

体験会

# あおもりの稲文ごはん

青森県平成31年度食育活動実践プロジェクト

実施報告書

フードエデュケーションあおもり



## なぜ、 縄文と食育 なのか？

### 食の起源は古代にあるから。

日本人は日本に自生する植物や、日本に暮らす動物を食べていました。

つまり、青森県に暮らした古代人は、青森で採れるものを食べていたのです。

交通や貿易が発達し始めたばかりの古代人たちは、自然と、地産地消をして暮らしていました。

また、食の起源を訪ねるのなら、食器や鍋の始まりである縄文土器を知って欲しいと思います。

そこで私たちは、縄文と食育を結びたいと考えました。

# 鍋や食器、 調味料の 始まり。



人が文化的な「食」を行うために必要なのが、「器」です。

「器」の発明により、汁物が食べられるようになりましたし、食べ物の保存・保管が楽になり、手づかみから道具を使って食べられるようになりました。

また製塩土器の発明により、海水を煮詰めて塩を作ることも覚えました。人類初の調味料です。

そして土器で煮物、汁物が食べられるようになったという事は、スープに溶けだした栄養、つまり、「だし」を効率よく摂取できるようになったという事です。

青森県が現在推進している「だし活」にもつながっているものと考えています。

# 1 プロジェクトを実施した経緯

◎飽食の時代と言われる現在、青森市においても、近隣のコンビニやファストフードなどでは、24時間いつでも食べ物が手に入る便利な社会になりました。

◎その一方で、食料の豊富さや簡便さを享受する中であって、子どもたちなど地域住民にとって、「食事はお金を出せば手軽に食べられるもの」「誰かが用意してくれるもの」という意識が高まり、「いのちをいただくこと」や「食べる」ことへの感謝の念が薄れるとともに、食べられるものが廃棄される食品ロスが社会的課題となっていることなど、「食の大切さ」への意識が失われつつあるのではないかと考えました。

◎青森市内には、小牧野遺跡や三内丸山遺跡など縄文時代の遺跡が数多く残されています。縄文時代、青森県に暮らしていた古代人は、青森で採れるものを食べており、自然と地産地消の暮らしをしていました。この「縄文時代の食」を学ぶことで、食の大切さや地域の食文化について理解を深めることができるのではないかと考えました。

## 2 実施目的

◎私たちの生命の源である「食」の大切さを再認識し、食への感謝の心を身につけてもらうため、青森市内の親子を対象に、四季折々の食材を山、川、里から豊かに得ていた「縄文時代の食」について学ぶ体験会を実施しました。





### 3 実施概要

#### (1) 地域が抱える「食」の現状や課題を把握するための調査・分析

体験会参加者を対象としたアンケート調査の実施

- 【内容】・子どもたちの食事への意識について
- ・家庭での食事環境について

#### (2) 地域の実情に応じた食育活動

##### ① 鹿や豚肉の縄文調理体験会の実施

【開催日】令和元年9月1日(日)

【場 所】小牧野遺跡

【参加者】親子など 45 名

##### ② 縄文クッキーづくり体験会の実施

【開催日】令和元年11月3日(日)

【場 所】小牧野遺跡

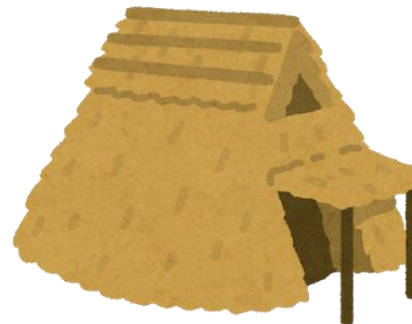
【参加者】親子など 46 名

##### ③ 縄文鍋調理体験会の実施

【開催日】令和元年12月22日(日)

