

When

Where

自治体の協力のもと、パパ・ママが集まる場を活用

今回は、いくつかの自治体の協力を得ながら、子育て支援センターや児童館の食育講座の場を活用して、「和食」をテーマとしたワークショップを実施しました。

保健センター

子育て支援センター

児童館

保育所

幼稚園

産婦人科病院

How

調理実演・講演



調理実習



グループワーク (振り返り)

地域と繋がりがあり、 パパ・ママ視点に立てる講師を

地域の風土への理解があり、また、自身の子育て経験からの視点でも伝えることのできる講師を選定することで、より具体的なアドバイスを交えた講演を実施することができました。

和食料理人

料理教室講師

食文化の専門家

体感できる内容を 盛り込む

今回のワークショップでは、調理実演や試食、実習など、体感できる内容を積極的に盛り込みました。参加者のアンケート結果からも、体感することで理解が深まったようです。

グループワークで悩みを共有し、 明日からの食生活を考える

講演や調理実習のあとは3～4人のグループに分かれて振り返りの時間を設け、グループごとに「明日から家庭で実践したいこと」を発表。同じ成長段階にある子どもを育てているパパ・ママ同士、どんな悩みがあるのか、どんな工夫をしているのかを共有することで、新たな気付きが得られたという声が多く挙がりました。

必要に応じて託児を設ける

子育て支援センターの託児を利用したり、会場の建物内に臨時的託児ルームを設置したりすることで、パパ・ママがワークショップに集中できる環境を整えました。

パパ
ママ
向け

ワークショップの進め方

子どもの健やかな成長を願って、健康的な食事を食べさせてあげたい。
成長の節目や季節の節目を子どもと一緒に祝いしたい。
そんなパパ・ママの思いに応えるため、
自治体や保育所では数多くの食育の取組が行われています。
そのような取組のひとつとして、パパ・ママを対象に
「和食」をテーマとして実施したワークショップの概要をご紹介します。

Who

What

子どもの成長に合わせたテーマを設定

妊娠期 のママ

- 御飯と汁物とおかずの献立で栄養バランスの良い食事ができる
- 赤ちゃんが生まれてからの通過儀礼や行事食を知る

離乳食期 の子どもをもつパパ・ママ

- 味覚形成における出汁の効果を理解し、出汁を基本とした調味ができるようになる
- 煮る・蒸す・茹でる、といった離乳食の基本となる調理方法に慣れる

1～2歳 の子どもをもつパパ・ママ

- 「いただきます」「ごちそうさま」を習慣化し、食べ物に対する感謝の気持ちを養う
- 年中行事や郷土食に親しみ、和食を通じた楽しい食卓作りを行う

3～5歳 の子どもをもつパパ・ママ

- 箸の持ち方や配膳マナーなど、正しい食事の作法を理解し子どもに伝える
- 郷土の素材や食材の旬を理解し、子どもと一緒に楽しむことができる

子どもたちやそのパパ・ママに触れ合う機会の多い
専門職の方々に参加いただき、和食への知識を深める
ワークショップを行いました。

「和食の健康有益性を改めて学びたい」「地域の文化を
知り、それを継承する方法を考えたい」など様々な声に
応える形で、地域ごとに趣向を変えました。ここではその
一部をご紹介します。

パパ・ママに寄り添い
子どもの未来を考える。



和食のハードルを下げる方法



安価で栄養価の高い旬の食材を使って手軽に作れる和食。出汁がらを佃煮に、大根や人参の皮をきんぴらに…食材を余すところなく使い切る。エコで低コストを実現する和食は、実はとても合理的なのです。

