

食育活動と地域連携について

～京都食育キャラバン隊の活動を通して～

野口 聡子・内田真理子

要 約

近年食育推進がうたわれ、人間形成に「食」が大きく関わっていることが認識されるようになった。我々は2003年に栄養士や管理栄養士が集まり、ボランティアグループ「京都食育キャラバン隊」を結成し、活動を行ってきた。現在、京町家を事務局として、地域の小学校を中心に食育ボランティア活動を行っている。我々が大切にしていることは、「自分が食べるものは、自分で選べるようになってほしい」ということである。幼いうちに正しい食習慣を身につけておくと、バランスの良い食事のとり方を理解し、何を食えばよいかを自分で考えられるようになるとの想いから活動している。その活動を紹介するとともに、京町家がある校区の小学校での地域連携の活動を考察した。

背 景

国民が健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進し、施策を総合的かつ計画的に推進すること等を目的として平成17年7月に「食育基本法」が施行された。子どもたちの健全な食生活の実現と豊かな人間形成を図るため、学校における食育を推進することが重要視されるようになった。近年、「食育白書」において、我が国の発展のためには、子どもたちの健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かってはばたくことが出来るようにするとともに、全ての国民が心身健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である⁽¹⁾とうたっている。

食育基本法に、子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要であり、食育は生きる上で基本となる。知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験

を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められ、食育はあらゆる世代の国民に必要なものである。

子どもたちに対する食育は、心身の生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものであると記されていることを踏まえ、我々は栄養士・管理栄養士としてそれぞれの職域、立場で食育に関わってきた。子どもたちに食育活動を保育園（所）・幼稚園へ出向き行うことから始めた。その後、地域に根差した食育活動の発信の拠点として、隊員の1人である中井邦子氏の京町家が再建され、事務局として拠点を持てることとなり、地域連携への道筋が構築できた。その構築が、現在の食育活動を継続できるきっかけとなった。

まず、我々が京都食育キャラバン隊としての活動し始めた歩みを紹介する。

活動報告

1. 京都食育キャラバン隊の歩み

京都食育キャラバン隊は、「おひさまパワーを浴びたものを食べると元気な体になれる」をキャッチフレーズに、2003年に栄養士や管理栄養士が集まって結成された食育ボランティアグループである。結成当初は地域の保育園（所）、幼稚園を中心に訪問し、オリジナルの劇やペープサートで食育活動を行ってきた。メンバーは20～80代と幅広く、職場も学校、保育園（所）、病院、企業、主婦など様々な職種のメンバーである。

京都食育キャラバン隊では、幼児に「食べることの大切さ」を伝え、正しい食習慣を身につけることを目標に活動してきた。様々な知識をどんどん吸収し、生活習慣の基礎ができ始める幼児期にこそ、正しい食生活の基本を身に付けることが必要であると考えたからである。やがては「自分の健康の為には、どんな物を食べることが大切かを自分自身で考え選ぶことができる子ども」へと成長し、生活習慣病の予防になる。また、中高年の男性、若い女性の偏った食生活や、サプリメントに頼りすぎる現状が話題になり、食べることに関心を持たない、生の食材を見たことがない、食材にはもともと命のあるものだということを知らない子どもが増えている、ということにも注目した。幼児に栄養ドリンクを飲ませる親もいると知り、私たち栄養士にできることは何だろうかと考え、まずは保育園（所）・幼稚園に声をかけて、子どもたちに伝える場を作ることにした。何を伝えるかを話し合い、栄養素の事や食べ方よりもまずは、

「食べることの大切さ（食べものには命があること）」を感じてもらうことが重要と考えた。その上で、幼児期から正しい生活習慣、特に食習慣を身につけて、自分で健康管理できるように、それが習慣となることによって自分の健康との関わりを理解できる。これは、幼児期、学童期に生活リズムを体験（習慣化）している事が大切なためである。

保育園（所）・幼稚園への訪問活動については、2回の訪問を基本とし、1回目は15分ほどの「食べることの大切さ」をテーマに「米や野菜、肉、魚等、おひさまの光を浴びた食べ物、つまりおひさまパワーいっぱい食べ物を食べることで元気で丈夫な身体をつくることができる」という内容の、京都食育キャラバン隊オリジナルの物語をペープサート劇で実演してきた。おひさまパワーの少ないお菓子ばかり食べていた“たろうくん”は、小学校に行く頃になると元気がなくなってしまう。一方、おひさまパワーいっぱい食べ物をモリモリ食べていた“じろうくん”は、元気に遊んでいる。さてどうしてこんなに違うのかな？　ということでお話を続ける。「栄養素」や「たんぱく質」という言葉は使わず、『おひさまパワー』いっぱい食べ物を食べると、体の中に『元気のもと』がいっぱいできるよ』と話していった。