【場 所】小牧野遺跡

【参加者】親子など 25 名



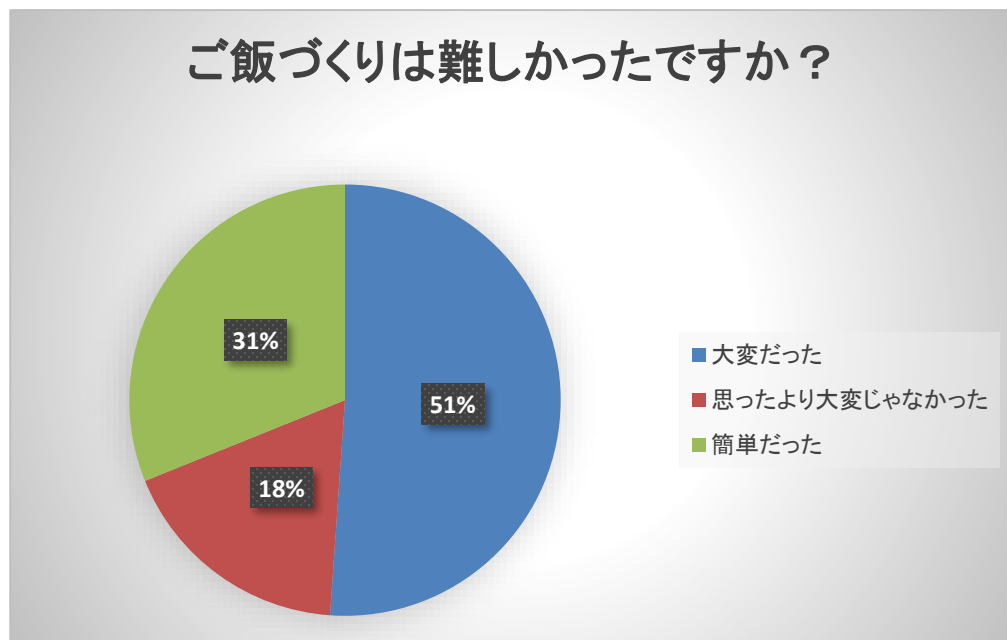
## 4 実施結果

(1) 地域が抱える「食」の現状や課題を把握するための調査・分析

### 子どもアンケート

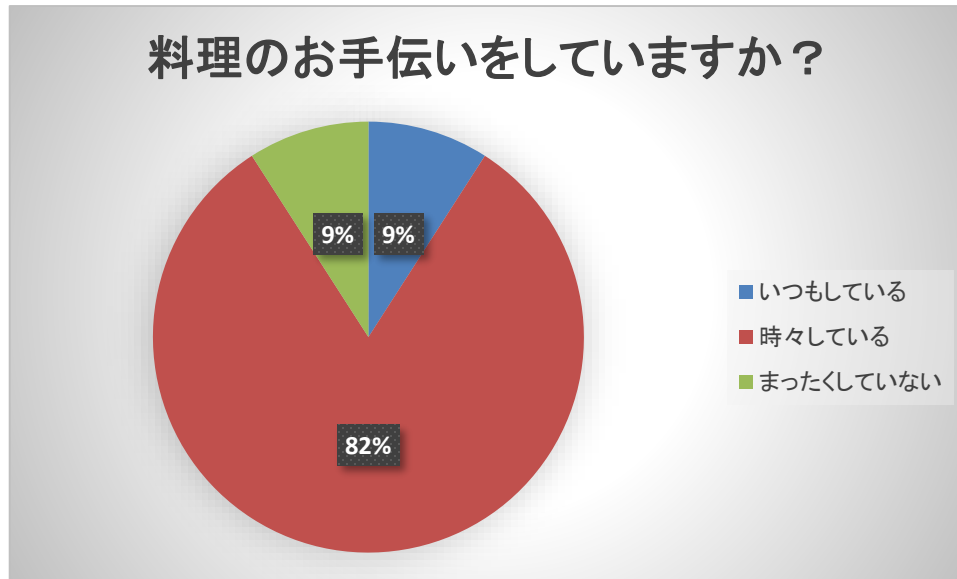
● ご飯づくりは難しかったですか？

大変だった 23 / 思ったよりも大変じゃなかった 8 / 簡単だった14



●縄文時代は、子どももご飯づくりのお手伝いをしていました。お料理のお手伝いをしていますか？

いつもしている 4 / ときどきしている 36 / まったくしていない 4



お手伝いをしていると回答した自由回答欄には、

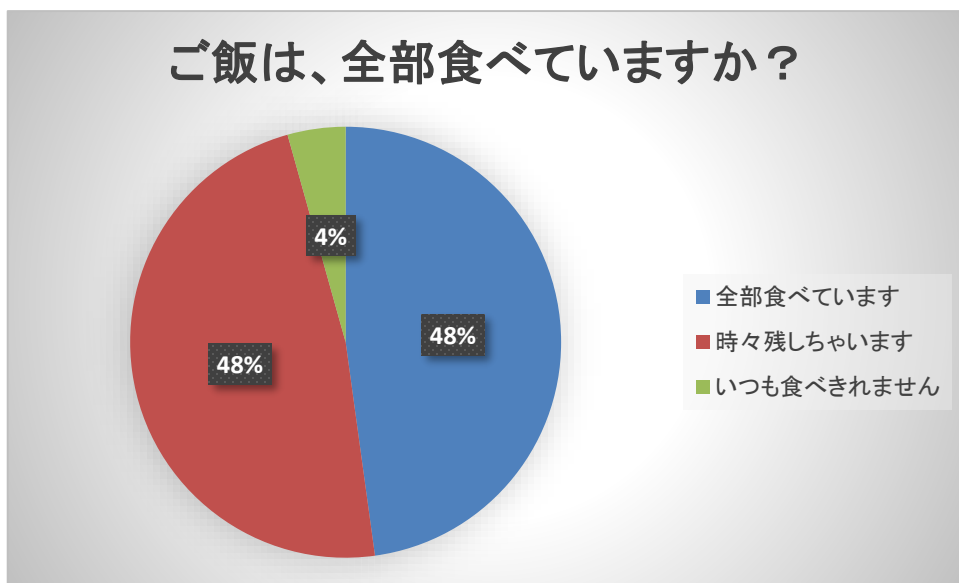
- お皿の配膳など
- 食事の準備
- 玉子焼きや餃子づくりなどの軽作業などをしているとの回答がありました。



