためのマニュアル〜調理実習・喫食を伴うボランティア編〜」を徹底遵守し、こども食堂運営スタッフと十分な話し合いの上、実施した。例年であれば、通常は子どもたちと一緒に調理し、一緒に食事をするなどし、学習ボランティア(他大学生も含む)との交流、反省会もしているが、今年度は先ず安全第一に、最低限の活動とした。



2020 年度 学長採択事業「らしつよチャレンジ」
KWU 食育ボランティア活動推進プロジェクト 作成

図 1 食育ハンドブック

2020 年度 学長採択事業 らしつよチャレンジ
**KWU 食育ボランティア活動
推進プロジェクト
ボランティア募集!!**

こんにちは！私たちは幼児や小学生に対する食育活動を行う 3 つの部会を運営しています。学年・学科問わず、一緒に活動して下さる方を募集しています。「子どもが好き」「食べることが好き」「ボランティアをやってみよう」など、どんな理由でも大丈夫です！一緒に楽しく活動しませんか？
*新型コロナウイルス感染症対応のため、今年度の活動開始は 9 月以降を予定しています。また、従来の活動とは少し異なる場合があります。

附小スクールランチ部会
附属小学校の給食の時間に食育をしています。給食に慣れていない低学年のサポートやマナー指導、5 分程度の食育メモや放送原稿を考えます。
日時：給食実施日の給食時間
その他(原稿作成など)
場所：附属小学校
募集対象：全学科

給食の雰囲気や児童への指導を知り、学校食育について実践的に学ぶことができます。

睦美幼稚園キッチン・ラボ部会
睦美幼稚園では、月 1 回クラスごとに調理教室を行っています。子どもたちが主役であるため、子どもが 1 人でできるようにサポートを行います。
日時：キッチンラボ実施日(午前中)
場所：睦美幼稚園
募集対象：全学科

サポートに徹することで、「こんなこともできるんだ！」と子どもたちの可能性に気づけます。

三条学童こども食堂部会
主に小学生の子どもたちに夕食を作って提供(調理スタッフ)や、子どもたちと一緒に遊び、宿題を教えます(学習スタッフ)。
日時：毎週水・木 16:15~20:30
場所：東山いきいき市民活動センター
募集対象：調理スタッフ(食物栄養学科) 学習スタッフ(全学科)

子どもの素直な反応を見ることができ、苦手なものを食べられるようになるなど、成長を身近に感じられます。

少しでも気になった方・質問がある方、参加したい方、ご連絡をお待ちしています。
別紙の登録方法を参考に必要事項を記入して下記へ送ってください。後日詳細な案内をさせていただきます。
連絡先：KWU 食育ボランティア活動推進プロジェクト
kwushokuiku@gmail.com

図 2 ボランティア募集のチラシ

以上、申請計画を始めた3月頃からCOVID-19の感染拡大が懸念されていたが、予想以上に学外との連携によるボランティア活動は慎重にせざるを得ず、リーダーをはじめプロジェクトのメンバーは思い通りの活動ができなかったと思う。ただ、今後のウイズコロナ時代の食育

ボランティア活動において、注意すべきことや連携を密にすることの重要性を学んでもらえたと思う。らしつよチャレンジは単年度事業であるため、次年度からは栄養クリニックを拠点として、学生主体の食育ボランティア活動の推進ができれば、と思っている。

◆京都新聞ジュニアタイムズ やってみようクッキング

京都新聞ジュニアタイムズは、小中学生を対象に、毎月第1日曜日に発行している。2019年度より、「ためしてみようクッキング」のコーナーが新設され、京都府下の管理栄養士・栄養士養成校の学生が紙面を担当し、小中学生が調理できるレシピを作成し、好評を博している。紙面は、料理名、説明、材料、道具、作り方やワンポイントアドバイス、食物アレルギー対応、アレンジバージョン、ひとこと、メンバー（学校）紹介から構成され、文章や写真撮影等全て学生が担当する。昨年2019年度は、中山のゼミ生が7月号で「五色の素餅（さくべい）」（そうめんのルーツをアレンジしたお菓子）を担当した。今年度、本学は4月号と10月号を担当し、参加希望学生を募り、レシピや紙面の原稿等に関する指導助言はメールで行った。試作は自宅でもらったが、新聞に掲載する最終的な調理と写真撮影は、COVID-19感染対策を万全に講じた上で、栄養クリニック調理室と試食室で行った。

