

「食物栄養学科の食育推進と普及活動についての一考察 —共に学ぶあすなろう（キャリア）Ⅰ・Ⅱを活用したアクティブラーニングの検証—」

桑原雅臣, 成清ヨシエ, 平田孝治, 田中知恵, 西岡征子,
武富和美, 溝田今日子, 尾道香奈恵, 松田佐智子, 和田佳奈美

(西九州大学短期大学部食物栄養学科)

(平成 29 年 1 月 5 日受理)

Promotion Activities of Dietary Education Based on Active-Learning

Masaomi KUWAHARA, Yoshie NARIKIYO, Koji HIRATA, Tomoe TANAKA, Seiko NISHIOKA, Kazumi TAKEDOMI,
Kyoko MIZOTA, Kanae ONOMICHI, Sachiko MATSUDA, Kanami WADA

(*Department of Food and Nutrition*)

(Accepted January 5, 2017)

Abstract

The Department of Food and Nutrition is working on the promotion activities of dietary education based on active-learning. The whole laboratory of the department and the entire student members are working together. Utilizing the outcomes of students' learning, we developed a mechanism for practicing active-learning in Asunaro's lesson that we learn together as a collaborative activity for regional contribution and revitalization. In this paper, we would like to report the efforts of our department which works actively on creation of a diverse educational environment and also verify the contents.

Key words : Dietary Education
Asunaro's Lessons
Active-Learning

1. はじめに

中央教育審議会の「質的転換答申」において、「生涯に亘って学び続ける力、主体的に考える力を持った人材は、学生からみて受動的な教育の場では育成することができない。従来のような知識の伝達・注入を中心とした授業から、教員と学生が意思疎通を図りつつ、一緒になって切磋琢磨し、相互に刺激を与えながら知的に成長する場を創り、学生が主体的に問題を発見し解を見出していく能動的学修（アクティブ・ラーニング）への転換が必要である」と指摘しているように、従来の知識詰め込み型中心の教育から、学びの意味を学生に分かりやすく理解させた上で、教員と学生が相互に知性を高めていく学生主体型の教育に換えていくことが重要であるとしている。

本学科は教育の特色の1つとして、食育指導の実践ができる人材の育成を目指し、長年に亘り「共に学ぶあすなろう（栄養）（以下、“共あす”と記載する。）」の一部に食育活動を取り入れ授業展開をしてきた。当初の共あすの授業は、栄養・調理、運動、食品、情報処理の4つの分野に分かれ各々の分野に特化した食育活動を行っていたが、平成26年度に学生発案で実施した「栄養士の卵が運営する学生レストラン旬菜カフェNombril」（以下、“旬菜カフェ”と記載する。）を機に共あすの食育活動の内容と実施体制の再編を行った。学科の教育研究テーマの柱となる「食育の推進と普及」を学科の全研究室の各個性を基盤とした少人数による活動を駆動力とし、その傘下に1・2年次全学生と全教員が協働で活動しながら、学生がこれまで身につけた学びの成果を活用して地域貢献と地域活性化に寄与する「地域連携活動」の一環として、新カリキュラムの後継授業である「共に学ぶあすなろう（キャリア）Ⅰ・Ⅱ（以下、前述同様“共あす”と記載する。）」の中で、アクティブ・ラーニングを学科ぐるみで実践するための仕組みを開発した。研究室グループは、2年間の持ち上がりで学生を担当することから、グループによっては、「卒業研究」課題と接続して、柔軟に地域連携活動を導入している。今報では、この特徴ある授業形態の展開によって、学生への「教育の質の保証」を確保し、さらに多様な学修環境の創出にも活発に取り組んでいる本学科活動の一端を報告すると共にその内容の検証を行った。

2. 活動の方法

食育に係る教育のアクティブ・ラーニングの実質化を効率的かつ各専門分野横断的に推進するために、食物栄養学科の6つの異なる研究室を栄養調理関係とそれ以外の研究室とでそれぞれペアリングし、下記の3つの活動

母体を形成した。

2.1 第1活動班:西岡&桑原・溝田両研究室グループ

①活動組織

学生は、共あす授業で両研究室に配属された学年縦割りの編成とし、2年生が先輩として活動リーダー的役割を担って後輩の指導をすると同時に、1年生は次年度実施に向けての補佐役として予備活動を行う。

②対応させる実施授業

共あすⅠ（1年次/隔週/通年/演習）と同Ⅱ（2年次/隔週/通年/演習）の授業計画の中で、食育推進活動のプログラムとして実施する。

③活動時期

事前の情報収集活動と実施計画の立案・企画とプレ活動（検討会・試作・試食・リハーサルなど）と本番当日及び事後の振り返りなどの各活動をPDCAに沿って反復実施することにより、ほぼ今年度（H28）1年間を費やした。実際の学外フィールドでのイベント開催（本番）は授業が夏期休業に入る頭初に2日間実施した。

イベント開催日：下記2日間にわたり各々異なるグループ学生が担当

（第1日目）平成28年8月9日（火）

（第2日目）平成28年8月10日（水）

④参加学生と指導教員数

学生26名、教員3名の計29名

⑤実施場所

みやき町子育て支援活動施設「四季彩の丘みやき」

※協賛：NPO法人“心ゆるり”

（佐賀県三養基郡みやき町大字白壁 2470-2）

2.2 第2活動班:武富&平田両研究室グループ

旬菜カフェは、本学科に属する6つの研究室の中の平田研究室と武富研究室で行った。企画から運営まで全てを学生主体で実施した。実施体制は1、2年生合同グループで2年生が主体、1年生は次年度実施に向けて補佐役として活動した。実施日は平成28年8月11日（木・祝日）、10月8日（土）、11月3日（木・祝）であった。実施場所は本学が連携協定を締結している江北町上小田地区の空き店舗を改装したカフェスペースである。ただし、11月3日はグループホーム栄寿荘と佐賀農業高校との協働実施になったためグループホーム栄寿荘で行った。旬菜カフェは地産・地消を基本コンセプトとし、それに沿ったテーマ設定で地元（佐賀産）の旬の食材をたっぷり使ったワンプレートランチの献立を立案し1食500円、60食限定で販売した。旬菜カフェ実施時は「旬菜カフェ営業時の衛生管理」のマニュアルを遵守した。また、喫食者に対してアンケート調査を行い次回実

施の改善資料として活用した。

2.3 第3活動班:尾道&田中両研究室グループ

本年は、本学の一般共通教育科目である共あすの授業の一環として実施した。今回、本事業は田中・尾道両研究室グループで担当し、2研究室の1・2年生がそれぞれの研究室で学年縦割りの混成チームを編成した。

本科目を含むあすなろう関連科目群は、本学の建学の精神に沿った人間教育達成のための科目であり、今回は共あすⅠとⅡにおける食育推進活動と2年次生の卒業研究授業を縦横に活用した柔軟な授業展開で取り組んだ。2年生の先輩学生がリーダー役として立案企画から実施準備と当日活動を主導し、1年生後輩は次年度実施に向けて補佐役として強力な支援活動を行う体制で実施した。

夏休みを利用して8月3日木曜日（尾道研究室グループ主担当）、4日金曜日（田中研究室グループ主担当）の2回実施した。

3. 各研究室グループ毎の活動についての記録及び結果と考察等

3.1 西岡&桑原・溝田研究室グループ

〔テーマ〕

「栄養士の卵と一緒に学ぶ産後ママのサポートクッキング教室」

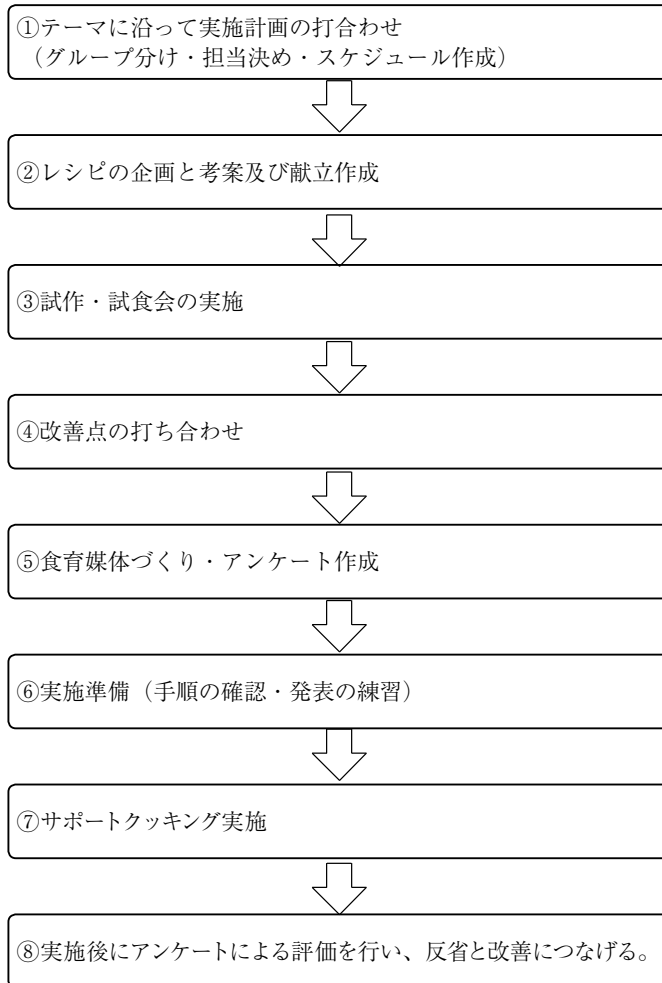
〔趣旨と目的〕

活動の趣旨は、栄養士を目指す学生達がニーズに合わせた食育指導の実践の場として、今回のみやき町での食事サポート形態を体験的に学習しながら活動することである。活動目的としては、家族が産後の母親に代わって食事づくりをサポートできるようになることで家庭間での絆が生まれ、地域の方々が食に関心を抱き、自分自身で健康管理ができるようにする事である。個別の目的としては、下記の3つのポイントを特に重視した。

- ・料理に不慣れな父親や子供でも短い時間で手軽にできる家族協働でのメニューを紹介
(レシピメニューの企画内容と基本的考え方を参照)
- ・産後の母体の回復と母乳分泌に必要な栄養を含んだ作り置きのできる常備菜を本学生と一緒に楽しく語らいながら作る
(活動記録と状況及び配布資料等の①活動状況を参照)
- ・学生が自前のパネル媒体を使って、人前で効果的な栄養指導（講話・プレゼンテーション）を行う
(活動記録と状況及び配布資料等の②学生制作のプレゼンテーション用媒体類を参照)

〔活動の手順〕

図 産後ママ1 活動のフローチャート



また今回、本学福祉専攻科の協力による見守り保育を実施し、受講者より好評を得る。

(活動記録と状況及び配布資料等 写真 産後ママ1～21を参照)

[レシピメニューの企画内容と基本的考え方]

表 産後ママ1 レシピメニュー集

(A) みそ玉 (常備菜)

