
京教食育サークル

～大学生の食生活・

食意識の向上プロジェクト PART II～

第1章 プロジェクトの概要など

1. プロジェクトの名称、目的など

「京教食育サークル ～大学生の食生活・食意識の向上プロジェクト PART II～」

ひとり暮らしで食生活が乱れたり、家庭での食生活も親世代とは別パターンになりがちな大学生は「食育空白世代」とも言われており、食生活に対する関心が少なく、食生活が極めて貧困な内容であることが多い。

一方、本学学生は教員を志望している者が多く、教育現場で実際に食育に関わる機会が多いと考えられる。従って、本学学生が「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できるようにするために、本学学生を対象にした食生活・食意識の向上をはかる取り組みをすることを目的としている。

本年度の主な取り組みとして、本学学生に対する①「卓上メモ」を通じた食情報の提供、構成員による②コープこうべ六甲アイランド食品工場見学③NPO 法人「日本料理アカデミー」講師による「だし教室」④居酒屋「来恩」の野菜ソムリエによる料理教室の開催、を実施した。

2. 代表者および構成員

・代表者

登里 美幸 家庭領域専攻 3 回生

・構成員

三木 沙織 家庭領域専攻 4 回生

石田理沙子 家庭領域専攻 4 回生

豊川 由衣 家庭領域専攻 4 回生

英 佳那 家庭領域専攻 4 回生

前田 侑美 家庭領域専攻 4 回生

安田 有沙 家庭領域専攻 4 回生

米田依里子 家庭領域専攻 4 回生

渡辺 彩加 家庭領域専攻 4 回生

一ノ瀬奈々 家庭領域専攻 3 回生

畑 夏美 家庭領域専攻 3 回生

秦野 陽子 家庭領域専攻 3 回生

広道 真弓 家庭領域専攻 3 回生

3. 助言教員

湯川 夏子先生 (家政科)

第2章 内容や実施経過など

(1) プロジェクトの実施経過

①「卓上メモ」の提供

昨年度から当プロジェクトで実施していた「卓上メモ」の提供を今年度も継続して実施した。7月・11月・12月には、各自が決めたテーマ（熱中症対策や飲食店の紹介、だし教室や料理教室の案内など）について広報した。

②工場見学

9月30日に、コープこうべ六甲アイランド食品工場の工場見学を行った。11月に提供した卓上メモで、コープの製造過程や工場見学の詳細について紹介した。

③「だし教室」の開催

昨年度に引き続き、京都の料理人で構成されている、NPO法人「日本料理アカデミー」から料亭旅館「清和荘」料理長である、竹中徹男さんを講師としてお招きし、本学学生の14人を対象に12月21日に「京教うまみ塾」を開催した。ここでは、本学学生が日本料理を知るきっかけにしてほしいと考え、日本料理の味を決める存在である「だし」についての講義や実演をしていただけるようお願いした。竹中さんにだしに関する講義、実演をして頂いた後、すまし汁を作る実習を行った。

④野菜ソムリエによる料理教室の開催

居酒屋「来恩」の店長で、野菜ソムリエである中山寿士さんを講師としてお招きし、本学学生 16 人を対象に 1 月 18 日に料理教室を開催した。手軽に作れる野菜を使ったパスタ料理を教えていただいた。近年有名人も取得しており、話題を集めている「野菜ソムリエ」。中山さんに野菜についての知識や、正しい野菜の調理法などを教えていただき、手軽に作れる料理を学ぶことで、学生の食に対する意識の向上を図ると共に、実践力もつけてもらえるようにした。