4月号：「朝に食べたい！春色ふわふわ蒸しパン」

●発行日：令和2年4月5日（日）

●参加者：食物栄養学科3回生 6名 京女キッチン

●説明文とひとこと：（本文のまま掲載、ルビは削除）

<説明文>花見は、昔は貴族や武士のもので、庶民がするようになったのは江戸時代から。三色団子は豊臣秀吉の「醍醐の花見」で初めてふるまわれたそうです。三つの色は、白＝振り積もった雪、緑＝雪の下に芽吹く新芽、赤＝春を迎えて咲く花、と待っていた春がくる喜びを表しています。今回は、アスパラや菜の花、新玉ねぎなど春の野菜を使った三色の蒸しパンにしました。朝ごはんやお弁当に取り入れ、元気に1年のスタートを切ってください。

<ひとこと>旬の野菜や春らしい食材を用いたレシピを考えました。朝食に野菜と彩りを加えて、一日を元気に過ごしましょう。季節によって具材を変えて色々なアレンジが出来るので試してみてくださいね。

新学期が始まり、朝ごはんは1日のスタートを切るために重要なものである。旬の食材（アスパラガス、菜の花、新玉ねぎ）に、シラスやチーズを使い、栄養的な面も考えられている。食育（食文化）として、お花見の三色団子の由来等の説明をし、三色の蒸しパンにつないでいるところから、児童生徒の興味を惹いてくれるものと思う。

10月号：「秋の味覚！簡単お月見団子」

●発行日：令和2年10月4日（日）

●参加者：食物栄養学科4回生 4名 食育ボランティアプロジェクト

●説明文とひとこと：（本文のまま掲載、ルビは削除）

<説明文>10月は1日の十五夜、29日の十三夜とお月見の季節です。また、8日～22日は二十四節気の「寒露」の時期にあたります。草木に冷たい露が降りる頃という意味で、空気が澄んだ秋晴れの日が多くなり、栗やさつまいも、サンマ、マツタケなど秋が旬の食べ物がおいしくなってきます。今回は、十三夜の別名である「栗名月」「豆名月」に因んで、栗や豆などを使った月見団子にしました。空を見上げて月を眺めながら、秋の味覚を楽しみませんか。

<ひとこと>月見団子をモチーフにした、秋らしいヘルシーなおやつを考えました。今年の十三夜はお月様を見上げながら食べてみてください。とうもろこしやかぼちゃなどの食材でアレンジできるので、試してみてくださいね。

十五夜やお月見団子は良く知られており、給食にもお月見献立や団子が提供されている。一方、十三夜はあまり知られていない。また、二十四節気の「寒露」など、食文化に触れながら、栗や豆、さつまいもなど秋の味覚を楽しんで欲しいという思いから考えられたレシピである。また、ケーキやスナック菓子などを好む、現代の子ども達に手作り（レンジ）で簡単なおやつが作れるということも、メッセージに込められている。

4月号、10月号ともに、COVID-19感染拡大のため、皆が集まることが出来ず、メール等での連絡を取りながらの取り組みは、大変だったことと思う。他大学では担当予定の紙面が出来なかったところもあると聞いている。

管理栄養士、栄養教諭を目指す学生が、小中学生が実際に作って、食べてみようと思えるレシピを考案し、新聞の紙面を作成したことは貴重な経験であり、今後色々な場面で生かされることを期待したい。