対象地	千葉県船橋市(人口627,661人〔平成29年1月現在〕)
対象者	行政栄養士・保健師、保育所栄養士、子育て支援センター・保健センター職員他
参加人数	28名
実施場所	船橋市西部保健センター
研修名	平成28年度ふなばし健やかプラン21 専門職研修
主催者	船橋市 健康政策課
調理実演	子育て世代のパパママへ伝えたい入門和食献立 (60分)
講演	和食の文化を守るそして繋ぐ—実は和食はとても合理的— (60分)
グループディスカッション	子育て世代のパパママに和食の良さを伝えるために (45分)

子育てや仕事で忙しい家庭にこそ手軽に作れる和食を勧めたい

「仕事を終えて保育園にお迎えに行き、帰宅後、御飯を炊いて、おかずから汁物まで全て作るの面倒で……」

忙しい毎日を送る子育て世代のママからの、このような声も少なくない。子どもにはなるべく手作りの料理を食べさせたいと思いつつも、時間的理屈から食事の支度が負担になっている家庭も多い。食文化研究の第一人者である講師の大久保先生は「現代のお母さん方は、子どもが好む

メニューに日々追われ、シェフ化して大変です。ハレの食事と日常(ケ)の食事を区別し、日常は御飯と味噌汁、そして無理のないおかずがあれば十分ではないでしょうか。大根も葉がついていれば炒めて一品に、皮も捨てないで利用すれば厚く剥いても大丈夫。和食には食材を無駄にせず、支度がラクになる気がたたくさんあるはずですよ」とアドバイスした。

船橋市では、市の健康増進計画の中で、「船橋の食材で健やかにする具だくさんみそ汁」を推進し、忙しいママやパパがお惣菜などを活用する時も、味噌汁だけは手作りで生活に取り入れることを提案している。

そこで毎日の味噌汁作りにも重宝する出汁の引き方を、講師である村田さんが実演した。鍋に水と昆布を入れて6時間〜一晩冷蔵庫に置き、鰹節を合わせて煮出す基本の『鰹と昆布出汁』は、粉碎した鰹と昆布を出汁用のパックに入れて手早くとることも可能で、その場合にはアクをすくうのがポイントだと添えた。さらに手軽な『昆布と煮干し出汁』は、煮干しの頭と腹を取り除き、鍋に水と昆布と一緒に6時間〜一晩冷蔵庫に置けば、ザルでこすだけで香りが程よく立つと伝えた。

「親父の作る鰹出汁の利いたうどんが妙においしかったとか、母親が作る味噌汁には、煮干しがそのまま入っていて当たり前に食べていたとか、出汁ひとつでも思い出深いです。料理



船橋産の小松菜と海苔を使った「小松菜海苔醤油和え」を試食。海苔と醤油の香りが食欲をそそる、副菜に重宝する一品だ



小松菜などの葉野菜はさっと茹で、軽く絞って地洗い(醤油を混ぜて絞る)後に調味すると、繊維が壊れにくくおいしさが増す

はレシピに縛られすぎず、食べる人のことを思いながら自分で加減することが大事なのだと思います」と、村田さんの話に引き込まれながら、二種類の出汁を参加者全員が試飲した。

そして、鰹と昆布出汁を使用し、主菜の『鶏焼きつくね 春野菜のあんかけ』と、副菜の『小松菜海苔醤油和え』の実演へと進む。

ワークショップ当日に船橋市内の農園で収穫されたばかりの小松菜を茹でながら「葉野菜を和える時など、地洗いをしていますか?」と参加者に問いかける村田さん。小松菜をザルに上げて素早く冷やし、水気を絞って、少しの醤油を混ぜてからもう一度絞って見せた。この地洗いによって余分な水分が抜け、おいしさがぐっと引き立つという。地元産の海苔を小さくちぎり、出汁と薄口醤油を合わせた手軽な和え衣と、シャキシャキの小松菜との好相性振りに、「味が浸みて子どもにも食

