

平成31年度食育活動実践プロジェクト

実 施 報 告 書

青森市立沖館小学校教育振興会

1 事業目的

沖館小学校では、これまで児童を対象に授業の一環として食育指導などの食育活動を行ってきたが、地域の食産物についての理解や関心、感謝の気持ちなどはまだ芽吹いていない。児童が地域の「食」に興味をもち、自身の食生活を見直していくためには、学校だけでなく家庭、おもに保護者の協力が不可欠である。

そこで、本事業では小学校の食育指導を補う形で、学校と家庭が連携して児童の健康的な食習慣づくりを推進する。さらに、学校を会場とした食イベントを企画・運営し、高齢の方々を含めた地域住民が学校に集う機会を設け、地域と学校の連携を強めていく。

2 事業概要

(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

①保護者を対象としたアンケート調査

対 象：沖館小学校 5学年保護者 104名

方 法：保護者生活実態調査（沖館小学校養護教諭指導の下作成）

内 容：食についての考え、食育指導における栄養バランスの理解度、家で良く食べる魚料理（焼・揚・煮）、食事に関して、家庭で実施していること、地域で参加してみたいイベントについて

②高齢者、一人暮らしの地域住民を対象としたアンケート調査

対 象：沖館地域在住高齢者 22名

内 容：朝食の摂取状況、小学校との関わりについて、小学校で参加できる催し物について

(2) 地域の実情に応じた食育活動の実施

①食育チャレンジャー（リンゴ産地での講話・収穫体験）の実施

実施日：令和元年10月27日（日）

（当初10月13日に開催を予定していたが、台風接近のため延期し実施）

場 所：青森市浪岡吉内・間山直浩さん所有りんご農園内

参加者：沖館小学校1学年～6学年までの児童 22名 保護者 2名

沖館小学校 油布校長先生

内 容：浪岡吉内地区にあるリンゴ農園で、生産者の方からリンゴ栽培へのこだわりや難しさなどを教えていただき、リンゴもぎ（収穫）の体験をした。

②食育チャレンジャー号（農園での講話・大根掘り体験）の実施

実施日：令和元年10月27日（日）

場 所：青森市四戸橋地区・ふれあい農園

参加者：沖館小学校1学年～6学年までの児童 22名 保護者 2名

沖館小学校 油布校長先生

内 容：青森市四戸橋地区にあるふるさと農園で、農園スタッフから、栽培へのこだわりや難しさを教えていただき、大根掘り（収穫）の体験をした。

③親子でクッキング～体験会の開催

開催日：令和元年10月19日（土）

場 所：沖館小学校・家庭科室

参加者：沖館小学校児童および保護者3組 合計6名

内 容：保護者と児童2人1組となって、青森県産食材を2品目以上使用したオリジナル料理を制作するクッキング体験を実施した。オリジナル料理は、油布校長先生や千代谷教頭先生が審査し、総合評価でグランプリ・準グランプリを獲得した各チームには賞品として、県産品食材を授与するとともに、オリジナル料理のレシピを食祭会などで一般に公開した。

