



CONTENTS

特集1

「和食」って、いいね。……………P1

特集2

梶大キャンパス
食育プロジェクトの現状……………P3

学園食育ニュース

大学・高等学校・中学校・小学校……………P4
幼稚園・こども園・保育園……………P5

地域連携

世界の文化と食
「アメリカ」「ドイツ」編……………P6

特集 1

梶山女学園大学開学70周年記念梶山フォーラム

「和食」って、いいね。

「和食：日本人の伝統的な食文化」は、平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録され、改めてその良さが見直されつつありますが、一方では、とくに若者の和食離れが進んでいるともいわれています。食育推進センターでは、6月8日(土)に、「和食」の魅力伝えるためのフォーラムを行いました。

Lecture

講演1 和食文化の保護・継承の取組について

講演者 坂 治己氏(東海農政局経営・事業支援部長)

坂氏は、昨年度調査において、家庭等で受け継がれてきた和食文化を受け継ぎ、次世代に伝えている国民は49.6%と目標値の50%に近づいているものの、鍵となる子育て世代にとって、和食は「手間がかかる」、「面倒」と敬遠される傾向が強いと説明。忙しい子育て世代に、身近で手軽に健康的な「和ごはん」を食べる機会を増やすことを目指して立ち上げた「Let's!和ごはんプロジェクト」をはじめ、国が進めている和食文化の保護・継承への取組を紹介しました。



「和食」って、いいね。



Lecture

講演2 「自分の国の料理」の素晴らしさ

講演者 笠原 将弘氏(日本料理「賛否両論」店主)

続いて、笠原氏は、自身が東日本代表を務める「和食給食応援団」の活動のなかで、給食の献立をたてる栄養士が残食率の高さを恐れて和食を週1回程度しか提供せず、1日に1回も和食を食べない子どもが多いこと、また、味の決め手となる出汁が薄い学校給食の現状について説明。限られた食材で作る給食の出汁の取り方は、「昆布も鰹節も一緒に煮出し、ギュウギュウ絞ってでも濃い味の出汁をとる方法」が適しているとし、親世代が和食離れしているからこそ、「給食でおいしい和食を食べる」ことの重要性を訴えました。最後に、「和食は、南北に長く、海に囲まれた日本の地形だからこそ手に入る多様で新鮮な食材と、生産者の高い技術、優れた流通、陶器や包丁を作る腕のよい職人がいる日本だからこそ作れる。和食には日本の素晴らしさの全てが詰まっている」とその魅力を余すことなく参加者に伝えました。

Lecture

講演3 私たちの食と健康を支えてきた味噌

講演者 江崎 秀男氏(福山女学園大学生生活科学部教授)

最後に江崎氏は、味噌には抗酸化や血糖値上昇抑制、アレルギー抑制、メラニン生成抑制の作用があることを解説。また、数多くある味噌の種類の中でも、「豆味噌」が多くの作用において優れた評価を得ているため、「豆味噌を使った和食」を健康面から推奨しました。



自分でおいしい味噌汁が作れることが分かってうれしい!

和食給食応援団食育授業 「味噌汁づくり」

とにかく楽しかったよ
早速、次の日の朝食に作りました!

和食給食応援団とは?

次世代に「和食」という食文化を繋ぐことを目的に、日本料理「賛否両論」の笠原氏を中心に日本料理の若手旗手が始めた活動。1月25日(月)、小学校で「賛否両論」名古屋店料理長の丹下陽介氏による食育授業があり、5年生が参加しました。



まずは、講師による出汁の引き方の実演。



児童も挑戦! 水に昆布と鰹節を入れ、沸騰したら火を弱めて5分。ザルに上げて昆布と鰹節をギュウギュウ絞ったら完成!



次は味噌汁づくりコンテスト。3種類の味噌を自由に組み合わせ、おいしい味噌汁を作るよ!



緊張の審査タイム! どの班が一番おいしいかな?!



自分たちで作った味噌汁と賛否両論のお店で出されている味噌汁をいただきました。

特集

2

相大キャンパス食育プロジェクトの現状

1

取組の状況



食育推進センターは、学園における食育の一環として大学生の健全な食生活の実践を支援するための取組を進めています。具体的には、平成21年度に全1年生の必修科目である「人間論」の1回分で「食と健康」に関する食育の講義を始めました。平成22年度には学生を対象として調査を行いました。食に関する基本的な知識が乏しく、また「メニューの選択理由」は好み・気分・値段が多く、栄養バランスをあげた学生は少数にとどまるという結果でした。そこで、平成23年にセンターと管理栄養学科の教員・4年生、学生食堂業者によるプロジェクトチームを結成し、連携協働して学生食堂を中心とした取組を進めることとしました。平成23年度後期から「相大生のための食事バランスガイド」の作成・配付、エネルギー・塩分・栄養素や食事バランスガイドを記載したメニューカードの掲示、1日に必要なエネルギー・野菜・栄養素の1/3を摂取できる「ヘルシーメニュー」の提供などを行い、平成25年度にこれらの取組を