●材料 ・みそ ・麴 ・乾わかめ ・乾しいたけ ・だし (顆粒)	(10個分) 100 g 5 g 10 g 5 g 8 g	◆作り方 1. ししいたけは薄く切る。 2. みそ、麴、わかめ、しいたけ、だしをまぜる。 3. 10等分にし、丸める。 ◆頂き方 みそ玉 1 個に対し、湯150ccをおわんに注いでよく混ぜる	*コメント 忙しい毎日にみそ玉一つで手軽に一品作ることができます!!みそに加える食材を変えることによってレパートリーが増えます。 <栄養メモ> 生しいたけを、天日干しにするとビタミンDが生しいたけの約8倍になります。
保存方法	冷蔵保存	(1 個分)	
保存期間 (目安)	冷蔵庫で5日以内		エネルギー 30kcal

(B) ピクルス (常備菜)

●材料 ・パプリカ (赤黄) ・アスパラ ・にんじん 調味料 酢 水 砂糖 塩	(1 瓶400cc) 各大1/2 個 2~3 本 中1/2 本 200cc 180cc 大4 小2	◆作り方 1. パプリカ、にんじんを短冊切りにする。 2. アスパラは茹でて半分に切る。 3. 調味液に漬けておく <応用> ~チキン南蛮~ ピクルス液に鶏のから揚げを浸けてさっぱりした味に仕上げる。	*コメント 常備菜のピクルスは小魚のマリネなどにもアレンジできます。 料理の付けあわせとして添えることで、彩りも良く食欲増進につながります。 <栄養メモ> 鶏もも肉には、良質なたんぱく質が含まれており母乳分泌や産後の回復にも最適な食材です。
保存方法	冷蔵保存	(1 瓶400cc)	
保存期間 (目安)	1 週間ほど		エネルギー 265kcal

※当日は常備菜ピクルスを使った料理でとり南蛮をつくる。

(C) なめたけ (常備菜)

●材料 ・えのきだけ ・しめじ ・まいたけ ・みりん ・濃口しょうゆ ・水 ・かつおぶし	(300 g 分) 140 g 150 g 160 g 大4 大3 大3 5 g	◆作り方 1. えのきだけは石づきを切り落とし、半分に切り粗くほぐす。 しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。まいたけは小さめに裂く。 2. 鍋にみりん、しょうゆ、水、かつおぶし、きのこ類をいれて火にかけ混ぜながら汁気が少なくなるまで煮詰める。粗熱が取れたら、保存容器に汁ごと入れる。	*コメント ◆アイデア次第で ●冷ややっこにかける ●そうめんにかける ●ごはんにかける こんなお料理にも応用できます。 <栄養メモ> お母さんが、きのこに含まれているビタミンDを摂ることで、赤ちゃんのくる病予防になります。くる病とはビタミンDが不足していると骨がうまく形成されず、背の伸びが悪くなったり、下肢が曲がったり、極端なO脚 (がにまた) になります。小児の発育期にはまだカルシウムが骨に沈着せず、しっかりと骨の形成されていないことから起こり得る病気です。
保存方法	冷蔵、冷凍	(1 瓶分300 g)	
保存期間 (目安)	冷蔵5~6日、冷凍2週間		エネルギー 280kcal

※レシピ集には1名分の分量も記載

(D) ひじきの煮物（常備菜）

●材料 ・乾燥ひじき ・にんじん ・煮大豆 ・濃口醤油 ・みりん ・酒 ・砂糖 ・水 ・だし（顆粒） ・油	（4人分） 24 g 中1/2本 120 g 大1・1/3 大1・1/3 大1・1/3 大1・1/3 200cc 小1 大1・1/3	◆作り方 1.乾燥ひじきは水に浸けて戻す。 2.人参はせん切りにする。 3.材料を油で炒め、水・だし（顆粒）・調味料を加え、煮汁の量が2/3になるまで煮詰める。	*コメント ◆アイディア次第で ●ひじきご飯 ●ひじきのきんちゃく煮 ●ひじき入り玉子焼き <栄養メモ> ヒジキにはカルシウム、鉄分がたくさん含まれています。 大豆に含まれる大豆イソフラボンには乳がんを予防する効果もあります。 また、授乳中に起こりやすい貧血の改善のために、鉄分が入ったひじきを摂取しましょう。
保存方法 冷蔵保存 保存期間（目安）冷蔵3～4日		（1人分）	エネルギー145kcal

※レシピ集には1名分の分量も記載

(E) 万能たれを作ろう（常備たれ）

●材料 ・砂糖 ・麵つゆ ・酢 ・塩 ・ごま油 ・白ごま	（100cc分） 大1/2 大2 大1 小1/3 小1 大1	◆作り方 1.調味料をすべて混ぜ合わせる。 2.瓶にいれる。 <応用> ～ほうれん草ともやしのナムル～ ほうれん草ともやしをゆがいて万能たれで和える。	*コメント このドレッシングは万能だれとして、いろいろなものに活用できます。 <栄養メモ> ほうれん草には鉄分とその鉄の吸収率を高めるビタミンCとが含まれており産後の貧血を予防することができます。
		（1人分）	エネルギー 86kcal

※当日は万能だれ中華風ドレッシングを使った料理でほうれん草ともやしのナムルをつくる

(F) おすすめレシピ（ぷるぷるミルクプリンと黒ゴマソース）

●材料 牛乳プリン ・牛乳 ・砂糖 ・スキムミルク ・粉ゼラチン ・水 黒ゴマソース ・黒練りゴマ ・砂糖 ・水	（1人分） 50 g 小1 小1/2 小1/2 2.5 g 5 g 小1 2.5 g	◆作り方 牛乳プリン 1.水に粉ゼラチンを入れ、ふやかしておく。 2.鍋に牛乳、砂糖、スキムミルクを入れ火にかける。 3.沸騰させないように火にかけ、1.の粉ゼラチンを加え溶かす。 4.溶けたら器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。 黒ゴマソース 1.黒練りゴマに水と砂糖を入れて火にかけ、煮溶かし、常温で冷ます。 2.牛乳プリンが固まったら黒ゴマソースをかける。	<栄養メモ> スキムミルク（脱脂粉乳）は豊富なたんぱく質や糖類を含んだバランスのとれた栄養食で、授乳期間中の健康維持に最適です。
		（1人分）	エネルギー 105kcal

◆実習メニュー

8月9日

- ・なめたけそうめん（常備菜なめたけ）
- ・チキン南蛮（常備菜ピクルス）
- ・ひじきのきんちゃく煮（常備菜ひじき煮）
- ・みそ汁（みそ玉）
- ・ぷるぷるミルクプリンと黒ゴマソース



写真 産後ママ1 常備菜を使ったメニュー

8月10日

- ・ひじきごはん（常備菜ひじき煮）
- ・チキン南蛮（常備菜ピクルス）
- ・ほうれん草ともやしのナムル（万能たれ）
- ・みそ汁（みそ玉）
- ・ぷるぷるミルクプリンと黒ゴマソース

常備菜で8月10日には図 産後ママ1の料理を作成。

今回のレシピコンセプトは、「常備菜・たれ」である。常備菜とは、「作り置きができる便利で簡単なおかず」という意味の保存食品のことである。食感などを考えて常温で保存する必要のあるもの（3～4日間程度）もあるが、冷蔵庫保存（冷蔵・冷凍）などが可能な食材はある程度の期間日持ちさせて食することができる。食卓にあと一品何か欲しい時、わざわざ調理する手間が取れない時には、時間の余裕がある時に纏めて複数調理しておけば常備菜は非常に重宝するし、いざという場合の時間短縮と労力低減にも大きな寄与をする。その意味で、産後のお母さん方の体調不良などに際して、普段調理の

経験が無い他の家族みんなで協力しながら、手軽にかつ楽しく食事を作って食べるという家庭融和の雰囲気創出にも一役できる一石二鳥の食品と考えられる。配布するレシピ集においては、栄養士の卵としての豆知識をコメントにし、カロリー表示をした。さらに紹介した常備菜と万能たれを応用できる料理アイデアを紹介した。

[イベント開催当日のタイムスケジュール]

- ①8月9日（火）：参加者数 7名
- ②8月10日（水）：参加者数 7名
- ③教室開講時間：午前10時 ～ 午後1時30分
- ④タイムスケジュール
- ・前日 調理実習室で食材の下処理及び最終リハーサル
- ・当日08：00 ：短大スクールバスで食材と調理器具搬送の上本学出発
- ・09：00～会場設営と事前調理作業開始
- ・10：00～本学及びみやき町スタッフの紹介と挨拶 また参加者への当該教室の趣旨と目的などの説明
- ・10：20～参加者と共に調理開始
- ・12：00～学生による産後母体の栄養補給についての媒体プレゼンテーション実施
- ・12：30～参加者及び本学学生&教員全員で会食
- ・13：15～参加者への御礼と後片付け開始
- ・15：00 ：本学に向けて出発
- ・16：00 ：本学帰着後調理実習室で後片付け及び簡単な反省会後解散

[結果と考察等]

受講者14名に簡単なアンケート調査を行った。質問は下記の6項目で、即日配布と回収方式で回答率は93%であった。結果は表 産後ママ2のとおりである。

- Q1.楽しんで参加いただけましたか？
- Q2.講話の内容は理解していただけましたか？
- Q3.学生の対応は適切でしたか？
- Q4.常備菜は今後家庭で活用したいと思いましたが？
- Q5.時短で手軽にできるメニューだと思いましたが？
- Q6.今後このような活動があったら参加したいと思えますか？

表 産後ママ2 アンケート質問項目と回答数（同比率）

項目 選択肢	Q1. 楽しんで参加 いただけました か？	Q2. 講話の内容は 理解していただ けましたか？	Q3. 学生の対応は 適切でしたか？	Q4. 常備菜は今後 家庭で活用した いと思いましたが？	Q5. 時短で手軽に できるメニューだ と思いましたが？	Q6. 今後このよ うな活動があつ たら参加したい と思えますか？
1. はい	12	12	12	13	13	13
2. 普通	1	1	1	0	0	0
3. いいえ	0	0	0	0	0	0
はい%	92%	92%	92%	100%	100%	100%