●いつものご飯は、全部食べていますか？

全部食べています 22 / ときどき残しちゃいます 22 /

いつも食べきれません 2



自由回答欄には、

○ときどき残す→ 量が多いから

○好き嫌いがあるから

○お菓子を食べたいから、

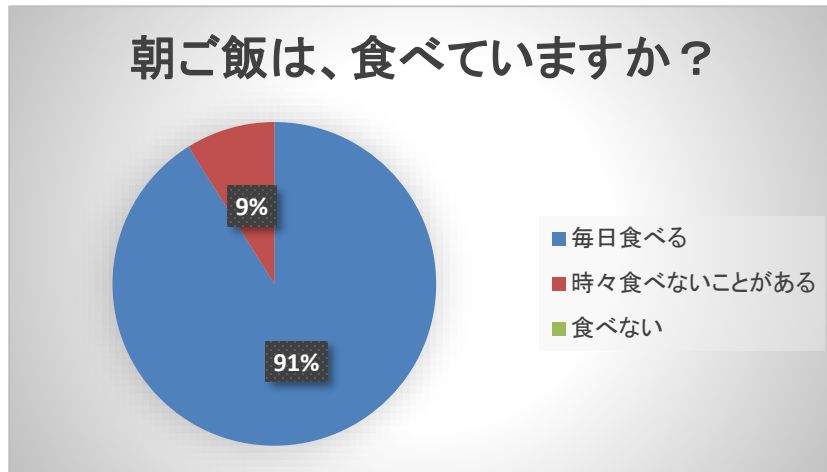
などの回答がありました。





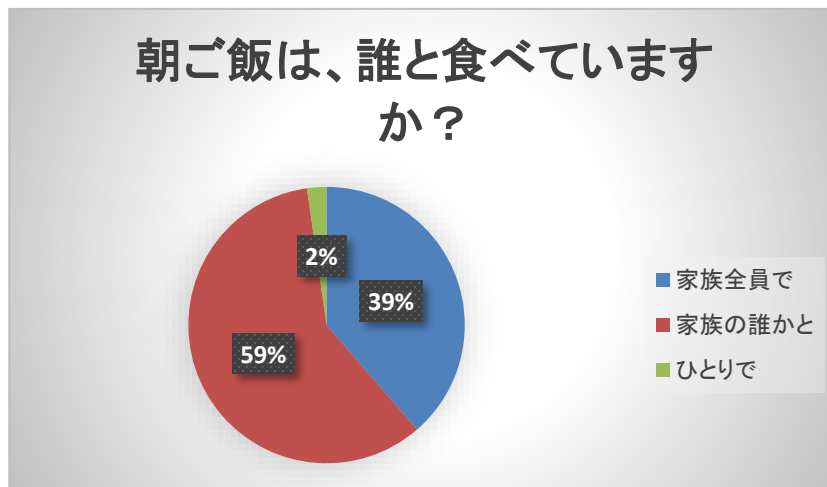
## ●朝ごはんは食べていますか？

毎日食べる 41 / ときどき食べないことがある 4 / 食べない 0



## ●朝ごはんは誰と食べていますか？

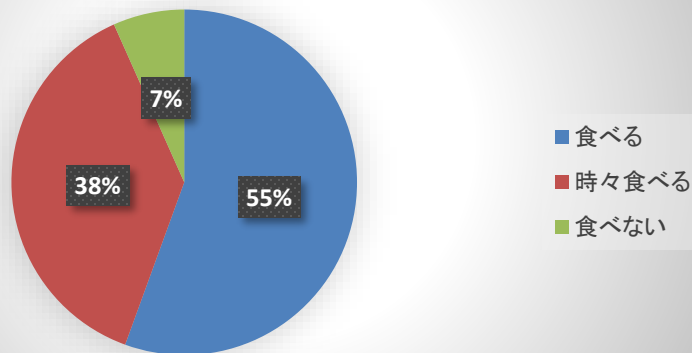
家族全員で 17 / 家族の誰かと 26 / 一人で 1



●お昼ご飯と、晩ご飯の間に、おやつは食べていますか？

食べる 25 / ときどき食べる 17 / 食べない 3

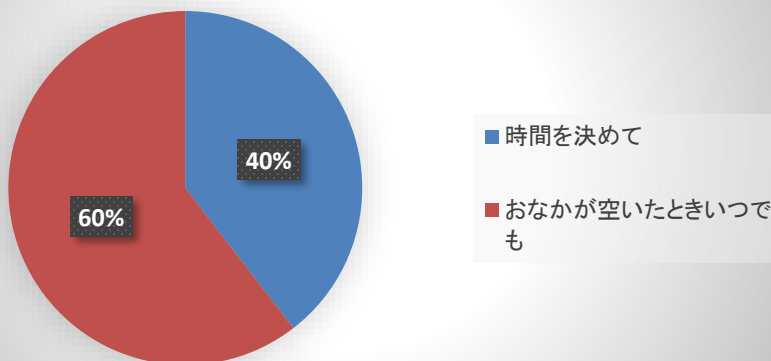
おやつは食べていますか？



●おやつを食べる人は、何時ころ食べますか？

時間をきめて 34 / おなかが空いたらいつでも 10

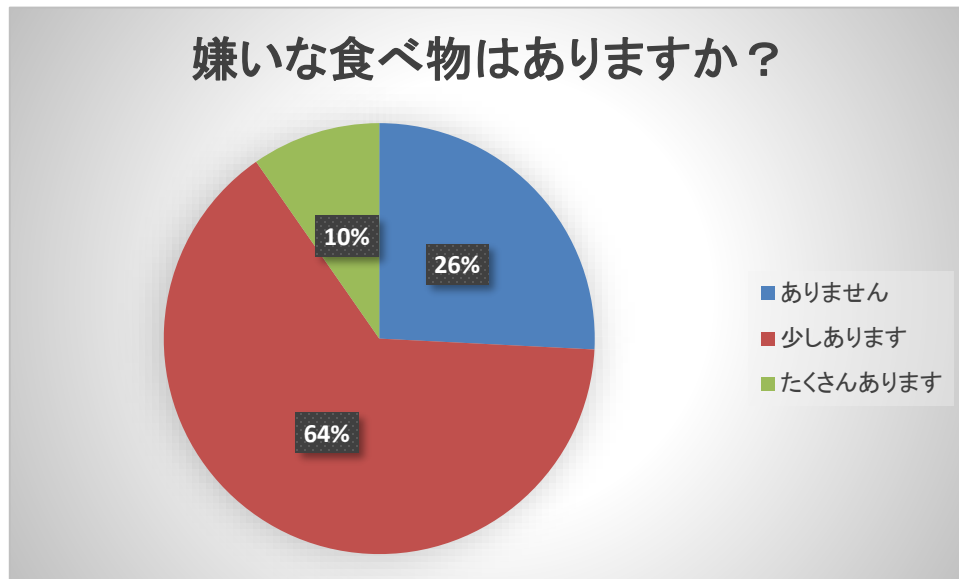
おやつは、何時ころ食べますか？



時間をきめてと回答した自由回答欄には、15時頃が圧倒的に多く、16時頃食べる場合は「少しだけ」と保護者に言われているなどの意見がありました。

## ●嫌いな食べ物はありますか？

ありません 8 / 少しあります 20 / たくさんあります 3



嫌いな食べ物の自由回答欄には、

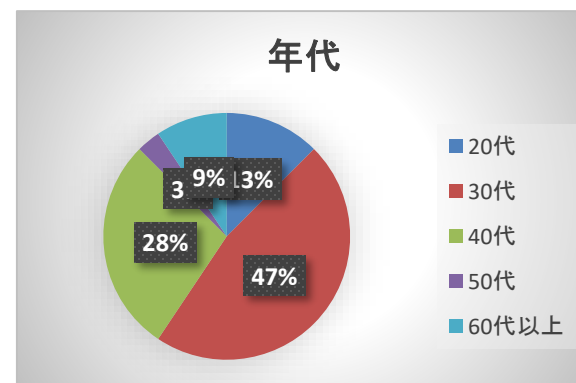
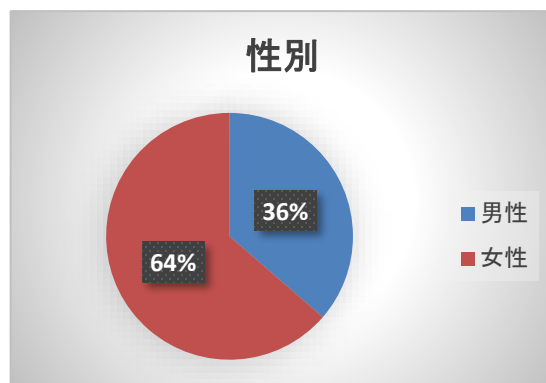
○納豆 ○オクラ ○刺身 ○ゴーヤ ○パプリカ ○ナス ○筑前煮 ○キャベツ  
○きのこ ○アボガド ○ねぎ ○玉ねぎ ○グレープフルーツ ○ピーマン ○トマト  
○いくら ○わらび ○昆布