2020年10月4日 日曜日

やってみよう クッキング

秋の味覚！簡単お月見団子

10月は1日の十五夜、翌日の十三夜とお月見の季節です。また、21日～22日は二十四節気の「寒露」の時期にあたります。草木に冷たい露が降りる頃という意味で、空気が澄んだ秋晴れの日が多くなり、果やサツマイモ、サンマ、マツタケなどが旬の食べ物がおおいくなっています。今回は、十三夜の別名である「栗名月」にちなんで、栗や豆などを使ったお月見団子にしました。空を見上げて月を眺めながら、秋の味覚を楽しみませんか。

京都女子大学 K.W.U.食育プロジェクトリーダー

<材料 25個分>

- ・団子粉 250g
- ・水 270ml
- ・砂糖 25g

～具材（1個あたり）～

- ・栗の甘露煮 10g
- ・金時豆 10g
- ・冷凍粒豆 10g
- ・金時豆 10g
- ・サツマイモ 10g
- ・砂糖 2g
- ・水 10ml

☆アレルギー対応
団子はうるち米、もち米という雑穀のお米からできています。アレルギーをお持ちの方は、団子粉の代わりに小麦粉と片栗粉を6：1の分量で使用します

<道具>
電子レンジ、すりこぎ、はかり、包丁、まな板、スプーン、ラップ、キッチンペーパー、新聞紙等

<作り方>

1. 具材の下準備をする（ワンポイント①）
 - ・栗の甘露煮→キッチンペーパーに広げて汁気を取り、5mm角に切り、新聞紙等に包んで冷凍し、水気を取る
 - ・金時豆、金時豆→汁気を取る
 - ・サツマイモ→洗って5mm角に切り、新聞紙等に包んで冷凍し、水気を取る
2. 新聞紙等に水を入れてから、団子粉を少しずつ入れて混ぜる
3. ラップをかけて電子レンジ（600W）で4分加熱する。半透明になったら生地が完成です
4. やけどに注意しながら、すりこぎに水をつけながら、よくつく（ワンポイント②）
すりこぎがない場合は、スプーンで混ぜてもよいです
5. 手のひらで一つずつ丸めて形を整える
6. 煎りに具材をくっつけてきゅんとさせる
7. 再度、電子レンジ（600W）で30秒加熱する

☆アレンジ
具材をカボチャやトウモロコシなどに換える、きなこをかける、中に小豆を入れたなどのアレンジができます！

① 具材が団子につきにくくなるのを防ぐために、水気や汁液は、キッチンペーパーで包むようにしてしっかり取り取ります。

② すりこぎの先に水をつけて、よくつきます。加熱後でが丸みが無くなっているため、やけどに十分注意してください。

私たちが担当しました！

月見団子をモチーフにした、新しいヘルシーなおやつを考案しました。今年の十三夜はお月見を足しながらかけてみてください。トウモロコシやカボチャなどの具材でアレンジできるので、試してみてくださいね。（K.W.U.食育プロジェクトリーダー）

学校紹介
今回は、京都女子大学食物栄養学科4年生の私たちが担当しました。卒業生は、管理栄養士や栄養教諭、家庭科教諭など、医療、福祉、教育の現場などで活躍しています。私たちはK.W.U.食育ボランティア活動推進プロジェクトとして、小中学校の給食時間の食育や、食生活の改善指導でのサポート、子ども食堂での夕食の提供など、コロナ対策を考えながらいろいろな活動に取り組んでいます。

ジュニアタイムズ 10月号紙面



4月号 朝に食べたい！春色ふわふわ蒸しパン



10月号 秋の味覚！簡単お月見団子

健康に関する研究会La sante（ラサンテ）は、京都女子大学準認定同好会で、主に小中高校で行う禁煙活動というキャラバンをメインに健康に関するイベントへの参加等の活動をしている。今年度はCOVID-19感染予防の観点から、活動が出来なくなり、おうち時間が長くなったため、女子大生を対象に簡単に作れる健康レシピを考案し、インスタグラム等に投稿することを目的に、8月中旬に副栄養クリニック長 中山にアドバイスの依頼がなされた。

