活動の実施

いよいよ実践!
時間を守りましょう。

(5)「実施する」

○計画に基づき活動を実施します。

参加者の集まりが遅い、講習が長引く、野外の場合雨が降るなど、計画どおり進まない場面は多いですが、その都度軌道修正し、常に「時間を守る」ということを念頭に実施してください。

活動後にすること

次の活動に
活かそう!!

(6)「評価する」

○事前に決めた評価の方法(アンケート調査結果など)に基づきとりまとめ、スタッフ間で評価します。

・活動の準備から開催までの手法に関する評価

・対象(参加者)の考え方の変化などの評価

評価については、主催者のみでなく、必ず協力者も交えてください。

(7)「評価の結果から今後の計画を考える」

○評価した結果は、改善点などを整理しまとめておき、次の実施計画の参考とします。

○主催者が活動の記録としてとりまとめたもの(報告書など)を作成し、対象(参加者)や協力者に配布することは、参加者自身の意識向上にもつながります。また、協力者自身の次の活動への参考にもなります。

2 子どもの体験学習の考え方

(1) 作物を育てるから食べるまでの体験学習

食育は、作物を育てる・料理を作る・食べるなどの食や農の体験を重視した活動を通じて行われるべきものです。

特に、子どもにとっては、「味覚などの五感を味わう」、「栽培、収穫、調理を通して、わくわくしながら食べ物に触れる」、「家族と一緒に食べることを楽しむ」、「食べ物や身体のことを話題にする」といったさまざまな体験が、食べ物に対する興味を持たせることにつながります。

このことにより、「食」に対する正しい知識が身に付き、自ら「食」を選択することによる健康管理ができ、ひいては、豊かな心と健康な体を育むことにつながると考えます。

食育を進める上で、体験学習が単なる一過性の栽培体験や料理体験で終わるのではなく、子どもの発達・発育段階に応じて、一つのテーマ(作物)に焦点を当て、育てるから食べるまでの一連の体験学習を通じて、地域の食(食文化)、自然・環境を理解し、豊かな心と健康な身体を育んでいくことが重要です。

そのため、これらの体験学習が円滑に行えるよう、栽培や加工、料理など、各分野の専門技術をもつ食育推進実務者や食育ボランティアが連携し、数名でチームを組み、活動にあたることが大切です。

(2) 子どもを対象とした活動で欠かせない視点

○子どもは、様々な体験活動を通じ、五感(味覚、嗅覚、触覚、視覚、聴覚)を働かせ、からだ全体で物事を認識します。

○一方で、現在の子どもはゲーム、テレビなどバーチャルの世界での体験が多く、自然(土、石、水、木、草、動物、暗闇)との関わりをもつ「原体験」が不足しています。

○食育活動は、食と農の理解の他に、「感性」をみがく絶好の場であり、次の視点を考慮して活動に当たりましょう。

【活動上の視点】

・子どもを未熟な教育の対象者と見るのではなく、大人と共に暮らす生活者の一人として見る。

・活動の目標として、可能性の見えるもの、しかし、やや難しい目標を設定する。

・体験の数よりも、深い感動を与える。

・ほどほどの、遊び的要素を入れる。

むずかしいことを　やさしく
やさしいことを　ふかく
ふかいことを　おもしろく
おもしろいことを　まじめに
・・・・・・・・・(井上ひさし)

・子どもの意欲を掻き立てる動機づけと、引きつける工夫を。
（先生や親に半強制的に参加させられた体験学習でも、自分が納得して、また、体験の意味を認めて参加したものは、自主的・意欲的参加に近い効果を発揮します。）
・ 単に作業をさせるのではなく、その作業はなぜ必要か、なぜそのような方法なのかなど、必要最小限のことは伝える。
・五感を働かせる。
（例：田んぼのぬるぬるの感触、田んぼのドロの臭い、生の野菜を触る）
・「できる」ことのおもしろさを伝える。
（人が何かを習得する内容は大きく分けて「知ること」と「できる」こと。知識は時間が経てば忘れるが、一度「できる」ようになったことは忘れることはない。）
・農林水産業によって生まれた収穫物は命のもとであり、一般の工業製品とは違うことを常に意識する。
（植物、動物の成長は自然環境に直接的に影響を受け、自然環境は地域に根ざした永続的なものである。農も工もいっしょに「ものづくり」としてくくってしまうと間違いがおこる。）
・農林水産業と環境と人とは、「命」というキーワードで結ばれていることを伝える。
（農林水産業を守ることは環境を守ることとなり、環境を守らなければ農林水産業が成り立たなくなる。）