これらを実施するにあたり、会合を以下の通り行った。

- 5 月 24 日 4 回生から内容の引き継ぎを行った。
- 6 月 28 日 今後の活動計画、7 月の卓上メモについて検討した。
- 7 月 8 日 今後の計画の検討、工場見学、だし教室、料理教室の開催を予定する。
- 7 月 27 日 工場見学についてコープこうべ六甲アイランド食品工場の見学を決定した。
- 9 月 23 日 コープこうべ六甲アイランド食品工場の見学についての最終確認を行った。
- 10 月 13 日 工場見学の振り返りと、次の企画について話し合い、連絡係等の役割分担を行った。11 月の卓上メモの内容を検討した。
- 11 月 10 日 だし教室の打ち合わせの日や、料理教室のテーマの検討、日程の最終確認を行った。

11 月 30 日 清和荘にて、竹中さんとだし教室の打ち合わせを行った。

12 月 1 日 ビラを作成・印刷した。

12 月 20 日 だし教室開催にあたって準備等の最終確認、当日の動きの打ち合わせをした。

1 月 12 日 料理教室開催にあたって中山さんと打ち合わせを行った。

※場所の書いていない会合は、B 棟共通室 1B1 で行った。

第 3 章 結果や成果など

(1) プロジェクトを実施してから得られた成果

①卓上メモ (7 月、11 月、12 月)

食生活に必要な情報や献立を卓上メモとして作成し、昨年度と同様に本学の食事スペースである食堂・談話室のテーブルに提供した。昼食時や空き時間などに見ている学生が多く、「初めて知った」と口にする姿や「興味がある内容だったから、今後参考にしたい」といったさまざまな声があった。これらの反応から、学生に対する食育への働きかけや食生活・食意識の向上に効果があったと考えられる。

また、卓上メモに記載する内容を検討・調査することで、私たち自身も食に関する知識が増えたように感じている。

②工場見学 (9 月 30 日)



卓上メモに記載する内容の研究として、コープこうべ六甲アイランド食品工場を見学した。工場では、パンや豆腐の製造過程をはじめ、めん、とうふ・あげ、こんにやく、そうざい、和洋菓子等の製造過程を見学することができた。工場は、深夜から朝にかけて各販売店に発送することが多いため、残念ながら、実際に機械が動いているところを見ることができなかったが、朝まで動いていたという工場内は、パンの美味しそうなおいが立ち込めていた。製造過程の見学では、衛生面や環境への配慮が見られた。また、莫大な量の商品の中から欠陥品がないかを手作業で確認するといった工場ならではの姿についてもお話を聞くことができた。美味しさの訳を知った後、できあがったパンの試食もさせていただいた。11月に提供した卓上メモでコープの製造過程や工場見学の詳細について紹介することで、卓上メモを見た学生が食品の製造工程についての知識を得ることができたと思われる。また、私たち自身、工場見学をすることで理解を深めることができた。下の写真は製造ライン見学の様子と、職員の方による施設紹介の様子である。



③だし教室（12月21日）

実際に本物の「だし」とはどのようなものかを体験し、食に対する関心や理解を深められるように運営するよう努めた。

NPO法人「日本料理アカデミー」に所属する、料亭旅館「清和荘」の料理長である、竹中徹男さんにまずだしに関することや日本料理アカデミーの活動で、実際に小学校でだしを教えたときの体験などを講義して頂いた。続いて、昆布と鰹のだしをとり、そのだしをつかってすまし汁を作り、試飲した後にアンケートを行った。竹中さんによる実演では料亭の昆布と鰹を使ったが、実習ではスーパーで購入したものを使用し、身近な材料でも美味しいだしがとれるということを示した。

参加者の募集にあたっては、早い時期から卓上メモやポスターで宣伝をし、12月2日には大学会館前でビラ配りを行った。その後、12月7日、9日、14日、16日と計5回昼休みを利用してビラ配りによる宣伝活動を実施した。だし教室後に実施したアンケートの集計結果は以下の通りである。

Q1. 企画を知ったきっかけは何ですか。

表1 企画を知ったきっかけ（回答数）

- ・卓上メモ (0)
- ・ポスター (0)
- ・ビラ (2)
- ・友人・先生から聞いて (10)