表 産後ママ3 自由記述欄質問の内容

Q7.常備菜を使った今回の料理の味はどうでしたか？ ●とても美味しかったです。 ●みそ汁が少し辛かった。ピクルスはこの暑い時期にぴったりの料理ですね。 ●とても美味しかったです。なめたけやピクルスは家で作ります。 ●みそ汁が少し辛かったです。あとはおいしくいただきました。 ●少し濃いめでしたが、自分で調整してまた作りたいです。 ●おいしく頂きました。味は少し甘めに感じました。 ●ナムルとみそ汁が少ししょっぱかった。ひじきご飯、チキン南蛮がおいしかった。 ●おいしかったです。量は少し多かったです。 ●とても味がよくて美味しかったです。 ●ピクルスが少し酸っぱかったです。 ●簡単なのに思った以上においしかったです。
Q8.産後サポートクッキングに参加した感想をお聞かせください。 ●わかりやすく、役にたつと思います。ありがとうございます。無添加の（だしとめんつゆは含む）料理に興味がありますが、作っても味の方はあまりおいしく思いません。 ●楽しかった。学生さんが一生懸命準備をしてくれている事が伝わってなつかしく思い、ありがたく思いました。材料を入れている皿？から鍋へ、鍋から皿へ入れるのにゴムベラがあればもっと使いやすいかと思います。 ●日持ちするので、とても助かると思いました。ありがとうございます。 ●今後、常備菜を活用して、手軽にできるメニューを取り入れたいと思います。ありがとうございます。 ●初めて参加させて頂きました。学生さんがサポートして料理を作ってくれて、レシピまで持ち帰ることができて、ありがたかったです。また託児もしてくれてうれしかった。機会があればまた参加したいです。 ●学生さんを中心とした活動としてすばらしかったと思います。前準備をしっかりされるともっとよくなると思います。作業スペースが狭かったので動線を工夫されるとよいと思います。 ●学生さんが一生懸命教えて頂いている姿が、とても良かったです。調理しやすい環境を違う場所をみやき町さんに考えて頂くともっと学生さんも私たちもやりやすかったと思います。また、ぜひして頂きたいです。 ●学生さんやまわりのママたちとお話できて楽しかったです。ありがとうございます。 ●また機会があったら参加したいです。 ●楽しく参加させて頂きました。勉強にもなりましたし、リフレッシュできました。また参加したいです。 ●おしゃべりしながらクッキングできてとても楽しかったです。料理が楽しく作れて嬉しかったです。 ●心ゆくりで食事を作っていますが、時短でできるりょうりが大変良いと思います。 ●普段は自身の食事について考える機会がほとんどなかったので、良いきっかけになりました。授乳の期間も、もう少しあるので、家でも考えながら食事を作りたいです。子どももみて頂いてとても助かりました。ありがとうございました。

結果、「はい」と回答した者がQ1～Q3の項目で92%、Q4～Q6の項目は100%であった。以上の事から、今回のサポートクッキング教室開催は、参加者にとって満足いく内容であったと考えられる。

栄養調理面から栄養かつ保存性に優れている常備菜を調理時間の短縮効果を主体として簡単に調理できるように考案していく過程は困難であったが、学生自身が何回も試作を繰り返し、レシピの改善をしていくことで食品の持つ栄養と調理の特性をしっかり理解することができ時短料理につなげていくことができたと考えている。当日の調理作業は、受講者へのデモンストレーション形式で学生自ら手順のポイントや応用の仕方などを説明しながら進めていく事で、参加者により良く理解してもらう等の創意工夫をする力を修得することができた。

栄養講話の面では出産前後ならびに授乳婦の母体の変化を十分に理解した上で、適切なパネル媒体を作成し、掲載情報を口頭とジェスチャーを交えながらプレゼンテーションしていくコミュニケーション・テクニックを学び得ることができた。

以上のことから、学生達は家族への関わりを考え、食の大切さ、さらに授乳婦における栄養摂取の知識を修得することができた。

受講者も食を通して家族の絆を育て、自分自身の健康管理を心掛け、周囲の者への健康に対しても目を向けることができるようになり、地域全体での食育の重要性を認識することができた。

今回の活動では、受講者側のアンケート結果は非常に良好であったが、学生側からの反省点としては、下記の

ようなことが挙げられた。

- ①厨房（台所）の間取り（施設空間）と調理設備能力に合った料理の内容を考える必要がある。
- ②受講者の調理作業能力と栄養に関する知識などのレベルを事前に把握した上で、参加者に求められている内容の指導と講話を行っていく必要がある。
- ③内容と施設・設備に適合した受講者数の設定が必要である。

- ④これらの活動は単発で終わるのではなく、継続性が必要であり、その企画の中で常にプラン-実施-チェック-改善（PDCA）のサイクルを上手く回すことで栄養指導教育の手法を2年生から次年の1年生へ、また我々のクッキング教室で得た調理技術や栄養知識を参加の受講者の立場から、さらに地域へと繋げていけるような連携活動を行っていく必要がある。

[活動記録と状況及び配布資料等]

①活動状況



写真 産後ママ2 意見を出し合う



写真 産後ママ3 レシピの考案



写真 産後ママ4 試作を行う



写真 産後ママ5 試食会

②学生制作のプレゼンテーション用媒体類

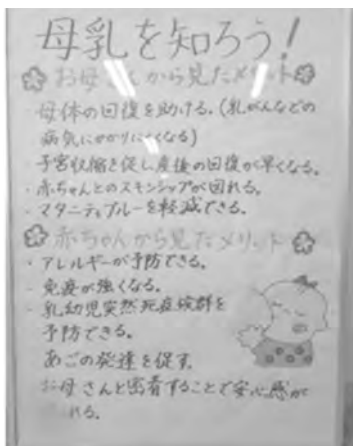


写真 産後ママ6 食育活動
ボード1（1年生作成）



写真 産後ママ7 食育活動
ボード2（1年生作成）



写真 産後ママ8
前日練習（1年生作成）

③産後ママのサポートクッキング教室



写真 産後ママ 9 作り方を説明



写真 産後ママ 10 参加者とする1



写真 産後ママ 11 参加者とする2



写真 産後ママ 12 参加者とする3



写真 産後ママ 13 栄養士のたまごによる産後の栄養について食育活動 1



写真 産後ママ 14 栄養士のたまごによる産後の栄養について食育活動 2



写真 産後ママ 15 当日お子様づれの参加者



写真 産後ママ 16 本学福祉専攻科の協力による見守り保育を実施 1



写真 産後ママ 17 本学福祉専攻科の協力
による見守り保育を実施 2



写真 産後ママ 18 本学福祉専攻科の協力
による見守り保育を実施 3

④当日参加者への配布レシピ票、他資料類
(学生制作の配布レシピ集・持ち帰りの常備菜)



写真 産後ママ 19 今回作成したみそ玉を
自宅に持ち帰り家族で食べる



写真 産後ママ 20 学生作成レシピ集と当日
参加者が作成したピクルス



写真 産後ママ 21 お持ち帰りピクルスを学
生で可愛くラッピング

謝辞

この活動でご尽力いただきましたみやき町役場の皆様、NPO法人”心ゆるり”の皆様、ご参加いただきました皆様に深く感謝致します。

3.2 武富&平田研究室グループ

[テーマ]

「栄養士の卵が運営する学生レストラン 旬菜カフェ Nombri」

3.2.1 [平成28年度第1回（8月11日実施）旬菜カフェの活動について（平田グループ担当）]

「旬菜カフェ」の活動は、共あすⅠ・Ⅱ及び卒業研究の1・2年合同の活動として実施した。それぞれの活動の流れに沿って、主に2年生の活動について、観察等から学習論的意義について一考した。活動の概要は次の順のとおりである。

事前準備 計画（企画・運営・スケジュール）…1年生7名、2年生7名参加

試作（3回）…調理に1年生1名・2年生7名参加。

前日準備…調理に1年生1名・2年生6名参加。媒体作成に1年生6名参加。

実施当日 8月11日(木)祝日（山の日）…1年生7名・2年生4名参加。

事後活動 振り返り…1年生7名・2年生6名参加

2年生グループの「卒業研究」では、「食」に対する総合的な理解を図るために、次の6つの観点を設け、諸活動を通して社会市民・食の専門職業人としての「態度・志向性」、「知識・理解」、「技能・表現」、そして「行動・経験・創造性」の学修成果を獲得することを目的に実践した¹⁾。とりわけ「旬菜カフェ」の活動においては、2年生各自にとっての新らたな総合的な知識獲得の場とし、広く「食」の専門職業人として求められる諸能力を学習することをねらいとした。また参加学生には、共同活動を通して「基礎的・汎用的能力（人間関係形成・社会形成能力、自己理解・自己管理能力、課題対応能力、キャリアプランニング能力）」並びに「基本的な知識・技能」を中心に学習のねらいを置いた²⁾。1年生には、2年生中心の活動を通して次年度履修を予定する「卒業研究」についての理解を深めるものとした。

「食」に係る学習の6つの観点

- ・食材…食材の成分や性質ほか、栄養学・生化学的理解
- ・加工…今日流通する食材加工品（工程等）に関する食品学的理解
- ・調理…調理品や実際調理に係わる調理学的理解
- ・提供…商品と提供の場に関する理解、販売に至る実践的活動を通じた経営学的理解、実際業務に対する理解
- ・歴史…食材の由来や調理使用に関する歴史的理解
- ・社会経済…生鮮食材・加工品の生産市場や流通に関する社会・経済学的理解

とりわけ調理と提供の観点に取り入れた2つの実践的活動（「旬菜カフェ」と「チャレンジ・ショップ」^{注1)}の活動）については、キャリア教育の「職業への円滑な移行」として「基礎的・汎用的能力（人間関係形成・社会形成能力、自己理解・自己管理能力、課題対応能力、キャリア・プランニング能力）」並びに「基本的な知識・技能」に加え、専門職業人としての「意欲・態度及び価値観」を、「職業能力や起業力の向上」として「論理的思考力、創造力」、「専門的な知識・技能」、「勤労観・職業観」を身に付けさせる場として設定した。また、キャリア発達にかかわる諸能力においては、実践的活動のなかで、自己理解能力・コミュニケーション能力、情報収集・探索能力、職業理解能力、役割把握・認識能力、計画実行能力、選択能力、課題解決能力などを養う機会となり、主体的に考えて行動することが可能な場となる。これらを勘考のうえ、活動中の個々の学生・グループには、適宜助言やファシリテーションを行うものとし、可能な限り直接的な指導・指示をすることを避けた。以下、活動手順に沿って結果と考察を記す。

[実施計画の打合せ、レシピの企画及び献立案の作成]

先ず何を提供するかについて、全員から自由にアイデアが出され、自然な話し合いの中でおよそのメニューが絞り込まれていった。これと同時に、リーダーほか、役割担当が自然な流れで決められていった。学生たちは、自然にリーダー役を中心とする役割分担の協力体制を取っていった。打ち合わせの段階で、学生たち（特に1年生）は、未だ店舗での食の提供に至るまでのイメージや卒業研究テーマ、その協働作業等については殆ど把握しきれていない。導入時の教員によるファシリテーションは意味深く、誤れば学生たちの活動に対する主体性を損なうものとなろう。1年生にとっては、1・2年生合同の実践的活動は初めてであり、当初、2年生あるいは教員からの指示を待つような態度が示され、学年間そして1年生同士の隔たりも少なからずあったが、営業活動終了時にはその様な態度は目立たなくなった。



写真 旬菜(H)1 打ち合わせの様子

[計画案の作成]