べやすいし、これなら忙しいお母さんでも気軽に実践してくれそう」と、参加者たちの表情が緩む。

最後の一品である味噌汁の具材には、主菜で使用した人参の皮、キャベツの芯も加わり、冷蔵庫に残っている食材や野菜のへたなども活用してほしいと勧めた。「あんも、つくねも、味噌汁も、あり合わせの材料でその時々を楽しむのでほしいです。季節の食材を上手に使いながら、コストをかけずに、手軽に作れるのが家庭の和食の一番の魅力じゃないでしょうか」と村田さん。お母さんが料理する傍らで、海苔をちぎったり、出汁を飲んだり、つくねを丸めたり、簡単調理は子どものお手伝いの幅をも広げる。ワークショップでは「時間の余裕はなくとも、子どもと一緒に食を楽しむ大切さを伝えたい」との声も挙がり、気楽に楽しめる和食への理解が深まった。



健康増進計画推進のため専門職研修にも力を入れている船橋市。和食のプロによる出汁の引き方を見逃すまいと参加者たちの目は真剣そのもの。鰹と昆布出汁、昆布と煮干し出汁を試飲した

一般社団法人 日本家政学会
食文化研究部会長
大久保洋子
おおくぼひろこ：群馬県出身。実践女子大学文家政学部卒業。博士(食物栄養)。一般社団法人 日本家政学会 食文化研究部会長を務める。専攻は食文化論、調理学。元実践女子大学教授



講師紹介
鈴なり
村田明彦
むらたあきひこ：1974年東京都出身。祖父がふく屋を営んでいたことから料理人を志す。老舗日本料理店「なだ万」で13年間修業を積み、2005年「鈴なり」を創業



出汁を通じて一生ものの味覚を育てる



栄養バランスの良い和食は赤ちゃんへの一生の贈りもの。出汁を使った離乳食で子どもの味覚を育て、健康な食生活を送るための基盤作りをサポートします。手が込んで見える献立もラクにこなせる、和食作りの基本を教わりました。

対象地	石川県（人口1,150,129人〔平成29年1月現在〕）
対象者	行政栄養士等
参加人数	25名
実施場所	石川県女性センター
研修名	平成28年度公衆衛生専門部会研修会
主催者	石川県健康福祉部 少子化対策監室、石川県栄養士会
調理実演	和の離乳食（60分）
グループディスカッション	子育て世代のパパママに和食の良さを伝えるために（50分）

味覚を育む 大事な時期だからこそ 出汁の本当のおいしさを 伝えたい

「鯉と昆布で引いた出汁の香りに「おいしそう！」と食欲をそそられる人も多いだろう。そもそも出汁のおいしさは、口に入れて鼻に抜ける香り（臭覚）と、舌で感じるうま味（味覚）で構成される。この出汁のうま味は、低カロリーでも十分な満足感が得られるため健康的な食事に活かすことができる。しかし、うま味をおいしいと感じるのは先天的なもので世界共通であるが、食嗜好は後天的であり、学習していくもの。離乳期に出汁の香りを記憶させることで、大人になっても出汁が香る料理をおいしいと実感できる。離乳食では、出汁の香りをたくさん経験させることが、大人になって健康的な食生活を送るうえでの基盤となる。

小松市で家業の日本料理店を継ぐ梶太郎さんと、奥様で女将を務めるあい子さん。子育て時の離乳食作りでは、昆布出汁をフル活用し、大人の料理からの取り分け献立を実践していたそうだ。石川県の食文化は、日本海のおいしい魚と、北海道から北前船で運ばれた昆布抜きには語れない。「日本は水に恵まれた国で、水道水もおいしく、昆布一切れで誰にでも上等な出汁が引けます。おかゆも煮物も汁物も、離乳食初期の味付けは出汁と食材が持つ味だけで十分ですから、本当にありがた



昆布出汁と合わせ出汁の試飲の様子。日持ちの良さでは昆布出汁が扱いやすく、多めに引いて冷まし、冷蔵庫保存にも向く

いことです」と語るあい子さん。「おかゆは大人用の白飯を少しと昆布出汁ですぐに炊け、塩抜きしたしらすもとても合います。小分けした冷凍御飯もよく使っていました」と手際よく調理しながら梶さんが解説した。

