

「ぶんぶんひろば」における授業の実践
「栄養指導各論実習Ⅱ」
 (短期大学 食物栄養学科)

食育ミニ講座

1. ねらい

「食育ミニ講座」は2013年度から広島文化学園短期大学食物栄養学科2年次の「栄養指導各論実習Ⅱ」及び専攻科栄養専攻1年次の「栄養指導特論Ⅱ」の実践学習の一環として行っている食育講座である。H30年度は、「栄養指導各論実習Ⅱ」のみ行った。「栄養指導各論実習Ⅱ」(後期：2年選択科目)は栄養士資格取得のための必須科目で、本授業の目的は、「栄養アセスメント、適切で魅力的な栄養指導法、食行動の変容につながる支援のあり方などについて実習を行い、現場で活用できる栄養指導技術を修得する」ことである。授業計画に、「食育講座の実施」を取り入れ、学生が乳幼児期、思春期、成人期、高齢期の中から対象を選び、PDCAサイクルを活用し栄養指導力の向上に努めている。食生活調査、教育の実施、評価を通して栄養指導の基本的な技術を学んでいる。今年度も、栄養教育の対象のひとつである乳幼児期の食生活について理解し、さらに現場での実践を考慮した栄養指導を行う力を習得するために、子育て支援センターの利用者を対象とした食育ミニ講座を行った。

2. 活動内容

平成30年度の栄養指導各論実習Ⅱの履修者は、56名(男子4名、女子52名)であった。そのうち、乳幼児期の栄養指導を希望した2グループ(14名)が、ぶんぶんひろばの利用者を対象に食育講座を2回実施した。学生たちは、事前に乳幼児期の栄養について学習をした後、ぶんぶんひろばの使用についての留意点や個人情報保護に関して確認や手続きを行った。

1) 乳幼児期の食生活の実態把握

- ①日時 平成30年10月30日(火)11時00分～12時00分
- ②場所 ぶんぶんひろば
- ③対象者 10名 担当学生：6名
- ④内容 食育ミニ講座を計画するにあたり事前調

査を行った。質問内容は、「お子様の年齢」「お子様の好きな料理」「苦手な野菜」「お母さまの苦手な野菜」で、調査方法は、学生による聞き取り調査であった。

⑤結果

1歳未満～3歳のお子様で、好きな料理は、から揚げ、納豆、カレーであった。子どもが苦手な野菜は、ピーマン、トマト、なすが複数いた。その他、葉物野菜、キャベツ、白菜、とうもろこし、かぼちゃ、セロリ、春菊であった。母親の苦手な野菜は、ピーマン、きゅうり、トマト、しいたけ、セロリ、春菊、ゴーヤであった。

2) 食育ミニ講座～野菜を食べよう～

- ①日時 平成30年12月13日(木)13時00分～13時30分
- ②場所 3209教室(調理室Ⅱ)
- ③参加者 8名 担当学生は6名
- ④内容 事前アンケート結果の説明(写真1)と野菜料理の工夫、野菜料理の試食を行った。紹介したメニューは、「ほうれん草のグラタン」、「カレぽて春巻き」であった(写真2)。



写真1 事前アンケート結果の説明

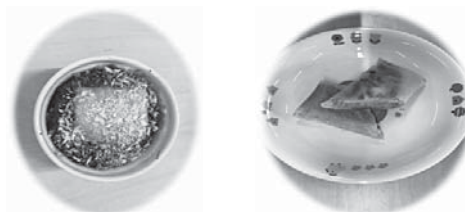


写真2 紹介したメニュー

⑤参加者の感想(実施後アンケートより)

- Q1紹介した料理を実際に作ってみたいと思う。
 思う 3人、少し思う 6人
- Q2提供した料理はおいしかったですか。
 おいしい 9人、おいしくない 0人

〈感想〉

- ・噛むことを意識して料理を作ったことがないため参考になりました。
- ・味もおいしいし家でも作ってみます。
- ・なすが嫌いですが全く分らなかったです。
- ・カレポテ春巻きは子供が食べるには大きそう。
- ・グラタンにソースが2つかかかっていて子供がすきそうだと思います。
- ・子供に野菜を食べてもらえるように家でも作ってみます。
- ・免疫力が高まるようなメニューも知りたい。
- ・春巻きのぱりぱり食感とポテトの組み合わせが良かった。

⑥学生の感想と反省

《良かった点》

- ・事前に台本を作り役割分担をしていたのでスムーズに進めることができた。
- ・本番前にリハーサルを行い、流れや話す内容、声の大きさなどの確認をしたことにより自信を持って話すことができた。
- ・偏食、噛むことの重要性に伝えることができた。

《悪かった点》

- ・本番の直前にパワーポイントの枚数が少ないことに気がついた。本番には間に合ったが事前にメンバー全員で確認するべきだった。
- ・参加者が静かに座っているだけだったため、参加型にすればよかった。
- ・提供した料理の量がこどもには多いという意見があったため、こどもが食べる量の勉強をもっとしておくべきだった。

3) 食育ミニ講座～不足しがちな栄養をおやつでチャージ！！

- ①日時 平成30年12月13日(木) 13時30分～14時
- ②場所 3209教室(調理室Ⅱ)
- ③参加者 8名 担当学生は8名
- ④内容 子どもがおやつをとる目的、おやつの種類、時間、量などについて説明した。参加者に〇×棒を持ってもらい、クイズに参加して頂いた(写真3)。次に、家庭でも簡単に作れる乳、卵、小麦を使用していないおやつを紹介と試食を行った。紹介したメニューは、「野菜チップス」、「バナナマフィン」、「スイートポテト」、「グレープゼリー」の4品だった。



写真3 〇×クイズ

⑤学生の感想と反省

《反省点》

- ・前回と違うジュースを使ったためか、ゼリーの弾力が強く、味が薄くなった。
- ・パワーポイントと配付資料の変更点の確認をしていなかった。
- ・試食用のスプーンを用意していなかった。
- ・ところどころ一方的になっているところがあった。
- ・発表時間が短かった。

《良かった点》

- ・緊張したが、最後まで発表でき良かった。
- ・乳児の食事について関心が高まった。

3. まとめ

各グループ、指導案を作成後繰り返し修正し、リハーサル後も修正を行った。対象者を理解したい、好きな調理を講座内で実施したい、実際の対象者の前で、自分が勉強したことを伝えて少しでも役に立ちたいなどの主体的に学ぶ姿が見られた。講座当日は、緊張の中できることを精一杯発揮し、実施後は達成感を感じることが出来た学生がいた。今年度で7年目となるが、子ども・子育て支援研究センターの運営委員の先生方、ぶんぶんひろばのスタッフにご支援・ご協力いただき、実施できたことに深く感謝申し上げたい。参加者からは、他の話も聞いてみたいなど、継続してほしいなどの要望もある。学生たちにとって、子どもをもつ保護者と関わることでできたことは、今後に役立つ貴重な経験となった。今後もこのような機会を重ねていくことで、学生の栄養指導力の向上を目指したい。

(文責：食物栄養学科 江坂 美佐子)