など、多種多様な回答がありました。

# 大人の参加者には、『食育に関するアンケート』にご回答頂きました。

## 問1 性別

男性 12 / 女性 21

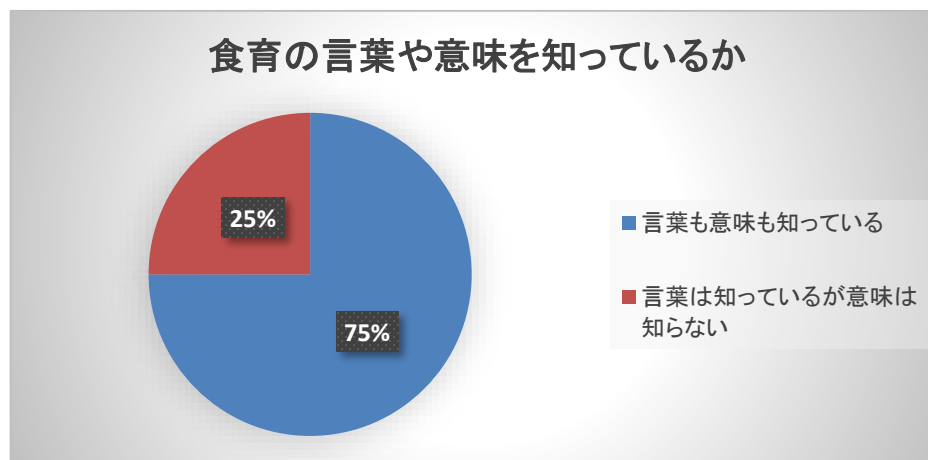


## 問2 年齢

10代 0 / 20代 4 / 30代 15 / 40代 9 / 50代 1 / 60代以上 3

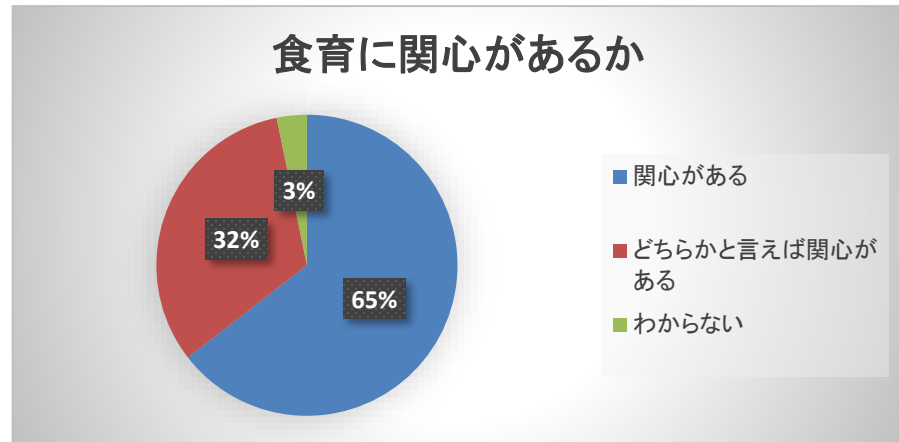
## 問3 あなたは「食育」という言葉やその意味を知っていますか。

言葉も意味も知っている 24 / 言葉は知っているが意味は知らない 8 / 言葉も意味も知らない 0



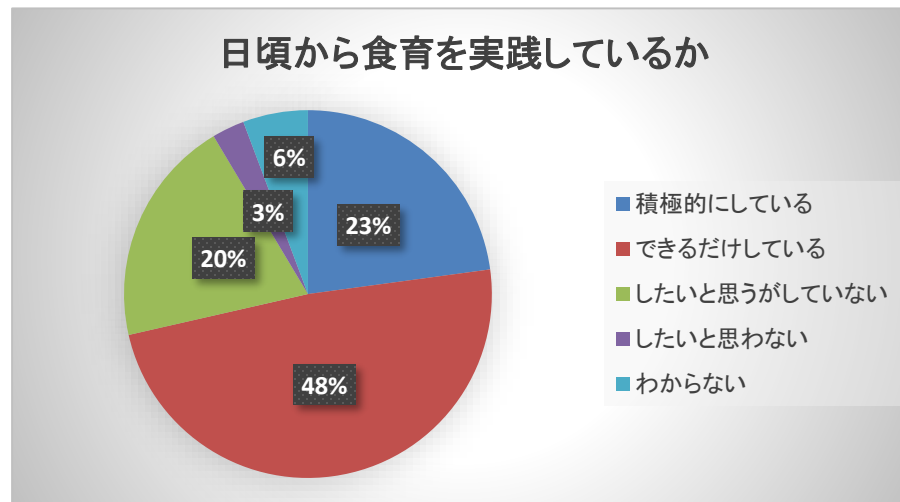
#### 問4 あなたは「食育」に関心がありますか。

関心がある 20 / どちらかといえば、関心がある10 / どちらかといえば、関心がない 0  
関心がない 0 / わからない 1



#### 問5 あなたは、日頃から「食育」を何らかの形で実践していますか。

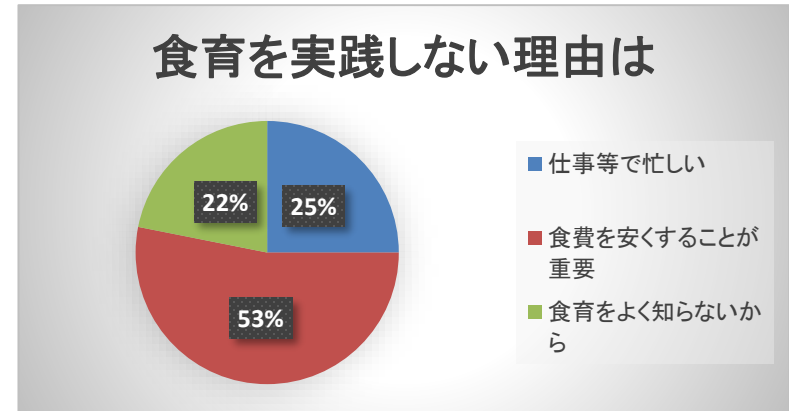
積極的にしている 8 / できるだけするようにしている 17 / したいと思っているが、実際にはしていない 7 / したいと思わないし、していない 1 / わからない 2