献立メニュー案の作成、食材発注、試作日程等が決められた。提供された献立メニューは次の表の通りである。

⑤鶏肉の甘辛煮は、当初の企画案にはなかった。

表 旬菜（H&T）1 旬菜カフェの概要

テーマ	実施日	実施献立	参加学生
かぼちゃを使った 元気もりもり定食	2016/8/11	・サツマイモおにぎり ・ゆかりシソ巻きおにぎり ・かぼちゃのコロッケ ・オニオンスープ ・鶏肉の甘辛煮 ・野菜のマリネ ・果肉たっぷりグレープフルーツ（ゼリー）	1年生 7名 2年生 4名
隠れ家シェフのおすすめ ビーフシチュープレート	2016/10/8	・パン工房アルパカの丸パン ・ビーフシチュー ・にんじんサラダ ・ポテトサラダ ・チョップドサラダ ・マロンプリン	1年生 5名 2年生 6名
秋の味覚エトコどり ワンプレート	2016/11/3	・うまみたっぷりキノコごはん ・甘くて心に染みるサツマイモの味噌汁 ・DHA たっぷりサバの竜田揚げタルタルソース添え ・おなじみれんこんきんぴらで心和やか ・飛び入り洋風の生春巻き ・サノ・ボヌールのスペシャルデザート	1年生 5名 2年生 6名 高校生 6名

表 旬菜（H）1 献立メニュー・レシピ

①サツマイモおにぎり		
【材料】 ・こめ 精白米 うるち米 ・おおむぎ 押麦 ・さつまいも 塊根 皮むき生 ・食塩 ・ごま塩	【重量（1人分）】 38 g 2.5 g 15 g 0.3 g 0.3 g	【作り方】 1. 米を研ぐ。 2. 芋を 5mm 角に切る。 3. 押し麦・精白米・サツマイモ・食塩を加えて炊く。 4. 形を整え、ごま塩を振る。
②ゆかりシソ巻きおにぎり		
【材料】 ・こめ 精白米 うるち米 ・しそ 葉 生 ・ゆかり	【重量（1人分）】 40g 0.3g 0.3g	【作り方】 1. 米を研ぎ、炊く。 2. 炊き終わったご飯にゆかりを入れ、形を整える。 3. 半分に切った大葉をおにぎりに巻く。
③かぼちゃのコロッケ		
【材料】 ・西洋かぼちゃ 果実 生 ・ぶた ひき肉 生 ・たまねぎ りん茎 生 ・にんじん 根 皮むき 生 ・食塩 ・鶏卵 全卵 生 ・こむぎ 薄力粉 1等 ・こむぎ パン粉 生	【重量（1人分）】 100g 45g 25g 5g 0.7 g 6 g 15 g 8 g	【作り方】 1. かぼちゃは、薄切りにしてゆで、温かいうちに潰す。 2. たまねぎは、みじん切りにして炒める。 3. ひき肉は、油で炒める。 4. かぼちゃ・たまねぎ・ひき肉を混ぜ合わせ、調味し丸める。 5. 衣をつけ、油で揚げる。 〈オーロラソース〉 ・マヨネーズとトマトケチャップを 1 対 1 の割合で混ぜ合わせる。

・こしょう 混合 粉 ・マヨネーズ 全卵型 ・トマトケチャップ	0.01 g 10 g 10 g	
④オニオンスープ		
【材料】 ・たまねぎ りん茎 生 ・固形ブイヨン ・有塩バター ・こしょう 混合 粉 ・パセリ 葉 生 ・にんじん 根 皮むき 生	【重量 (1 人分)】 40 g 3 g 2 g 0.05 g 0.5 g 5 g	【作り方】 1. 玉ねぎをスライスする。 2. バターでたまねぎを炒める。 3. コロッケの飾り切りで使したにんじんもバターと一緒に炒める。 4. 分量の水を加え調味する。 5. みじん切りをしたパセリを最後にちらす。
⑤鶏肉の甘辛煮		
【材料】 ・たまねぎ りん茎 生 ・いんげんまめ さやいんげん 若ざや 生 ・若鶏肉 むね 皮つき 生 ・レタス 土耕栽培 結球葉 生 ・砂糖 上白糖 ・清酒 普通酒 ・食塩 ・こいくちしょうゆ ・トウバンジャン ・調合油	【重量 (1 人分)】 10 g 5 g 40 g 15 g 1.5 g 3 g 0.8 g 5 g 1.5 g 2 g	【作り方】 1. 鶏肉は 2cm 角のそぎ切りにして下味をつける。 2. さやいんげんは、ゆで粗熱をとって斜め切りで 2～3 等分に切る。 3. 玉ねぎは 1cm のくし切り。 4. 油をいれ鶏むねの両面に焼き色がつくまで焼く。 5. 4 とは別に、たまねぎを炒める。 6. 鶏むねとたまねぎを合わせる。たまねぎの水分は入れない。 7. 調味料を入れ水分をとばしながら炒める。 8. レタスの上に盛り付ける。
⑥野菜のマリネ		
【材料】 ・黄ピーマン 果実 生 ・きゅうり 果実 生 ・ミニトマト 果実 生 ・ぶた ロースハム ・穀物酢 ・オリーブ油 ・うすくちしょうゆ ・赤ピーマン 果実 生	【重量 (1 人分)】 5 g 40 g 20 g 10 g 7 g 7 g 1.5 g 5 g	【作り方】 1. 各大きさにカットしたキュウリ（薄切りを四等分）、パプリカ（1cm × 1.5cm）、ハム（1cm 角）をパリ袋に入れる。 2. 調味料を加え、全体に味がわたるようになじませる。 3. 味が染みるまで冷蔵庫で寝かせる。 4. 盛り付けの時にトマト（4 等分）を乗せる。
⑦果肉たっぷりグレープフルーツ（ゼリー）		
【材料】 ・グレープフルーツ 紅肉種 砂じょう 生 ・グレープフルーツ 果実飲料 50% 果汁入り飲料 ・ぶた ゼラチン ・ホイップクリーム 乳脂肪 ・砂糖 上白糖 ・ぶどう酒 白	【重量 (1 人分)】 40 g 30 g 1 g 10 g 7 g 5 g	【作り方】 1. 果肉を取りだす。 2. ゼラチンは白ワインにつけて柔らかくしておく。 3. 砂糖をグレープフルーツジュースに入れ、火にかけて溶かす。 4. 沸騰する前に火からおろし、ゼラチンを加えて溶かす。 5. 容器に果肉を均等に分けて入れ、ゼリー液を注いで固める。（粗熱をとり冷蔵庫で固める。） 6. 生クリームとミントを添える。

〔試作・試食会の実施、改善〕

試作調理は、3回実施（7月15日・22日・29日）された。1回目試作では、レシピは作成されていたものの、調理法や手順が十分にまとめられておらず、また各自のシミュレーションもできていない様子であったが、役割分担のなかで各自の作業を進めるなかで、実際の調理・盛り付けがその場で考えられていた。試食では、教員への試食依頼をせず、学生だけで改善を図るつもりでいた。2回目の試作では、1回目の試作から得たレシピ・調理・盛り付けの改善を行い、教職員へ試食の依頼がなされ、副食の種類不足と盛り付けへの指摘がなされた。結果として、⑤鶏肉の甘辛煮を急きょメニューに追加するものとなり、3回目の試作が行われた。⑤の試食による改善を行うことはできなかった。当初試作は2回で完了する予定で、結果的に3回実施したことは、振り返り時に各自が、事前の企画立案の検討不足や試作の目的を十分理解できていなかったこと、自分たちへの過信や助言をもらわなかったことを反省するものとなった。



写真 旬菜(H)2 試作の様子



写真 旬菜(H)3 1回目の試作プレート



写真 旬菜(H)4 2回目の試作プレート

〔媒体作成〈チラシ広告・資料・店内装飾等の制作〉と実施準備〕

媒体の作成は、役割分担のなかで1年生グループが担当するものとなった。献立メニューの試作が前日準備にまで及んだことで最終レシピの情報が整理されなかったこと、情報共有が不十分であったことから、1年生にとっては媒体作成のアイデアを十分に取り入れることができなかった。このことは、各自の役割分担の作業で一杯であり、グループ全員が周囲に配慮した行動が取れなかったことが指摘される。

〔旬菜カフェの実施当日〕

当日の業務担当は、店内装飾・受付（会計）・調理・盛り付け・接客（配膳）・片付けの担当と決められていたが、参加学生の欠員（前日準備から2年生1名が、当日に2年生2名が欠席）があり、担当学生の交替や時間割分担等について打ち合わせが明確にされていなかったこと、上記の担当以外の業務が現場で必要であったことは、学生たちにとって臨機応変な対応が求められるものとなり、教育上効果的な課題を与えるものとなった。しかし学生たちは大きな混乱もなく運営できていた。グループメンバーの欠員に対しては、教員が補助に加わり一緒に汗をかいたことは、学生にとって活動への連帯感・責任感・達成感、活動の成功への志向性を強めることへの一助に繋がっているものと考えたい。



写真 旬菜(H)5 提供プレート
かぼちゃを使った「元氣もりもり定食」



写真 旬菜(H)6 店内活動の様子



写真 旬菜(H)7 第1回旬菜カフェ実施(当日)メンバー

[振返り]

活動の振返りは、各自がそれぞれに考えたものと察するが、自主的にグループ全体で顧みることにはなかった。このことは、協働作業に対して、内省による知識の定着化がなされないため、課題の解決法を見出すことなく同様の失敗を繰り返すことになる。振返りは、夏期休業期間、10月の「チャレンジ・ショップ」活動と学園祭活動

を挟み、実施するものとなった。学習活動としては、活動終了直後に実施することが効果的であるため、開催日の調整は、ステークホルダーからの要望があったとはいえ、今後は考慮する必要がある。時間の経過はあったものの、振返りに関しては学生たちの記憶は比較的鮮明に残っていたことは、この活動が印象深いものであったことと言うまでもない。振返りでは、各自のマインド・マップを作成し、その後グループでまとめを作成する作業を行うことで情報共有を進め、各自が不足する事項について気付かせることで認識を深めさせた（マインド・マップの資料は割愛した。）。また、活動に係るアサインメントを行うため、7つのプロンプトを設け、事後内省による自らの学びへの理解を深めさせた。この2年生の回答結果を表 旬菜 (H) 2 に示す。

