

# II

## 教育活動

### 学生の食育活動指導

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、下記の学生による食育活動に対して指導助言を行った。

#### KWU食育ボランティア活動推進プロジェクト

家政学部食物栄養学科では、平成18（2006）年度より中山研究室のゼミ生を中心に「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。昨年度の学長採択事業「らしつよチャレンジ」で確立したKWU食育ボランティア活動推進プロジェクトの拠点を栄養クリニックに移し、下記の活動の指導助言を行った。

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

##### 総括リーダー：

食物栄養学科4回生 野中彩葉、児玉梨佳

##### 目的：

学生が主体となって新たな食育活動基盤をつくり、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を行い、全学的に食育推進ができることを目的としている。

##### 活動内容：

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）感染拡大予防のため、対面が必須の活動以外は、京女ポータル、メール、コラボレーションプラットフォームTeamsなどを用いて、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

代表2名を中心に、3部会のリーダーを決定し、各部会の活動を行い、さらに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. ボランティアの募集と登録

募集要領及びポスター・チラシを作成し、京女ポータルを通じて全学部全回生に対して、附小スクールランチ及び三条こども食堂のボランティア募集（登録）を呼びかけた。尚、三条こども食堂の活動は、今年度も調理のみとしたため、食物栄養学科学生限定とした。

#### 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、新体制による食育活動をスタートした。4月より給食が開始されたが、食育活動は5月10日の新入生お祝い献立から3月まで、継続して実施した。

**リーダー：**食物栄養学科4回生 上原珠美、江崎莉央

今年度は、Teamsを用いて、献立メモ、食育メモ、放送原稿の提出及び指導を行った。詳細は、本活動報告書（p.20）を参照されたい。

##### 学生の感想：

- ・原稿のご指導と送付等、先生はじめ、様々な方々にご協力いただき、リーダーとして活動させていただいて、とても貴重な経験となりました。オンラインでの活動となり、より良い方法を模索しながらとはなりましたが、多くの学科の方に関わっていただけ、食育の視点を改めて考えることができ、私自身の学びに繋がりました。
- ・今年度の活動では、主に食育放送の原稿や食育メモの作成を行いました。新たに知った食べ物の名前の由来や含まれる栄養素もあり、私自身も今後の糧になる知識を得ることができたのがこの活動の魅力であると感じます。
- ・この活動を通して、児童が興味をもつ食育メモの描き方、低学年でも分かる言葉を用いた原稿の書き方について、大いに力がついたように思います。

##### 2. 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・調理に分かれており、毎週水・木曜日スタッフと子ども合わせて約40名が集まる。令和3年度も緊急事態宣言及びまん延防止等重点措置期間には活動を休止した。その他の期間は、ボランティア学生を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た。活動開始にあたり、昨年度「らしつよチャレンジ」で作成した「食育ハンドブック」(図1)や「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、今年度もまず安全第一に、細心の注意を払って活動を行った。

**リーダー：**食物栄養学科4回生 野中彩葉、児玉梨佳、  
3回生 橘田薫、田中友香理、  
2回生 神原万菜

リーダーがボランティア募集と割当を行い、月ごとに活動届とボランティアのリストをTeamsにより提出し、栄養クリニックより連携推進課に提出し、活動を行った。届け出を出した後でも、緊急事態宣言やまん延防止重点措置期間には、活動を休止した。

#### リーダーの感想：

- ・料理を通して子供たちと関わることの難しさを知りました。直接子供たちと触れ合う機会は少なかったけれども、料理のリクエストなどをしてもらって、できる限り喜んでもらえるように努力しました。
- ・子供たちがおいしいと感じる味と私たち(大人)とは違うことがわかり、栄養たっぷりの食事をおいしく食べてもらえる工夫ができるようになって勉強になりました。



献立紹介とリクエスト記入



図1 食育ハンドブック

### 3. 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。今年度も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、幼稚園のスタッフのみで実施したため、学生ボランティアの参加はやむを得ずできなかった。

**リーダー：**現代社会学科3回生 阿部千菜乃、  
食物栄養学科3回生 安藤綾彩

#### 学生の感想：

- ・残念ながらキッチンラボのボランティアはできなかったが、附小スクールランチの食育をさせてもらいました。
- ・低学年の児童にも分かりやすく食育メモや放送原稿を書かせてもらうことで、とても勉強になりました。