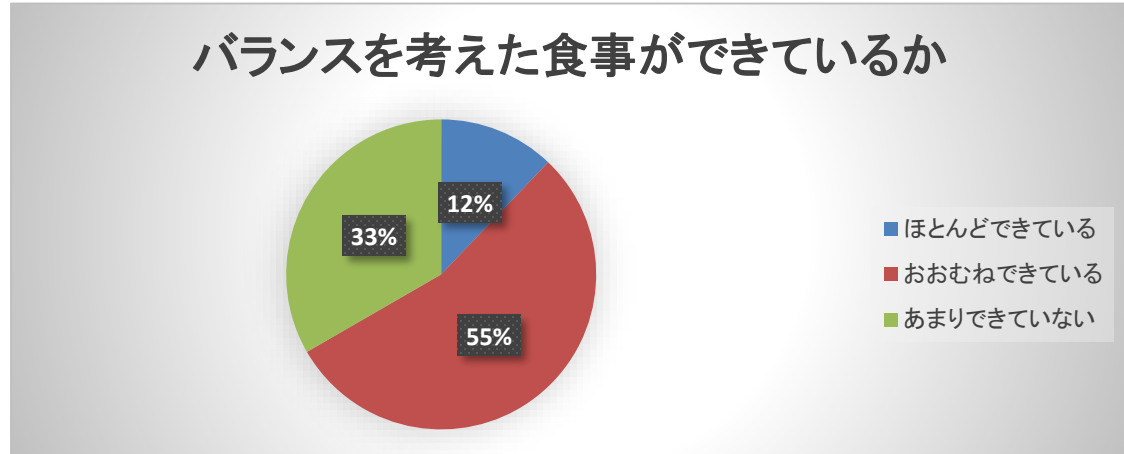
問6 問3で「したいと思っているが、実際にはしていない」、「したいと思わないし、していない」と答えた方にお聞きします。あなたが食育を実践していない理由は何ですか(複数回答可)

食生活に関心がないから 0 / 食生活への関心はあるが、仕事等で忙しいから 5 / 食生活への関心はあるが、食費を安くすることが重要だから 3 / 現在の食生活に問題ないから 0 / 食育についてよく知らないから 1 / 活動や行動を起こしたくても、情報が入手できないから 0 / 面倒くさいから 0 / その他 0 / 特になし 0



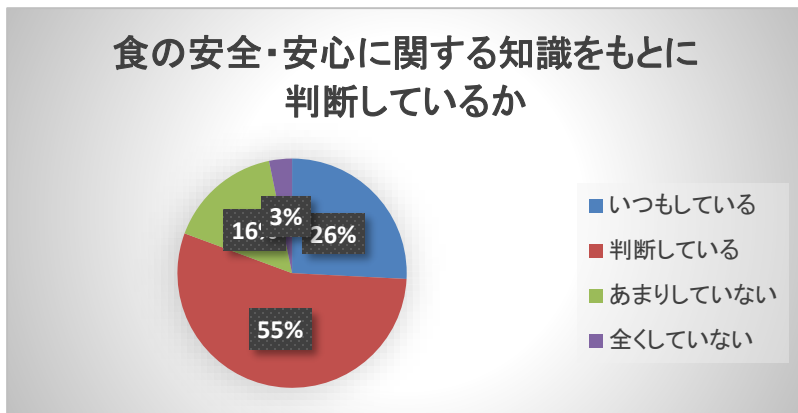
問7 あなたは、主食、主菜、副菜を基準にバランスを考えた食事ができていますか。

ほとんどできている 4 / おおむねできている 18 / あまりできていない 11 / ほとんどできていない 0



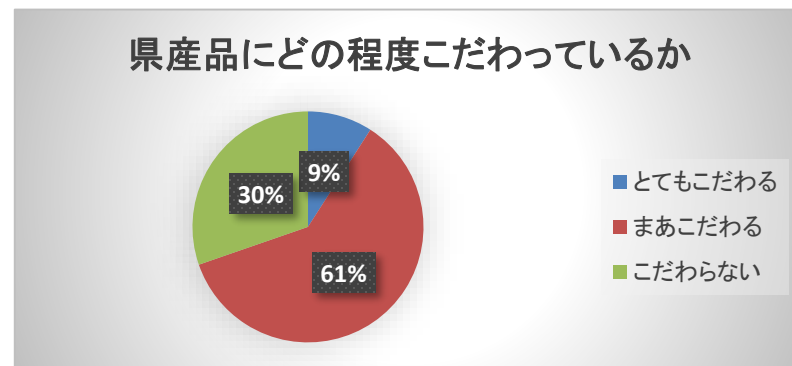
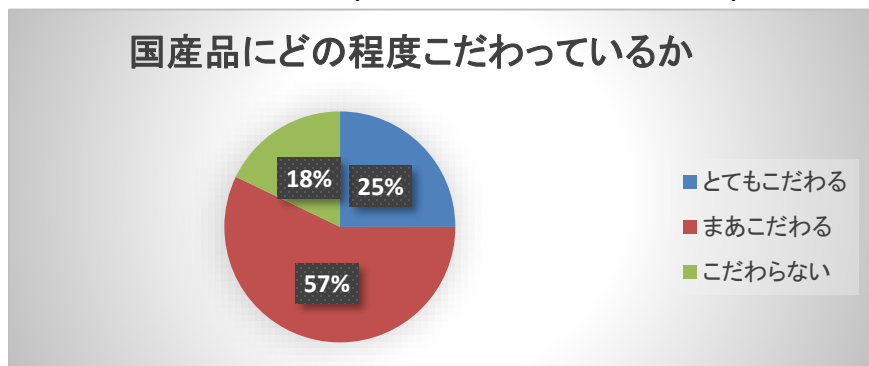
問8 あなたは、安全な食生活を送るために、「食の安全・安心に関する基礎的知識」をもとに、どの程度、判断していますか。