昆布出汁は水1ℓに対し、5cm角ほどの昆布1枚を10〜30分浸けてから沸かし、冷ましておいたもの。お茶パックに鯉節3gを入れ、昆布出汁が沸騰した直後に加えて煮出せば合わせ出汁となる。そしてお店でも重宝しているという八方出汁（塩、薄口醤油、みりん、酒で調味したもの）、この3種類の出汁があれば、薄味の離乳食と大人用の食事を、別の鍋で作らずとも様々な料理に展開できるという。出汁からの昆布は、お姑さんからのレシピで山椒や生姜、しじみの佃煮などと炊き合わせて御飯のお供にしているそうだ。

この日実演した献立の中でも、茶碗蒸しは若い世代からハードルが高いと



しらすおかゆ 昆布仕立て、鯉の煮付け、茶碗蒸し、鶏ささみとほうれんそうのお浸し、野菜の味噌汁の全5品を調理実演した

敬遠されているだろう。お店では九谷焼の器にもこだわる梶さんだが、「ふたが付いた茶碗蒸し専用の器である必要はありません。離乳食の頃は少量しか食べませんし、器に浅く入れることで火の通りも早く、すも入りません。子どもも食べやすいです」と解説し、昆布出汁と八方出汁で割った卵液を深めの小皿に流し入れて、お湯を張ったフライパンに並べた。器の大きさや容量により、加熱時間で調節をすればよい。また、煮つけ、お浸し、汁物など大人用の味付けは、離乳食と同じ味で仕上げたものに八方出汁

やポン酢をかけて食べる、あるいは離乳食分を先に取り分けてから、お好みの濃さに調味するなど手がからない。参加者からは「昆布ってこんなに煮出してもいいんですね」「日本海で採れるおいしいお魚も、どんどん食べてもらいたい」「お母さんたちに伝えたら茶碗蒸しを作る日が増えそう」との声。梶夫妻が伝えた手軽な取り分け式献立や、毎日の調理に活かせるコツは、忙しいママにとっては何よりの贈りものになることだろう。参加者それぞれが自身の知識の中に取り込み、栄養士として早く届けたいという意欲で溢れていた。



日本料理 梶助 女将
梶あい子

かじあいこ：「東京 なんだ万」を経て、「日本料理 梶助」で女将を務める。出産を機に食生活を見直し、自身の子育て時は、出汁や食材のうま味を活かした和の離乳食を作った経験をもつ



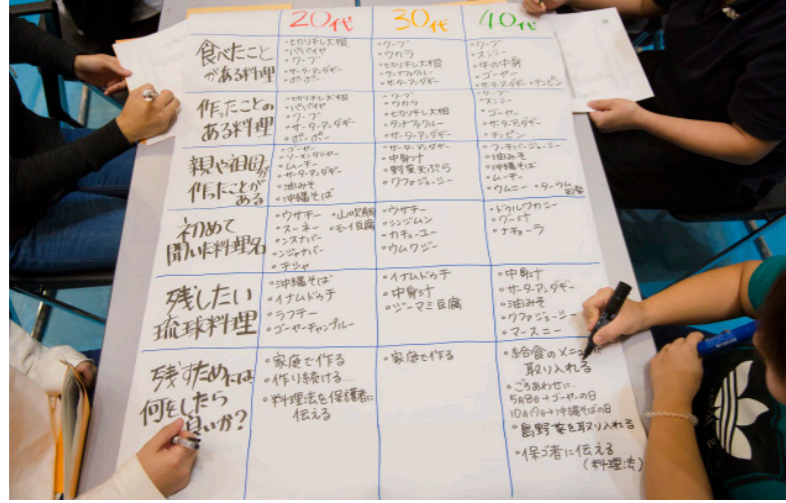
日本料理 梶助
梶太郎

かじたろう：1979年石川県小松市生まれ。18歳から「東京 なんだ万」にて11年間修業を積み、現在は家業である「梶助」三代目料理長。地元の名産品・九谷焼の器を用いて料理を提供する