④沖館地域住民の食祭会開催

開催日：令和元年11月16日（土）

場 所：沖館小学校（会議室・家庭科室・体育館）

参加者：こころの縁側（高齢者の会） 会員25名・地域住民

沖館小学校児童（囃子方・音楽部・放課後児童クラブ含）保護者

油布校長はじめ先生方・実行委員 合計161名

内 容：1）郷土芸能発表「ねぶた囃子」：沖館小学校児童囃子方による演奏

2）高齢者を対象とした食育講義「口から食べる大切さ」

講師：青森中央短期大学 森山洋美先生

3）小学生を対象とした食育指導「オリジナルふりかけづくり」

講師：あおもり食命人 柿崎和江先生

4）沖館小学校音楽部児童による合唱発表、参加者全員による合唱

5）食育プロジェクト観覧会

これまでの活動内容をスクリーンに投射、参加者全員で観覧

6）参加者全員によるトン汁と塩むすびをいただく「大昼食会」の開催

3 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…その1

①保護者を対象としたアンケート調査

〈調査概要〉

方 法：保護者生活実態調査（アンケート調査）

対 象：沖館小学校5学年保護者 104名

回収率：101名 約97%

実施時期：令和元年7月16日（火）～18日 各家庭に配布し実施

〈調査結果〉

1. 家庭での朝ごはんの摂取状況

ア、週に7日	80.0%
イ、週に4～5日	7.0%
ウ、週に1～2日	6.0%
エ、いつも食べない	7.0%

2. 朝ごはんを一緒に食べる相手は？

ア、家族	68.3%
イ、1人	25.7%
ウ、その他	5.0%
エ、記入なし	1.0%

3. 朝ごはんを食べるもの（複数回答可）

ア、ご飯類	23.7%
イ、パン類	21.6%
ウ、麺・パスタ類	1.0%
エ、果物類	6.4%
オ、サラダ類	6.0%
カ、汁物・スープ類	15.2%
キ、飲料類	12.4%
ク、その他	11.7%
ケ、食べない	2.0%

4. 朝ごはんの市販品、自家料理の割合

ア、ご飯類のうち市販品	3.5%	自家調理	96.5%
イ、パン類のうち市販品	67.4%	自家調理	32.6%
ウ、汁物類のうち市販品	21.1%	自家調理	78.9%
エ、サラダ類のうち市販品	11.9%	自家調理	88.1%
オ、麺類のうち市販品	50.0%	自家調理	50.0%

5. 夕ご飯を作る頻度

ア、週に7日のうち自家調理	58.4%	市販品使用	2.0%
イ、週に4～5日 自家調理	25.7%	市販品使用	5.0%
ウ、週に1～2日 自家調理	6.9%	市販品使用	1.0%
エ、作らない	1.0%		

6. メニューの決め方

ア、家族のリクエスト	20.7%
イ、冷蔵庫の中身から	38.6%
ウ、スーパーの特売品	18.8%
エ、今日の気分	21.9%

7. 市販品で利用するもの（複数回答）

ア、スーパーの総菜	52.6%
イ、スーパーの弁当	4.3%
ウ、コンビニの総菜	1.0%
エ、コンビニの弁当	1.0%
オ、冷凍食品	20.6%
カ、インスタント食品	5.3%
キ、その他・記入なし	15.2%

8. 晩ごはんを一緒に食べる相手

ア、家族	98.0%
イ、1人	2.0%

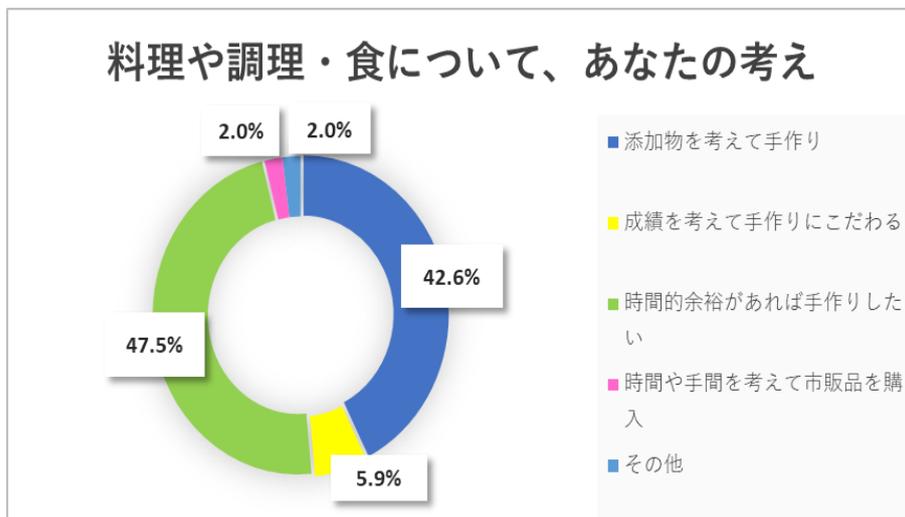
9. 片付けや洗い物は誰が？（複数回答）

ア、1人	45.4%
イ、パートナー	29.5%
ウ、子どもと一緒に	18.4%
エ、その他	6.7%

朝食、夕食ともに手作りしている家庭が多いが、朝食にサラダ類を食べている家庭が少ない。ほとんどの家庭が朝食に比べて、夕食は家族と一緒に食べており、片付けや洗い物を家庭で協力してやっている様子が見える。