いつも判断している 8 / 判断している 17 / あまり判断していない 5 / 全く判断していない 1



問9 あなたは、農林水産物や加工食品を購入する際、「国産品」にどの程度こだわっていますか。

とてもこだわる 7 / まあこだわる 16 / こたわらない 5

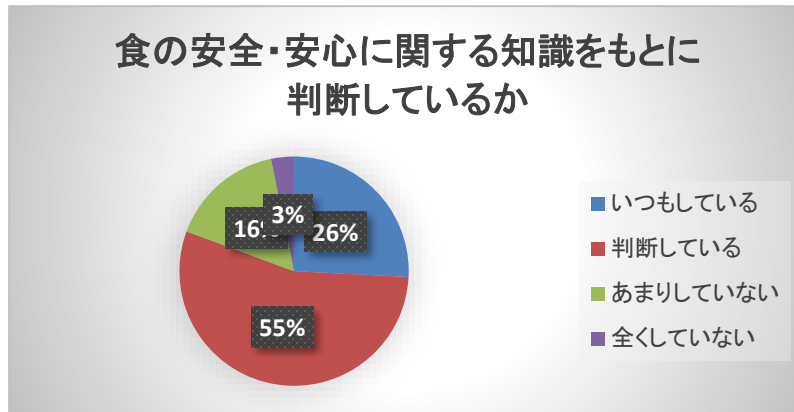


問10 あなたは、農林水産物や加工食品を購入する際、「県産品」にどの程度こだわっていますか。

とてもこだわる 3 / まあこだわる 20 / こたわらない 10

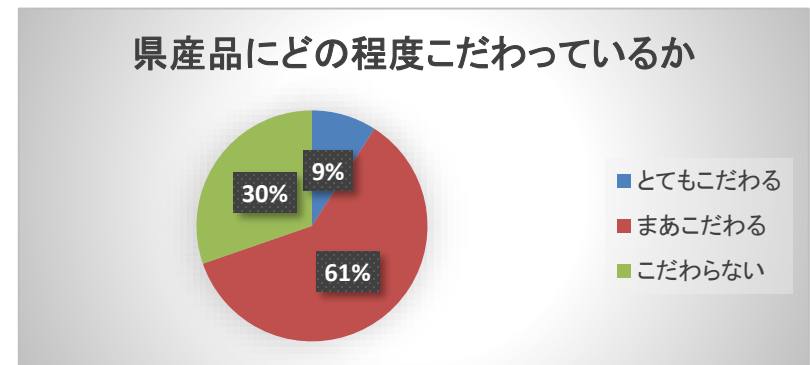
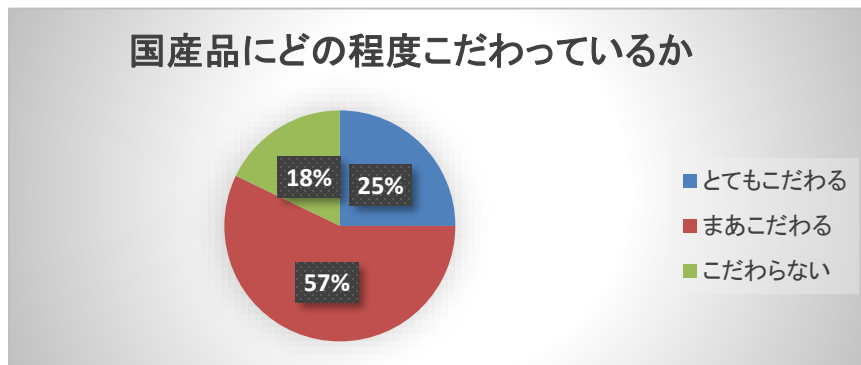
問8 あなたは、安全な食生活を送るために、「食の安全・安心に関する基礎的知識」をもとに、どの程度、判断していますか。

いつも判断している 8 / 判断している 17 / あまり判断していない 5 / 全く判断していない 1



問9 あなたは、農林水産物や加工食品を購入する際、「国産品」にどの程度こだわっていますか。

とてもこだわる 7 / まあこだわる 16 / こたわらない 5



問10 あなたは、農林水産物や加工食品を購入する際、「県産品」にどの程度こだわっていますか。

とてもこだわる 3 / まあこだわる 20 / こたわらない 10

# アンケート調査からわかったこと、課題

## 子どもへの調査

- ・ 今回参加した子どものほとんどが、食事作りや配膳などの手伝いを毎日でなくても時々実施していることがわかりました。子どもも食事の準備に興味があり、また保護者も子供の手伝いを受け入れており、家庭での食育が日常的に行われていることがわかりました。
- ・ また、ほとんどの子どもが、朝ごはんを食べていることがわかりました。ときどき食べないことがある子どももいましたが、常体的に朝ごはんを食べないという子はおらず、朝ごはんが定着していることがわかりました。
- ・ 朝ごはんを誰と食べているかについては、98%の子どもが家族、または家族の誰かと一緒に食事を摂っており、多くの世帯で朝食がきちんと習慣化されていることがわかりました。

