

# 食育ボランティア活動「朝ごはん食べよう」の活動報告

Activity report on the food education volunteering activity “Let’s Eat Breakfast”

大河内 友美、西田 江里、外尾 亜利珠、馬場 智子

## 要旨：

本稿は長崎短期大学地域共生学科食物栄養コースの食育ボランティア活動についての報告である。2021年度は学内で学生および教職員に対しての食育活動を実施した。食育活動のテーマを「朝ごはん」とし、啓発活動と朝食の販売の2つの活動を平行しておこなった。学内で小規模の活動であったが、学生が指導媒体の内容や販売する朝食メニューを考案するなかで、主体的に活動に参加する姿がみられた。

## Abstract：

Here we report on the volunteering activities of nutrition education of the Food and Nutrition Course of the Department of Community and Symbiosis, Nagasaki Junior College, Nagasaki, Japan. The theme of the nutrition education activities was “breakfast,” and two activities were conducted simultaneously: educational activities and breakfast sales. Although the activities were conducted on a small scale on campus, the students participated proactively in the activities, as they devised the content of instructional media and the breakfast menu to be sold.

キーワード：食育 ボランティア活動 朝ごはん

Keywords : education about having a good diet Volunteer Activities breakfast

## I. はじめに

長崎短期大学地域共生学科食物栄養コース（以下、本コース）では、これまで様々な食育ボランティア活動をおこなってきた。この活動は学生が主体的に学ぶ力を養うことを目的に、キャップストーン科目である総合演習科目のなかに組み入れられている。食育活動では、学生は栄養士養成課程における科目内容の理解を踏まえ、対象者に応じた企画を考案し実施する。そのプロセスにおいて授業で得た知識や実習で学んだ手技を活用する。さらには、栄養士としての使命や社会的な役割について考え体験する機会を持つことができる。よってこの活動は専門的知識や技術を総括するだけでなく、社会人としての業務遂行能力、すなわち社会人基礎力の養成にもつながることが期待される<sup>1,2)</sup>。2021年度は新型コロナウイルス感染症の影響によりこれまでのような活動ができず、学内の学生や教職員を対象とした朝食摂取を促す食育活動をおこなった。本稿は2021年度はじめて実施した食育ボランティア活動「朝ごはんを食べよう」の実践報告である。

## II. 本コースにおけるこれまでの食育活動の取り組み

本コースでは、幼児期、学童期、成人期のステージ別に食育活動を展開している。幼児を対象とした活動は、毎年5月に開催されるさせぼわんぱくひろば（主催：させぼわんぱくひろば実行委員会）で、あそびの要素を取り入れた食育を企画し、食育コーナーを担当してきた。小学生対象の活動は、白蝶クッキングスタジオ（主催：長崎短期大学）において、理科の要素を取り入れて小学生が8月の夏季休暇の課題研究に応用できる内容の食

育料理教室を実施してきた。成人対象の活動は、白蝶クッキングスタジオ（主催：長崎短期大学）で、生活習慣病予防を目的としたものや地元特産品を使った食育料理教室を実施した。このように幼児から高齢者まで幅広い年齢層からなる地域住民を対象とし、その年齢層に応じた企画を学生が考案し実施してきた。2017年から開始したこれらの3つの活動は、地域住民に認知され活動も充実しつつあったが、新型コロナウイルス感染症の影響により、2020年度以降これらの活動の実施が困難となった。

### Ⅲ. 今回の事業内容

#### 1. 活動テーマを朝ごはんとした背景

第3次食育推進基本計画では、若い世代への食育推進を特に取り組むべき重点課題の一つとして定めている。その中で、若い世代の朝食欠食率15%以下とすることを数値目標に挙げているが、現状は20～39歳代の25%以上に朝食欠食がみられる<sup>3)</sup>。筆者が本コースの学生を対象におこなった調査でも、同様の結果が得られている<sup>4)</sup>。しかしこれまで学内で朝食摂取を促す食育活動は実施されなかった。そこで、今回の活動のテーマを「朝食に関する食育活動」とし計画の立案をした。