【体験学習で広がる子どもたちの世界】

心身の成長・人格の形成

発達・発育段階に応じた一連の体験

育てる

つくる

食べる

感じる

○自分で育てあげたお米や野菜、世話をした乳牛や馬に思いを寄せ、いとおしく思う。
○田んぼの泥のぬるぬる、実った稲の重さ、触ったヤギの鼓動、卵の温かさを感じる。

考える

○作業のそれぞれの段階で、なぜこうするのか、してはいけないのか、思いを巡らす。
○何か難しいことが起こった時、失敗しそうな時、どうすればいいのか考える。
○生きもの同士のつながり、自然と人との関わり、自分とそれらの関係について考える。

感謝する

○自然の恵みや、米、野菜など愛情を注ぎ大切に育てたいのちを、感謝しながらいただく。
○いっしょに働いた仲間や、手伝ってくれたおじさんやおばさんたちと、団らんの中で楽しく食べる。
○毎日食事を作ってくれる家族の人に感謝しながらいただく。

発見する

○さまざまな昆虫がいること、土や水の中にもいろんな生きものがいることに気づく。
○土づくりや水管理、品種改良など、人はさまざまな工夫をしていることに気づく。

知る

○作業での体や手の動かし方、重いものや壊れやすいものの扱い方、道具の使い方を学ぶ。
○おじいさん、おばあさんに話を聞いたり、昔の作業を再現して、先人の知恵や努力を学ぶ。

身につく

○野菜切りなど基本的な調理技術が身につく。
○とれたての米や野菜で本来の味が分かる。
○食事のあいさつ、箸の持ち方、テーブルマナーなど、食事の基本的な作法が身につく。
○自分の適量や栄養素のはたらきを知り、バランスのとれた食事ができる。

やってみる

○料理など、体験を通じて得たものを家族に見せたり作ったりする。
○家族が喜ぶことにより、達成感（自信）をもつ。

交わる

○体験の中で、昔の暮らしと今の暮らしが入り交じり、温故知新を知る。
○子ども同士で育ちあい、子どもと大人が学びあい、子どもと地域、農村と都市が交わる。

3 家庭・地域・学校における食育活動

（1）家庭での食育活動

①朝食の欠食をなくし、ごはんを中心に主菜・副菜（1汁3菜）を食べる

- 仕事や育児など多忙な1日の始まりは、朝食づくりが大変難題となるため、家族の協力は勿論のこと、おにぎり、みそ汁など短時間で手軽にできるメニューから取り組みます。
- ごはんを中心として主菜・副菜（1汁3菜）を定着させるためには、それが、たんぱく質、脂質、炭水化物の組合せのバランスがとれていることや、健康を保つために、理想的な食事であることを理解します。
- 家庭の食事には和食を多く取り入れ、みそ汁、漬物など「我が家の味」「おふくろの味」を子どもに伝えます。

②地場産食材を活用した料理づくりをする

- 地域で生産された旬の食材などを料理に使い、地域の食材の良さを実感し、食卓の話題にします。
- 食文化の理解を深めるために、地域で開催される伝承料理講習会や試食会などに参加し、伝承料理を家庭料理でも積極的に取り入れます。

③食事時間を優先し、家族で食卓を囲んで楽しく食べる

- 家族一緒に食事をすることは毎日とは言わないまでも、週に一回でも日を決めて、そうした機会をもちます。
- 食事中は、楽しく会話するようにします。食事中に叱ってばかりいると、子どもにとって楽しいはずの食卓が、苦痛の時間となっていることがあるので注意が必要です。