以上、今年度は、新たな体制でボランティア活動を始めた。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、プロジェクトのリーダーはじめメンバーは思い通りの活動ができなかったと思う。ただ、

今後もウィ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は学んでもらえたのではないかと思います。

すでに、次年度のリーダーも決定し、引継ぎも行い、

持続可能なボランティア活動の体制が確立出来たと思う。今後も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を支援していければ、と思う。

## 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ようなレシピを作成し、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。

本学は今年度、9月号の担当になったが、参加学生を募り、食物栄養学科4回生5名(KWUえいようくらぶ)が早い時期から積極的に取り組んでくれた。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感染予防対策を完全に講じた上で、栄養クリニック調理室と試食室にて行った。

### 9月号：アレンジ無限大！夏バテに負けない冷や汁

発行日：令和3年9月5日(日)

参加者：食物栄養学科4回生5名

「KWUえいようくらぶ」

説明文：(本文のまま掲載、ルビは削除)

冷や汁はごはんに冷たい味噌汁をかけた料理で、宮崎県の郷土料理として有名ですが、鎌倉時代から日本各地で食べられていたそうです。夏の暑さが厳しい為、宮崎県で冷や汁文化が確立されたのです。時間のない時でも手早く作って食べられ、夏バテする時期におすすめの健康食です。今回は具だくさんで、栄養バランスの良い冷や汁を考えました。アレンジ自由なので、ぜひ作って食べてみてくださいね。

#### ☆アレンジ

麦ごはんをうどんやそうめんに変える、鯖缶をサケ缶や鶏のささみ、豚の冷しゃぶ等メインの具材にする、お漬物を刻んでかけるなど、たくさんのアレンジができます！

#### 学生の感想：

・小中学生が実際に作ることから、分かりやすく、また、おいしくできるように、レシピを考えることは難しかったですが、先生からもアドバイスを頂いたりして、本当に勉強になりました。

- ・皆が集まる事が出来ず、メール等での連絡を取りながらであったが、早めに取り組んだので、満足できる紙面になったと思う。
- ・実際に紙面を見た時はとても嬉しく、楽しくて貴重な経験が出来て良かったです。

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、食べてみようと思うようなレシピを考案し、紙面を作成したことは貴重な経験であり、今後いろいろな場面で生かされることを期待したい。



2021年9月5日 日曜日

## やってみようクッキング

### アレンジ無限大！夏バテに負けない冷や汁

冷や汁はごはんに冷たい味噌汁をかけた料理で、宮崎県の郷土料理として有名ですが、鎌倉時代から日本各地で食べられていたそうです。夏の暑さが厳しい為、宮崎県で冷や汁文化が確立されたのです。時間のない時でも手早く作って食べられ、夏バテする時期におすすめの健康食です。今回は具だくさんで、栄養バランスの良い冷や汁を考えました。アレンジ自由なので、ぜひ作って食べてみてくださいね。

京都女子大 KWUえいようくらぶ

<p>&lt;材料 4人分&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉 400g (2頭)</li> <li>・味噌 300g (1丁)</li> <li>・トマト 中1個</li> <li>・きゅうり 中1本</li> <li>・みょうろ 2個</li> <li>・大葉 4枚</li> <li>・味噌 35g</li> <li>・すりごま 15g</li> <li>・出汁 400cc</li> <li>・粗熱 600cc</li> <li>・ごま油 30cc</li> </ul> <p>&lt;道具&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鍋、まな板、キッチンペーパー、スプーン、アルミホイル、トースター、ボウル</li> </ul> <p>☆アレンジ</p> <p>麦ごはんやうどんやそうめんに代える、鯖缶をサケ缶や鶏のささみ、豚の冷しゃぶなど、メインの具材にする、お漬物を刻んでかけるなど、たくさんのアレンジができます！</p>	<p>&lt;作り方&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 具材の下準備をする <ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉一口から出し、汁を切る(汁は出汁に入れる)</li> <li>・豆腐キッチンペーパーに包み、15分以上、冷蔵庫に置いておく</li> <li>・トマト1/3の角切りにする</li> <li>・きゅうり小口切りにし、塩(分量外、2g)で軽くもむ</li> <li>・みょうろ小口切りにする(手でちぎっても良い)</li> <li>・大葉1手切りにする(手でちぎっても良い)</li> </ul> </li> <li>2. 味噌とすりごまをスプーンでよくまぜ、油を少し加えて混ぜる(分量外)を混ぜたアルミホイルの上で焼く(200℃で約5分加熱し、焼き目を付ける)</li> <li>3. 豚肉だしを水で煮る。出汁をつくる。2を出汁で少し煮詰め、味噌を3に加え、豆腐が小さくならないようにまぜる。(ワンポイント)</li> <li>4. 4を味噌で冷やした時、塩に漬けていた豆腐にかけ、大葉をのせて完成</li> </ol> <p>魚の味噌、味噌汁を濃い目にし、水を入れてもいいです</p>	<p>①</p> <p>味噌は少し焦がす方が、風味が良くなり、ぐっとういしくなります。ただし、焦がすので、こまめに確認しながら焼いてください！</p> <p>②</p> <p>豆腐は大きめにスプーンなどでちぎっておき、食べやすいように切らさないように注意しましょう。</p>
--	---	---

