

平成 28 年度 千代田学

「千代田から元気を発信！
～未来を育む食と健康プロジェクト～」

成果報告書



大妻女子大学短期大学部

堀口美恵子

目次

I. 事業の概要

- 1) 事業名称
- 2) テーマ
- 3) 背景と目的
- 4) 事業内容
- 5) 千代田区との関連性
- 6) 最終的な到達点
- 7) 成果の発表・活用方法
- 8) 運営体制

II. 活動報告

- 1) 「千代田の子どもへ地方の特産品を発信！～学生料理 コンテスト～」
- 2) 「三陸からの贈り物
～遊育&食育：多世代で和胡桃を丸ごと体験する交流会～」
- 3) 「実践！ジュニアスポーツ選手の食事～食事のとり方を学ぼう～」
- 4) 「親子で挑戦！～加工食品&エコなクラフト～」
- 5) 「心安らぐクラフト作り体験交流会」

III. まとめ及び今後の課題

IV. 謝辞

V. 資料（別冊）

和食・郷土料理に関するアンケート集計結果

I. 事業の概要

1) 事業名称

「千代田から元気を発信！～未来を育む食と健康プロジェクト～」

2) テーマ

「食から広がる世界を楽しみ、心身の健康力をアップさせよう！」

3) 背景と目的

「食」は命と健康の源であるだけでなく、五感を育成し、食を通じた幸福感は生活に潤いを与え、生きる力を育む。本プロジェクトは2020年東京オリンピックに向けて千代田が日本を元気にする懸け橋となるよう、本学のヒト資源を地域の活性化につなげる取り組みである。すなわち、管理栄養士や公認スポーツ栄養士の資格を有する教員、栄養教諭や家庭科教諭などの資格を有する卒業生、及び、食と健康に興味と関心を持つ学生が連携し、区民の心身の健康力向上に資する取り組みを行うことを目的とする。

4) 事業内容

今年度は、小学生親子や多世代を対象とした以下のイベントを、大妻女子大学の多目的調理室、食品加工実習室、講義室、及び、かがやきプラザ（九段下）のひだまりホール、調理室を会場として行った。また、イベントの際等に行った食や健康に関するアンケートを集計し、次年度の計画に活かすことを試みた。

- ① 千代田の子どもへ地方の特産品を発信！～学生料理 コンテスト～
- ② 三陸からの贈り物～遊育&食育：多世代で和胡桃を丸ごと体験する交流会～
- ③ 実践！ジュニアスポーツ選手の食事～食事のとり方を学ぼう～
- ④ 親子で挑戦！～加工食品&エコなクラフト～
- ⑤ 心安らぐクラフト作り交流会

5) 千代田区との関連性

- ① 千代田区の食育方針（食を大切にする・食は健康の基本であることを学ぶ・食の文化を伝える・食の安全性を確保する）を、区民への本活動に活かす。
- ② 地域の活性化を目指して区内の店舗と連携し、和食文化の保護・継承活動や交流会を効果的に行う。
- ③ 人々が集いやすい区内施設を有効活用する（本学の多目的調理室・食品加工実習室・講義室の他、かがやきプラザのひだまりサロン・調理室も利用）。

- ④ 食育活動を担う中高生ボランティアを、ちよだボランティアセンター等を通じて募集し育成することを目指す。

6) 最終的な到達点

- ① 栄養・運動・休養の面から、多世代の健康力向上をサポートして健康寿命を延伸。
- ② 地方農産物の積極的な活用（食育の環）により、千代田区と地方との共生を推進。
- ③ 和食文化の保護継承活動を通じ、自然を尊ぶ日本人の気質（おもてなしの心）を再確認。
- ④ 和胡桃等を活用した継続的な復興支援活動により、千代田区からも復興支援情報を発信。

7) 成果の発表・活用方法

- ① 本学のホームページ（大妻学院・地域連携推進センター）を通じて、実践成果を報告。
- ② 本学の「文化祭」、及び、「大妻さくらフェスティバル 2017」において、成果を報告。〔平成 28 年 10 月 15 日・平成 29 年 3 月 25 日〕
- ③ 「千代田区内大学と千代田区の連携協力会議総会」において、成果を報告（中間発表）。〔平成 28 年 12 月 14 日〕
- ④ 今年度の成果を関連の学会（日本食育学会等）において、次年度発表予定。
- ⑤ 実践の成果を基に、研究代表者と研究協力者が評価を行い、次年度の計画に活かす。