講師紹介



お茶パックに詰めた鯉節を昆布出汁に加えて煮出す手軽な合わせ出汁。離乳食初期の煮物や味噌汁には昆布出汁で炊いたものを子ども用に取り分けてから、鯉節を加えて大人用の味付けにする



参加者の年代別に、琉球料理を「食べたことがある」「作ったことがある」「親や祖父母が作ったことがある」「初めて聞く」に分けて書き出す。「残したい琉球料理」は何か。そして「残すために何をしたらいいか」を考える

伝統食を囲んで、健康的な食生活を



対象地	沖縄県 (人口1,442,243人[平成27年1月現在])
対象者	公立保育所、認可保育所、認定こども園、小規模保育所等に勤務する保育所栄養士・調理員、保育士
参加人数	181名
実施場所	沖縄県総合福祉センター
研修名	平成28年度児童福祉施設等給食担当職員研修
主催者	沖縄県社会福祉協議会 福祉人材研修センター
講演	今さら聞けない琉球料理 沖縄県における食の実態と背景 (70分)
グループディスカッション	琉球料理の実践・継承のために保育所ができることは (90分)

食生活改善のために、伝統食が見直されています。代々受け継がれてきた伝統食を、子どもたちやその先の世代へ伝えていきましょう。

おいしい、おばあが大切にしてきた島の食文化を子どもたちに伝え、百年先まで繋げていく

長寿県として男女共に平均寿命1位の座を保持してきた沖縄県。戦後、食の欧米化などを背景として生活習慣病が増加。平均寿命が短くなってきており、食生活の見直しが最重要課題となっている。

沖縄の伝統的な食文化の普及に努める講師の嘉陽さんは「若い頃は、箱買いしたポーク缶を親が下宿先によく送ってくれました。チャンブルーにはこのポーク缶が必須だと思っている人も多いですが、本来は時間をかけて下茹でした豚肉を使って炒めます。ポーク缶なら早くコクが出せると重宝されて沖縄の家庭に広く浸透し、いつしかこの味に慣れて高脂肪食を好むようになったのでしょ」と解説した。沖縄では古くから料理を「クスイムン」と呼び、体に良いものを食すという医食同源の考えが基本にあり、これこそが長寿の秘訣でもあった。しかし、その食文化の継承が絶たれつつあり、すでに子どもたちの肥満率や虫歯率の形で表れ始めている。嘉陽さんは子育て世代のパパ・ママの意識を変えることで子どもたちの健康を取り戻そうと、途絶えかけている琉球料理を紐解き、自身が主宰する料理教室で伝えていくのだ。

「皆さんは、チャンブルーと、イリチーの違いがわかりますか？」との質問から『今さら聞けない琉球料理』と題した講演の本題へと進む。独特な料理名と、その調理法や味が結びつかない参加者も多く、伝統的な料理名を書き出すグループワークでは、嘉陽さんに質問をする手が次々に挙がった。模造紙が料理名で埋め尽くされると、後世に残したい料理を絞り込み、それを継承するために何をすべきかを考え、発表し合った。「行事食を手作りで家族にふるまい、その料理の意味などを子や子孫に伝えていく」「子どもにも受け入れやすいお菓子を入口口にしてはどうか」という意見も上がり、多くの参加者が頷いていた。



医食同源の食べ方から遠ざかった世代の社会人にとって「今さら聞けない琉球料理」という直球の講演テーマは入りやすい



世代の幅を活かしたグループディスカッションで、家庭での琉球料理の年表が見え、大切にしたい食卓の風景が見えてくる

「私は小さい頃は咳が出やすい体質で、薬草入りのシンジムンを飲ませてもらったことを、冬になると思い出します。現代の子どもたちに、『冬はチークニー(島人参)が旬だから、いっぱい食べて風邪の予防に努めよう』などと言えるようになってほしいんです。