約1ヵ月後に2回目の訪問をし「バランスよく食べることの大切さ」を、これも京都食育キャラバン隊オリジナルの「おひさまパワーのたべものカード」を使って遊び、「食品を船体と船室、煙突の三つのグループに分け、それぞれのグループの食べ物をそろえると船の形が完成し動けるように、みんなもそれぞれのグループの食べ物を食べると元気に遊ぶことのできる身体になれる。」と説明した。小学校では3色の食品群で説明しているが、幼児ではまだ色を概念として捉えられず、実際の色との混同が見られるため、形でのグループ分けを考えた。実際に子どもたちにカードを使ってもらいながら、自分たちの食事で船の形が完成するかどうかを確認し合い、どうすれば良いかを考えてもらうことを考え媒体を作成し、食育活動を行うこととした。このことを踏まえ、京都市を中心に京都府、大阪府にある保育園（所）・幼稚園に我々が出張し、食育活動を行うことを案内し、申し込んでもらった。その結果、初年度には51園の申し込みがあった。

その食育実施 1回目の食育活動後、2回目の食育活動後に、アンケート調査をそれぞれ行った。その結果を隊員の大原氏が金沢で開催された第51回日本栄養改善学会にて報告した。大原氏は、申し込みのあった保育園（所）・幼稚園51園のうち無作為抽出した12園（所）に通園する3, 4, 5歳児クラス712名

の保護者および保育士等に同意書を取り、質問紙による調査を実施した。食・栄養教育前に比べると、「野菜を食べるようになった」や「食べ物の話をするようになった」などの改善が見られた。また、保育園（所）・幼稚園の保育士等の従事者については、「従事者の食・栄養教育に対する認識が深まった」や「時間設定した食・栄養教育がより子どもの食生活の改善につながることがよくわかった」などの意見があがった。以上の結果から、幼児にも時間設定をして食・栄養教育を行うことで、食生活の改善を促し、従事者の意識を深めることが示唆された。乳幼児期からの正しい食生活形成のため園（所）と協働し、栄養士未配置園への支援を実施するために、栄養士中心となった外部団体の活動が今後ますます重要になると考えると結論付けた。食育活動の結果、園児らの食生活の偏食などの改善が見られた我々の食育活動を栄養と料理の取材を受け紹介された。⁽³⁾

食習慣の形成という観点からとらえると、毎日毎日の保護者や保育者による、長い期間の積み重ねが重要であり、一年後もう一度訪問し、五感を使って野菜に親しんでもらうことを目的に「大根」を教材にして京都食育キャラバン隊のオリジナルストーリーを使って話した。ここでは「観る、触れる、聴く、嗅ぐ、味わう」ことで、野菜に親しむことを目的とする。実物を土付きのままで見せることで幼児の関心を高める。さらに目の前で切ることで、その音で硬さやみずみずしさを感じ取り、試食することで食感や味を体感する。「貝割れ・切干・漬物」など大根の仲間の食べ物を見て日常の料理と結びつけることで親しみを持つ。大根そのものが苦手な幼児も周りの友達の影響と勢いで食べるが多かった。

2年間を一つのサイクルとして、幼児（特に4歳、5歳児を中心）に食べることの大切さ正しい食習慣（バランスよく食べることの大切さ）を理解してもらうように、さらに食べ物に興味と親しみを持ってもらえるようにと考えている。

当初は、隊員のみで保育園（所）・幼稚園の園児の前で行っていたが、活動を始めて3年目から、訪問先の保育士や栄養士、調理師の方々に一緒にしていただくようにした。そうすることで、それを機会に各園が独自で、子どもたちの状況にあった適切な栄養、食教育の継続実施につなげていきやすいのではないかと考えたためである。

1年前のことを記憶している幼児は少ないが、園で継続して私たちの話したことを日常の保育の中に取り入れられているか、あるいは何らかの食育に関する取り組みをされているところは、覚えている幼児が多かった。子どもたちへ

の「食育の効果」は1回や2回のお話や、1ヶ月や2ヶ月、あるいは数年間の取り組みでも、評価することは難しいと考えているが、むしろ、保育園（所）・幼稚園、あるいは保護者の方々が、子どもたちへ「食べること」についての働きかけを始める、あるいは続けていくことができたかどうかを評価しなければならない。子どもの成長は、経験の積み重ねであることから、経験していないことはできない。良い習慣を積み重ねることによって、大人になってからの自己管理ができると考えている。結成時の京都食育キャラバン隊の仲間という言葉として「子どもが変われば大人も変わる」ということから、子どもの食習慣を作っていくのは大人の役目だが、子どもが変わることによって大人も目覚めるとの考えから、保育士、先生、栄養士、親、地域などのいろいろな立場からの連続した働きかけが重要だと考えている。

次に、我々が食育活動を実施した保育園（所）・幼稚園へ行った食育活動の内容について述べ、2年間の活動を通して食育活動を実施した保育園（所）・幼稚園において同意書を得て実施したアンケート結果を示す。アンケート調査は保護者及び従事者において行ったが、有効回答の85%以上が母親であったため、母親の調査用紙に絞り、2006年3月5日ウイングス京都セミナーにて、食育活動に伺った保育園（所）・幼稚園の活動を行った方々、関係者と研修会を実施し、食育活動実施前、実施後に行ったアンケート結果の報告を小切間氏が行った。