8) 運営体制

研究代表者 堀口 美恵子（大妻女子大学短期大学部家政科・教授）
研究協力者 渡辺 雄二（大妻女子大学 家政学部 食物学科・教授）
小清水 孝子（大妻女子大学 家政学部 食物学科・教授）
上杉 宰世（大妻女子大学 家政学部 食物学科・准教授）
小林 実夏（大妻女子大学 家政学部 食物学科・准教授）
玉田 みゆき（大妻女子大学 家政学部 食物学科・卒業生）
大妻女子大学食育ボランティアグループ「ぴーち」他、学生

Ⅱ. 活動報告

1) 「千代田の子どもへ地方の特産品を発信！～学生料理 コンテスト～」

- ・ 目的：全国の食文化をおいしく学び、郷土料理について理解を深める
- ・ 内容：学生が考案した郷土料理を小学生親子が審査するコンテスト
- ・ 日時：平成 28 年 10 月 8 日（土） 11：45～14：00
- ・ 場所：大妻女子大学 本館 多目的調理室・講義室
- ・ 対象：千代田区在住・在勤、小学生と保護者（15 組 35 名）
- ・ 講師：小林健志氏（5 つ星お米マイスター・お米アドバイザー）
- ・ スタッフ：本学教員 8 名、本学学生 25 名、卒業生 5 名、学外協力者 2 名

「全国の食文化をおいしく学ぼう！」をテーマに、「地域の食材や食習慣、郷土食について調査し、そこから新しい料理を提案する」というコンセプトで、本学の食物系学生（短期大学部家政科食物栄養専攻、家政学部食物学科管理栄養士専攻・食理学専攻）が小学生向けに料理を考案した。考案された料理167品のうち、管理栄養士の資格を有する本学教員6名による一次審査を通過した12品について、近隣の小学生親子、及び、卒業生の学校栄養職員（管理栄養士・栄養教諭）らが審査員となり、プレゼンテーションと試食の結果から、最優秀賞、優秀賞、及び、特別賞（世羅町賞・三陸賞）を決定した。なお、世羅町賞とは学祖大妻コタカノの故郷である広島県世羅郡世羅町に関連した料理に対する賞であり、三陸賞とは本学が行っている東日本大震災復興支援に関連して三陸食材を活かす料理に対する賞である。

栄養士や管理栄養士、栄養教諭、家庭科教諭を目指す学生は、日頃の学びを活かして小学生向けの料理を考案したが、入選した学生はさらに、食材の発注、当日の調理と盛り付けも担当した。当日のプレゼンテーションの際には事前に作成した冊子やパネルを用い、地域の食文化やエピソードも紹介することにより、食文化の大切さを楽しく伝えることができた。なお、入選しなかった料理も含む全 167 品については、都道府県別、料理区分別に分類した応募用紙を別の講義室に展示して紹介し、地方の気候・風土・暮らしに根付いた郷土料理や特産品についても興味を持って頂くことができた。なお、考案された郷土料理は、全国 47 都道府県のうち 9 県を除く 38 都道府県と多岐にわたり、料理の区分としては多い順に、主食、菓子類、主菜、汁物、副菜であった。

審査の集計時間を利用して行った小林氏による「クイズで対決！お米講座」では、親子や参加者同士がコミュニケーションをとりながら、和食の基本であ

るお米についての正しい知識を身に付けることができた。また、作成した食育媒体を体験して頂きながら、本学で取り組んでいる幅広い食育活動について理解を深めて頂くことができた。

なお、本イベントについては毎日新聞の学生記者2名よる取材申し込みがあり、当日の様子は10月21日夕刊に掲載された。

また、三陸賞に関連して「三陸の和胡桃プロジェクト」を推進する一般社団法人 SAVE IWATE（盛岡市）からは、レシピ提供の依頼を受けた。そこで、入選した料理（栃木県のしもつかれ風ピザ・岩手県の昆布とさつま芋のおやき）についてそれぞれアレンジし、和胡桃レシピ2種類を提案した。このメニューは平成29年3月15日（水）にレストラン旬香亭（豊島区目白）で行われた「和胡桃フルコースお食事会」で提供された。これは、SAVE IWATE が東日本大震災復興支援活動の一環として報道陣向けに主催したイベントであり、NHK、日本経済新聞、毎日新聞、文芸春秋、ワールドフォトプレス等の参加があった。レシピを提供した学生2名は、当日、料理に込めた想いや本学での復興支援活動についてプレゼンテーションを行い、千代田区での復興支援活動を全国に発信することができた。