まず、Zoomでリーダーたち（食物栄養学科3回生）と健康レシピ作成のコンセプトなどについて話し合い、テーマを設定して、手軽で栄養バランスの良いもの（もしくは不足しがちな栄養素が摂れるもの）を考案する、必ず試作をして、味や色彩、ボリュームなどの改善をすることとした。レシピについては、8月下旬から9月初旬にかけて、メールにて指導助言を行った。食物栄養学科以外の学生も参加しており、栄養価計算等は食物栄養学科の学生が計算するなど協力して、写真のようなレシピが9月29日からインスタグラムのLa santeのアカウントinstagram.com/lasante.kwu530で、週2回、8レシピが掲載された。今後も掲載予定とのことである。

コンビニ食材や缶詰の活用、レンジで簡単にできるもの、カフェごはんなどおしゃれで、女子学生の感性やアイデアが満載のレシピが完成した。

インスタグラムに投稿することで、健康レシピやそのレシピに関連した食材に興味のある方などからコメントや「いいね」をいただいたり、京女生以外からも反応があったそうである。女子大生対象に食育等を行う場合、このようなメディアの活用は良い手段である、と指導した側も刺激を貰った次第である。

●考案した健康レシピ (p.27写真参照)：

- ①コンビニでできる簡単朝食（梅おにぎり冷やし茶漬け、ひじきとキャベツのオムレツ）
- ②おうちカフェごはん（雑穀ごはん、豆腐ハンバーグ、小松菜と人参のアーモンド和え、ハニートマトカラフルサラダ～グレープフルーツドレッシング～）
- ③鯖とツナの簡単缶詰アレンジ（ばら寿司、ツナと白菜の和風スープ、れんこんの甘酢漬け）
- ④秋が旬！舞茸とサーモンのトロトロ丼
- ⑤オープンを使わない簡単おやつ：きな粉小豆蒸しパン
- ⑥レンジで簡単 中華炒め

⑦レンジで簡単 オクラとエリンギのリゾット

⑧オープンを使わない簡単おやつ：抹茶パンナコッタ

●学生の感想：

- ・先生にアドバイスをいただけたことで、学生では気づくことのできないことに多く気づけ、また客観的視点で見ただけでよかった。当初は単品を作る予定だったが、献立にするアドバイスをいただき、より対象者に合ったものができ、価格、季節感、調理時間などで考えることができた。大学の講義で栄養学を学んでいる中、このように実践できる機会があり、またアドバイスをいただけたのは大変貴重な経験になった。
- ・何かのテーマに基づいてレシピを考案することに、サークル活動を通して参加できたことが嬉しかった。健康レシピということで、ただ美味しそうな料理を考えるのではなく栄養価についても考慮する必要があった。そのため何度も改善案を考え、試作を繰り返し、大変に感じたこともあったが、最終的にどのテーマも良いものに仕上がったのではないかと思う！またこのような機会があれば参加したい。
- ・今まで栄養価を考えてレシピやご飯を作ることがなく、今回初めて栄養価計算をもとにレシピを考えた。教育学部であるため、栄養価計算は食物栄養学科の方にお任せしたが、私自身栄養バランスが良いと思っていても実際の栄養価は偏っていた。今回の健康レシピ作成を通して栄養価の大切さや選ぶ食材の彩などを学ぶことができ、とても良い機会になった。

以上、今年度の学生食育指導について、報告した。

COVID-19の感染状況を見ながらの活動の準備、休止、再開、又は中止せざるを得なかったものもあるが、その中で、学生たちは自分たちで考え、できることに精いっぱい取り組んだと思う。これらの取組の中で得られたことを、今後の学生生活や社会で生かしていけることを期待したい。

(中山玲子)



①



⑤



②



⑥



③



⑦



④



⑧