10. 料理や調理・食について、あなたの考えと同じものを1つ選んでください。

ア、添加物を考えてなるべく手作り	42.6%
イ、成績を考えて手作りにこだわる	5.9%
ウ、時間的余裕があれば手作りしたい	47.5%
エ、時間や手間を考慮して市販品を購入	2.0%
オ、その他	2.0%



ほとんどの保護者が料理や調理・食について、手作りのものを提供したいという熱い思いが伝わる。時間的余裕があれば…の意見が半数近くを占める結果では、手作りした料理を食べさせたいが、なかなかいつもという訳にはいかない、現実と理想の狭間で揺れる心がうかがえる。

11. 学校では、栄養素の働きから、食べ物を赤・黄・緑の3つの食品群に分類する「三色食品群」を教えています。それぞれ何の食べ物が当てはまるでしょうか。

ア、赤の食べ物は？

正解率 7.9% (※正解 肉、魚、豆類などのタンパク質)

多かった回答 → りんご、トマト、イチゴ、パプリカ

イ、緑の食べ物

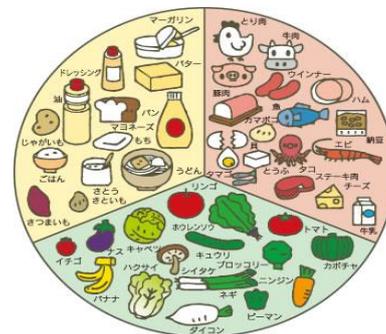
正解率 6.9% (※正解 果物や大根、白菜などの野菜)

多かった回答 → ほうれん草、ブロッコリー、ピーマン

ウ、黄の食べ物

正解率 4.9% (※正解 脂質、糖質、米、パン、麺類)

多かった回答 → バナナ、カボチャ、パプリカ



子どもたちが学校で学んでいる内容を、保護者が理解しているか調査。アンケート結果では、食品群について理解していない保護者の方が多いことがわかった。食育指導は保護者の理解と協力を仰ぐ事で、さらに子ども達の食生活改善が期待できることから、この機会にしっかりと覚えて「食育」について子どもと一緒に楽しく学んでほしいと思う。

12. 家でよく食べる魚料理について教えてください。

① 焼き魚でよく使う魚

ア、サンマ	24	4%
イ、鮭	46	8%
ウ、カレイ	5	8%
エ、サバ	12	2%
オ、ホッケ	10	8%



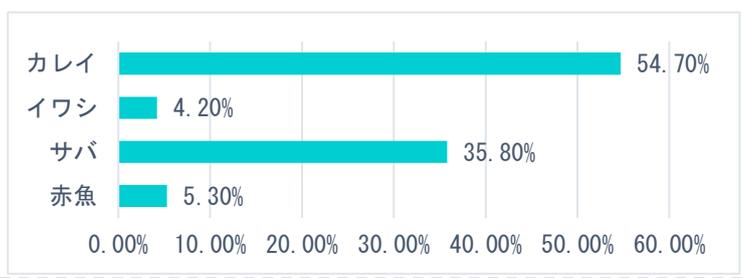
② フライでよく使うもの

ア、サーモン	40	6%
イ、イワシ	13	0%
ウ、タラ	31	9%
エ、アジ	14	5%



③ 煮魚

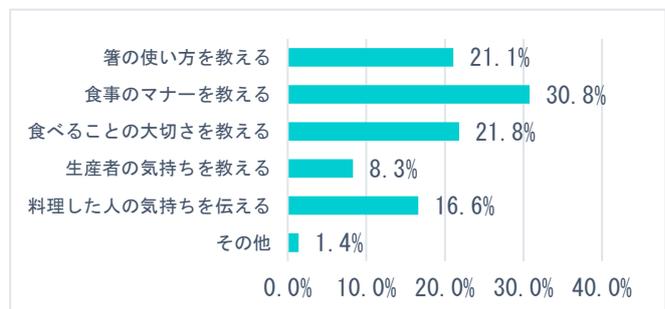
ア、カレイ	54	7%
イ、イワシ	4	2%
ウ、サバ	35	8%
エ、赤魚	5	3%