卓上メモやポスターの効果があまり得られなかったのが残念だったが、ビラを配っている際、「当日は参加できないが、だしの取り方に興味がある」という意見を多く得ることができた。当日は国際交流会館のパーティーで呼びかけた留学生も多く参加してくれた。

Q2. 日本料理・京料理にどのような印象を持っていますか。(自由記述)

表2 日本料理・京料理に対する印象

(回答数)

- ・高級(8)
お高い、手が届かない、敷居が高い、上品
- ・健康的(4)
体にいい、ヘルシー
- ・作るのが難しい(2)
- ・味に関するもの(8)
おいしい、奥深い、味が落ち着いている、口に合う、薄味
- ・盛り付けがきれい(2)
- ・料理の種類に関するもの(4)
だしが美味しい、四季の食材を使う

アンケート結果から、日本料理・京料理は薄味で健康にいいなどの印象があるものの、実際に作るのが難しかったり高級であるため、あまり馴染みがないのが現状であることがわかった。

Q3. だし教室は興味深かったですか。

表3 だし教室は興味深かったか (回答数)

- ・非常にそう思う(8)
- ・そう思う(2)
- ・あまりそう思わない(0)
- ・全くそう思わない(0)

だし教室に参加してくれた本学学生からは積極的な回答が得られたが、だしのとりかたなど手間のかかることはしたくないという意見をもつ学生や、実際にだしをとった経験のない学生も本学には多くいるのではないかと考えられる。

Q4. 次回も参加したいですか。

表4 次回も参加したいか (回答数)

- ・非常にそう思う (8)
- ・そう思う (2)

- ・あまりそう思わない(0)
- ・全くそう思わない(0)

次回も参加したいという意見が全員から得られ、継続的に学ぼうとする意識の高さが見受けられた。

Q5. 感想 (自由記述)

表5 自由記述欄回答項目 記入内容分類

(回答数)

- ・勉強になった、参考になった(8)
- ・日本料理の大切さを感じた (4)
- ・おいしかった(6)
- ・楽しかった、面白かった(8)
- ・これから実践したい(4)
- ・日本料理を初めて作った(4)
- ・機会があればまた参加したい、参加してよかった(8)
- ・竹中さんの話が興味深かった(5)

表6 自由記述欄回答項目 記入内容

- ・教師になった際にも使える知識がたくさんあった。
- ・日本に来てあまり日本料理を食べた経験がなく、せっかく日本に留学に来たので、日本の伝統料理や手料理を学んでみたいと思った。
- ・調味料を入れてないのにだしだけでもしっかり味がついておいしかったので驚いた。
- ・実際に試飲をしてみて、とても美味しく感じ、体にいいというイメージがそのまま味や香りにあらわれていた。
- ・低カロリーで満足感を味わえるので、病気の人にもよいという印象を受けた。
- ・今まで一度もかつおとこんぶを使ってだしをとったことがなかったので勉強になった。
- ・家ではなかなか面倒であったり、時間がかかるということでだしをとるということではできないのでいい経験になった。家でも実践したい。

- ・日本料理は見た目に美しく、味も優しい印象があるので色々勉強したいと思った。
- ・1グループ3人だったので皆が実習に参加できたのがよかった。

だしについて勉強になったという意見や、楽しかったのでまた参加したいという意見が多かった。また、留学生からは日本料理を初めて作ったという意見も得られ、日本料理に対する意識の変化も見られた。家でも実践したいという意見や教師になっても使える知識がたくさんあったという意見からは、食生活や食育に対する関心が高まっている様子が見える。