今回の学生料理コンテストは、平成28年3月に実施した国産農産物を使った料理コンテストに続き2回目であるが、今後も千代田区の食育方針に関連したテーマを取り上げ、学生の目的意識向上につながる活動としていきたい。

【当日の様子：本学ホームページ（平成28年10月14日掲載）より一部抜粋】
学生料理コンテスト開く 最優秀賞は「まぐろハンバーグ」



「千代田の子どもへ地方の特産品を発信～学生料理コンテスト～」の最終審査が千代田キャンパス本館で10月8日に行われ、応募167品のうち、家政学部食物学科3年鈴木菜々美さんが考案した「まぐろハンバーグ」(写真上)が最優秀賞に輝きました。

このコンテストは「全国の食文化をおいしく学ぼう」をテーマに、本学学生が国内の特産物を使って子ども向けに考案した料理を子どもたちが審査するというもの。地域の食材や食習慣、郷土食について調べ、そこから新しい料理を提案し発信することにより、千代田区と地方の共生を推進することを目的としています。

最終審査に出品されたのは167品のうち事前の書類審査を通過した12品。当日は千代田キャンパス近隣小学校の児童とその保護者15組35人、本学教員や卒業生の管理栄養士が審査員を務め、プレゼンテーションと試食の結果で最優秀賞を決定しました。「まぐろハンバーグ」は鈴木さんの出身地・神奈川県三浦市三崎港の特産品マグロを使った一品。子どもが大好きな「照り焼き味」「ハンバーグ」の要素を取り入れ、マグロと同量の豆腐を入れてふわふわの食感に仕上げました。「水揚げ量全国トップクラスの三崎港のマグロのおいしさを都内の小学生にも知ってほしい、そして、魚が苦手な子どもでもおいしく食べてもらえる魚料理にしたいという思いで苦心して考えました。受賞できて本当にうれしい」と喜びを語っています。

※本コンテストは短期大学部家政科食物栄養専攻・堀口美恵子教授の2016年度千代田学探択事業「千代田から元気を発信！～未来を育む食と健康プロジェクト」の一環として開かれました。



(左から)料理の説明をする鈴木さん、小分けになった試食用プレート



(左から)試食する審査員のみなさん、表彰状授与

「子どもと家で作りたい」とレシピをパチリ



最終審査に出品された12品は、まぐろハンバーグのほかにもチーズをのせた洋風五平餅、電子レンジで作れるカップケーキなど、子どもが好み、かつ簡単に作れるものばかり。レシピは会場で掲示されましたが、「家でも食べたい！」と娘さんにねだられ、スマートフォンで撮影していく保護者の姿も(写真上)。「各地の特産品を使ったレシピですが、代用品を使ったり、アレンジしたりすれば家でも再現できそう。とても分かりやすいレシピですし、帰って子どもと一緒に作ってみたいです」と話していました。

受賞作品一覧はこちら

コンテストでは最優秀賞のほか、優秀賞 2 点、本学創立者・大妻コタカの生誕地広島県世羅町にちなんだ料理に贈られる世羅町賞 1 点、堀口教授が被災地復興支援活動に協力している岩手県を含む三陸地方に関連した料理に贈られる三陸賞 1 点、および、入賞 7 点が選ばれました。

写真	メニュー	選んだ地域	レシピのポイント
最優秀賞 (1 点)			
	まぐろハンバーグ	神奈川県三浦市 三崎港	豆腐を使ってふんわり食べやすく
優秀賞 (2 点)			
	いろどりはっと汁	宮城県登米地方	小麦粉で作った郷土料理「はっと」が入った野菜たっぷり鶏ベースの汁
	カリッと香ばしい！ チーズのせ 洋風五平餅	長野県南信州	長野の郷土料理「五平餅」にチーズとくるみ味噌をのせたもの
世羅町賞 (1 点)			
	お野菜たっぷり いわしの ミルフィーユなべ	広島県世羅町	世羅町の郷土料理「いわし漬け鍋」をアレンジ。同町特産の梨を使った特製タレ付き
三陸賞 (1 点)			
	昆布とさつまいも おやき	岩手県大船渡市	生産量国内上位を誇る三陸産昆布と郷土料理の「おやき」をドッキング