我々の保育園（所）・幼稚園での「出前食育」の活動が、2009年9月に第3回よみうり子育て応援団大賞の「審査員特別賞」に選ばれた。応募総数268件のうち最終選考の8件に残り、惜しくも大賞は逃したが審査員特別賞に選ばれた（2009年9月23日、読売新聞掲載）。また、2012年3月に京町家での校区小学生への活動が第4回京信・地域の絆づくり大賞の保存・活用・再生賞に選ばれた。

次に食育活動の内容と食育活動実施前、実施後のアンケート結果を示す。

1-2 活動内容

1) おひさまパワーいっぱい

ねらい：①食べ物の育つ場所、作られる場所を知る。

②太陽の光を浴びた野菜や魚を、好き嫌いせずに食べることで元気になることを知る

京都食育キャラバン隊オリジナルの媒体第1号。対象は4歳児であった。お

菓子が大好きな“たろうくん”と、おひさまの光をいっぱい浴びた食べ物が好きな“じろうくん”の2人のキャラクターを、はっきり区別することで園児に印象づけわかりやすくした。また、太陽の光、栄養という言葉を「おひさまパワー」、「元気のもと」というわかりやすい言葉に置き換えている。その後の学習や家庭においても、これらの言葉を子どもたちが自ら口にする様子が見られ、「おひさまパワー」を浴びた食べ物をとる積極的な姿勢も見られた。当初はペープサートで活動していたが、最近は、“たろうくん”“じろうくん”に扮装して演じている。扮装することによって、より一層子どもたちに親近感を持たせることができ、まるで友達に言うように「おひさまパワーいっぱいの野菜やお魚を食べなきゃだめだよ」と、たろうくんに注意している微笑ましい場面も見られた。「おひさまパワー」「元気のもと」をキーワードに、その必要性より多く摂取するための工夫などを、子どもの学年や実態に応じて考えさせ、自分の食事について振り返えることができる。

2) 食べ物カードでおふねをつくろう～バランスよく食べよう～

ねらい：①食べることに関心を持ち、いろいろな食べ物をバランス良く食べようとする考えを育てる。

未就学年や低学年でもわかりやすく3色分類を学んでほしいと考え、「おひさまパワーのたべものカードでお船をつくろう」というオリジナルのカード絵本を製作した。食べ物の持つ働きによって3つの形のカードに分け、台形（船体）で黄のグループ、正方形（船室）で赤のグループ、長方形（煙突）で緑のグループに分けた。形で覚えれば、「いちごは赤いから赤の食べ物」のような誤りを防ぐことができる。これらのカードを組み合わせると船が完成する。繰り返しカード遊びをするうちに、自然に食べ物の持つ働きがわかり、いろいろな食べ物を組み合わせて食べると、船が進むように体も元気に動けると理解することができる。その絵本を子どもたちにより理解してもらおうと、劇「おひさまパワー号」という船と一緒に海へ行くが、食べ物をバランス良く食べないとおひさまパワー号が元気に動けない。子どもたちと一緒に考えながら、3つの仲間の食べ物カードを船体・船室・煙突の枠に置いていくと、おひさまパワー号が元気に動くようになる。みんなで歌ったり、「出発進行!」と掛け声をかけたりして楽しく学ぶことができる。

「おひさまパワー」を覚えてもらえるようになり、またみんなで歌ってもらえるように、記憶に残るように、 京都食育キャラバン隊オリジナルソング

「おひさまパワーのうた」、「まめまめおんど」をCDにした。京都市立洛中小学校音楽クラブのメンバーで録音した。「おひさまパワーのうた」は京都市立洛中小学校区の三条商店街で流れた。

3) 大根のひ・み・つ

ねらい：①五感を使って大根を味わう。

②大根や大根の加工品に興味・関心を持つ。

「食べるというのは五感を総動員すること」、これらのことを大根を使い実践する。土付きの大根を洗って、色を確かめる、包丁で切った時の音を聞く、大根の上部と下部を生のまま食べ比べる、茹でた大根を食べる、そして大根から作られる食べ物クイズなど、子どもとやり取りをしながら学ぶ体験型の授業である。五感を刺激することは、子どもの脳の発達にとっても良い影響を与える。目で見て、においをかいで、音を聞いて、さわって、味わってなど「食べる」ということは五感を総動員することである。京都食育キャラバン隊が指導した小学校では、学校菜園で子どもたちが育てた大根を使うことにより、一層理解が深まる授業となる。