（家族の夕食風景 一例）

「コミュケーション充実型」

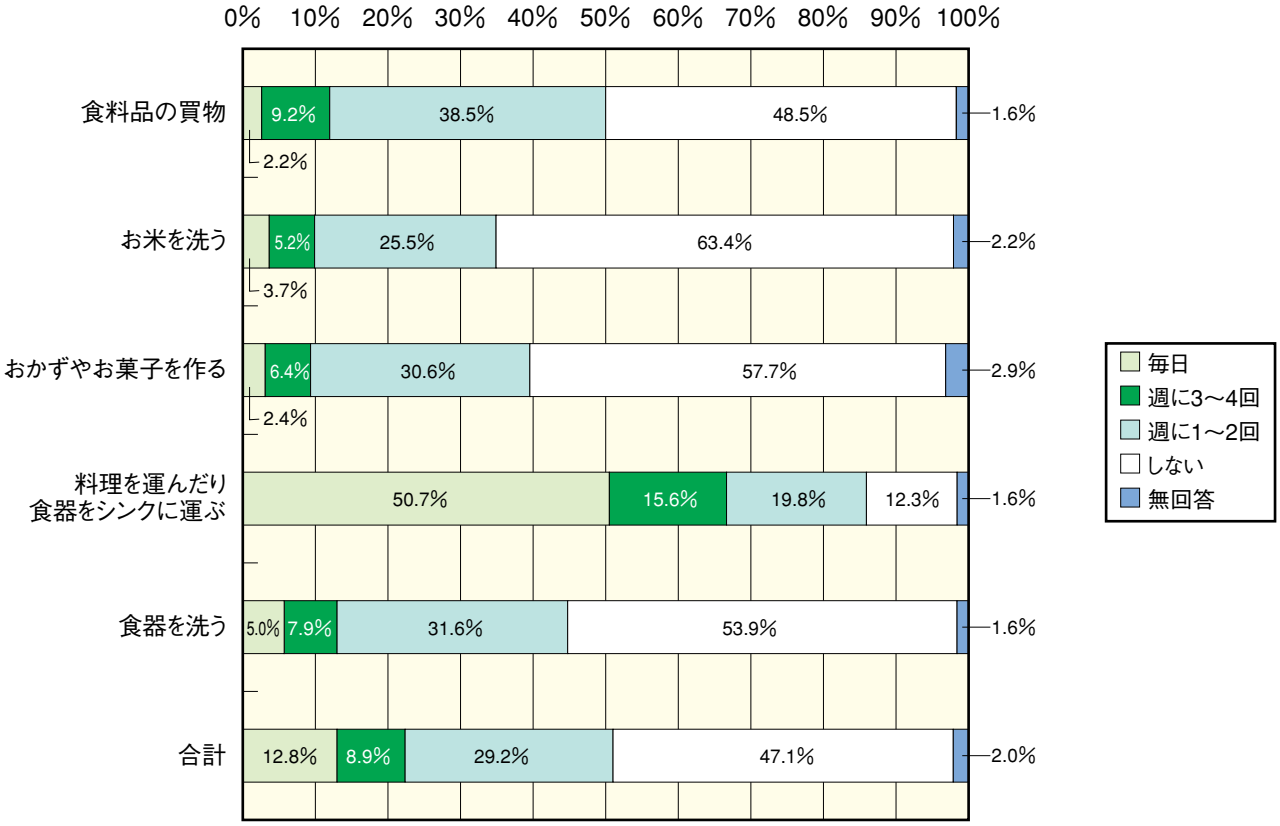
「怒りを現している」

（子供の食生活に関するアンケート報告書　（社）ふくい・くらしの研究所調査結果より）

④子どもと一緒に食事づくりをする

・食生活に関する知識や技術を身につけ、食事の楽しさを理解するために、家族みんなが食事づくりに参加するようにします。
・小さい子どもを料理づくりに参加させるには、米研ぎ、配膳や後片付けなど簡単なことから手伝わせます。

食事に関する手伝い（子供）



（子供の食生活に関するアンケート報告書（2004）　（社）ふくい・くらしの研究所調査結果より）

⑤食事のマナーを学ばせる

・子どもに食事のマナーを教えるポイントは、「大人がきれいにおいしく食べる姿を見せる」ことや、一緒に実践することが大切です。
・マナーを身につけるため、食卓では茶碗を持って食べる、みんなが食べ終わるまで席を立たない、食事中にテレビを見ないなどの約束事を決めます。