※比較参考とするため西岡&桑原・溝田及び武富両グループ所属学生の意見を一部併記

表 旬菜 (H) 2 振返り学習

地域貢献活動（事前事後の活動を含める）について

自分はどのように考えているか

1. 自分が学んだことは何か。学んだことのなかで一番重要なことは何か、その理由。
第1回旬菜カフェ（平田グループ）
・コミュニケーション力。理由：チームで行動するから ・みんなとの協力ができない ・日頃からコミュニケーションをとっておくこと。理由：日頃のみんなとの関わり方によって、作業効率や良い雰囲気活動できたと思うから。 ・チームで協力して仕事をする。自分の仕事が終わったからといって手伝わないのは協調性がないと思うから。 ・メンバー内でのコミュニケーションの重要性。準備・試作・買い出し、何をするにしても連絡を取り合い、コミュニケーションをとることができなかつたら、話し合いや計画すべてがうまくいかないと感じた。 ・仲間と協力すること、たくさんの人に支えられているということ。どんな活動でも研究室のみんなと協力して、効率よく進めて行かなければ成功しなかったし、ハプニングがあった時は先生方やそこにいた人達が対処してくれたから。 ・この活動で学んだことは、どんなに嫌なことがあっても逃げ出さないでいるのが大切だということです。
第2・3回旬菜カフェ（武富グループ）
・グループのまとまり。理由：1つのことをやり遂げる ・頭で考えながら調理を進めること ・前以っての準備が必要。目線を変えて何をしなければいけないかを考えることが必要。対象者を絞り過ぎらず、万人受けするような内容の方が、全体の評価において「悪い」が減ると思ったから。目線を変えないと自分の考えから離れられず、期限ギリギリになると妥協してしまうこともあるので、前以っての準備が必要。 ・普段、地域の人達と協力してすることがないので、地域連携の大事さが分かった。 ・地域との連携の大切さである。理由は、“旬菜カフェ”というものは、地域の方々の存在があって全てが成り立っていると思うから。 ・自分たちで考えて作った料理で地域に貢献できるということは、とてもすばらしい事だと思った。重要な事は、相手のためにという気持ちをきちんと持つこと。
産後ママのサポートクッキング（西岡グループ）
・常備菜というのを初めて知った。便利だと感じました。 ・企画する事の難しさや、試作で使ったものを本番でも同じものを使う重要さ。

・人に伝えることの難しさ。新しい環境下での導線の使い方。理由：慣れない環境の中で、どのように行動すればうまくことが進むのか考えさせられたので。 ・当日、効率よく動けるように一人一人の動きを事前に確認する。 ・母体回復に必要な栄養素。食育を目的としたメニューの立案。理由：教えることの大変さ ・常備菜、時短のできる料理。理由：簡単に作れるから。
2. 自分が達成できた1番のことは何か。それはなぜか。
第1回旬菜カフェ（平田グループ）
・事前準備から人が足りず、時間も足りなかったが、料理を提供時間までに作り終えたこと。一人一人が自分がすることを把握できていたから。 ・8月11日にしっかりと「旬菜カフェ」を行うことができたこと。計画や試作の時間をあまり取ることができず不安だらけだったが、メニューも考え、満足してもらえる料理が私の中では提供できたということ。 ・自分の役割をしっかりと把握し、責任を持ってやり遂げることができた。
第2・3回旬菜カフェ（武富グループ）
・商品開発の調理。卒業研究の対象だから。 ・プレートの味の濃さの足し算、引き算。 ・スケジュールを守る。忙しくて、優先的な行事に集中し、他の事をおろそかにしようかと頭をよぎることもあったが、他の事もやって、優先的な行事もきちんと進めることで、どの時間を使っていくか考えて行動でき、同時に進めることができた達成感にも繋がった。 ・みんなと協力してやり遂げられたこと。 ・私は、盛り付け担当を主にした。ただ単に盛り付けるのではなく、綺麗に彩りを考える事が出来たから。 ・無事に旬菜カフェを2回成功させた事。理由：研究室のみんなで手伝ってくれたから。
産後ママのサポートクッキング（西岡グループ）
・全体のリーダーとしてみんなをまとめることができた。 ・簡単にできる常備菜を考える事ができたこと。 ・内容の説明を上手くできた。 ・産後のママさん達を少しでもサポートできるように、自分達が勉強したことを一生懸命伝えるように努めた。 ・教えることの大変さ ・発表や説明がしっかりできた。
3. 自分に足りなかったこと。やり直すとしたら、何をどのように変えるか。
第1回旬菜カフェ（平田グループ）
・積極性。 ・判断力。もっと自分から動けたと思う。人に聞いてばかりな部分が多かった。 ・周りの人の動きを見て行動すること。連絡をこまめに取り、言い忘れがないようにする。 ・事前準備をしっかり行い、計画的に時間に余裕をもって旬菜カフェに取り組むことができれば、もっと良いものが提供できたのではないと思った。 ・自分の思ったことをはっきり言えないことが多かったので、しっかり言えるようにしたい。 ・今回自分には目の前の問題に向き合う力がなかったので、この経験を踏まえて何事からも逃げずに立ち向かう力をつけたい。
第2・3回旬菜カフェ（武富グループ）
・周りの人との情報共有ができていなかった。 ・手順をもう一度見直す。 ・もう少し時間をとって計画の内容を把握しておけばよかった。後で、先に確認しておけばよかった事項が出てきたり、準備不足も見られたため。 ・お客様の所に時々ご飯がいない時があった。自分のことで精一杯の時があり、周りが見えていない時があった。 ・他への目配り。バタバタしている時は自分の事で精一杯だった。やり直すとしたら、余裕を持てるよう、当日の流れや役割をきちんと頭に入れておき、スムーズに進むように変える。 ・何かをするにあたって、一人で抱え込まず、もっと人を頼って動かすべきだった。

産後ママのサポートクッキング（西岡グループ）
・全体のリーダーとして、連絡がきちんと回っていなかったこと。 ・周囲への気配り。1年と2年で合同で指示が出せないこともあったから、しっかり出していきたい。 ・しっかり全ての内容を把握しておくべきだった。担当以外の質問に答えることができなかった。 ・当日の会場の環境を把握すること。 ・当日の流れをもっと計画しておく。会場の広さ、人数が違って臨機応変に動く。 ・質問された事に、もっと知識を加えて答えられるようになりたいです。
4. 自分にとって活動のなかで直面した問題・課題があったか。それをどのように改善しようとしたか。改善できた理由、できなかった理由。
第1回旬菜カフェ（平田グループ）
・人とあまり関わろうとしていなかった事 ・つむぎの試作がぎりぎりだった。改善できなかった理由:夏休み明けからの活動だったため、前準備が足りなかった。店を出すのに向けての覚悟が足りなかった。 ・試作を2、3回繰り返し、色・味・品数が足りなかったことがあり、発注ミスが起こったこと。分量を変えて先生方にアドバイスをもらった。 ・一番の問題はメニュー作りだったと思う。研究室のメンバーだけのアイデアだけでは、なかなか満足するメニューが作れず、先生方に試食をしてもらい改善することができた。 ・授業の一部としての活動で出席することが一番なのに、研究室への私的な気持ちの問題を持ち込み、表面的な付き合いでの対応ができず、活動を欠席してしまった。
第2・3回旬菜カフェ（武富グループ）
・“のりバー”を焼き固めるとき、なかなかよい固まりにならず困ったが、自分が過去にお菓子作りをしたときのレシピの一部を代用することで焼き固めることができた。 ・大量調理の味付けが難しかった。半分に分けたら片方の味が濃くて、片方はソースが強くなったりしたから。→先生に任せて、何も知らない1年生に味見してもらった。 ・複数の団体が協力し、一つのイベントを成功させようとした時に、細かいすり合わせができておらず、お客様に迷惑を掛けてしまい、その場での対応ができなかった為、謝ることしかできなかった。あまり待たせるわけにもいかず、その時の判断は、「次回リベンジ!」となった。今でもその場での対策は思い浮かばない。事前に打合せ等で一通り確認を次回からしたら、小さな問題をクリアできるかもしれない。 ・自分のことしか見えていない時があった。大量調理での味の調節が難しかった。→みんなが声を掛け合い協力することができた。 ・問題:大量調理の大変さと、火力の違いによる料理への影響。施設は狭く、大量調理は正直大変だった。試作通りにしたが、当日は火力の違いで思うような味にならず困った。まだまだ自分の力不足であり、臨機応変に対応できる力がなかったから。 ・店内での接客と外の案内が少しかみ合わない時があった。改善として、外から中は分からないから、中の状況をこまめに外に伝えてもらった。
産後ママのサポートクッキング（西岡グループ）
・南蛮漬けの鶏肉が親鶏でものすごく固かった。→親鶏でないものをすぐに購入。・場所がものすごく狭かった→来年する場合は場所を考えてした方がよい ・献立作成。何度もテーマと違うという事で考え直した。 ・上記の説明ができなかったという点で、他の人に聞くなどして、聞かれた方の疑問点を解消しようとした。 ・産後の少し不自由な体でも作れるような簡単なレシピの考案が難しかった。 ・会場が狭く戸惑いがあったが、室内に人がたくさんいて母・親に対する学生の人数も足りているようだったので、自分が他にできることを見つけた。 ・試作を何回も繰り返しました。話し合って成功することができました。
5. 将来の自分にとってどのような学びが役立つと考えるか。
第1回旬菜カフェ（平田グループ）
・人とのコミュニケーション力 ・自分は判断する力が足りないと思った。問題が起きた時、すぐに対応できるよう知識も必要だと思った。

・食べてもらう人の気持ちになってどんなサービスをしたら喜んでいただけるか。 ・作業中にミスが起こった場合の対処法。 ・準備には時間を掛け、本番でしっかり行動できる。 ・旬菜カフェでは発注・栄養計算・メニュー開発など、様々なことを学ぶことが出来た。自分自身が取り組むことで大変さや改善点など様々な発見があり、将来この経験を活かせると感じた。 ・協力することの大切さ。分からないことをはっきりさせてきちんと聞くこと。 ・今回の研究室活動により、あらためて色々な人がいて色々な考えがあるからこそ、相手の事全てを理解するのではなく…
第2・3回旬菜カフェ（武富グループ）
・チャレンジショップ“つむぎ”の活動と同じように、商品を考えて販売すること。 ・人前に立ったり、指示をするということは、職種によって有無があると思う。苦手と分かっているけど、経験を積むことで周りが見えてきたり、責任感も身に付いてくると思う。今できるときに何でもやってみることが、雇用する企業にとっても、自分自身にも深みが付くと思う。 ・地域連携。接客。みんなで協力すること。 ・人とのコミュニケーション。栄寿荘での旬菜カフェでは、利用者の方も対象であり、笑顔で接することを心掛けた。正確な言葉遣いや対応の仕方など、将来役立つと考える。 ・店を経営するという事は、一人でかなう夢ではなく、多くの人の支えを必要とすることが分かった。
産後ママのサポートクッキング（西岡グループ）
・自分の知識を相手に分かりやすく伝えることが大切だと思った。 ・栄養指導をすること。 ・知らない相手にどのように説明したら伝わるか。 ・母体栄養の知識。 ・産後の母体に必要な栄養素を知れたことは将来役に立つことだと思う。 ・一人暮らしをするので常備菜を作ってみようと思った。
6. このような活動でさらに深めていきたいことは何か。
第1回旬菜カフェ（平田グループ）
・チームとしての団結力 ・調理と調べもの中心だったので、実験でかぼちゃについて知りたかった。 ・作業工程を一人一人が頭に入れておくこと。 ・もっと栄養士という資格を活かし、栄養バランスを工夫したメニュー開発をしてみたいと感じた。 ・今回の経験を活かして、これから同じような人間関係に悩まないと言い切れないので、もっと色々な事に対応できるようになりたい。
第2・3回旬菜カフェ（武富グループ）
・グループのまとまり ・コミュニケーション能力 ・アンケートや聞き取り調査などでお客様のニーズをもっと聞き出す。地域の皆さんは優しいので受け入れてもらえることが多い。しかし、ニーズは各々違うはずなので、どんなニーズが求められているかという情報収集にもう少し力を入れていきたい。単純且つ深く聞ける方法を！ ・地域連携。 ・地域との連携はもちろんの事、先輩や後輩との協力性を高めていきたい。一つの研究室としての大きな行事であるので、一緒に乗り越えられる存在でありたいから。 ・いかに効率良く接客をしてお客様に喜んでもらえるか。
産後ママのサポートクッキング（西岡グループ）
・たくさんレシピを展開する。偏っていたので。 ・地域の人とのコミュニケーション ・まず、もっと知識を蓄えて、詳しく説明出来たらと思う。 ・常備菜の応用。 ・常備菜のレシピをもっと考え、アレンジ料理などをたくさん提案していきたい。