1-3 アンケート調査結果

1年目の食育活動実施における調査：食育活動実施前（1年目）

回答者数：425名

食育内容：「たろうくんとじろうくん」及び「お船を使ったお話」

1. 朝食をお子様と一緒に食べようとする意識

	%
一緒に食べるようにしている	63.8
子どものみになることが多い	29.1
あまり考えていない	7.1

2. 朝食をお子様と一緒に食べる頻度

	%
ほぼ毎日	57.7
週3－4回	11.3
週1－2回	20.6
ほとんどない	10.4

3. 食事中的お子様との会話

	%
よく会話をする	69.9
時々会話をする	28.2
あまり会話をしない	1.9
会話をしない	0

4. お子様が朝食を食べる頻度

	%
ほとんど毎日	93.6
週に 3－5 回程度	3.8
週 1－2 回	2.6

5. お子様が食べる食品の組み合わせ

	%
よく考える	62.2
時々考える	34.5
あまり考えない	3.3

6. 家族揃って夕食を食べる頻度

	%
週に 3 回以上	54.8
週に 1－2 回程度	40.2
ほとんどない	5.0

7. お子様の偏食

	%
ほとんどない	30.7
少しある	42.6
ややある	15.6
大いにある	11.1

8. 調査当日の朝食でお子様が食べたもの（複数回答）

	%
主食	96.6
主菜	34.7
副菜	12.4
汁物	18.4
乳・乳製品	67.7
果物	34.5
食べていない	1.2

1 年目の食育活動実施における調査：食育活動実施後（1 年目）

回答者数：154名

食育内容：「たろうくんとじろうくん」及び「お船を使ったお話」

1. 家庭での食育

	%
キャラバン隊が来る前から行っている	60.1
キャラバン隊が来る前から行い始めた	4.6
キャラバン隊が来てから新たに始めたことがある	9.2
行っていない	26.1

2. 食育活動後のお子様の食生活の変化（複数回答）

	%
食事を楽しむようになった	14.7
正しい間食の取り方がわかるようになった	2.1
バランスのよい食事がわかるようになった	35.0
毎日朝食を食べるようになった	4.2
偏食や好き嫌いをしなくなった	16.8

1 年目の食育活動実施における調査：食育活動実施後（1 年目）

回答者数：425名

1. 食事中のテレビ

	実施前 (%)	実施後 (%)
いつもついている	36.5	36.8
時々ついている	31.5	25.3
あまりついていない	12.9	16.3
ついていない	19.1	21.6

2. お子様は食べることに関心があると感じるか

	実施前 (%)	実施後 (%)
良く感じる	36.5	36.8
たまに感じる	31.5	25.3
余り感じない	12.9	16.3
ほとんど感じない	19.1	21.6

2 年目の食育活動実施における調査：食育活動実施前（2 年目）

回答者数：52名

食育内容：「大根のひ・み・つ」

1. お子様は食べる食品の組み合わせ

	%
よく考える	55.8
時々考える	42.3
あまり考えない	1.9

2. 家族揃って夕食を食べる頻度

	%
週に 3 回以上	55.8
週に 1 — 2 回程度	36.5
ほとんどない	7.7

3. お子様の偏食

	%
ほとんどない	30.8
少しある	40.3
ややある	21.2
大いにある	7.7

4. 1年前の食育直後から現在も継続しているお子様の変化（複数回答）

	%
バランスのよくない献立の時指摘するようになった	25.7
食べ物の話をするようになった	51.4
嫌いなものが減った	31.4
食べるお菓子の量が減った	25.7
食べる野菜の種類が増えた	37.1

5. お子様の変化を見たお母様自身の変化

	%
あった	0
少しあった	53.1
あまりなかった	34.7
なかった	12.2

6. お母様自身の変化の内容「少しあった」と答えたお母様対象（複数回答）

	%
栄養のバランスを考えて食事を作るようになった	48.0
子どもと食に関する話をするようになった	44.0
子どもが嫌いなものを食べやすいように工夫するようになった	36.0
おやつの量を考えるようになった	32.0
いろいろな種類の野菜を使うようになった	32.0
その他	4.0

7. お子様から影響を受けたお母様とお子様の変化の継続

	お子様による影響	
	受けた(%)	受けなかった(%)
継続している	92.3	7.7
継続していない	43.5	56.5

2年目の食育活動実施における調査：食育活動実施後（2年目）

回答者数：41名

食育内容：「大根のひ・み・つ」

1. 食育活動後のお子様の変化（複数回答）

	%
お菓子を食べる量が減った	17.1
食べることに興味を持つ	17.1
買い物中、一緒に食材を選ぶ	19.5
残さず食べる	25.0
食事中、料理に使われている野菜が何なのか聞いてくる	19.5
野菜の食感に興味を示す	12.2
嫌いな野菜も食べる	35.0
献立に野菜を入れてと言う	12.2
野菜に触れたがる	12.2
野菜の育ち方を聞いてくる	7.3
野菜の食べ方や料理方法などを聞いてくる	4.9
料理中、すすんで手伝いをする	10.3