そのためには大人が子どもに伝えなくてはいけません。外食や不健康な食品の摂取を減らし、食べることで、調理することへの意識をみんなですて直す時が来ています」と熱く語った。料理教室では小学4年生以上を対象とした子ども向けのクラスもあり、包丁の持ち方、調味料や材料の計量の仕方など基本から丁寧に教えているという。その後、一回目はほとんどが失敗作。二回目にはほとんどが失敗作。二回目にはほとんどが失敗作。二回目にはほとんどが失敗作。



よんなーフード 料理講師
フードコーディネーター
嘉陽かずみ
かようかずみ：気軽に楽しみながら琉球料理を習得できる「よんなーフード・嘉陽かずみ料理教室303」を2007年に開設。県外への出張料理教室も数多く実施、琉球料理の普及に努める

保育所から発信する食育の姿



核家族が増えて、家庭での食育が難しくなっている今、地域全体を巻き込んだ食育の場を再構築するために、保育所に何が出来るかを考えていきます。
子どもたちが行事や伝統食を通じて豊かな心を育み、健やかに成長していきますように……。

対象地	岡山県岡山市（人口 721,079 人【平成 29 年 1 月現在】）
対象者	児童福祉施設及び幼稚園の管理栄養士、栄養士、調理師、調理員、保育士他
参加人数	69 名
実施場所	岡山ふれあいセンター
研修名	特定給食施設栄養管理研修会
主催者	岡山市 保健所健康づくり課
調理実演	人日の節句に食べたい和食献立（75 分）
講演	保育施設における食育推進（35 分）
グループディスカッション	子育て世代のババママに和食を伝えるために（35 分）

給食室のノウハウを活かして 園児の家庭の食育を サポートし、地域全体での 食育活動にも貢献

乳幼児が日中の大半の時間を過ごす保育所において、食育基本法に基づいた食育活動への期待は大きい。特に3歳以上児への食育の内容は、「食と健康」「食と人間関係」「食と文化」の3つの育ちの食「料理と食」の5項目から捉えられており、これに沿った「食育計画」を各保育所にて立案し、集団と個別と両面からの食育が進められている。



「子芋がたくさんつく里芋は子孫繁栄の縁起物。海老芋も子どもたちに食べてほしい」と説明を交えて実演する高木さん



昆布を入れたままで鰹節を煮出した合わせ出汁。この後、参加者は出汁を試飲し、うま味を出し切る必要性を実感した



人日の節句の献立として、鯛の白扇揚げ すずしろあん、せりと人参のきんぴら、白味噌仕立て 香梅餅 里芋、すず菜めしが紹介された

「食育計画を見たことがある方は、いますか？」講師の武田先生が質問した。幼稚園、保育所、児童福祉施設などに勤務する栄養士、調理員、保育士など69名の参加者のうち、約半数が举手した。「見たことがない方は、明日職場に行ったら保育主任に言ってみせてもらってください。チャンスがあれば、ぜひ立案から関わってください」と促した。この食育計画を子どもの個人差を尊重しながら立案・実践・評価をする。そして計画と実践に生じたズレを基に再計画を立てる。この地道な繰り返しによって、食を営む力の基礎が培われていくことを説明した。

「伝統食は、季節の移ろいを感じる豊かな心を育むことができます。地域の中で伝統食に詳しい方を探してみてください」と、保育所から積極的に地域の方々に巻き込むことで、食育の輪

を更に広げていくことを呼びかけた。調理実演では、これまで数多くの和食給食の提供支援を行ってきた高木さんが調理台に立った。実際に出向いた小学校で、昆布の浸水時間が足りていないこと、沸騰前に昆布を取り出す引き方では大量調理に十分なうま味が活かせていなかった例を挙げ、可能なら前から昆布を水に浸して冷蔵庫に置く、もしくは翌日水に昆布を入れ80℃の温度で30〜40分炊き、鰹節を加えてから火を止めず煮出すことを提案した。