学校給食で魚の残食割合が多い為、家庭での魚料理を調べた結果、鮭・サーモンが最も多く食べられていた。一方イワシやアジの人気が少ないこともわかった。料理法によっては小骨の多い魚でも、おいしく食べることが出来ることから家庭で魚をもう少し積極的に食べる機会を増やして、学校給食での残食が少しでも減少してくれることを期待する。

13. 家庭での食事に関することで、実施していることを教えてください。(複数回答)

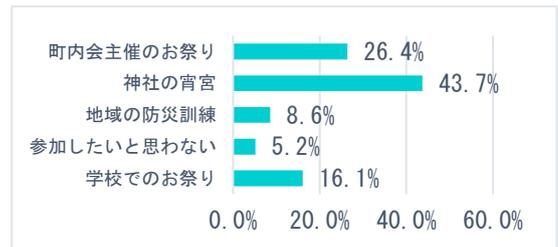
ア、箸の使い方を教える	21	1%
イ、食事のマナーを教える	30	8%
ウ、食べることの大切さを教える	21	8%
エ、生産者の気持ちを教える	8	3%
オ、料理した人の気持ちを伝える	16	6%
カ、その他	0	5%



学校での食育指導や家庭での食について、どうしても子どもに伝わり難い事柄は生産する側からの情報であることが調査でわかった。産地に直接出向き体験することで、作る人の気持ちが子ども達にダイレクトに伝わり、「食」に対する興味がさらに広がるのではないかと考える。

14、あなたの住んでいる地域で、次のようなイベントに参加したいと思うか。(複数回答)

ア、町内会主催のお祭り	26.4%
イ、神社の宵宮	43.7%
ウ、地域の防災訓練	8.6%
エ、参加したいと思わない	5.2%
オ、学校を会場とした地域の新しいお祭り	16.1%



学校を会場とした地域のお祭りとして、「食祭会」を開催するにあたり保護者の参加意識を調査した。地域の防災訓練より高いポイントを獲得したことや新しいお祭りを開催することに期待する意見と捉えて、内容を絞り込むと共に協力者の確保に弾みをつける結果となった。

②高齢者、一人暮らしの地域住民を対象としたアンケート調査

〈調査概要〉

方 法：アンケート調査

対 象：沖館地域在住高齢者（こころの縁側会員） 22名

回 収 率：100%

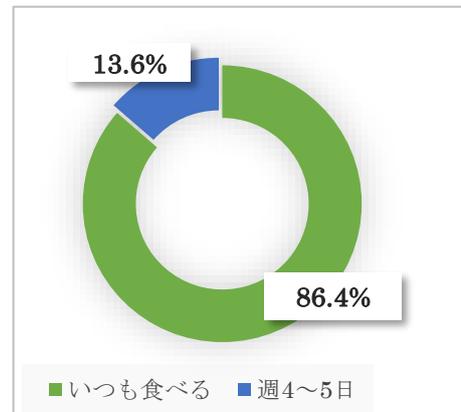
実施時期：令和元年8月20日 沖館市民センター・1階和室B

〈調査結果〉

1、あなたは毎日朝ごはんを食べますか。

ア、いつも食べる 86.4%

イ、食べる（週に4～5日） 13.6%

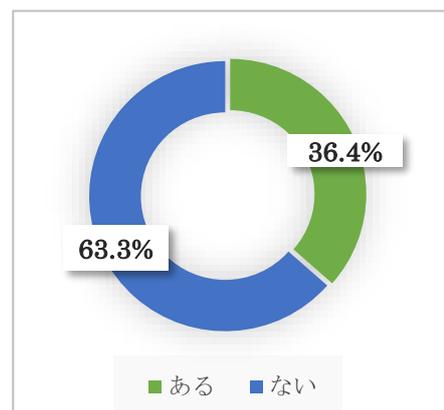


朝食の摂取状況を調査したところ、ほとんどきちんと食べていた。週に4～5日の方々について、年齢や性別・同居家族数に関係するかを調べたが、そのような傾向は見受けられなかった。