1-4 活動報告の考察

1年目の食育活動の実施後のアンケート調査では、食に対する子どもたちの変化が36.8%あり、保護者にも食に関する意識の変化が53.1%で少しあったことから、我々の食育活動の意義はあった。また、2年目の食育活動の実施後では、「お菓子を食べる量が減った」、「食べることに興味を持つ」子どもたちが17.1%であったことから、「たろうくん、じろうくん」の媒体を使った食育活動の影響が考えられた。さらに、「バランスのよくない献立の時指摘するようになった」子どもたちが25.7%であったことから、大人に対して食事のバランスを指摘できるようになってきたことは心強い結果であった。

2回と少ない訪問数ではあったが、食べることへの関心を持つ子どもが増えた。しかし、まだ関心があまりない子どもがあることを踏まえ、今後、保育園（所）・幼稚園の従事者による食育活動の継続実施が必要である。さらに、我々の食育活動も継続が必要である。

次に、京都食育キャラバン隊は事務局として京町家“三条猪熊なかい”に置いているが、その京町家での活動を示す。

2. 京町家“三条猪熊なかい”を拠点とする活動

京都食育キャラバン隊の食育活動の対象を保育園（所）・幼稚園のみならず、方向を模索していた。前年度からの食育活動は依頼があれば継続していくが、それ以外の対象に対しても食育活動を行いたいということから、食育活動対象を広げていった。

医師や助産師の立場から子育て支援をしようと、京都市内の小児科医らグループ「和菓すくすくプロジェクト」を京町家“三条猪熊なかい”にて開催された。その講座の中で、「妊婦グルメ」として、共同著者である隊員の内田眞理子氏が豆類に食物繊維が多く含まれていることや野菜ジュースではビタミンB群やビタミンCといった水溶性ビタミンを十分に摂取できないことを説明し、妊娠中の体重管理は難しいが、大切な時期であるため食べる量を減らしての体重管理は絶対にしないこと、適度に歩くなどの方法を取って体重をコントロールすることを講義した。また、妊産婦レシピを配布し、3品を実際に提供した（京都新聞2010年12月12日掲載）。また、京都市主催の“楽町楽家”にて、「子育て食育交流会」を開催し、「まめまめへんしん Box」の食育を行い、保育園栄養士であった隊員の和佐氏による離乳食についての講義の後、保育園の事例紹介を京都市にある稲荷保育園の栄養士が行った。その後、離乳食レシピを配布し、3品を実際に提供した。また、京町家“三条猪熊なかい”を事務局としていたことから、その地域の校区小学校である洛中小学校へ食育ボランティア活動を行うこととなった。

この京町家“三条猪熊なかい”は京都食育キャラバン隊員の一人である中井邦子氏が幼い頃から親しんだ京町家での豊かな生活が忘れられなかったというエピソードのある木造瓦葺2階建ての築120年の京町家を改修再生した建物である。京都の伝統的な街並みを守ろうと、京都市が始めた「京町家改修助成モデル事業」の適用を受け、京町屋の減少に歯止めをかけようと、2005年9月に設立された「京町家まちづくりファンド」で助成の第1号となる町家3件に決

定した1つであった（産経新聞2007年2月1日掲載）。ファンド財団法人「京都市景観・まちづくりセンター」（下京区）が設立され、京都市の補助金や市民の寄付金等の運用益などを改修工事費に充てていく取り組みで屋根（瓦・樋）の修理、や外壁面（建具・格子・土壁など）の修理、通り庭のやり替え、土間・火袋の復元の改修がされた。この京町家は「食」を通じた多世代交流と京町家の良さと暮らしぶりを次世代に伝えていく場として、文化交流の発信基地として、楽町楽家に参加して（読売新聞2007年5月19日京都版掲載）、The Japan Journal に取材を受け、ギターなどの町家コンサート、お茶会、異文化交流など「京都の街並み保全や京都の暮らしの継承」を支えている京町家となった。その京町家を我々は京都食育キャラバン隊の事務局として活動拠点とし活用している（読売新聞2006年9月10日、京都新聞2007年2月19日掲載）。

京都食育キャラバン隊は、京町家“三条猪熊なかい”の建っている地域の校区の小学校を中心に食育ボランティア活動をしている。京都食育キャラバン隊が大切にしていることは、「自分が食べるものは、自分で選べるようになってほしい」ということで、幼いうちに正しい食習慣を身に付けておくと、大人になってからも大きくブレないというのが私たちの想いであった。バランスの良い食事のとり方を理解して、数多くある食べ物の中から何を食べれば良いかを自分で考えられるようになってほしいとの想い、そして太陽と土と水という自然の恵みを受けた食べ物を食べることによって、私たちが元気に動けるのだということに気づいてほしいとの願いから活動をしている。

次に、洛中小学校での食育活動について示す。

3. 洛中小学校での食育活動

京町家“三条猪熊なかい”がある校区の当時校長であった小川初美氏は学校運営協議会を設置して、「食育を核にした地域ぐるみの学校づくり」に取り組んでいくことを考えた。学校運営協議会の理事には地域・保護者の方々をはじめ、食育を先進的に研究し、学識経験者に依頼したいと考えていた時に、新聞記事を見て、京町家“三条猪熊なかい”のオーナーで、京都食育キャラバン隊員であった中井氏に運営協議会の理事として食育の指導を依頼した。