・常備菜をもっと知りたいです。
7. 活動を振り返って感想。
第1回旬菜カフェ（平田グループ）
・積極的に行動できていなかった事に反省している。 ・ほとんどの活動が人手と時間不足ではあったけれど、その分みんなで協力できたと思う。達成感は大きかった。今後も何か問題が起きても、周りにいる人達で協力すれば大丈夫だと前向きに行動して行きたい。 ・色々な問題があったけれど、周りの人と意見を出し合って一つの料理ができた。時間に追われたのでもう少し余裕があれば良かったと思う。メニュー表・レシピを工夫した方が良かった。 ・普段の学校生活では学べないことをこの活動を行うことによって経験することが出来た。(衛生面・栄養業務)また、チームワークやコミュニケーションの大切さ、社会に出て必要とされる主体性や協力性を学ぶことが出来た。 ・短い期間でメニューを考え、試作をして、カフェの運営を行うのは大変だったけど、研究室のみんなや先生方の支えがあって成功させることができ、本当に良かったと思う。また、お客さんが「美味しい」と言って笑顔で食べてくれてうれしかった。 ・今回は欠席が多くてあまり活動できなかった。
第2・3回旬菜カフェ（武富グループ）
・調理・ラッピングなど、大変なことが多かったが、とても楽しく販売できたので良かった。 ・楽しかったけど、もっと美味しく作れたと思う。 ・色んな行事が重なっていたので、一つのことに腰を据えて、ということが難しかったが、無事終了できて良かった！一人では出来ないのでも協力が必要だが、グループ内での意思疎通、情報交換をし、誰かが「だけ」をするのではなく、グループ全体で活動できる雰囲気を持っていくことが、スムーズに企てるキーになると感じた。問題点や自分の反省点も見つけることができたので、次に活かせる方法を考えて行きたい。 ・普段、学外の人達と一緒にすることはなくて、少し緊張したけれど、協力してすることができてよかった。自分のことだけではなく、周りのことも気にしながら作業することが大事だと思いました。 ・1年生での内容と全く違って、2年生となると物凄く大変だった。地域の産物を活かしてのメニュー立案や、広告から開催まで、全てにおいて責任感を持って行った。自分の役割を果たしつつ、1年生に指示をしていき、無事終了できた。“旬菜カフェ”はたくさんの人々で成り立っている事を痛感した。学んだ事を忘れず、1年生にも来年また頑張ってもらいたい。 ・1回の経営だけでもやる事がとても多くミスが目立ちましたが、研究室のメンバーや武富先生の支えもあり、無事に成功できてとても良かったです。
産後ママのサポートクッキング（西岡グループ）
・リーダーとして全体をまとめることがものすごく大変でした。全てがギリギリで計画通りではなかったけれど、参加者の皆さんが満足していらっしやっただけで本当に良かったです。 ・このような経験ができ、行動など考えることが多く、難しく感じる所もあったが、全体的に楽しかった。 ・当日の会場はあまり広くなくて、人数が多く動きづらかった。会場に合わせた人数設定や動きを決めておけばよかったと反省した。 ・今回、赤ちゃんや母親とふれあえたことが楽しかったです。指導する立場としてもっと計画を立てるべきだと思います。 ・産後のお母さんの大変さや、お父さんの協力が必要だなと思いました。お父さん、お母さんが簡単に栄養たっぷりの料理が作れたらいいなと思いました。

< 1年生 >

(学生1)
1. 自分が学んだことは何か。学んだことのなかで一番重要なことは何か、その理由。
旬菜カフェでも、つむぎでも、カフェを経営するためにはどのような手順が必要か、計画を立てる大切さなどを一番学びました。今まで知らなかったことも知ることができ、良い経験となった。
2. 自分が達成できた1番のことは何か。それはなぜか。
お客様に対してコミュニケーションをとることができた。
3. 自分に足りなかったこと。やり直すとしたら、何をどのように変えるか。
料理の基礎や技術、手早さなどが足りなかったと思うので、日頃から頑張りたい。

4. 自分にとって活動のなかで直面した問題・課題があったか。それをどのように改善しようとしたか。改善できた理由、できなかった理由。
つむぎでは、前もってしっかり計画をたてることが改善すべき点だと思いました。
5. 将来の自分にとってどのような学びが役立つと考えるか。
計画性や協調性が身に着くと思うので、さらに磨きをかけられるように、どのようなことでも学ぶ意欲を持ちたい。
6. このような活動でさらに深めていきたいことは何か。
地域との関わり
7. 活動を振り返って感想。
たくさんの方に協力していただいた旬菜カフェでは、お客様と受付で話すことができたり、役所の方の協力があって成り立ったことだと思いました。つむぎでは、あまり調理に関わるができなかったので、来年は関わりたいです。
8月10日「旬菜カフェ」活動（事前事後の活動を含める）について
自分はどのように考えているか
(学生2)
1. 自分が学んだことは何か。学んだことのなかで一番重要なことは何か、その理由。
・準備を長い期間かけてやること ・協力すること
2. 自分が達成できた1番のことは何か。それはなぜか。
協力できたこと。
3. 自分に足りなかったこと。やり直すとしたら、何をどのように変えるか。
もっと積極的に行動すること。…調理や飾り付けなど。
4. 自分にとって活動のなかで直面した問題・課題があったか。それをどのように改善しようとしたか。改善できた理由、できなかった理由。
おにぎりを作るときに人が足りなかった。…改善できなかったが、人数分できたので良かった。来年は改善できるようにする。
5. 将来の自分にとってどのような学びが役立つと考えるか。
集団料理…将来仕事に就いた時に
6. このような活動でさらに深めていきたいことは何か。
江北町だけではなく、他のところで地域交流を深められたらいいなと思いました。
7. 活動を振り返って感想。
活動を振り返って、反省するところや改善するところがあったので、それを来年自分たちが中心になって動くときに活かしていきたいと思いました。 たくさんのことを学べて良かったです。
8月10日「旬菜カフェ」活動（事前事後の活動を含める）について
自分はどのように考えているか
(学生3)
1. 自分が学んだことは何か。学んだことのなかで一番重要なことは何か、その理由。
研究室のみんなで協力してたくさん料理を作る大変さを学びました。 役割分担をきちんとしていたことで、自分が何をやるべきかを考えることができました。
2. 自分が達成できた1番のことは何か。それはなぜか。
食べてくれた人の笑顔を見ること。 研究室のみんなで考えた料理を食べてくださり、おいしい！と笑顔で言ってくださり、本当に嬉しかったから。
3. 自分に足りなかったこと。やり直すとしたら、何をどのように変えるか。
体力や知識が足りなかった。 調理をするとき、きちんと水分を摂る。
4. 自分にとって活動のなかで直面した問題・課題があったか。それをどのように改善しようとしたか。改善できた理由、できなかった理由。
熱中症になってしまったこと。(水分を摂らなすぎた。)

完売しなかった。
5. 将来の自分にとってどのような学びが役立つと考えるか。
みんなと協力すること。集団調理の大変さ。接客。
6. このような活動でさらに深めていきたいことは何か。
協調性。現場に出ても対応できる人になるためにはどうすればいいか。
7. 活動を振り返って感想。
初めて大人数の調理をして、とても大変だと思いました。 私の家族も食べに来てくれておいしいと言ってくれました。 すごく楽しい貴重な体験ができました。
8月10日「旬菜カフェ」活動（事前事後の活動を含める）について
自分はどのように考えているか
(学生4)
1. 自分が学んだことは何か。学んだことのなかで一番重要なことは何か、その理由。
・協力して取り組み、事前事後の準備が大切だと学んだ。 ・事前に準備することが重要。 ・事前に準備しておかないと失敗するから。
2. 自分が達成できた1番のことは何か。それはなぜか。
・協力して取り組むことができた。 ・積極的に動こうと心掛けた。
3. 自分に足りなかったこと。やり直すとしたら、何をどのように変えるか。
・動きが遅かった。行動に移すのが遅かった。 ・もっとすばやく動く。考える時間を速くする。
4. 自分にとって活動のなかで直面した問題・課題があったか。それをどのように改善しようとしたか。改善できた理由、できなかった理由。
・改善ができなかったので、来年改善できるようにする。 ・もっとすばやい行動をする。
5. 将来の自分にとってどのような学びが役立つと考えるか。
・実行力や協力性、主体性など。 ・考える力をもっとつける。
6. このような活動でさらに深めていきたいことは何か。
卒業後、社会人としてうまくやっていけるようにこのような活動は積極的に参加する。 協力性や、実行力など。
7. 活動を振り返って感想。
積極的に動こうとしました。ですが、思うだけで行動に移すのが遅かったです。 来年はすばやく働けるようにしたいと思います。
8月10日「旬菜カフェ」活動（事前事後の活動を含める）について
自分はどのように考えているか
(学生5)
1. 自分が学んだことは何か。学んだことのなかで一番重要なことは何か、その理由。
旬菜カフェで接客をしていたので、知らない人を見てすぐに挨拶をして笑うことを学びました。そして、一番重要な友達との協力方法を学びました。
2. 自分が達成できた1番のことは何か。それはなぜか。
クラスメイトの友達と親しくなって協力することです。その理由は、人間は社会的な動物であり、協力しなければ生きられないからです。
3. 自分に足りなかったこと。やり直すとしたら、何をどのように変えるか。
ゆっくり仕事をする力が足りないと思います。 全部早く終わらせようとするのを、ゆっくりする必要があると思います。