2、沖館小学校に普段来る機会がありますか。

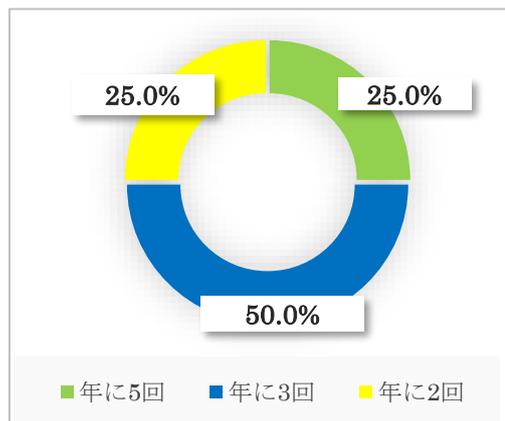
ア、ある 36.4%

イ、ない 63.3%



3、沖館小学校に来る方の内訳

- ア、年に5回
- イ、年に3回
- ウ、年に2回

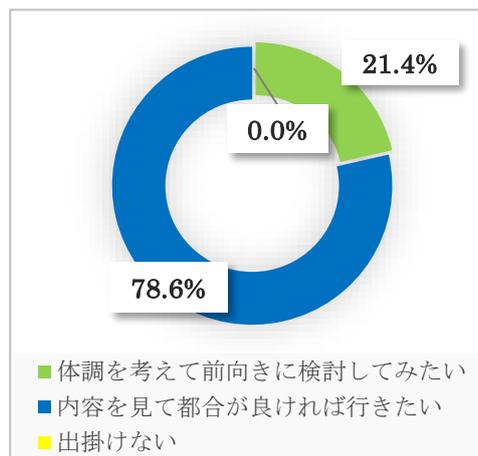


地域の小学校に高齢の方々が来校する機会は、孫がいれば比較的来校する機会があり、参観日等の行事に限り校内に入り子ども達の様子を見ることができる。一方、子どもを通したつながりのない方々は来校する機会がなく、卒業後來校したことがない人も多く見られた。

4、(2で、学校に来る機会が無いと答えた方)

小学校でご高齢の方や地域の皆様が気軽に参加できる催し物があれば出かけてみたいですか。

- | | |
|---------------------|-------|
| ア、体調を考えて前向きに検討してみたい | 21.4% |
| イ、内容を見て都合が良ければ行きたい | 78.6% |
| ウ、出掛けない | 0.0% |



地域の小学校に来る機会のない方々は、出来ることなら学校に出掛けて行き、子どもたちとのふれ合いを希望している事がわかった。

～調査結果のまとめ～

保護者の「食」に関する実態調査をしたところ、同居家族数の実態からは、圧倒的に核家族が多く全体の43.6%を占める結果となった。それぞれの仕事や役割を果たしながら、子どもや家族の健康を考えてできる限り手作りのものを食べさせてあげたいという親としての思いが伝わった。

また、調査では、養護教諭からのアドバイスを受けて、保護者にも「赤・緑・黄」の栄養バランスを家庭でも大切にしよう求めた。更には学校給食での残食として魚が多いことから、家庭での魚料理についても敢えて質問した。保護者のご協力でご貴重な調査結果を得ることとなり、これからの食育指導に活かしていただけるよう、今後も学校に働きかけていきたい。

また、地域の高齢者に「食」に関して調査したところ、日々の食事が十分とれていることはわかったが、調査した半数以上の方が学校との接点がない状況にあり、気軽に参加できる催し物があれば参加したいという意向を示したことから、学校と地域がつながる「食祭会」を企画したいと感じた。

(2) 地域の実情に応じた食育活動の実施

①食育チャレンジャー（りんご産地での講話・収穫体験）の実施

マイクロバスで浪岡地区のりんご園まで移動、りんご生産者の方から栽培の苦勞や収穫のコツなどの話を聞いたあと、子どもたちからりんごに散布する農薬について質問しました。

自分の手で収穫したりんごをその場で「ガブリ!」、収穫する楽しさと、食べることでおいしい喜びを体験しました。



浪岡地区吉内にあるりんご園



自分の手でりんごもぎ（収穫）してみよう



生産者の方に農薬やりんごの病気について質問



シナノゴールドという品種のりんごを収穫



さっそくりんごをかじって…うまっ!