電撃的な出会いであり、京都食育キャラバン隊の「食育」に対する熱い想いは共通であった。この出会いは地域の食育専門家として、京都食育キャラバン隊と連携しながら、食に対する興味・関心・意欲を引き出し、感性や実践力を養う食育の学習に取り組むきっかけとなった。

小学校の教室で食べ物の話をする時、子どもたちは興味津々の表情をしているであろうか。先生は次に何を話すだろう、何を見せてくれるだろうと、目を輝かせているであろうか。食に関する知識は生涯にわたって必要な事であるが、楽しく、インパクトのある伝え方をするのはとても難しい。小学校で食べた給食のメニューは、今もありありと思い浮かべることができる。苦手でなかなか食べられなかった食材も先生のちょっとしたお話で食べてみようかなという気になる。学童期の食に関わる体験は、幼児期の食体験から一步進んで、様々な知識とともに吸収され、生涯にわたる食生活の基礎となり助けてくれる。しかし何を、どのタイミングで、どう伝えたらよいのか。食育基本法の施行に伴い、学校の食育推進において中核的な役割を担う「栄養教諭」制度が創設された。栄養教諭の職務は、給食の栄養管理だけでなく、「児童の栄養に関する指導及び管理をつかさどる」と規定され、学級担任や教科担任と連携して食に関する指導を行うこととされている。また学校全体の食育に関する計画策定への参画、社会的問題などに関する情報の把握、地域や家庭との連携も含まれている。現在、家庭における食習慣の乱れ、孤食の増加、食の外部化、食糧自給率の低下など様々な問題点は改善されるかどころか、ますます悪い状況になっているように感じる。家庭における食の教育が衰退しつつある今、小学校での食教育の役割は大きなものとなり、栄養教諭の果たす職責も重要となっている現状を踏まえ、我々、京都食育キャラバン隊の食育活動とコラボレーションすることは、食教育の一助となっていると自負している。その取り組みを指導案として利用してもらうため、東山書房より、「すぐできるアイディア食育」-指導案からパワーポイント教材、掲示板までとして⁽⁵⁾発刊した。

洛中小学校は、2010年度に「栄養教諭を中核とした食育推進事業」指定を受け、2010年11月26日に1年生対象にお米をテーマにした食育授業「ごはん探偵団になろう」を京都食育キャラバン隊で実施した。この授業は、全国の小学校からの見学者の前での食育授業となった。

京都食育キャラバン隊が結成当初から行ってきた食育内容「おひさまパワーいっぱい」および「お船の話」は1年生へ、「大根のひ・み・つ」は2年生へ食育授業を行った。

1-2で報告した以外の食育活動内容を次に示す。

2-2 活動内容

1) まめまめへんしん

ねらい：①大豆から作られる加工品を知る。

②「生活」の授業内容に添って大豆について勉強する。

大豆から変身する食べ物について、子どもたちにわかりやすい媒体を作製した。まめまめ博士が子どもたちにいろいろ質問しながら、子どもたちと一緒に「まめまめへんし〜ん」と呪文を唱えながら、大豆から変身した食べ物について学ぶ。最後にオリジナルソング「まめまめおんど」を手拍子しながらみんなで歌った。

2) おもてなしの授業

ねらい：①お世話になった人たちに感謝の気持ちを伝えられるように、工夫・計画し実践できるようにする。

②保護者、地域の人たちが、関わり合い協力することによって、生活ができていることを理解する。

京都市立洛中小学校では毎年、6年生が日頃お世話になっている地域の方々、保護者、教職員に感謝の気持ちを伝えるため、「お茶と手作り和菓子」でおもてなしをする会（感謝桃花会）を校区の町家（京都キャラバン隊 隊員宅：三条猪熊なかい）にて開いている。京都食育キャラバン隊は「感謝桃花会」を開くために必要な「礼儀・作法」と「お煎茶の入れ方」の授業を担当する。

この授業で習得したことを、子どもたちは思い出しながら一生懸命におもてなしをする。その真剣な様子を目の当たりにした保護者や地域の方々、子どもたちの成長ぶりにとても感動される。この行事は、日本文化を子どもたちが未来に継承していくためにも、そして学校、保護者、地域とのつながりを深めるためにも、最高の食育授業だと実感している。

3) もったいないばあさん

ねらい：①食事することは、みんなのために大事に育てられた食べ物をいただくことを知る。

②食事を残さず、食べ物を大切にすることを育てる。

はじめての給食に戸惑う1年生に対して行った学習支援である。担任の先生が子どもたちに「もったいないばあさんのいただきます」（講談社刊）の絵本を読み聞かせる途中、突然もったいないばあさん（隊員の扮装）と女の子（隊

員の扮装)が飛び出す。その姿に子どもたちは驚き、絵本の世界に引き込まれる。「ひとつぶのこさず食べるべし!」という言葉を繰り返すことによって、子どもたちは給食を残さず食べることの大切さを理解していく。子どもたちの反響が大きく、給食の残食を減らすことに貢献できた。