#### 2. 食育活動をおこなうための事前調査

今回の食育活動は、朝食摂取の啓発活動をおこなうと同時に学生が作成した朝食を販売することとした。喫食対象者のニーズを把握するため、2021年7月7日から13日までの7日間、学生と教職員を対象に、希望する朝食メニューとその販売価格を調査するためのアンケートを実施した。調査の結果、朝食メニューは「おにぎりとおかず」「おにぎりとおかず」などのセットメニューで、販売価格は1食あたり100円から200円を希望する者がほとんどであった（図1.2）。アンケート結果から、朝食の販売価格を1食100円に設定した。この価格帯での朝食販売が実施できると判断した理由は、この年本学と佐世保市にあるフードバンク「フードバンク協和」とで事業提携が結ばれ、食品譲渡の合意形成を図った。朝食を販売するにあたり、フードバンクから食材の一部提供を受けることで安価での提供が可能と判断した。

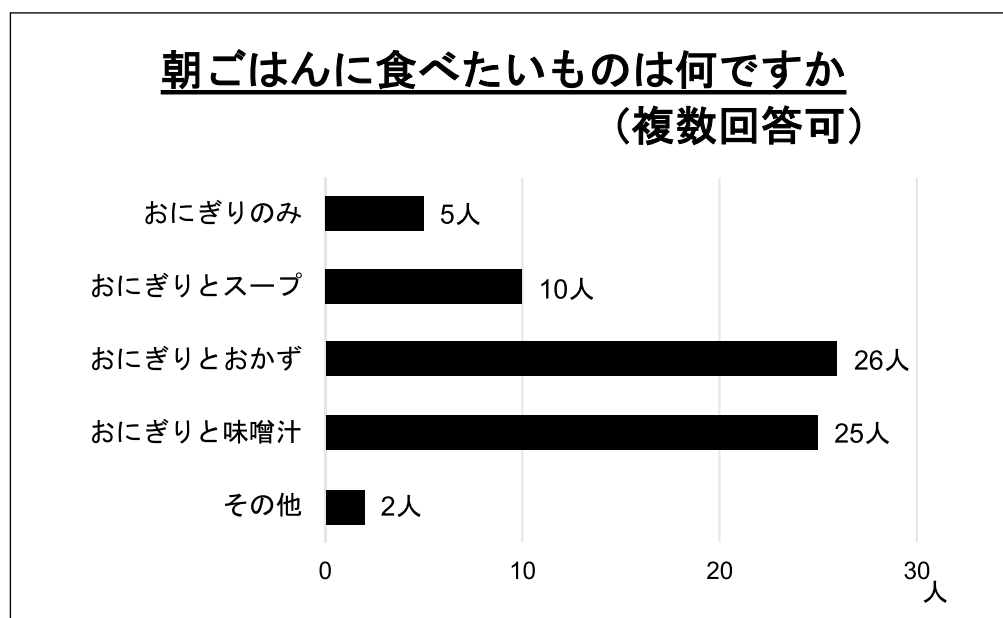


図1. 販売を希望する朝食メニュー

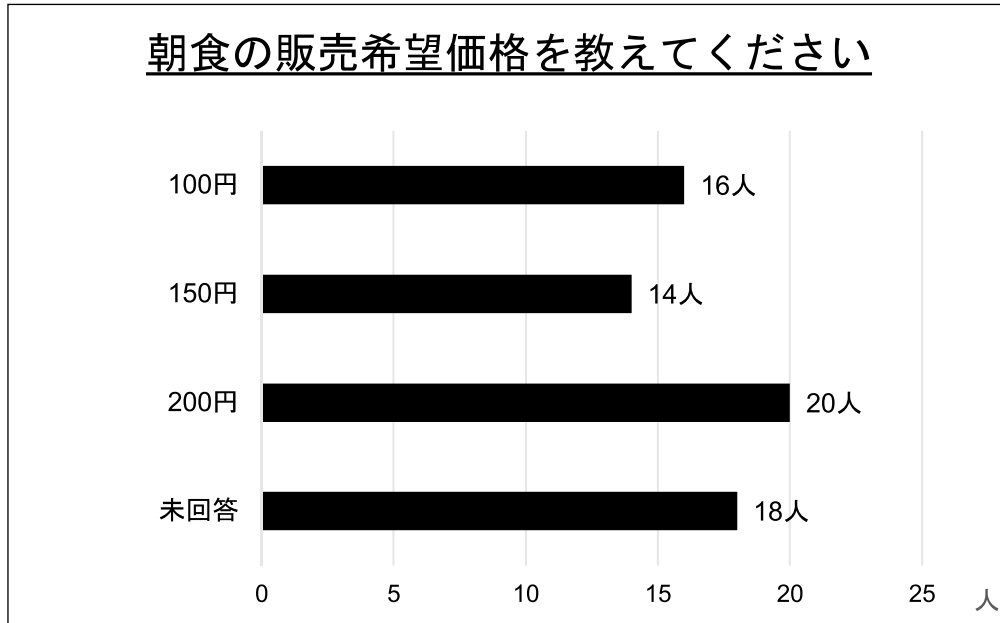


図2. 朝食販売の希望価格

#### IV. 実施内容

##### 1. 第1回（令和3年7月17日、活動時間8：20～8：50）

本コース2年生12名で活動した。学生は事前準備として指導媒体作成と活動当日の調理工程作成をおこなった。フードバンクからは、古米、冷凍切り身魚、冷凍スクランブルエッグ、冷凍焼きそば、冷凍ミックス野菜、味噌鍋の素の提供を受けることができた。教員がこれらの食材を使用した朝食メニューを考案した。学生はメニュー表をもとに調理作業工程と作業の役割分担を決め、活動当日の朝に調理をおこなった。第1回の喫食対象者を本コースの学生、寮生、留学生、教職員の約60名を対象とした。開催告知は学内SNSを利用した。