②食育チャレンジャー号（農園での講話・大根掘り体験）の実施

マイクロバスで四戸橋地区のふれあい農園に到着。農園で長靴に履き替え、農園スタッフの方に、無農薬栽培の難しさや除草作業の大変さを教えていただきました。スタッフの方に教えてもらったとおり、大根を上を引き抜くと「スルリ」と簡単に収穫できました。

1人2本の大根を収穫。低学年の児童が持つには大きかったので、高学年の児童がすすんで運んでくれました。収穫作業後は農園の集会室を借りて、参加者全員で用意したお弁当を一緒に食べました。



大根掘りに挑戦！するっと抜けました



重いけど、楽しい！葉っぱに隠れてしまいそう



大根がビニール袋に入らない・・・どうしよう??



どれっ！僕が持ってあげるよ！

<収穫体験実施後の感想>

・りんごや大根を収穫するという体験はなかなか出来ない体験なので、りんごってこうやって獲るんだな～とか、大根って意外と簡単に抜けるものなのだな～と思いました。機会があればまた参加させてもらえば嬉しいです。

③親子でクッキング～体験の開催

親子でクッキングを楽しみながら青森県産品への関心を持ち、オリジナル料理と一緒に話をしながら作る楽しさと、食べてもらう喜びを体験できる機会となりました。審査委員長の校長先生から賞品の青森県産の食材が授与されたあと、最後に参加者全員による試食会を行いました。



親子で協力して調理します



県産品を使ったハロウィンピザづくりに挑戦



下味をつけて、からあげづくり



調理の様子



賞品の県産品をプレゼント



親子で一緒に料理を仕上げていきます

<親子でクッキング～体験の感想>

- ・クッキングをきっかけに息子は料理に興味を持ち、家ではお味噌汁係になって、毎日張り切っています。「お片付け完了」までが料理だということ、自分で作ったものを人に食べてもらう喜び、色々なことを勉強したのではないのでしょうか。
- ・親子で力を合わせて料理を作ったりするという経験は、家庭ではなかなか出来ないので貴重な経験でした。作業の分担をもっと2人で話し合えば効率よく作業出来たと思う。

④沖館地域住民の食祭会開催

沖館小学校において初めて開催された「沖館地域住民の食祭会」。当日は朝早くからお手伝いの方々が集まり、会場の設営やトン汁の仕込みに大忙しでした。

沖館小学校囃子方児童によるねぶた囃子の実演を行ったあと、会議室にて高齢者の方を対象に、青森中央短期大学の森山洋美先生による「口から食べる大切さ」の食育講座を行いました。