⑥親子で農林漁業を体験する機会をつくる

・農林漁業の体験は、種類も多く、作物の生育期間を通して体験するものから、田植え、収穫など作業の一部分のみ体験するものなどさまざまです。子どもの年齢などにあわせて選び、積極的に家族や親子で参加します。

・ ベランダなどで、簡単に体験できる野菜のポット栽培や稲の生育状況や自然発生する浮き草などを観察できる教材「ミニ田んぼ」などの活用も考えます。

（写真：ベランダでの野菜栽培）

⑦「いただきます」で始まり「ごちそうさま」でおわる食卓を実践する

・ 私達が元気で暮らせるのは、牛や鶏、野菜など命あるものを食べているからであることを理解します。
・ 食事は、調理をしてくれた人や農家の人々、海で働く人々、それを運搬する人、市場の人など多くの人のおかげで食事をとることができるということを子どもに教え、「いただきます」と「ごちそうさま」を家庭に定着させます。

【いただきます】

私たちは野菜や動物の命をいただいて食事をしています。その命に対する感謝の気持ち、愛情を込めて料理してくれた人や、農林水産物の生産者、自然の恵みに対して感謝する気持ちが「いただきます」です。

自分を反省し、好き嫌いをせず、欲張らず、感謝の気持ちを持って食事をするよう心がけます。

【ごちそうさま】

ご馳走の「馳走」は、本来、走り回ることを意味していました。そこから、客の食事を用意するために走り回る意味となり、さらに走り回って用意することから、もてなしの意味が含まれるようになりました。感謝の意味で「御（ご）」と「様（さま）」が付いた「御馳走様（ごちそうさま）」は、江戸時代後半から、食後の挨拶語として使われるようになりました。

☆しっかり手を合わせて
「いただきます」「ごちそうさま」と言いましょう。

（2）地域での食育活動

【実践の考え方】

・地域では、公民館活動や子ども会、NPOなど地域の団体が中心となり、食育に関する活動を行います。活動は、一過性の活動ではなく一連の食育活動を実施するよう心掛けます。

・食育を地域全体に波及させるため、公民館単位で行われている公民館フェア等において、食育をテーマとした内容とすることも検討します。

・地域の方や食育ボランティアは、主催する関係機関や団体からの要請により食育活動を実施することになります。効果的な活動を行うには、事前に主催者と十分検討し、活動の目的や対象などについて理解しておくことが重要です。

・地域の一員として、食育ボランティア自らが食育活動を企画することや、地域に食育活動を働き掛けることも大切です。

※NPO：Non-Profit Organizationの略で、一般的に「民間非営利団体」と訳されており、営利を目的とする団体（企業）に対して、営利を目的としない民間団体の総称を指す言葉です。

【実践例】

①NPOやグループが体験の場を提供する

■特定非営利活動法人「田んぼの学校越前大野」

『環境と福祉を基本理念とし参加型体験学習教育を実施』

「環境と福祉」を理念として活動しており、子どもや親子を対象に、稲やソバなどの農作業を中心とした体験学習を開催しています。

活動に当たっては、田んぼの生き物観察→稲刈り→わら細工を組合せるなど、ストーリー性を持った体験活動を開催しています。また、環境学習として、赤トンボのヤゴとごはんの関係などを説明し、田んぼが自然環境に果たしている役割などを理解してもらっています。

・設立の経緯

（社）農村環境整備センターが実施した第1回「田んぼの学校企画コンテスト」において平成11年に金賞を受賞。YOEMONグループを結成し、同年10月に「田んぼの学校」を開校。

平成13年4月25日に特定非営利活動法人格取得。

・年間活動内容

区分	事業内容	実施時期	備　　考
農山村環境親子体験	田植え体験と里地散策	5月中旬	県内外親子 20～30名程度
	田んぼと水路の自然観察	6月下旬	
	化石発掘と里地散策	8月下旬	
	稲刈り体験	9月中旬	
	里芋掘り体験	10月下旬	
福祉活動支援	陶芸とそば打ち体験	7月下旬	心身に障害を持つ方々とその家族を対象
農山村と都市の交流	田んぼの学校茶屋（予約制）	4月～11月	田舎料理の提供
	総合的学習の時間・講演	随時	小学生体験学習 100名程度まで