この日の献立は、五節句のひとつである「人日の節句」をテーマに、春の七草から大根・かぶ・せりを使った行事食の作り方を披露した。高木さんは参加者に、「1食あたりの予算、提供食数と調理員の人数、材料の購入先や形態などを質問しながら、「子どもたちは洋食より和食が好きだが、魚は費用

がかかり、使う種類や頻度が限られる」「里芋を手剥きする手間がかけられない」「顆粒出汁で定着している」などの声を集めた。限られた条件の中で毎日調理をこなす参加者全員を労いながら、「子どもたちに、こんなものを食べてもらいたい、という理想を高く持って、改善できるところから努めてほしい。できれば地域の野菜作り名人が育てた野菜の味も知ってほしい。給食室を飛び出して、子どもたちと交流を持ってほしい」と伝えた。


参加者からは「子どもたちが好きな和食献立を増やしてほしい」「保育士も巻き込んで、和食の素晴らしさを家庭や地域にも広げていきたい」との声が上がった。核家族が増え、保育所に保育のサポートや交流の場を求める家庭も多い今、保育所から発信する食育への期待が高まる。

講師紹介

京料理 たか木
高木一雄
たかぎかずお：1972年大阪府生まれ。2005年戸屋市東山町にて「京料理 たか木」を開店。和食文化や和食を推進していく意味、和食を取り入れる際のポイントやコツを伝えている



岡山県立大学非常勤講師
兵庫大学非常勤講師
武田安子
たけたやすこ：自治体職員として家庭・学校・地域行政と連携した子どもの健康づくりに取り組む。現在は大学で管理栄養士及び保育士養成に関与。子どもの食生活に関する研究を行う



参加者からの提案

専門職向けワークショップで実施したグループディスカッションでは積極的な意見交換が行われました。数ある意見の中から特徴的なものを紹介します。

味噌作りや切り干し大根作りなど、保育園で行っている食育活動を家庭でも実践してもらえよう、地域の親子に伝えていきたい。(保育所栄養士)

和食に対する“難しいもの”“面倒なもの”というイメージを取り払うために、簡単に作れるレシピを給食便りやホームページに掲載する。(保育所栄養士)

年配の方と若いパパ・ママが交流できる場を設け、和食文化の知識や調理の知恵を継承していく。(行政栄養士)

地域の食文化や行事食、食事のマナー等、毎月ひとつのテーマを決めてお便りに掲載し、和食の良さを伝えていく。(保育所栄養士)

保育士も巻き込みながら、子どもに食べさせるべき和食献立をしっかりと考え、積極的に給食で提供し、その取組をお便りでも保護者へ伝えていきたい。(保育所栄養士)

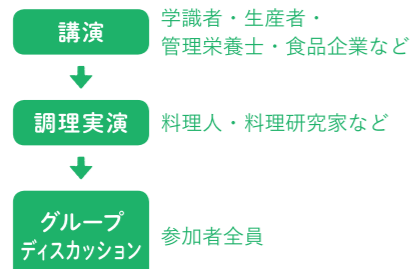
地域で「和食の日」を設定し、家庭で和食が提供されるように推進する。(行政栄養士)

子どもに人気の給食のレシピは家庭での実践率が高いため、子どもたちが家に帰って「今日の給食おいしかった」と話すような和食給食を提供する。(保育所栄養士)

乳幼児健診等の待ち時間を利用してパパ・ママに見てもらえるように、行事食や出汁についての資料を作成して会場のロビーに掲示する。(保健師)

How

ワークショップの流れ (例)