以下の写真は竹中さんによる実演の様子と、一番だしで作ったお吸い物の写真である。



④野菜ソムリエによる料理教室の開催

居酒屋「来恩」の店長で、野菜ソムリエである中山寿士さんを講師としてお招きし、おいしい野菜の見分け方や旬の野菜についてなど、野菜に関することを講義して頂いた。続

いて、中山さんに実演して頂いたあと、中山さんにご指導頂きながら、鶏のトマト煮込みソースパスタ、パンナコッタ苺のソース添え、鶏のトマト煮込み温度玉子添え、の3点を作り、試食した後にアンケートを行った。アンケートでは、「野菜の知識はどれも初めて聞くものばかりで参考になった」という意見が多く、食に対する知識の高まりが見られた。また、「普段料理はしないが、家でも作ってみたい」という意見が得られ、自炊意欲の高まりが見られ、食生活への影響も見られたと思われる。今回、大学生の野菜不足を懸念し、野菜に対する興味をわいてもらえるように、構成員が自ら中山さんに依頼・交渉し、開催することができた。全く新しい取り組みに挑戦したことで、私たち自身の挑戦意識や開拓意欲も高まったように感じている。満足の声や次回開催の声も全員から得ることができたので、この取り組みもだし教室同様、来年度も継続して開催したいと思う。

以下の写真は、実際に作った料理である。



第4章 まとめや反省、今後の展望など

(1) 今回のプロジェクトにかかわる今後の展望

① 卓上メモ

今回、昨年度の「学生の意見をより多く取り入れた内容を提供する」という課題の克服を徹底することができなかった。今後継続していくにあたって、卓上メモの設置を始める前に本学学生を対象にアンケートを実施するなどして、学生の意見を反映させた内容にすることでより関心の高まるような工夫をしていけるようにこころがけたい。また、卓上メモをただ設置するだけではなく、卓上メモが本学学生の印象に残り、実際の食生活への影響に直結するような内容に改善・呼びかけを行えるようにしたいと考える。

② だし教室

だし教室のアンケートでは、その満足度から「またぜひ参加したい」という次回の開催を願う声を多く得ることができた。この期待に応え、だし教室は今後のプロジェクトでも継続していきたいと考えている。また、「だしを使った料理をもっと教えてほしい」という要望もあったことから、次回開催する時はすまし汁以外にもだしまき等の他の料理についても検討・提案してみたいと考えている。

③ 野菜ソムリエによる料理教室

今回、教職員の方から、「開催を知らず、知っていればぜひ参加したかった」という声を頂いた。次回開催する時は教職員の方々にも宣伝をし、より活動の幅を広げて積極的に活動していきたいと思う。また、今回も参加者は16人と比較的少人数であったため、より多くの学生に参加してもらえるようにするにはどうすればいいかを構成員で話し合い、呼びかけを積極的に行っていきたいと思う。

④ プロジェクトへの参加呼びかけ

現段階では、本プロジェクトは家庭領域専攻の3・4回生を中心として行っている。活動の幅を広げるため、卓上メモやビラ配り等の活動を通して他領域の学生や同領域の後輩にも呼びかけを行っていきたいと考えている。そして、私たちの活動に少しでも興味を持ってくれた方と一緒に、本学学生の食生活・食意識の向上のためにより活発に活動を行いたいと考えている。

(2) まとめ

卓上メモやだし教室等、昨年度のよい取り組みは継続して取り組むことができた点はよかった。また、工場見学では昨年度と異なる場所に行き、新たな視点で食を捉えることができた。また、1月18日に開催した「野菜ソムリエによる料理教室」では、構成員が自ら交渉して企画・運営し、新しい取り組みへの挑戦意識や積極性が高まったように感じている。しかし、「本学学生の意見を多く取り入れる」という昨年度の課題を克服することがあまりできなかったことは本年度の取り組みでも反省すべき点だと考えている。

今後、このプロジェクトを継続していくにあたって、卓上メモ等を利用してアンケートを積極的に行う等、できるだけ多くの学生の意見を取り入れることができるように工夫したい。本プロジェクトをより活性化し、本学学生の食生活・食意識の向上に貢献するためにも、今後も構成員で活発に議論を交わし、現プロジェクトの改善をしつつも新しい取り組みにどんどん挑戦していきたい。