写真	メニュー	選んだ地域	レシピのポイント
入賞（7点）			
	五色の治部(じぶ)煮 ～洋風～	石川県金沢市	肉に小麦粉をまぶして煮る郷土料理 「治部煮」をコンソメ仕立ての洋風に
	豚肉と野菜の落花生 みそ炒め	千葉県	特産品の落花生を使ったみそを使い、甘めの味付けにして子どもでも野菜を食べやすく
	しらすオムライス	神奈川県 茅ヶ崎市	特産品のしらすとノリを使った魚型のオムライス
	駿河湾トースト	静岡県静岡市 清水区	駿河湾特産のしらすと桜エビをたっぷり使ったピザトースト
	ほくほくけんちょう	山口県	野菜と豆腐を炒めて作る郷土料理「けんちょう」にさつまいもを入れてほくほく感をプラス
	しもつかれ風 PIZZA	栃木県下野市	サケの頭や野菜を酒粕で似た郷土料理「しもつかれ」を、子どもに食べやすいようピザの具に
	トロトロりんご入り そば粉のカップケーキ	長野県	特産品のりんごとそばを組み合わせたカップケーキ レンジで加熱するだけなので子供でも簡単に作ることができる

【資料：料理コンテスト応募用紙 表】

千代田の子どもへ地方の特産品を発信！ ～学生料理コンテスト～

- (テーマ) 全国の食文化をおいしく学ぼう
(コンセプト) 地域の食材や食習慣、郷土食について調べ、そこから新しい料理を提案する(小学生向け料理)
(ユニット) チーム(1人～3人)
(各賞) 最優秀賞、優秀賞、特別賞(世羅町賞[※])、三陸賞[※])
a) コタカ先生の故郷である広島県世羅町に関連した料理 (参考例: 世羅町HP・世羅町観光協会HP)
b) 三陸に関連した料理 (本学では復興支援活動として「三陸の和胡桃プロジェクト」を応援中)
(作業例)

- ① チームを構成する(個人可)
- ② とり上げる地域を選定する
- ③ その地域の食文化およびそれに関するエピソードを調査する
 - ・気候、風土、暮らし、歴史、特徴的な食材、郷土料理、食習慣など
 - ・郷土食(郷土料理)の特徴: 調理法、食事法、栄養面など
- ④ 特に印象的あるいは特徴的なエピソードから、テーマを設定する。
- ⑤ テーマに基づいたレシピを考案する
 - ・地域の特色ある食材や調理法などを必ず取り入れる。
 - ・子どもたちが楽しめるように配慮する。
 - ・レシピに名前をつける。
 - ・郷土食や郷土料理のアレンジ、食べ方(作法)の提案、他の郷土食(国内外)との融合なども可。
 - ・実施にあたっての食材の入手、費用も考慮する。
 - ・栄養計算を行う(任意)。
 - ・試作して、写真撮影。
- ⑥ 応募用紙に記入して、提出。

(注意事項)

- ・レシピはオリジナルで未発表のものに限ります。
- ・調理時間は60分以下を目安にしてください。
- ・提出書類の返却はいたしません。

(応募方法)

- ・応募期限までに、下記へ郵送、または持参して下さい。
〒102-8357 東京都千代田区三番町12 (大妻女子大学 本館5階食物共同研究室)

(一次審査)

- ・提出された書類による審査を行います。
- ・一次審査を通過された方には、二次審査の詳細をお伝えします。

(二次審査)

平成28年10月8日(土) 10:00～14:00(予定)

審査員: 小学生と保護者、学校栄養職員、管理栄養士

各賞: 最優秀賞、優秀賞、特別賞(世羅町賞)、三陸賞

- ・コンテスト当日は、実際に調理をしていただきます。
- ・プレゼンテーションと試食による審査を行います。
- ・入賞者には賞状ならびに副賞を授与します。
- ・入賞作品は本校のホームページ等に掲載する予定です。

(問合せ先)

栄養学研究室 堀口美恵子 (horiguchi@otsuma.ac.jp)・栄養教育研究室 上杉幸世 (sues@otsuma.ac.jp)