体育館では小学生児童及び地域の方を対象に、あおもり食命人の柿崎和江先生による「オリジナルふりかけづくり」の体験を行いました。

講演会と体験会終了後、体育館に参加者全員が集まり、子どもたちから高齢者に「オリジナルふりかけ」をプレゼントしました。

その後、沖館小学校音楽部児童による合唱と、会場の全員で童謡「もみじ」を合唱しました。

最後に、これまでの食育プロジェクトの様子をスクリーンに映し出して鑑賞しながら、熱々のトン汁と塩むすびを一緒に食べる「大昼食会」を行いました。

あちらこちらで幼児から高齢の皆様の笑顔がはじけて、一緒に食事をする大切さと楽しさを体験する時間となりました。



子どもたちによる囃子の実演



オリジナルふりかけづくりの材料



好みの材料をカップに入れていきます



柿崎さんからふりかけづくりのコツを聞きます



材料がいっぱいあって、迷っちゃう



音楽部の合唱をみんなで鑑賞します



トン汁を食べる高齢者の皆さん



子ども大人もみんなで食事

<参加者の感想・反応>

- ・ はじめての参加でしたが、食や健康講座など大変参考になりました。これからも続けていただければ良いと思います。
- ・ 私は沖館小学校の卒業生です。すっかり校舎の中が新しく変わってしまいましたが、体育館は昔のままで気分が晴れました。新米が本当においしかったです。
- ・ 自分の子供が卒業してから校舎に入らなかったのが、前から入ってみたかったので、今日は楽しかったです。町会長さんも参加していて、たくさん話しかけてもらって元気をもらいました。
- ・ 小学生の合唱がとっても良かった。家が学校の近くなのでいつも合唱の音が聞こえてきていたので、直接聞いて良かったです。おみやげにもらったふりかけもおいしかったです。
- ・ トン汁の味が私にはちょうどよかったです。おにぎりも美味しかったですし、子ども達の歌、町内の子供も見れてよかった。
- ・ とん汁とおにぎりがおいしかったです。フレイル予防の話はもっと聞きたかった。

<運営委員からのコメント>

～沖館小学校 学校支援コーディネーター 村林礼奈～

沖館小学校ではこれまで地域と一緒にイベントを開催したことがありませんでした。

地域の参加者からは「久しぶりに学校に来た」「子供が通っていた30年ぶりだ」など県産品の食事を囲みながら喜んでくれた姿に、そういう感動もあるのだと嬉しくなりました。また開催してほしい、その時にはまた参加させていただきたいと思います。

～沖館小学校 子ども教室 加藤真由美～

少ない人数での打ち合わせ、当日の集客や流れなど不安は多々ありましたが、イベント当日のお手伝いの皆さんの完璧な仕事ぶり、参加者の皆さんの楽しそうな顔を見られたので、頑張った甲斐がありました。

<食育講師からのコメント>

～あおもり食命人、ホテル青森ポンデママ店主 柿崎和江先生

開催スタッフ、保護者のおかげもあってスムーズにふりかけのワークショップを行うことができました。児童も、保護者の方も喜んで作っていましたので楽しんでくれたことと思います。

ふりかけワークショップをきっかけに保護者の方から、冷蔵庫のあまりもので、生ふりかけを作っていると伺い大変うれしく思っています。

<学校関係者からのコメント>

～沖館小学校 油布校長先生～

今回、本校教育振興会の中村伸吾会長の発案により、県が主催する『食育活動実践プロジェクト』に学校として参加できたことは、特に、子どもたちにとってかけがえのない体験及び活動になったのではないかと感じております。地域住民との食祭会では、参加児童と家族及び地域住民の方々との間で相互交流を図ることができたことは、大変意義深いことであると感じました。今後、子どもたちが食に関する正しい知識、望ましい食習慣を身に付けることができるよう、積極的に食育に取り組んでいきたいと考えています。

～沖館小学校 千代谷教頭先生～

春に、教育振興会の中村会長から、「県主催の食育プロジェクトに参加したい。」というお話を聞かされました。とても魅力的な内容でぜひ成功させたいと思いました。学校と家庭、地域が一緒になって「子どもたちのために」を合言葉に取り組んできたこの1年間は、貴重な体験となりました。この活動が今後も継続して行われるよう学校としても協力していきたいと考えます。

4 まとめ、今後の展開について

本事業を通じて、親子でクッキング～体験や食育チャレンジャー（リンゴ・大根編）、沖館地域住民の食祭会等を行い、小学校を会場に地域の方々と子ども達、保護者を繋ぐ役割を担うことができた。

今後は他の野菜の収穫体験や地域の方々を招いた「食祭会」等の継続、更には沖館小学校教育振興会の組織としてできる範囲で、放課後部活動のクラブ化による、子どもたちの居場所づくりとして、子ども食堂や学習支援の実施など、これからも「食」を通して子どもたち・保護者・高齢者を含む地域住民が繋がる地域づくりを進めていきたい。

また、子どもと大人が共に活動して、価値観を共有できる居場所として、小学校を活用するため、校長先生をはじめ小学校と丁寧に話し合い、信頼関係を築きながら教育振興会としての実績を重ねていきたい。