まずは苗運びから

枠まわし

いよいよ田植え体験

稲刈り体験

足踏み脱穀

餅つき体験

初めて作るおにぎり

■福井市高須町棚田オーナー制度

『稲作体験や保存食の作り方、農村生活を体験』

山間地域にある福井市高須町では、親子や家族を対象に棚田オーナー制度を運営しています。環境にやさしい水稲栽培や、地域に伝わる保存食である「ちまき」づくり、地元の食材だけでつくる鍋料理など、1年を通じ稲作と農村生活を体験できる取り組みを行っています。参加者は、水稲栽培の減農薬栽培や地域に伝わる食を学ぶことが出来ます。

・体験内容

5月	・田植　・山菜取り
7月	・草刈　・かかしづくり　・ちまきづくり
9月	・稲刈り　・はさがけ
12月	・収穫祭　・しめ縄づくり
その他	・脱穀・籾摺り（10月）などにも参加できる。 ・栽培期間中、オーナー田は、いつでも管理作業が出来る。

②公民館などが中心となり農業体験学習や親子料理教室などを開催

■乳牛とのふれあい体験（美浜町公民館）

公民館主催で地域の親子を対象に酪農体験学習を開催しています。酪農家の牛舎で説明を聞いた後、乳牛の観察、子牛にミルクを与えたり牛の体の音を聞くなど動物との触れあいのほか、搾りたての牛乳でドーナツづくりを体験し、牛乳を利用した料理も学んでいます。

■伝承料理教室の開催（福井市旭地区）

伝承料理に詳しい食生活改善推進員の方が講師となり、地区の主婦や高齢者、親子などを対象に、伝承料理講習会を開催しました。参加者は食物繊維の多い食材が多く使われていることなど伝承料理の特徴を学びました。

③食品関連業者が事業活動で食育推進

■食品製造業者による地産地消弁当の提供

地場産農林水産物を中心とした料理を提供するレストランや伝承料理を詰め合わせた弁当の販売など、地産地消を消費者にPRする食品製造業者が増えています。

④福祉の視点での食育の取り組み

■これから期待される内容

- 社会構造の変化から、独居高齢者は将来ますます増加すると予測されています。
- 高齢者の食に関する知識を発揮し、高齢者の生きがいに結びつくような活動の推進や、昔の知恵を伝承できるような環境づくりが重要になります。
- 伝承料理に詳しい高齢者が子どもに料理方法を伝えるなどの活動は、高齢者に活力を与え地域の活性化につながります。

（3）幼稚園・保育園での食育活動
～幼稚園・保育園で食育をすすめるにあたって～

【実践の考え方】

・子どもは、楽しく、思いっきり遊ぶことで、お腹がすきます。健康でいきいき生活するためには遊びが不可欠であり、さまざまな遊びを通して、食の話題が広がります。また、おいしく楽しく食べることを通して、食をめぐるさまざまな事柄への興味や関心を引き出します。

・作物の栽培や収穫、動物との触れあいを通して、自然の恵みや命の大切さを気づかせます。

・料理づくりは、食材や料理の味、色、香りなど、子どもの好奇心を刺激する効果があります。
また、食欲を育むとともに、自立した食生活を送るために不可欠です。自分で料理を作り、準備する体験を大切にしていきます。