## 大人への調査

- ・ 97%が食育への興味があると回答があつたにも関わらず、29%の人が実践していないと回答しており、実践行動への敷居の高さが窺えました。
- ・ バランスを考えた食事ができているか、という設問では、57%ができていると回答しています。また、国産品や県産品への関心の高さから、日常生活の食への意識が高い人が多いのではと思われました。

アンケート実施前は、子どもや大人の食生活の乱れが問題になっていると想定していましたが、今回の回答結果からは、大人・子どもともに「食」や「食育」への興味関心は高いことがわかりました。普段の日常生活の中で実践されているものの、それを「食育」と認識していないのではないかと考えられました。

完璧ではなくても、健康的な食事はすでに日常の食生活とすり合わせることでできているとされており、食事を摂ることの大切さは子どもにも伝わっているのではないかと考えられます。

今、当たり前のように行っていることが「食育」であると認識してもらうことで、心理的ハードルが下がるのではないのでしょうか。

体験会

青森県 食育活動実践プロジェクト

# あおもりの縄文ごはん

## 参加者大募集!!



日時: 令和元年9月1日(日) 11:00~14:00

※ 雨天決行(テント内にて実施します)



会場: **小牧野遺跡**  
(青森市大字野沢字小牧野)

参加費: **無料!**

募集人員: **先着40名!!**



11:00	道路探検
12:00	調理体験、BBQ
13:00	ミニチュア土器づくり (小牧野館にて)

縄文人は何を食べていたのかな?  
 どうやって料理していたの?  
 黒曜石のナイフでお肉を切ってみよう!  
 小牧野遺跡でバーベキュー!  
 あなたも縄文体験してみませんか?

お問合せ、お申込先:(担当)鈴木

**090-4639-4148**

[white\\_meteor78@hotmail.com](mailto:white_meteor78@hotmail.com)

※参加お申込は、お電話またはメールにて、  
 ①お名前、②参加人数、③連絡先電話番号  
 をお知らせください。

主催: 青森県・フードエデュケーションあおもり

協力: 縄文の学び舎小牧野館



## 食材への感謝、 祖先が培った 食べるための 人間の知恵に 触れて

第1回は、豚肉と鶏肉を黒曜石のナイフで切って、バーベキューをしました。

遺跡保護センターのスタッフに遺跡を案内してもらい、古代に思いを馳せつつのバーベキューです。

ワークショップでは、縄文の館・小牧野館にて、土器づくり体験をしました。



遺跡散策の後は、  
しっかり手洗いです。



最初のご挨拶で、子ども達に豚の左右の肩肉を見てもらいました。子どもたちの中には、肉の塊を見たことがない子もいたようで、おーッと声が上がりました。

遺跡散策では、遺跡保護センタースタッフさんのお話を聞き、縄文人が何を食べていたのか、どんな暮らしをしていたのか、を学びました。

みんなが大好きなお肉ですが、お肉を食べるためにはこんなに苦労するんだと実感しながら、調理体験です。



生肉はズルズルして切りづら  
いけど、面白い。  
石で肉って切れるんだ。





遺跡散策でお腹が空いていたのか、子ども達も、いつも以上にモリモリとご飯を食べ、2升のお米が消えました。

縄文時代は、みんなで協力し合わないとご飯が食べられませんでした。狩りに出たり、採集に出たり、調理をしたり。

人間はずっと昔から、みんなで力を合わせてご飯を作って、みんなで分け合ってご飯を食べてきました。原始の「食育」、始まりました。





「器」ができたって、すごい！

みんなが  
毎日ご飯を  
食べてる、  
おちゃわん  
と、おみそし  
るわん。

そのご先  
祖様が、「土  
器」です。

「食文化」  
の始まりを、  
土器づくり  
で体験しま  
した。



青森県 食育活動実践プロジェクト

体験会

# あおもりの縄文ごはん

参加者大募集!!



日時: 令和元年 11月3日(日)

10:30(集合)~13:30

集合場所: 小牧野の森・どんぐりの家  
(青森市大字野沢字小牧野 41)

参加費: 無料!

募集人員: 先着40名様

縄文人もハンバーグを  
食べていたって、知ってる!?

栗ごはん、ハンバーグ、  
きのこたくさん野菜スープ!

縄文クッキーづくり!

あなたも縄文体験してみませんか?

お問合せ、お申込先: (担当) 鈴木

090-4639-4148

white\_meteor78@hotmail.com

※参加お申込は、お電話またはメールにて、①お名前、  
②参加人数、③連絡先電話番号 をお知らせください。

主催: 青森県・フードエデュケーションあおもり

協力: 一般社団法人小牧野遺跡保存活用協議会

10:30	遺跡見学
11:30	調理体験・縄文ハンバーグ他 (縄文の学び舎・小牧野館にて)
12:00	お昼ごはん
12:30	調理体験・縄文クッキー (縄文の学び舎・小牧野館にて)



## 調理の知恵、 旬の食べ物

第2回は、栗ごはん、きのこたくさん野菜スープ、縄文ハンバーグです。

その時期に採れるものを食べる縄文人は、季節の移り変わりにも敏感で、旬のものを美味しく食べていたことを学びました。

ワークショップでは、どんぐり粉のに入った、縄文クッキーづくりを体験をしました。



遺跡保護センターのスタッフさんの案内で、小牧野遺跡で採れる食材を教えてくださいました。ここに実るものは昔も実っていたので、昔から食べられていましたよ。

その後、縄文の館・小牧野館に移って、調理体験しました。縄文時代のハンバーグは、お肉を叩いて細かくして、色々な食材を混ぜ込んで焼いて、狩りに出るときお弁当にしたそうです。縄文人もハンバーグが大好きでした。そんなところは、現代人と変わりません。

子ども達も、火の扱いに気を付けて、ちょっと表面がコゲましたが、おいしいハンバーグができました！



コマックーも  
来てくれた♪





栗、きのこ、  
旬っておいしい！

キャベツも、きのこも、手で  
ちぎれます。

お鍋で煮込めば、栄養満点  
野菜スープのできあがりです。







## どんぐり粉入りの縄文クッキーづくり



稲作が始まる前は、栗やクルミ、どんぐり、トチの実がお米の代わりに、縄文人は木の実にクッキーを作って食べていました。

一口、ぱくんと食べれちゃうクッキー、作るって意外と大変です。



青森県 食育活動実践プロジェクト

体験会

# あおもりの縄文ごはん

参加者大募集!!