講師には地域と 繋がりのある人を

地域の風土への理解があり、地元産の食材や郷土料理にも知見のある講師を選定することで、地域の実情に合わせた講演を実施することができました。自治体として、継続的に食文化の継承を行う上でも地域の関係者と協力していくことは有効です。



グループディスカッションの実践例

テーマ例：子育て世代へ和食の良さを伝えるためには

● グループ分け

グループディスカッションの活性化を図るため、1グループ4～5人とします。職種が複数の場合はなるべく職種ごとにグループを組むとディスカッション内容がより充実します。

● アイデアの抽出 (15分)

各自、子育て世代のパパ・ママへ和食の良さを伝えるためのアイデアを考え、付箋にアイデアを書き出します。付箋は1枚につき1アイデアを書きます。

● アイデアの共有 (15分)

グループ内でアイデアを共有し、模造紙に貼っていきます。

● アイデアの整理 (10分)

模造紙上にあるアイデアの書かれた付箋をグルーピングします。

● アクションプランの立案 (10分)

グルーピングされたアイデアから良いものをピックアップし、誰がいつまでにどのように行動するかなど、具体的なアクションプランに落とし込みます。

● 発表 (10分)

グループ内で発表者を選出しグループごとに発表します。発表後、全体を通しての質疑応答を取ります。最後に講師の講評とファシリテーターの総括を行います。

体感できる内容を取り入れる

今回のワークショップでは、調理実演や試食、実習など、体感できる内容を積極的に盛り込みました。参加者のアンケート結果からも、体感することで理解が深まったようです。

グループディスカッションを取り入れる

講演や調理実演を受けて、パパ・ママや子どもたちへ食文化を伝えるために、自分たちが何をすべきかを考え、意見を出し合ってもらいました。誰が・いつまでに・何を行うか、具体的なアクションプランに落とし込むことで、参加者の目的意識を高めることができました。

ファシリテーターの役割も重要

グループディスカッションを行う上でファシリテーターが重要な役割を担います。食全般、和食文化、農業、家庭、子育て等、各分野にある程度の専門知識を持ち、個々人の意見を引き出しながら参加者が納得する結論を導き出すといった資質が求められます。初めてファシリテーションを行う場合は、まずは少人数から始め、事前にディスカッションの着地点を決めておき、それに向かって個々人の意見を尊重しながら柔軟に進行していきます。

専門職 向け

ワークショップの進め方

第3次食育推進基本計画から、重点事項のひとつとして「食文化の継承に向けた食育の推進」が掲げられました。自治体や保育所での食育活動の一環として、パパ・ママや子どもたちへ食文化を伝えるためにはどうすればいいのか。本事業で保健師や栄養士の皆様を対象に「和食」をテーマとして実施したワークショップの概要をご紹介します。

Who

子育て世代のパパ・ママに接点のある専門職に



When

既存の研修を活用して

今回は、いくつかの自治体の協力を得ながら、既存の研修の場を活用して、「和食」をテーマとしたワークショップを実施しました。

Where

What

地域や職種の課題

専門職の皆様へのアンケートをもとに参加者の悩みに寄り添ったテーマの設定を行いました。今回は、「保護者の献立のレパートリーが少ない」、「出汁をおいしく引けない」、「保護者が和食を作る時間がない」、「塩分が高くなる」、「行事食や郷土料理がわからない」という悩みを解決する「料理人による短時間でもできる和食」、「和食の健康面の研究結果」、「年中行事の行事食」などのテーマを設定しました。



あれ、パパなにのんでいるんだろう？
出汁を飲んでいるパパをじっと見つめています。
子どもの好奇心は無限大。

今回のパパ・ママ向け、専門職向けのワークショップでは、
家庭の食事に和食を取り入れたり、子どもへの食育を行っ
たりするためのアイデアがたくさん出されました。
子どもたちの健やかな成長と生きる力を育むために、こ
れからも家庭の食卓をサポートする方法を探していきた
いと思います。

笑顔あふれる食卓をつくるために。