・人々が築き、継承してきた食文化に出会う中で、子どもは食生活に必要な基本的習慣、態度を身につけていきます。

【実践例】

■越前市二葉保育園（児童福祉施設）
『体験活動を通じ感謝のこころを育てる』

①具体的目標

〇長期目標　『魚に興味をもとう』

〇短期目標　「魚やさんの見学」「バイキング」「一匹焼」「親子ｸｯｷﾝｸﾞ」

②対象者

5歳児（男9人　女15人）　5歳児で希望した親子（21組）

③活動設定理由

・食卓の魚離れが見られる。

・魚の解体を見て、命あるものを頂く感謝のこころを育てたい。

・年間通しての魚を媒体とした食育の成果をみるため、親子でいわしを利用してクッキングしたい。

④子どもの実態

・週1回の魚献立の日、食べにくそうにしている子どもや喜んで食べていない子どもがいる。

・「家庭で魚を調理している所を見たことがあるか」と聞くと、ほとんどの子どもが見ていないと答えている。

⑤活動計画

・魚やさんの見学（陳列棚の見学、解体実演の見学）

・魚を取り入れてバイキング給食（2回ほどしよう）

・大きな一匹焼のかれいを一人で食べてみよう（骨だけにしてみよう）

・親子で魚を取り入れたクッキングをしよう

⑥協力職種・人員

近所の魚やさん、栄養士、担当保育士、園長、副園長、調理師、3才以上児担当の保育士、
栄養士実習生

⑦実践内容

魚やさんの見学〔9月7日〕

（事前に栄養士と魚やさんとで打合せを実施）

運動会の練習後で、昼前という時刻に到着しました。店に着くと綺麗に整理されており、子どもたちを出迎えてくれる心に熱いものを感じました。

さっそく、陳列ケース内のいろんな魚を見て、「さば」「さざえ」「えび」「いか」「あじ」・・・など声が聞こえてきました。「さわってもいいよ」と言うと、子ども達はたこや貝類を触り始め、「ぬるぬるする」「かたい」

と感想が聞こえました。店中央に大きなまな板が用意されて、いよいよ「さばき」が始まりました。大きな鯛のうろこをとり、魚の身が綺麗に出てくると、「すごーい」と歓声が響きわたりました。次にひらまさをさばくと、「持ってみたい」と、次々に手がのびてきました。重く大きなひらまさをどの子も持ってみました。内臓から取り出した肺・心臓・肝臓を見せてあげると、「肺は何するところ?」「息をするところ」「心臓は大事なところやろ?」と次々と質問が出ました。「かわいそう」「死んでいるのに血がでる」と命あるものへの感謝の心も持てたようです。そのあといろいろな魚料理を給食時間にいただきました。

魚バイキング（3歳以上児）〔9月9日〕

毎月のバイキングで慣れてきており、この日は魚料理4品と副菜とデザートのバイキングを実施しました。

この日は5歳児にいろいろな魚の料理を食べてみようと促してあったため、何回も取りに来て食べている様子がみられました。

3歳児は好きなものをもっていきました。暑い日だったので、冷房をつけてゆっくり食べられるように環境を整えて行ったためか、残飯は少なかったようです。

一匹焼きのかれいを食べよう〔9月16日〕

実習生に「かれい」の媒体を製作してもらい、骨とりの方法を実演してもらってから、いよいよ練習を開始しました。箸を持つ手も、もうひとつの手も使って、身を取り出して、大きな背骨と顔と尻尾だけが残る食べ方をしてみました。

たらの骨付き切身を食べよう〔9月30日〕

ホワイトボードに絵を描いて、皮と身のあいだにおいしい栄養があることを知らせました。

子どもたちは、真剣に聞いて見る姿に変わっていきました。

2回目の魚バイキング 〔10月14日〕

5歳児はいろんな魚料理を皿に取り、繰り返し取りに来ていました。3・4歳児の子には、お世話する姿もみられました。

親子クッキング 〔2月13日〕

公共の施設を借りて、事前にメニューの打合せを何回もして、いよいよこの日をむかえました。まずは「いわしの開き方の説明」からです。

皆、真剣に見て聞いていました。栄養士は、お母さんに「手を出さないで見守ってあげて」「今日この場で、子どもの知らないところを発見してください」と話し、副園長は、1年の取組みの経過から今日を迎えたことについてあいさつしました。担任保育士は、はじめての取組みにきっと胸高まっていたことでしょう。

おそるおそるでもしっかり包丁を握って頭を切り出した子どもの姿や、子どもが内臓を取り出す姿を見て、手を出したいが出せなくてハラハラしている母の表情が写真からもわかります。

テーブルの位置を考慮して、踏み台の持参を依頼しました。また、園児用のみ園で履きなれているゴムスリッパを持ち込みました。

調理実習となると、グループで仕上げる方法がとられますが、この日は、親子で仕上げる餃子、グループで仕上げる汁物、全体で仕上げるカミカミご飯に分けて実習しました。