4) おなかすっきり朝ごはん

ねらい：①栄養バランスのとれた朝ごはんをしっかりと食べることで排便を促し、健康的な生活ができることを理解し、実践する意欲を持つ。

子どもはうんちの話が大好きな話題であり、うんちの話をするというと、学年を問わず興味津々となる。この指導では、ワークシートで自分の生活を振り返った後に、インパクトのあるうんち王子が登場し、子どもたちを話の世界に引き込んでいく。うんちの形状も下痢気味のうんち「ゆるりん」と、便秘気味のうんち「ころりん」とし、親しみやすいキャラクターとして登場させる。子どもたちは、うんちと食べ物との関係を理解することで、朝ごはんの大切さを実感する。この劇は京都食育キャラバン隊では、6-7名で演じる。可能ならば学習会など、子どもたち自身が演じ、さらに教職員、PTAの方々にも参加してもらおうと参加型の催しとなる。

5) 洛中フェスティバル

京都市立洛中小学校ではPTA主催の食に関する祭典「洛中フェスティバル」が、実りの秋に開催される。京都食育キャラバン隊が「楽しく学べる企画」として考えたのが「からだのしくみ大ぼうけん」である。これは子どもたちが食べ物となって「口～食道～胃～小腸～大腸～肛門」と体の中を旅して、最後にうんち帽子を被ってお尻から出るという体験型アトラクションである。この巨大人体模型は、体育館のほぼ3分の1の大きさで、PTA、おやじの会のお父さんたちと一緒に、創意工夫しながら夜遅くまで掛かって制作した。洛中フェスティバル当日は、子どもたちの長蛇の列で大人気であった。洛中ファスティバルでの「からだふしぎたび」の実施媒体を体育館に残し、その媒体を全国の小学校からの見学者に説明された。この取り組みにより、平成22年度学校給食 文部科学大臣表彰に洛中小学校が選ばれた。

2010年度以降の「洛中フェスティバル」での取り組みを表1に示した。

表1．洛中フェスティバルでの取り組み

	テーマ	京都食育キャラバン隊の食育活動
2010年度	ジャングル探検食育の森へようこそ！	食育カルタ
2011年度	からだのしくみ大冒険	スーパーうんち王子の食育劇
2012年度	開催されず	実施せず
2013年度	創る	いも餅の提供、食育カルタ
2014年度	スポーツと健康	「水分」摂取の重要性について おからを使ったメニュー紹介 食に関するクイズ
2015年度	スポーツと健康	食育パネル「健康と運動」 食事について学べるコーナーにて おむすびと野菜を乾燥したふりかけ の提供
2016年度	防災	アルファ化米を用いたすし飯、五目飯 和え物：切り干し大根とツナ缶 マヨネーズサラダ：ツナ缶とコー ン缶 上記メニューの提供および非常時の メニューの提供
2017年度	洛中オープンスクール	マナー講座：お箸の持ち方 まめまめへんしん Box の食育 お菓子や食べ物を折り紙で工作
2018年度	ふれあい、競い、楽しむ	「からだふしぎたび」体験型アトラ クション

2018年度に再度「からだふしぎたび」を開催できるようになった要因は、PTAの役員の努力で、横の繋がりが構築できたからであった。「からだふしぎたび」は、子どもたちが食べ物となって体の中を旅する体験型アトラクションであるが、段ボール（冷蔵庫など大型なものを使用）で製作する。この段ボールの収集はPTAの役員とおやじの会のメンバーが以前の経験を活かし製図を作成し、体験型アトラクションを製作した。2018年11月4日元教業小学校にて実施できた。

3．地域連携

京都食育キャラバン隊の食育活動を通して、地域連携を構築するにあたり、隊員の京町家“三条猪熊なかい”を事務局とすることにより、地域校区である

洛中小学校との繋がりができたことは大きかった。しかし、食育活動を継続することはなかなか難しく、1 回限りで終わることが多い。それを現在まで継続できた要因が何であったか考察すると、“食は、いのちなり”と元洛中小学校校長小川氏の強い信念で全学年に食育授業を推進するプロジェクトに加わるのが可能となり、食育授業の学習支援をする機会を得られたことが大きかった。さらに、PTA、地域のコミュニティとの連携を継続的に維持することが必要であった。校区の中に位置する京町家“三条猪熊なかい”を拠点に置くことで、地域の方々とコンサートや研修会などを共同でコミュニケーションを取る機会が得られた。その上で地域の子どもたちを見守るという共通の目的に向かい、連携を密に行ったことが重要であった。

洛中小学校で実施される秋の「洛中フェスティバル」は PTA の方針によってテーマが変わることから、連携を継続することは大変難しかった。洛中小学校の校区の特徴として親子代々の商店の家庭が多く、地域に縦の連携があったことから「おやじの会」などのコミュニティが存在したことにも助けられた。そのコミュニティと京町家“三条猪熊なかい”の場所を介して、年1－2 回会合を持つことで、それぞれのコミュニティの抱える問題点を克服しながら、毎年開催されるフェスティバルに対応してきた。