評価するための調査を実施しましたが、「食事バランスガイド」の認知度の高まり以外は変化に乏しい結果でした。更なる取組の改善を進めるため、平成26年に再度学生を対象として調査を実施したところ、学生たちは当初想定した以上に高校までに学んだ食や栄養に関する知識が定着しておらず、食への関心が薄いことが明らかになったことから、平成28年度からは、学生の食と栄養に関する知識と関心を高めるため、エネルギー・野菜量・食事バランスガイドなどを記載した「学食メニュー」を作成し、全1年生に対する授業での活用を通して情報提供を強化し、食堂のトレイに食事バランスに関するシートの貼付などを行いました。その結果、平成28年度の1年生について、平成26年度の1年生と比べると「知識(栄養バランスの基本的な知識、食事バランスガイドの使い方)」があると回答した者、「メニューの選択理由」のなかで「栄養バランス」をあげた者などの割合が有意に増加していました。

以上のとおり、これまでの取組は一定の成果を上げており、今後も継続していきますが、一方で高校までの「食」に関する知識・技術などが身につく食育の実践を期待したいと考えています。



食事バランスを意識してもらうためのトレイ

2

「健康な食事・食環境」認証制度の認証



スマートミール(一例)

※スマートミールは各食堂によって月替わりします。

カラフルミートローフ

平成31年2月に本大学の全ての学生食堂が「健康な食事・食環境」認証制度の認証を受けました。この制度は、日本栄養改善学会、日本公衆衛生学会など複数の学協会からなる「健康な食事・食環境」コンソーシアムが「スマートミール」や栄養情報を継続的に提供している飲食店などを認証するものです。「スマートミール」の基準は先述の「ヘルシーメニュー」と同じで、本大学での従前からの取組が全国レベルで認められました。

●「健康な食事・食環境」認証制度 スマートミール WEBサイト
<http://smartmeal.jp/>



学園食育ニュース



徳島県の食と料理の楽しさを学ぶ 徳島県「阿波ふうど」料理教室



徳島県「阿波ふうど」料理教室は、徳島県から提供いただいた徳島県産の食材「阿波ふうど」を使って、大学生が食に関する知識を身に付け、料理の楽しさを知ってもらうことを目的に初めて開催しました。

はじめに、徳島県名古屋事務所あわおどりの若尾所長から、徳島県でとれる野菜や畜産物についての説明をうけ、調理実習へ。メニューは「阿波尾鶏のつけそうめん」「そば米入りチョップドサラダ」「なると金時の鬼まんじゅう」の3品です。参加者からは「徳島の食べ物を楽しく調理しながら知ることができて良かった」「普段料理をしないので良い経験でした。家でも作ってみたい!」との声があがり、徳島県の食の魅力を学ぶとともに、料理への関心を持つきっかけにもなったようです。



愛知の野菜や果物を知る 「JAあいちコラボ料理教室」

6月22日(土)、食育講座「JAあいちコラボ料理教室:イチジクを食べよう!」を開催し、47名が参加しました。JAあいち経済連の方々による愛知の野菜を知るこの講座も今年で3年目を迎え、昨年からは愛知県が全国生産高第1位の「イチジク」を使った実習を行っています。メニューはイチジクのスコーン、コーンポタージュ、イチジクのゼリー、イチジク風味のピクルスサラダ。あまり高校生には馴染みのない果物のイチジクですが、食べてみると「甘くておいしい!」と言う意見が多く聞かれました。最後にはデザートとして、メロンやスイカも試食し、愛知の野菜や果物を堪能しました。

中学・高校では、年間を通してこのような食育講座を開催しており、生徒らは、季節ごとの旬の野菜を使って、その特徴や調理方法を学んでいます。



徳島県 「菌床しいたけ栽培教室」



10月31日(木)、生いたけ生産量日本一の徳島県による「菌床しいたけ栽培教室」を5年生対象に行いました。まず、徳島県名古屋事務所の方によるきのこクイズでこの生態を学んだ後、「菌床しいたけ」の発生処理や栽培方法についての説明がありました。

菌床しいたけの発生には、振動が必要とのことで、徳島県から小学校までの輸送中の振動と栽培教室で振動を与えたため、翌日の遠足、3連休後に登校すると菌床がしいたけでいっぱい!!クラスのみんなで収穫の喜びを感じる貴重な機会となりました。

しいたけの成長を目の当たりにして、これまで漠然としていたしいたけのことが児童たちなりに良く分かり、身近に感じるものとなりました。





絶品!芋きんとん

11月12日(火)、年長組が芋きんとん作りをしました。材料は5月に行った徳島県による「なると金時さつまいも栽培教室」で植えた苗から育ったお芋です。まず調理の前に、蒸かしただけのお芋を味見しました。みんな、想像以上の甘さに思わず「甘〜い!」と叫んでいました。早速、お芋と砂糖をボールに入れて、すりこ木で順番につぶします。さすがは年長組、協力体制はばっちりです。程よくつぶれたところでサランラップに食べたい分だけ取り分けて、キュッキュッと茶巾絞りをしました。みんなとても丁寧に作っていました。さて、そのお味は?もちろん「おいし〜い!!」です。秋の味覚を満喫できました。



園庭で育てた夏野菜で Let's ピザパーティー

こども園では園庭の畑で夏野菜を栽培しました。どんな野菜を育てたいか、年長組の園児たちがみんなで相談して植えた苗はすくすく育ち、ナスやピーマン、ミニトマトやすいかなど、夏の間たくさん収穫することができました。

収穫した野菜を使って、ピザパーティーを行いました。餃子の皮をピザ生地にし、子どもたちが自分で野菜をトッピングすると、野菜が苦手な子も、「おいしい〜!」と言いながらべろりと完食!!

