

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。栄養クリニックでは、下記のように学生による食育活動に対して、指導助言を行ってきた。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いる。

KWU食育ボランティア活動推進プロジェクト

平成18（2006）年度より家政学部食物栄養学科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）、睦美幼稚園のキッチン・ラボ、三条子ども食堂など、学内外での食育ボランティア活動を行ってきた。

令和2年度、学生有志が学長採択事業「らしつよチャレンジ」の補助を受け、全学的なKWU食育ボランティア活動推進プロジェクトを立ち上げた。令和3年度より活動の拠点を栄養クリニックに移し、持続可能な学生主体のボランティア活動を行っている。中山はアドバイザーとして、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 橘田 薫

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つの部会に分けて、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

代表を中心に、3部会のリーダーを決定し、各部会の活動を行っている。年度末には、次年度のリーダーを決定し、引継ぎがスムーズに行えるよう体制を整えている。

2. ボランティアの募集と登録

4月初旬に募集要領及びポスター・チラシ（図）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子ども食堂のボランティ

ア募集（登録）を呼びかけている。

リーダーの感想：今年度は、非常に多くの学生に活動に参加していただき、嬉しい気持ちでいっぱいです。コロナ禍でもそれぞれの部会が工夫をして、子どもたちとコミュニケーションをとりながら活動してくれたので、子どもたちにとっても学生にとっても貴重な経験になっていると感じています。今後も多くの学生に参加していただき、活動の内容をより良くしていきながら続けていくことを願っています。

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、4月から3月まで、大雪で休校になった1日を除き、すべての給食実施日（149日）に実施できた。また、保護者試食会においても、食育の説明等を行った。

リーダー：食物栄養学科4回生 町野陽香、南城 陽

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.28）を参照いただきたい。

リーダーの感想：毎日実施しているため、年間を通して異なるテーマで食育原稿を考えなければならず、苦勞しました。しかし、その甲斐もあって教育実習時に実習校での食育放送原稿をスムーズに作成でき、ボランティアでの経験を活かすことができました。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。

もともと絵を描くことが好きだったので、試行錯誤して分かりやすい食育メモを描くことはとても楽しかったです。

ボランティアを通じて、食育の視点を改めて考えることができ、知識も増え、私自身の学びに繋がりました。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、とても難しかった。

たですが、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・調理支援に分かれており、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4年度は、6月より活動を開始したが、新型コロナウイルス感染予防対策のため、調理支援（買い物、夕食調理、食育、片付け）は、食物栄養学科学生限定としているが、ほぼ年間を通じて活動ができた。8月より学習スタッフの活動も開始した。

活動にあたり、「らしつよチャレンジ」で作成した「食育ハンドブック」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、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 橋田 薫、田中友香理

リーダーがボランティア募集と割当を行い、月ごとに学外連携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研究企画課に提出し、活動を行った。延べ241名の調理支援スタッフと学習スタッフ17名が参加した。

リーダーの感想：今年度は、シフト作成の期間や活動時のシステムを工夫して、参加者の負担を軽減できるようにしました。また、東山協立スクールが行う行事（町おこしフェスタ）にも参加させていただき、貴重な経験をすることができました。

子供たちの入れ替わりもあったことから、今後、アレルギーに関して施設の方とよりコミュニケーションをとる体制づくりを確立していきたいと考えています。子供たちに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、力がついたと感じています。

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。

2020年度より新型コロナウイルス感染予防の為、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ているため、今年度も、学生ボランティアの参加はできなかった。

リーダー：食物栄養学科4回生 安藤綾彩

リーダーの感想：リーダーを2年間務めました。残念ながら活動を再開できませんでしたので、他の部会でボランティアをさせていただきました。他の部会での食育も大変勉強になりました。

ボランティア希望の学生も多くいるため、来年度は活動を再開できたらと思います。

以上、今年度は、新たな体制でボランティア活動を始めて2年目となるが、新型コロナウイルスも収束に向かい、順調に進んでいるようである。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、リーダーはじめメンバーは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だのではないかなと思う。これらの活動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ることを期待したい。

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。

（中山 玲子）

2022年度 KWU 食育ボランティア活動推進プロジェクト

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、一緒に活動していただけ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」と、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予防のため、活動の場が従来のより異なる場合があります。また、今後の活動は一律禁止される場合があります。

附小スクールランチ部

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子どもやマナー指導、5分程度の食育がモロ食送原稿を考えます。

日時：給食実施日の給食時間
その他(原稿作成含む)

場所：附属小学校
募集対象：全学科

睦美幼稚園キッチン・ラボ部

睦美幼稚園では、月1回クラスごとに料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(年中)の
場所：睦美幼稚園
募集対象：全学科

サポートに費すことで「なんでもできるんだ!」止、子どもたちの可能性に気づきます。

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

子どもの発達を見ることができ、苦手なものも食べられるようになるなど、成長を身近に感じられます。

少しでも気になる方、質問がある方、参加したい方、ご連絡をお待ちしています。

詳細の登録方法を参考に必ず事項を記入して下記へ返信ください。後日詳細な案内を送ります。

連絡先：KWU 食育ボランティア活動推進プロジェクト
kwuhokukuu@gmail.com

ボランティア募集用ポスター

京都新聞ジュニアタイムズ できるよ！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。2022年度は「できるよ！クッキング」にタイトルを変更し、調理時間を掲載し、児童生徒に取り組みやすいように工夫された。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が学生が担当している。本学では5回目となるが、今年度は3月号の担当となり、井戸研究室の3回生（プレゼミ）5名が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意見交換や助言はTeamsで行った。試作をはじめ調理、撮影は新型コロナウイルス感染予防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にて行った。

3月号：春の京野菜を使った和風キッシュ

発行日：令和5年3月5日（日）

参加者：井戸研究室の3回生（プレゼミ）5名

説明文：(本文のまま掲載、ルビは削除)

フランス生まれのキッシュを、彩り豊かな和風にアレンジしました。このキッシュはなんと、ギョーザの皮を使用します。パリッとした生地の香ばしさと、春が旬である京野菜のナバナの香りや、タケノコの食感をぜひ楽しんでください。さらに、チーズ、牛乳、ちりめんじゃこが入っており、骨が強くなる「カルシウム」という栄養素が多く含まれています。トッピングを楽しみながら、あなた好みのキッシュを作ってください！

☆アレンジバージョン☆

ギョーザの皮をパイシートに、具材のちりめんじゃこを桜エビに変えることができます！パイシートを使う場合は、1枚で直径18センチのパイ型1個分です。野菜はお好みでいろいろな種類を入れることもできますよ。

学生の感想：

- ・美味しさだけでなく手軽さや児童生徒に必要な栄養素を取り入れるなどひと工夫することの大切さ、大変さを学ぶことができました。
- ・季節感や食文化を取り入れながら、簡単で美味しいものを考案するのは、難しかったです。この活動を通して、私達自身も京野菜や旬の食材など「食」への理解を深める機会になりました。

- ・美味しさや作りやすさ、アレルギーやアレンジなど色々な視点から考えることの大切さを学ぶことができました。何回も試作を重ねて試行錯誤しましたが、全ての過程が自身の成長に繋がり、知識を得ることで、自身の「食」に対する楽しみ方も変化しました。

今回は、栄養クリニックで何度も試作を繰り返し、栄養クリニックスタッフの先生はじめ副栄養クリニック長の中山先生に貴重なアドバイスをいただき満足できるレシピが完成した。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体験であり、今後色々な場面で活かされることを期待したい。

(井戸 由美子)



ジュニアタイムズ3月号紙面