私たちが担当しました！

火を使わず簡単に作ることができ、口当たりがよく食べやすいので暑い夏にピッタリです。ぜひお好みの野菜や魚を入れて、作ってください。冷や汁を食べる夏を盛り切りしましょう！(KWUえいようくらぶ)

学校紹介

今回は、京都女子大食物栄養学科4年生の私たちが担当しました。食物栄養学科では、食と栄養に対する深い知識と、社会の発展をリードできる実務のスペシャリストを目指しています。将来は管理栄養士や栄養士として、食育や健康、教育の現場で活躍できるよう、講義、実験、実習だけでなく、ボランティア活動など、積極的な学び活動を通じて、大いに学びたいです。

ジュニアタイムズ 9月号紙面

## 半兵衛麩カフェメニューコラボ開発企画

京都女子大学と株式会社半兵衛麩（創業元禄2年、1689年）は7月に包括協定を結び、コラボ企画として、今春オープン予定のカフェメニューを、食物栄養学科の学生を対象に募集し、メニュー開発を行った。

8月3日に栄養クリニックで、参加希望学生に説明会を開催した。学生は「美と健康」をテーマに、20～30代の女性をターゲットとし、なま麩ややき麩、ゆばを使用したメニューを考案した。1回生から大学院生まで計29品のメニューの応募があり、半兵衛麩と栄養クリニックで厳正な審査の結果、カフェの提供メニューとして、3品が選ばれた。また、当初予定していなかったが、優れたレシピが多かったことから、カフェでの提供は行わないが、半兵衛麩のInstagramにて紹介するレシピメニューが11品選ばれた（下表）。

### 半兵衛麩×京女 コラボメニュー 採用レシピ

カフェ提供メニュー
麩の豆乳白味噌グラタン
季節のフルーツの麩づくしパフェ
カボチャ胡桃のヨーグルトサラダ
Instagram紹介メニュー
ナッツなま麩田楽
バナナ天麩ら
さつま麩アイス
お麩de大学芋
なま麩と5種の野菜のクリームパスタ ～やき麩のバケット添え～
お麩パンケーキ
やき麩のキッシュ
ゆばの春野菜サラダガレット
カリとろ お麩からあげ
ゆばポキ丼
あわ麩ラザニア

Instagram掲載用の調理と写真撮影は、12月3日、4日に栄養クリニックで行った。半兵衛麩企画課の方と材料や分量を見直し、改善されたものを学生が調理し、盛付けと写真撮影は、半兵衛麩が担当した。レシピは1月からInstagramで紹介されている。（p.36参照）

学生ならではの斬新なレシピがたくさん応募され、お麩やゆばの新たな食べ方を発見することができた。また、学生にとって、京都の伝統食品を用いたレシピの考案や老舗半兵衛麩とのコラボは、大変勉強になったと思う。

### 学生の感想：

- ・京都の伝統食品であるなま麩やゆばを用いたレシピを考案するのは難しかったが、楽しかった。先生や半兵衛麩の方にアドバイスをいただけたのは大変貴重な経験になった。
- ・京都の老舗のお店とのコラボが出来るのは、京女ならではの、と思う。またこのような機会があれば参加したい。

以上、今年度の学生の食育活動指導について、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きたいことを期待したい。

（中山 玲子）



説明会の様子



調理と写真撮影の様子