4. 自分にとって活動のなかで直面した問題・課題があったか。それをどのように改善しようとしたか。改善できた理由、できなかった理由。
問題はありませんでした、慌てる傾向があったので注意したいと思います。
5. 将来の自分にとってどのような学びが役立つと考えるか。
私は将来、食品関係の自営業をしたいと思いますので、旬菜カフェは私にとってすごくいい経験になりました。
6. このような活動でさらに深めていきたいことは何か。
店の経営のため、全体的な流れをもっと詳しく知りたいです。
7. 活動を振り返って感想。
全体的にみんな頑張って成功的で満足した活動でした。 でも、私がお客様の前で慌てたのが問題でした。 これからは注意したいと思います。
8月10日「旬菜カフェ」活動（事前事後の活動を含める）について
自分はどのように考えているか (学生6)
1. 自分が学んだことは何か。学んだことのなかで一番重要なことは何か、その理由。
事前準備が大切だと思いました。 事前に準備しておくことで様々なトラブルにも対応できるし、雰囲気も良くなると思います。
2. 自分が達成できた1番のことは何か。それはなぜか。
協力することです。 今回の活動は自分一人では決してできない事で、協力することがとても大切でした。 できない事、できる事はそれぞれ違うので、みんなで協力しました。
3. 自分に足りなかったこと。やり直すとしたら、何をどのように変えるか。
積極的に行動することです。 1年生だからといって一歩引いてしまったので、来年はもっと積極的に行動したいです。
4. 自分にとって活動のなかで直面した問題・課題があったか。それをどのように改善しようとしたか。改善できた理由、できなかった理由。
荷物が多かった。 改善できなかったので来年は減らす。
5. 将来の自分にとってどのような学びが役立つと考えるか。
集団調理や協調性が役に立つと思います。
6. このような活動でさらに深めていきたいことは何か。
先の事を考えて人より先に行動できるようにしたいです。
7. 活動を振り返って感想。
真夏でものすごく暑かったことを覚えています。ですが、研究室のみんなが弱音を吐かず必死にやっていたので、私もがんばろうと思えました。雰囲気がとても良かったです。 すごく貴重な経験になりました。
8月10日「旬菜カフェ」活動（事前事後の活動を含める）について
自分はどのように考えているか (学生7)
1. 自分が学んだことは何か。学んだことのなかで一番重要なことは何か、その理由。
旬菜カフェをオープンするまでの準備の大変さや、夏場での開催という面での食品・食材の衛生管理の重要さ。
2. 自分が達成できた1番のことは何か。それはなぜか。
前日の下準備や当日の調理。 次に何をすれば良いかを積極的に聞いて動くことができた。
3. 自分に足りなかったこと。やり直すとしたら、何をどのように変えるか。
接客 実際にお客様の前に出ての行動があまりできなかった所を改善したい。

4. 自分にとって活動のなかで直面した問題・課題があったか。それをどのように改善しようとしたか。改善できた理由、できなかった理由。
接客態度の改善 言葉遣いや行動を臨機応変にすることができた。
5. 将来の自分にとってどのような学びが役立つと考えるか。
・ 食事を提供するまでの衛生管理 ・ 対応 ・ 効率の良い調理手順と調理方法
6. このような活動でさらに深めていきたいことは何か。
発注から食事の提供までの一連の作業の流れをよく知る。
7. 活動を振り返って感想。
今回の活動で、自分はもう少し積極的に行動すると良かったと思った。 特に接客の面については、その場や相手に適した接客態度を取れるように行動したいと思う。

表 旬菜 (H) 2 に示されるように、他のグループの振返りには、販売提供の運営に関する内容や、企画内容に関する学習など、それぞれのグループの特徴が示される。また、結果は示していないが、学年比較でも活動の振返り内容は若干異なっており、捉え方が異なっていた。平田グループを含めて概ね共通する振返りの点では、協働作業における積極性、人間関係形成、タイムスケジュールを含めた計画性の重要性を再認識していた。また、調理・提供においても、当初過信していた自分たちの力不足を知るものとなり、助言をもらうこと（相談すること）の重要性も認識できたと考える。一方、献立メニュー・レシピ（表 旬菜 (H) 1）は、実施直前に変更がなされたものであり、活動中メモをきちんと取っておらず、整理ができていなかったため、振返りの作業で整理をさせたものである。また、当日のテーブルで紹介されたカロリー表には誤りがあったことを全員で確認したが、学生が再計算することはしなかった。献立の食材の再計算で精いっぱいであったとも言えるが、概して“熱しやすく、冷めやすい”学生たちに、この実践的活動の内省から如何にして主体的学習に導くかは今後の課題と言える。

概ね学生たちは、技能や物事に対する考え方や方法は個々に“頭では”理解でき、行動は“独りで”はできるつもりでいるが、協同活動に必要な人間関係形成や協調性を含めた手続的知識、これらを繋ぐ総合的な理解・認識・行動・計画、そして取組みへの積極性と、粘り強く取り組む志向性や継続性が十分でないこと、加えて記録やメモに対する認識が浅いことが指摘される。これらのことは当然、実際の活動体験（経験）から得る成功や失敗によって培われていくものであろう。学外実習科目やアルバイトなど、本活動以外にもこれに類する活動による学習機会はあるが、本活動は（自主性というよりもむしろ）主体性、そして創造性を身に付ける有効な場となっている。一方、「食」に係わる職種は、

「調理」「提供」ばかりが業務ではないことは言うまでもない。本活動の冒頭に述べるように、「食」に係わる専門職業としては、栄養管理、衛生検査、食品分析、コンサルタント、生産、加工、流通等の幅広い業務があって、さらに将来は現在にはない新しい職種が生まれるとも言われており、活躍の場が広がることも考えられている。これまで平田グループでは、実験系研究を中心に卒業研究を進めてきたが、平成26年度より「旬菜カフェ」その他の実践的活動を取入れ、幅広く学ぶものとした。然しながら、調理・提供には予想以上の時間と労力を要したことは、今後の授業計画に対して改善課題を与えるものとなった。

補注)

注1) 「チャレンジ・ショップ」の活動では、学内店舗「つむぎ」を活用して菓子飲食店を学生主体で営業した。開店時は、学生・教職員はもとより地域住民の方々も来られ、購入に列ができる程の盛況であった。本活動もまた実践的活動を通した学習の一環として取り入れたものである。

3.2.2 [平成28年度第2回（10月8日）及び第3回（11月3日）旬菜カフェの活動について

（武富グループ担当）]

10月8日（土）は大雨にも関わらず多数のお客様にご来店いただき60食を完売することができた。当日のワンプレートランチと実施風景は写真 旬菜 (T) 1 と 2 に示す。

ご来店いただいたお客様に旬菜カフェについてのアンケート調査を行った結果、味については良いが70%、普通が25%、悪いが5%であった。5%の人が悪いと回答していたが、これはビーフシチューの味が濃かったためと思われ、特に70代以降の高齢層ほど薄味を希望されることがうかがえた。量については、多いが10%、丁度よいが84%、少ないが6%であった。食事の量というもの

は、年齢や性別、活動量、嗜好などによりその人にとっての適正量が異なり評価が分かれると考えられる。しかし84%の人が丁度よいと回答しているため今回のワンプレートランチは1食分としては適正な量であったと思われる。また、料理の彩りやお店の雰囲気については、良いが70%、普通が30%、悪いは0%と概ね好評であった。旬菜カフェの総評として次回も来たいと思ったかについては、思うが86%、わからないが14%、思わないが0%であった。わからないの14%は、単純に分らないと思って回答している人や、次回実施日に参加できるか予定がまだわからないということで回答している人などが考えられた。しかし、いずれも否定的な意味ではないことがうかがえた。以上のことからお客様の満足度は高かったと思われる。旬菜カフェ実施後はアンケート結果による反省と次回実施に向けての話し合いを行い、味付けと次回実施場所に合わせた作業動線の見直し、当日役割分担の変更を行った。また、メニューについても一部修正を加えた。

旬菜カフェ実施の様子
(平成28年10月8日、11月3日)



写真 旬菜(T)1. 隠れ家シェフのビーフシチュープレート



写真 旬菜(T)2. 店内の様子



写真 旬菜(T)3. 秋の味覚エエトコドリ
ワンプレート



写真 旬菜(T)4. 11月3日協働カフェの様子



写真 旬菜(T)5. ケーブルテレビの
取材対応の様子



写真 旬菜(T)6. 旬菜カフェ実施メンバー
(武富研)

11月3日（木・祝日）はグループホーム栄寿荘と佐賀農業高校との協働実施であった。ワンプレートランチを本学が、デザートは佐賀農業高校が担当しコラボランチとして提供した。当日のワンプレートランチと実施風景は写真 旬菜（T）3～6に示す。年度初めの計画では協働実施の予定ではなかったが、8月末頃にグループホーム栄寿荘からの声かけで急遽協働での実施となった。この日は天気にも恵まれ、江北町のふれあい祭りの日でもあったことから多数のお客様にご来店いただきオープン15分後には食券が完売した。グループホーム栄寿荘の入所者の方々はもちろん、ご家族の皆様、江北町内外の方々に旬菜カフェをご利用いただき、また、地元テレビのケーブルワンでの放映を通して広く旬菜カフェを認知していただけたことは大きな収穫であった。この日は、喫食者にアンケート調査は行っていないが、ご来店いただいた方から「美味しかった」「またやって欲しい」との声を多数いただき、また、終了後すぐに来年度の協働実施の話がでるなど、11月実施についても10月実施同様お客様の満足度は高かったと思われる。

〔振り返り〕

実際に共あすの食育活動で地域連携活動として旬菜カフェを実施するようになって3年の月日が経った。3年前に学生が「地元のものを使ったカフェをやりたい」と言った一言から始まった旬菜カフェは先輩から後輩へ受け継がれ現在に至っている。最初は無謀な挑戦ではないかと思ったが、学生達のやってみたくないという強い思いは「できない」ではなく「できる方法を考える」という意識変換によって見事に達成された。これにより当初からの目的である学びの成果による地域貢献と地域活性化に継続して寄与することができていると思われる。しかし、この強い思いがずっと継続し続ければよいが、3年経った今、少し薄れてきているようにも思える。学生達が「先輩がやってきた事をやらされている」ではなく「先輩がやってきた事を私達でもっとよくしたい」と思いうような仕組みづくりが必要であると感じている。

3.3 尾道 & 田中研究室グループ

〔テーマ〕

「食育講座 親子クッキングの実践」

〔趣旨〕

親子クッキングは、西九州大学附属認定こども園の地域子育て支援センター事業『食育推進計画』に基づき毎年実施している。こども園と連携した本取り組みで学科では、食育推進の一つ、食育教育講座「親子クッキング」を担当している。この活動を通し本学学生は、「子どもが健全な食習慣を身につけるための発達及び発達段階に応じた指導」方法を実践的に学んでいる。

〔実施内容〕

親子クッキングの目的は、「佐賀の郷土料理・特産物を知る」、「食材の働きを知る（栄養教育）」、「料理の楽しさを知る」、「親子の交流を図る」である。今年度は特に「食材について知る！」を統一テーマとし、各グループで計画・実施を進めた。