食育活動の内容は、朝食摂取のメリットについてのポスター掲示とプレゼンテーション、シール投票式のアンケート調査をおこなった（写真1）。アンケート調査の質問項目は「あなたは朝ごはんを食べますか」「食べないと答えた人はその理由を教えてください」とした。販売したメニューはアンケート結果を参考に、おにぎりまたはサンドイッチと味噌汁のセットとした。おにぎりは、サバのおにぎり（冷凍切り身魚使用）・おにぎらず（冷凍スクランブルエッグ使用）・ピビンバ風おにぎり（冷凍野菜使用）・白むすびの4種類、サンドイッチは卵サンド（冷凍スクランブルエッグ使用）・焼きそばパン（冷凍焼きそば使用）の2種類を作成した。合計6種類の中から好きなものを2種類選択できるようにした。味噌汁は冷凍野菜と味噌鍋の素を使用して作成した。



写真1 プレゼンテーションの様子

##### 2. 第2回（令和3年12月14日、活動時間8：30～9：30）

本コース1年生9名で活動した。第1回の活動と比較して、より学生主体の活動とするために、教員側では「朝ごはん」というテーマ設定のみを行い、指導媒体の内容や販売する朝食メニューは学生が考案した（写真2）。学内の学生および教職員を対象に50食作成することとし、学内SNS、イベント開催案内のポスター掲示で告知をおこなった。食育活動は、朝食摂取のメリットについての内容とし、ポスター作成をおこなった。フー

ドバンクからの食材提供は、めんつゆ、いりこ、スイートコーン缶、ウズラ卵缶、乾燥わかめ、ツナフレーク、冷凍切り身魚、醤油であった。これらの食材から学生が考案した朝食メニューは温うどんにトッピング2種類を選択できる内容であった。トッピングは、かき揚げ（ツナフレークとスイートコーン缶使用）・わかめ（乾燥わかめ使用）・たまごフライ（うずら卵缶使用）・肉の醤油炒め（醤油使用）・魚天（冷凍魚切り身使用）芋の天ぷらの6種類を作成した（写真3）。うどんだしにめんつゆ、いりこ、醤油を使用した。