4. 今後の課題

京都食育キャラバン隊は、「おひさまパワーを浴びたものを食べると元気な体になれる」をキャッチフレーズに、2003年に栄養士や管理栄養士が集まって結成された食育ボランティアグループであったが、結成当初と比較し、構成メンバーの年齢が高くなり、周辺環境の変化により、継続的に食育活動を行うメンバーを確保することが難しくなってきた。

また、事務局である京町家“三条猪熊なかい”の校区である洛中小学校の食育授業においても赴任される校長先生、栄養教諭の方針も変化する。さらに、PTA 主催の洛中フェスティバルも PTA の構成メンバー、方針により関わり方が変わってくる。

今後の課題は山積している現状である。子どもたちへの「食育の効果」は1 回や2 回のお話や、1 ヶ月や2 ヶ月、あるいは数年間の取り組みでも、評価することは難しいが、むしろ、保育園（所）・幼稚園、小学生、それぞれの保護者に、子どもたちへ「食えること」についての働きかけを続けていきたいと考えている。

食育基本法の前文で「食育を生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づける」と述べているように、食育は重要な教育分野となっている。また、井上は小学校の担任より「食育ってどのような授業をしたら良いのかわからない」という現場の先生の声があり、校内研修を行い、授業研究会に参加し、食育の授業の1つを共有した。その研究⁽⁶⁾により食育への取り組みに関心が高まり、意義があったと紹介している。これらのことから、“食に関する指導の全体計画”を全学年で考え、各学年の年間計画で各教科、時期の計画を立てることが求められている。また、岩本ら栄養教諭は食育のコーディネーターとなり、全体計画を作成し、体系的・継続的な食育の取り組みができるようその力を発揮することが期待されている。また、栄養教諭の仕事として、保育園（所）・幼稚園との連携、中学校との連携を図ることも重要である。食育指導は小学校が主体であることから、保育園（所）・幼稚園、小学校の情報を交換し合い、連携することが大切である。我々京都食育キャラバン隊の食育活動がその一助を担えるように今後も活動を継続していきたい。

小川は、⁽⁸⁾「保育所における食育に関する指針」より、5つの目標を掲げ、「食育」は「知育」「徳育」「体育」の基礎にあるものだとして理解することが大切であること、「健康づくり」「人間関係とマナー」「食への興味」という3つの枠組み作成は「知育」「徳育」「体育」に相当すると述べている。「食事を大切にする気持ち＝暮らしを大切にすること」を伝えることは、食を通して楽しい触れ合いがある親子の間には問題が起こることが少ない、食を通して愛されている自分を実感することができるため、保育園（所）・幼稚園があるべき家庭の形を積極的に提示していく必要性を述べている。

京都食育キャラバン隊の考えとして、「子どもが変われば大人も変わる」ということを掲げ、子どもの食習慣を作っていくことは大人の役目であり、子どもが変わることによって大人も目覚めるとの考えと一致する。

これらのことを踏まえ、食育は保育士、幼稚園教諭、栄養士、保護者の立場から連続した働きかけが重要である。そのため我々の食育活動、食育授業は地域の小学校や地域のコミュニティーの活性化を図り、さらに継続できるように努力することが求められている。

5. 協力賛同者（五十音順）

井上眞由美、川人咲弥花、桑原彩、佐渡昌子、竹内美香子、竹口知里、辰馬雅子、土肥明子、仲香織、中井邦子、長澤佳奈里、野村有紀子、東口雅加、

藤原早和子, 馬淵礼美, 和佐信子

参考文献

- (1) 農林水産省, 平成30年版 食育白書, 日経印刷, 東京:180, 2018
- (2) 大原直子, 和佐信子, 小切間美保, 赤松利恵, 内田眞理子, 中井邦子, 細見陽子, 伴みずほ, 副島晶美: 食育キャラバン隊の活動から〜第1報〜, 栄養学雑誌, 62 (2): 207, 2004
- (3) 栄養士・管理栄養士が結成した「食育キャラバン隊」食への危機感から集まった仲間たち: 栄養と料理, 11月号: 92-96, 2005
- (4) Preserving Kyo-machiya and Community Development, Centering Community Development in Machiya, The Japan Journal 5 (1): 9-11, MAY, 2008
- (5) 京都食育キャラバン隊: すぐできるアイディア食育-指導案からパワーポイント教材, 掲示板まで-, 東山書房, 京都, 2014
- (6) 二宮くみ子, 谷和樹: 情動と食—適切な食育のあり方—, 朝倉書店, 東京: 2, 25-32, 2017
- (7) 楽しい食育サポートチーム: 学校における食育実践ガイド, 同友館, 東京: 22-24, 2011
- (8) 小川雄二: 保育園・幼稚園ですすめる食育の理論と実践, 芽生え社, 東京: 7, 18-21, 2009

キーワード 食育 地域連携 食習慣