【資料：料理コンテスト応募用紙 裏】

平成28年度 千代田学 「千代田の子どもへ地方の特産品を発信！」
「全国の食文化をおいしく学ぼう！」料理コンテスト

応募用紙

※応募期限 平成28年9月16日(金)13時

所 属(学部・学科・専攻・学年・クラス)	氏名(学籍番号)
連絡先電話番号	大学メールアドレス
選んだ地域(例:〇〇県〇〇市、〇〇県〇〇地方など)	テーマ(オリジナル料理を通して子どもたちに伝えたいこと)
選んだ理由(選んだ地域の食文化や食に関するエピソードなど※簡潔に)	
オリジナル料理名	できあがり料理写真(※貼ってください)
作り方(箇条書き※簡潔に)	
	材料(4人分※10月に使用可能な食材)
アピールポイント(テーマや選んだ地域の食文化、食材との関連性、工夫した点など※簡潔に)	

【資料：応募料理集計①】

表1. 学生料理コンテスト応募数集計(都道府県番号順)									
地方	県番号	都道府県	主食	主菜	副菜	菓子類	汁物	小計	合計
北海道	1	北海道	2	5	1	4		12	12
東北	2	青森県	3	1			1	5	46
	3	岩手県	5	1	3	7	5	21	
	4	宮城県	5		1	2	1	9	
	5	秋田県	2					2	
	6	山形県	3		1			4	
	7	福島県	2	2			1	5	
関東	8	茨城県			2	1		3	38
	9	栃木県	1	2				3	
	10	群馬県	1			1		2	
	11	埼玉県	2	3	1	2	2	10	
	12	千葉県	3	2	1	4	2	12	
	13	東京都	1	1			1	3	
	14	神奈川県	3	1	1			5	
中部	15	新潟県	1	1				2	23
	16	富山県				1		1	
	17	石川県		2	1			3	
	18	福井県						c	
	19	山梨県	2				1	3	
	20	長野県		2		5	1	8	
	21	岐阜県	1			1		2	
	22	静岡県	2					2	
	23	愛知県				2		2	
近畿	24	三重県						0	4
	25	滋賀県						0	
	26	京都府	1					1	
	27	大阪府			1		1	2	
	28	兵庫県		1				1	
	29	奈良県						0	
	30	和歌山県						0	
中国	31	鳥取県						0	19
	32	島根県						0	
	33	岡山県			1	1		2	
	34	広島県	9	4		3		16	
	35	山口県			1			1	
四国	36	徳島県		1				1	5
	37	香川県	1					1	
	38	愛媛県	1				1	2	
	39	高知県					1	1	
九州	40	福岡県						0	9
	41	佐賀県						0	
	42	長崎県	2	1				3	
	43	熊本県			1	1		2	
	44	大分県					1	1	
	45	宮崎県	1					1	
	46	鹿児島県	1	1				2	
沖縄	47	沖縄県	5	2		1		8	8
		複数県	3					3	3
		合計	63	33	16	36	19	167	167

【資料：応募料理集計②】

表2. 学生料理コンテスト応募数集計(応募数順)							
県番号	都道府県	主食	主菜	副菜	菓子類	汁物	小計順
3	岩手県	5	1	3	7	5	21
34	広島県	9	4		3		16
1	北海道	2	5	1	4		12
12	千葉県	3	2	1	4	2	12
11	埼玉県	2	3	1	2	2	10
4	宮城県	5		1	2	1	9
20	長野県		2		5	1	8
47	沖縄県	5	2		1		8
2	青森県	3	1			1	5
7	福島県	2	2			1	5
14	神奈川県	3	1	1			5
6	山形県	3		1			4
8	茨城県			2	1		3
9	栃木県	1	2				3
13	東京都	1	1			1	3
17	石川県		2	1			3
19	山梨県	2				1	3
42	長崎県	2	1				3
5	秋田県	2					2
10	群馬県	1			1		2
15	新潟県	1	1				2
21	岐阜県	1			1		2
22	静岡県	2					2
23	愛知県				2		2
27	大阪府			1		1	2
33	岡山県			1	1		2
38	愛媛県	1				1	2
43	熊本県			1	1		2
46	鹿児島県	1	1				2
16	富山県				1		1
26	京都府	1					1
28	兵庫県		1				1
35	山口県			1			1
36	徳島県		1				1
37	香川県	1					1
39	高知県					1	1
44	大分県					1	1
45	宮崎県	1					1
	複数県	3					3
18	福井県						0
24	三重県						0
25	滋賀県						0
29	奈良県						0
30	和歌山県						0
31	鳥取県						0
32	島根県						0
40	福岡県						0
41	佐賀県						0
	合計	63	33	16	36	19	167