今回の実践内容について表 親子クック1にまとめた。準備の段階から認定こども園と連携し連絡を取りながら進めた。広報については、実施計画をこども園から発行される園児保護者宛ての『お便り』に掲載した。当日の募集人数は、各日先着10組の親子とした。参加親子については園児の兄弟の参加も含めた。諸経費として参加者には材料費300円、保険料150円を徴収した。その他について当日の材料費などはこども園、実施に向けての準備、試作は授業として実施し本学で負担した。

〔グループ活動〕

各グループでは共あすの授業目的である学びあい重点を置き、2年生が上級生として1年生をリードし、教員はそのサポートをするという形態を取った。食育推進活動の初回には2研究室合同で打合せ、親子クッキングに関するDVD視聴などを行った。また、1回目、2回目

表 親子クック1 実施内容の概要

実施テーマ	実施日	実施献立	参加親子	参加学生
＜第1回＞ 親子で作るお弁当 ～旬の食材について知ろう～ 主担当： 尾道研究室2年生6名	8月4日(木) 10:00 ～13:00	3色おにぎり、 ピーマンの肉詰め、 トマトオムレツ、など	保護者10名 子供 13名 (幼児11名、小学生2名)	1年生 7名 2年生 11名
＜第2回＞ 親子で作る夏野菜カレー ～食材の働きを知ろう～ 主担当： 田中研究室2年生5名	8月5日(金) 10:00 ～13:00	夏野菜カレー、 夏の果物を使ったフルー ツポンチ	保護者10名 子供 14名 (幼児11名、小学生3名)	1年生 7名 2年生 11名

の実施の際には2年生は互いのサポート役となり、調理の下準備や親子フォローに当たった。1年生はそれぞれの回で調理の前後にミニ食育講座を開き、その日の食材などの説明を行った。講座では、紙芝居やクイズなどを準備し、子供たちが食べること、料理することに興味を持てるように努めていた。各グループの当日の活動の様子を写真 親子クック1～4に示した。



写真 親子クック2 親子クッキング
(第1回目)の様子



写真 親子クック1 親子クッキング
(第1回目)の様子

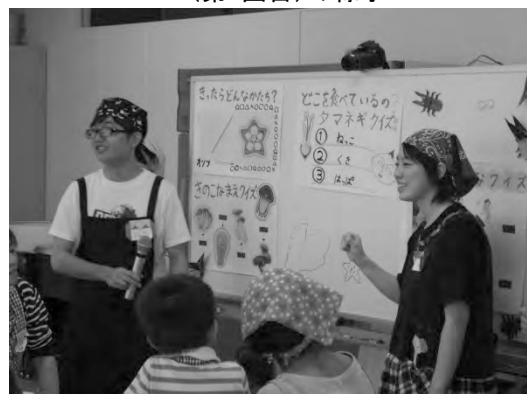


写真 親子クック3 親子クッキング
(第2回目)の様子



写真 親子クック4 親子クッキング
(第2回目)の様子

[結果と考察(評価・改善)]

親子クッキングの結果は大変好評であった。また、2回目の講座の終了時に2年生が子供たちへ向けて簡単なアンケートを行った。内容は、料理の味(カレー、フルーツポンチ)、クッキング講座への満足度(楽しかったか?)、次への期待度(もう一度参加したいか?)の4問を全てひらがな表記し、3段階評価(1.よい、2.ふつう、3.悪い)として保護者に読んでもらいながら子供たち自身の感想を受け止めることに重点を置いた

ものであった。この回答は、全て1の良かったというものであった。今回は保護者対象のアンケートを実施しなかったため具体的な評価と要望を得ることができなかったが、実施にあたった学生たちにとって子供たちの声は励みになりひとまず嬉しい結果となった。

取り組みの評価・改善については、親子クッキング終了後に振り返りを行った。振り返りの内容としては、テーマは適切であったか、当日の時間配分に無理はなかったか、声かけは適切であったか、親子の様子はどうかであったかなど、次回実施に向けた改善点を検討した。

表 親子クック2 振り返り

1. 親子クッキング実施に関して感じたこと（事前・事後）
（1）実施前
（2年生） ・子供の目線に立って考慮しなければならず大変だった ・上手くできるのか時間通り進められるのか等、不安が多く心配だった ・大きく切ったら食べれない、盛り付けを可愛くするひと工夫で喜んでくれると思い取り組んだ ・子供に何を切らせていいかなど考えるのが大変だった ・試作する際に子供は大きく切ったら食べれない ・盛り付けを可愛くするなどひと工夫で喜んでくれると思い色んなことに取り組んだ ・名前札を折紙で折ったり、子供に何を切らせていいか考えたりするのが大変だった （1年生） ・子供と接するのが苦手だったので不安だった ・子供がすごく好きなので楽しみにしていたが、上手に教えられるか不安だった ・子供と接する機会がなかったので子供達に分かり易く説明することや接し方が分からず不安だった ・どんな風に教えたらいかが分からなかったので不安だった ・触れ合えるのを楽しみにしていた ・高校生の時に親子クッキングをやったことがあったのでなんとなくは分かった
（2）実施後
（2年生） ・子供達がとても楽しそうだったし、包丁を持つことにも慣れていたのでビックリした。苦手なものも自分達で作ったものだからと頑張ってくれていた嬉しかった ・研究室間でほとんど打ち合わせを行っておらず意志の疎通が上手くいかなかったことと、親子によって作業スピードにバラつきがありフォローが難しかった ・中々メンバーが揃わなくて、準備段階でメンバーと衝突があったけれどメンバーがいたから当日成功した ・これだったら子供もできると思っていたことが幼稚園の先生は“危ないからさせたらいけない”とおっしゃられ、普段から包丁を持って料理を作る私にとって『大丈夫なのになあ』と思ってしまっていたが、よくよく私自身が幼少時代に戻った気持ちで考えると、幼稚園の先生が言われていたことに納得した ・初心の気持ちになることが大切だと言うことを再確認する事ができた （1年生） ・思ったより子供たちが包丁など使えたのでびっくりした ・意外と子どもと楽しく接しられ、成功してよかった ・楽しく教えることができ、子供とも沢山触れ合えてよかった ・「また来たい」と言ってくれたことがすごく嬉しかった ・外部の先生に「子供達に仕事をさせることが大事」と教えてもらい、切らせるのは怖かったけれど意外と上手に切ってくれる子供達を見てうれしい気持ちになった ・やっていくうちに自然に子供と楽しく料理できたのでよかった ・子供が苦手で不安だらけだった ・思っていたより子供達が積極的に色々やってくれていてすごいなと思ったし人懐っこい子が多かった。また、嫌いな食べ物をきちんと食べた子が多く本当にえらいなと思った ・自分から進んでする子たちがいて楽しくクッキングできた ・料理ができた時の子供達の喜びを感じられた
2. 食育指導の苦労点
（2年生） ・司会を経験したが、子供達を意識して硬くなり棒読みになり先生達の凄さを知った ・クイズやゲームの際に子供達に本当に内容が伝わったのか不安が多かったこととクイズの回答状況から日頃から子供達に色々な教育がなされていると実感した

(1年生)

- ・シルエットクイズの絵を描いたり野菜について調べるのが大変だった
- ・紙芝居を作るところや読むことが恥ずかしかった
- ・切り方などを上手に教えられなかった
- ・紙芝居の読み方に感情を入れられないといけなかったこと
- ・小さい子の目線に立ち言葉を選ぶことがとても大変だったことと、時間が思い通りにならないことを実感した
- ・子供たちの集中力がきた時にうまく対応できなかった。
- ・母親離れが出来ていなくて失敗することを恐れていた子どもに対しての接し方が難しかった

3. 今後の食育指導にかかわりたいか

(2年生、1年生共)

- ・そう思う
- ・どちらかといえばそう思う

この際に多くの学生からたくさんの反省点や気づきが挙げられた。また、講座実践前と実践後の参加学生の意識の違いを図るために参加学生に対して聞き取り調査を実施した。

その結果について以下に述べる。

(1) 親子クッキング実施に関して感じたこと（事前・事後）

実施前の感想では、表中の記載の通り、2年生は企画や試作を重ねていく中で実際に参加する対象者について具体的にイメージできるようになり、その上でどのように講座を進めて作業工程を組み立てていくか学んでいく様子が伺えた。実施後の意見として、表に示したような意見が出された。

実施計画としては2回分を連続して実施したため、これらの意見や改善点等を踏まえて内容を改良し実践する場が設けられなかった。今年度は2日間の内容を変えて、2つの研究室で1日ずつ担当したが、1回きりの講座ではこれらの学生の気づきを直ぐに活かす機会が得られない。

これらの結果、今後の改善点として幾つか例を挙げる。まず、一つは本事業を単発のイベント実施で終わらせず、同グループが同一内容で2回以上実施する。これによって学生は直ぐに気づきを次の活動へ繋げ、より高い学習成果を得ることができる。

二つ目として、この活動は「共に学ぶあすなろう」、「卒業研究」の授業の一環として実施しているので「親子クッキング」という一つの活動だけでなく、そこからの学びを次の食育推進活動、例えば今年度から実施を開始した学科の取り組み「学生チャレンジ・ショップ」、今後の卒業研究の中で調理実習以外の調査や実験活動に繋げ、より幅広い内容、総合学習、深い研究活動、などへ発展させる。学生に多くの気づきを与え、このような活動へ発展できるよう我々教員が本授業の教育的な措置、指導法を常に改善していくことが重要である。

4. まとめ

栄養調理研究室と関連分野研究室両所属学生の業務分担をできるだけ公平な配分にする必要があり、調理のみに偏らずテーマに沿った食育活動全体を周りからサポートする役割の重要性を学生相互がさらに理解できるようなプログラムを編成したいと考えている。

教室を一步出て、机上で学んだ知識と技術を幅広い年齢層の一般の市民を対象に実践的に利活用し、多様な生活様式と思考形態を有している相手から納得を得ることの困難さを身に沁みて体感できたことは大きな成果と考えている。

また、これまでの経験から地域における活動が学生を変え成長させることは明白である。これからも学生を主体とした地域連携（貢献）活動を積極的に行っていき、地域に学び、地域へ貢献する、そして地域に愛される栄養士の育成に努めたい。

更に、平成29年度からは新学科「地域生活支援」の食部門コースとして福祉と多文化間での横断的活動が可能な新たな科目（地域生活支援演習Ⅰ・Ⅱ）が加わり、より広範な地域での生活者と連携したアクティブな学びが展開していけることを切に願っている。

参考資料

- 1) 平田孝治、鈴木由衣子、松田佐智子、乗富香奈恵、武富和美、田中知恵、西岡征子、溝田今日子、成清ヨシエ、福元裕二、桑原雅臣「食物栄養学科カリキュラムの諸性質に関する一考」西九州大学短期大学部紀要 46, 1-10 (2016)
- 2) 文部科学省「第4章 高等教育におけるキャリア教育・職業教育の充実方策」(<http://www.mext.go.jp/>, 閲覧 2016 年 11 月 16 日)