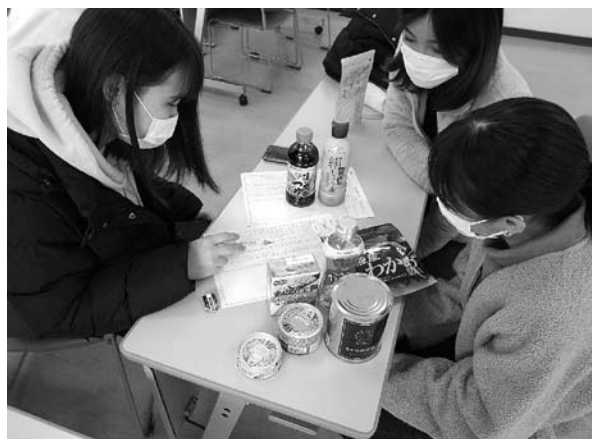


写真2 食材を見ながらメニューを考える様子



写真3 フードバンクから提供された食材を利用して調理したうどんのトッピング

### 3. 第3回（令和3年12月21日、活動時間8:30～9:30）

第3回の活動メンバーと実施の流れは第2回と同様である。食育活動は、フードロスについての内容とし、ポスター作成をおこなった。フードバンクからの食材提供は、カレールー、ツナフレーク、鶏肉照り煮缶、スイートコーン缶、冷凍切り身魚、ハム、果物缶詰、スパゲティ、マッシュルーム缶であった。学生が考案したメニューはカレースープとサンドイッチを2種類選択できる内容であった。サンドイッチは、ツナサンド（ツナフレーク使用）・魚フライサンド（冷凍切り身魚使用）・ハムサンド（ハム使用）・照りたまサンド（鶏肉照り煮缶使用）・スパサンド（スパゲティ・マッシュルーム缶使用）・フルーツサンド（果物缶詰）・卵サンドの7種類を作成した。カレースープはマッシュルーム缶、スイートコーン缶、カレールーを使用し作成した（写真4）。



写真4 フードバンクから提供された食材を利用して調理したサンドイッチ

## V. 活動の評価

### ・第1回

朝食の販売数は51食で販売利益は¥5,100であった。調味料等の食材とサランラップ等の消耗品購入に¥5,859を使用した。不足した¥759は傾斜配分研究費で補てんした。朝食購入者の多くから“今後も実施してほしい”という意見が直接学生や教員によせられた。結果として、第2回・第3回の実施につながった。学内の学生および教職員のニーズに合った食育活動が実施できたと考える（写真5）。



写真5 朝食販売の様子

・第2回

朝食の販売数は41食で販売利益は¥4,100であった。うどん麺や油などの食材と提供用の食器購入に¥4,484を使用した。不足した¥384は傾斜配分研究費で補てんした。学生が指導媒体の内容や販売する朝食メニューを考案することで、第1回と比較して学生主体の活動をおこなうことができた。また、少ない人数で活動したことにより、一人一人が自分の役割に責任を持ち、積極的に活動に取り組む姿勢がみられた。

・第3回

朝食の販売数は46食で販売利益は¥4,600であった。パンや調味料等の食材の購入に¥4,147を使用した。利益分の¥453は活動参加学生に還元した。第2回同様に学生主体の活動をおこなうことができた。今回、活動に参加した学生へのアンケート調査の実施はおこなっていないが、学生からは自身の不足している知識や技術が何か、これからの学生生活で学ぶことは何か、を認識することができたといった発言がみられた。また、朝食購入者からの“美味しかった”“また開催して欲しい”等の感想が多くよせられたことにより、活動参加への満足度も得られた様子であった。

VI. まとめ

コロナ禍により従来の地域住民を対象とした活動とは異なり、学内で小規模の活動とはなったものの、食育活動をおこなう対象者が身近な存在で、直接的な評価を得られたことにより、学生にとっては満足度の高い活動になったと推察する。特に、第2回・第3回は、学生が指導媒体案や販売メニューを考えるなかで、与えられた食材を活かし、喫食者に喜ばれるメニューの考案、限られた人数、時間と自分たちの調理技術で作成できる調理工程の立案、情報をわかりやすく伝えるための媒体作成の方法など、これまでの授業や実習で学んだ手技を活用し、各々が自分の役割に責任をもって活動に取り組む様子がみられ、本コースが食育活動の目的に掲げる「学生が主体的に学ぶ力を養うこと」にそった形の活動にすることができたと考える。また、今回の食育活動の定期的な開催要望が多数よせられた。若い世代へ朝食摂取の意識を広めるための契機として、今後の取り組みを検討していきたい。

参考文献

- 1) 西田江里, 外尾亜利珠, 小玉智章, 他: 地域食育活動の企画・実施が栄養士養成課程在学生の学習意欲および社会人基礎力におよぼす影響. 長崎短期大学研究紀要, 第31号, pp.59-63 (2018)
- 2) 西田江里, 大河内友美, 外尾亜利珠, 他: 食育ボランティア活動の企画・実施が栄養士養成課程在学生の学習意欲や社会人基礎力に及ぼす影響. 長崎短期大学研究紀要, 第32号, pp.45-50 (2019)
- 3) 農林水産省ホームページ: 第3次食育推進基本計画. (2016)  
[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/attach/pdf/3rd\\_index-4.pdf](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/plan/attach/pdf/3rd_index-4.pdf) (2022.3.31 閲覧)
- 4) 大河内友美, 岡本美紀, 水江文香: 短期大学生の食生活状況と居住形態との関係. 長崎短期大学研究紀要, 第32号, pp.17-24 (2019)