普段の給食では食べることに苦労している苦手な野菜も、栽培や調理体験を通して、園児たちが自ら食べてみようというチャレンジできた良い機会となりました。



芋のツルのきんぴら 〜智恵子ばあばのクッキング〜



5月に徳島県からなると金時の芋の苗をいただき、11月5日(火)に、2歳児クラスの園児たちが中心になって芋掘りをしました。園庭の畑でお芋を掘った後、智恵子ばあば(園長)が登場。芋のツルのきんぴらのクッキングが始まりました。部屋中にお醤油のおいしそうな匂いが広がると、「いい匂い!」「お腹すいた〜!」と園児たちの歓声があがり、仕上げに魔法(ごま油)をかけて出来上がり!給食のご飯の上に乗せていただきました。お芋は、バターで焼いたり、茶巾しぼりにしたりして存分に楽しみました。



地 域 連 携

千種生涯学習センターとの共催講座

THEME | 世界の文化と食～「アメリカ」「ドイツ」編

8月29日(木)から9月19日(木)までの4回にわたり、千種生涯学習センターとの共催講座を開催しました。この講座は「世界の文化と食」をテーマに、取り上げた国の文化と食についての講義の後、その国の料理を作るという、講義と調理実習を合わせたユニークなスタイルです。3回目を迎えた今年度は「アメリカ」「ドイツ」編として実施しました。



塚田 守教授

アメリカ編の講義では、アメリカ研究が専門の国際コミュニケーション学部
の塚田守教授が「アメリカの多様性を
知ろう!」をテーマに、自身がフィールド
調査を行っているカルフォルニアに焦
点をあてながら、地域、人種民族による
格差、民主主義を求める不平等社会
であるアメリカの今について説明しまし

た。アメリカ編の調理実習では、生活
科学部の加賀谷みえ子教授の指導
のもと、多民族が共存するアメリカの
融合料理として、「サックタッチュチャ
ウダー」「サンフランシスコ風チキンブ
リッター」「レモネードウィズキウイフル
ーツ」の3品を調理しました。



加賀谷 みえ子教授



キャベツときゅうりの
2種類のサラダ

シュワルツワルド風
ポテトスープ

ドイツ東南部のフリカデレ

続くドイツ編の講義では、ドイツ出身
で本学非常勤講師のマーセル・アイカ
マン氏が、ドイツは伝統や歴史を大切に
する風習により古い建物を残すため、
おとぎ話にでてくるような美しいお城や
大聖堂、古い街並みが多いことを写真
を用いて紹介。また、ドイツ発祥の偉大
な発明品や独自の教育・職業訓練シス
テム、食事にあまり時間を費やさない食文化について幅広く触
れました。ドイツ編の調理実習では、主食であるじゃがいもや
ソーセージを使った「シュワルツワルド風ポテトスープ」「ドイツ
東南部のフリカデレ」「キャベツときゅうりの2種類のサラダ」を
調理し、ドイツパンとともに、ドイツの食の世界を楽しみました。



マーセル・アイカマン氏

食育推進センターでは、今後も地域の皆さまの生涯学習に
役立つ講座やフォーラムを実施していく予定です。

編 | 集 | 後 | 記 |

昨年を振り返ると「和食」について学ぶ機会の多かった一年でした。
相山フォーラムで「賛否両論」店主の笠原氏が「1日に1回も和食を
食べない子どもが多い」との発言にドキッとし、我が家の子どもの
状況を思い出してみると・・・「朝はパン、昼はパスタ、夜はラーメン」な
んて日が確かにありました。学校給食で和食を進めてもらえることは
非常にうれしいことですが、やはり家庭でも和食の良さを伝えていかな

くてはなりません。そう奮起したその日から、なるべく和食を作るよう
にして、食事中は「和食は日本の良さがつまっているんだよ!」と鼻息を
荒くして訴える私に、子どもたちは「突然どうしたの?!」のリアクシ
ョンです。食育には時間がかかります。三日坊主にならないよう、継続して
和食の素晴らしさを伝えていきたいと思ひます。

●ご意見・ご要望などはこちらへお寄せください。

相山女学園食育推進センター(企画広報部企画課) TEL: 052-781-4346(直) FAX: 052-781-8115 E-mail: shokuiku@sugiyama-u.ac.jp