日時: 令和元年 12月22日(日)

10:30(集合)~13:30

集合場所: 縄文の学び舎・小牧野館

(青森市大字野沢字沢部 108-3)

参加費: 無料!

募集人員: 先着40名様



縄文土器で作る

縄文なべを味わおう!

縄文クッキーづくりもできるよ!

あなたも縄文体験してみませんか?

お問合せ、お申込先:(担当)鈴木

090-4639-4148

white\_meteor78@hotmail.com

※参加お申込は、お電話またはメールにて、①お名前、

②参加人数、③連絡先電話番号をお知らせください。

主催: 青森県・フードエデュケーションあおもり

協力: 一般社団法人小牧野遺跡保存活用協議会

10:30	館内展示のご案内
11:30	調理体験・縄文鍋!
12:00	お昼ごはん
12:30	調理体験・縄文クッキー



## 生きることは、 食べること。

第3回は、青森の食材をふんだんに使った、縄文鍋を作りました。

土地で採れるものを食べる、ということで、青森では何が採れるのか、を学びました。

ワークショップでは、どんぐり粉、くるみ入りの縄文クッキーで、三角形岩板をつくりました。





スライドにて、縄文人の食文化、何を食べていたのか、この土地、青森県では昔から、何が採れていたのか、を勉強しました。

また、鍋は具材をたくさん盛り込めることから、縄文鍋には、当時食べられていたと思われる、山菜やきのこ、肉や魚の他に、縄文以降の野菜も、あえて、入れました。

普段、何げなく食べているものが、「美味しいものが食べたい！」と願った人間の知恵で、品種改良されたものだと学びました。

食材を前に、調理前の山菜を見るのが初めての子もいて、形に驚いたり、触って確かめたりしていました。





## 熱々の縄文鍋

施設事情から、縄文土器での煮炊き(たき火)はできませんでしたが、寸胴鍋から移した縄文鍋を、土器から盛り付けてもらいました。

土器に触って高さや厚さを確かめたり、いつまでも冷めない保温力の高さに驚いたり、古代の技術に感心していました。

お母さんの分も盛ってあげる、など積極的なお手伝いをする姿も見られていました。





三角形岩板は、小牧野遺跡で代表的な遺物で、他ではあまり見られません。何に使っていたのかも謎ですが、きっと祭祀に使われていたのでは？ と予想されています。

今回の縄文クッキーは、どんぐり粉だけでなく、ビニール袋に入れたくるみを麺棒で叩いて砕いたものも入っています。クッキー生地にくるみを上手に混ぜることに苦戦していました。

チョコペンで模様を描いて、オリジナル三角形岩板の出来上がりです！

ただ食べるだけでなく、デザインを使って楽しく食べることも学びました。



## 三角形岩板 クッキーづくり

小牧野遺跡から多数出土した三角形の小石をまねしたクッキーを作りました。



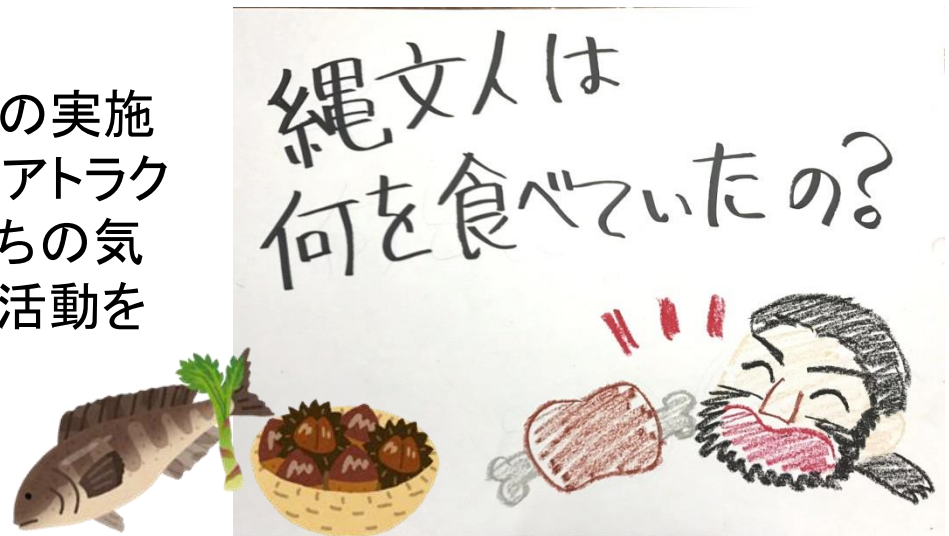




## 🍵 食育実践プロジェクト業務を終えて 🍵

- ・ 参加した子どもたちからは、「楽しかった」「また来たい」との声があり、大人からも、「興味深かった」と感想を頂いております。  
楽しみながら「あおもりの食」を学んでもらうことができたと考えています。
- ・ 青森県を含む「北海道・北東北の縄文遺産群」が世界遺産の登録候補となり、注目度が上がっています。  
そのような中で、今回の体験会への参加者の皆さんには、縄文時代の食文化を学び、この土地に暮らした祖先の食や生活の知恵を知り、食の大切さを知るとともに、青森県そのものへの愛着と誇りをもってくれたのではないかと感じています。
- ・ 今後も、定期的に縄文食育体験会の実施を予定しており、「楽しい、おいしい、アトラクション」風に、間口を広げて子どもたちの気持ちを惹き、食への興味を引き出す活動を続けていきます。

フードエデュケーションあおもり



# 本プロジェクト業務実施に当たっての、ご協力者様 (順不同)

小牧野遺跡保護センター  
縄文の館・小牧野館様

紅屋商事株式会社様

桜川団地町会様

フードバンクだいち様

蔵本 善一様

村上 原野様

