



子どもといっしょに食育 弁当の日の実践 「似島学園一日お兄さん・お姉さん」参加

広島修道大学 健康科学部 健康栄養学科 1 年



【目的】

私たちは、【子どもといっしょに食育 弁当の日の実践：『似島学園一日お兄さん・お姉さん』に参加】というテーマを掲げて食育プロジェクトに参加した。本取組は、自身が担当する学園の子ども（2～15 歳）と自分の弁当を作ることや自分で調理をすることを通して、健康や栄養摂取の大切さに気づき、望ましい食習慣の構築の必要性と人々への感謝の気持ちを実感することを目的とした。

【方法】

・活動の流れ

実施月	実施内容
6 月	自分の活動量にあった弁当づくり（試作） 弁当づくりの要点を学習
9 月	子どもと自分の弁当づくり（試作） 子どもの発達段階や栄養等について学習
10 月 7 日	似島学園運動会に子どもといっしょに参加 子どもと自分の弁当を持参
10～ 11 月	運動会の振り返りと 「食育・手作り弁当に関するアンケート」の実施 子どもたちにお礼の手紙をもらい、返事を書く
1～2 月	ミーティング
3 月	ミーティング、食育プロジェクト ポスターセッション

主な学習内容

- ・性、年齢に応じた弁当の量
- ・栄養バランス
(主食:主菜:副菜 = 3:1:2)
- ・衛生面
- ・アレルギー対応
- ・盛り付け



・アンケートの実施

本プロジェクト実施前（6 月）と実施後（11 月）における意識の変化を調査した。

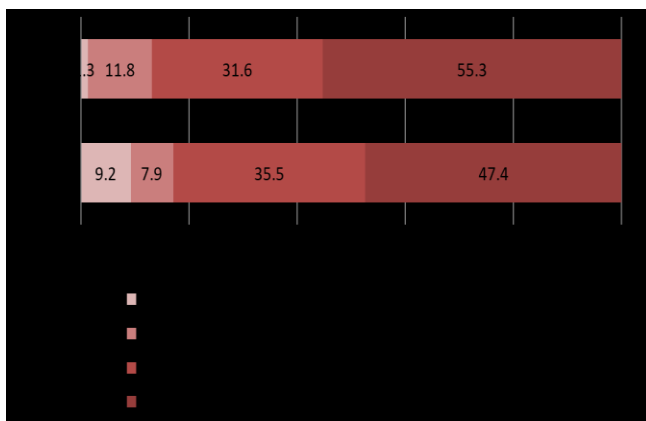
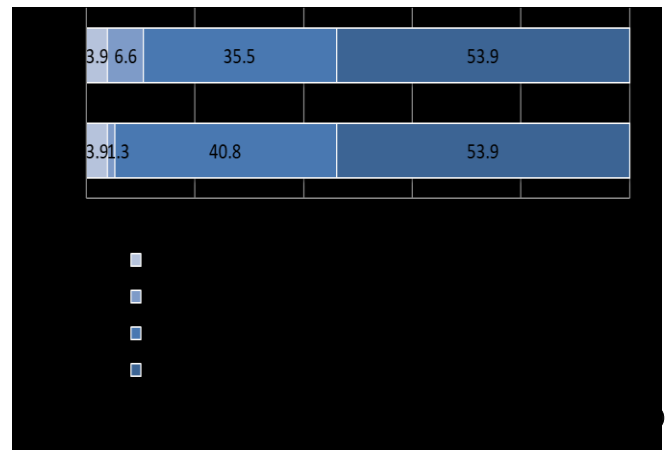
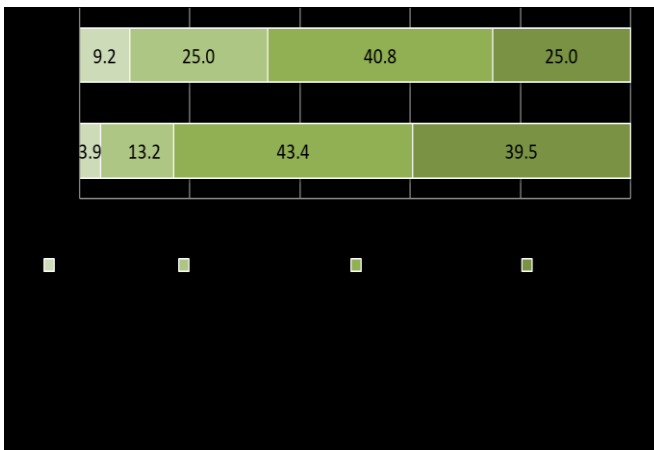
対象者：18～25 歳の学生 76 名

アンケート項目：「手作り弁当に関する内容」…20 項目

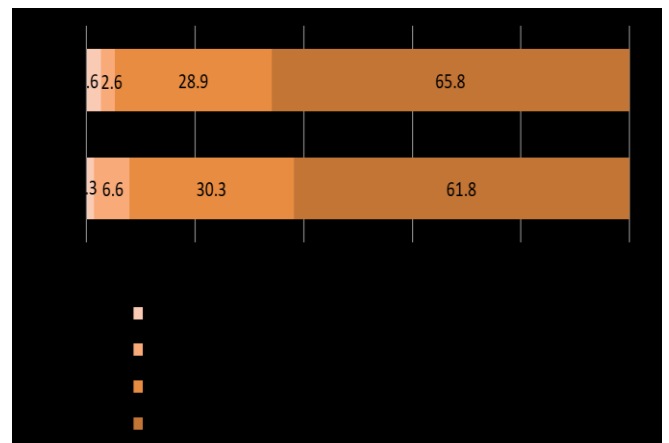
「食品選択、衛生への配慮と安全な食事、食育の意識に関する内容」…12 項目

計 32 項目

【結果】



食材の価格



短時間で仕上げられるかどうか(簡便性)

【まとめ：成果，今後に向けて】

- 「手作り弁当を作ることへの関心がある」や「栄養バランスを考えて作りたい(作った)」と回答した者の割合が増加した。
- 「食材の価格」や「簡便性」については、実施前後で「考えて作りたい(作った)」と回答した者の割合は低くなった。



- 子どもに喜んでもらいたいという気持ちが、弁当作りへの関心や意欲を高めたことに加え、コストや時間をかけようとする意識に働きかけたと考えられる。本プロジェクトに参加したことで、食べてもらう相手を想像して作る楽しさと大変さがわかった。
- 今後も、わたしたち一人ひとりが弁当づくりや調理を「日常的な行動」として継続していきたい。
- その他、広島修道大学 健康科学部健康栄養学科の活動は Facebook にて随時更新。

<https://www.facebook.com/shudaieiyou/>