【資料：応募料理集計③】

	東北通し番号	全国通し番号	料理区分	料理名							
青森	1	8	主食	いがめんち							
	2	73	主食	長芋のバターしょうゆパスタ							
	3	86	主食	めんたい納豆卵味噌焼きおにぎり							
	4	111	主菜	まぐろのソテー							
	5	113	汁物	和胡桃の魚介たっぷりスープ							
岩手	6	3	主食	大船渡カレーそば							
	7	16	主食	ツケガツオの親子丼風							
	8	87	主食	洋風トマトすいとん							
	9	139	主菜	大人も子どもも喜ぶさっぱり大葉と帆立のぎょうざ							
	10	5	副菜	ワイワイ味噌田楽							
	11	29	副菜	三陸わかめとホタテのサラダそうめん							
	12	130	副菜	味噌ポテト胡桃和え							
	13	131	副菜	味噌くるみのしそ巻き							
	14	6	菓子類	そば味噌つけたんぼ	←	三陸賞					
	15	19	菓子類	さつまいもと昆布のおやき							
	16	26	菓子類	みみこずんだもち							
	17	32	菓子類	きなこひゅうずチョコひゅうず							
	18	124	菓子類	あんみつ風団子							
	19	132	菓子類	逆みたらし団子							
	20	135	菓子類	和ぐるみるく白玉							
	21	15	汁物	簡単ひつまみ～ミルク仕立て～							
	22	24	汁物	さつまいも入りさんまのすり身汁							
	23	82	汁物	秋刀魚をにんじんつみれ汁							
	24	121	汁物	久慈のまめぶ汁							
	宮城	25	28	主食	鮭と菜っ葉のおにぎり						
26		84	主食	おふの味噌煮丼							
27		114	主食	まぜまぜネバネバご飯							
28		143	主食	おくずかけ風うどん							
29		10	主菜	うどんグラタン							
30		155	副菜	4種のサッパリ料理							
31		11	菓子類	東北のうまいもんデザート							
32		30	菓子類	あげチョコハット							
33		61	汁物	いろどりはっど汁	←	優秀賞					
県番号	地方	都道府県名	主食	主菜	副菜	菓子類	汁物	小計	合計		
2	東北	青森	3	1			1	5	43	三陸	33
3		岩手	3	1	4	7	4	19			
4		宮城	4	1	1	2	1	9			
5		秋田	2					2			
6		山形	3					3			
7		福島	2	2			1	5			

県名	広島通し番号	全国通し番号	料理区分	料理名		
広島	1	14	主食	シヤリあま梨カレー		
	2	57	主食	華やか押し寿司		
	3	95	主食	包丁を使わないお好み焼き		
	4	96	主食	広島焼き風包み焼き		
	5	98	主食	☆キャベツたっぷり備後府中焼き		
	6	112	主食	広島たっぷり炊き込みご飯		
	7	128	主食	キャベツたっぷりお好み焼き		
	8	156	主食	鯛ごはん梨のトマトソース添え		
	9	24	主菜	お野菜たっぷりいわしのミルフィーユなべ		
	10	34	主菜	梨にゃんバーグプレートー夢吊橋添えー		
	11	105	主菜	もちっとチーズの広島風お好み焼き		
	12	117	主菜	甘辛いため		
	13	2	菓子類	ヨーグルトムース梨のコンポートとはちみつレモンゼリー添え		
	14	12	菓子類	炊飯器で簡単梨ケーキ		
	15	151	菓子類	梨とサイダーのゼリー	←	世羅町賞

【資料：小学生審査員募集チラシ】

平成28年度 千代田学 イベント（大妻女子大学）
千代田の子どもへ地方の特産品を発信～学生料理コンテスト～

料理りょうりコンテストの
審査員しんさいんになりませんか？

小学生向けに作られた料理を食べて、審査して下さい。
料理は、「全国の食文化をおいしく学ぼう」をテーマに、
本学学生が考案したものです。

・日時 平成28年10月8日(土) 11:45～14:00

・内容 学生による料理紹介、試食、審査、
ご飯のお話し & 食べ比べ、表彰式など
(試食とは別に、美味しいご飯もあります！)



・対象 千代田区在住、在勤の方(小学生と保護者)
*1年生から3年生 ⇒ 保護者と一緒にご参加下さい
*4年生から6年生 ⇒ 児童のみでも参加できます

・場所 大妻女子大学 本館2階コタカフェ (千代田区3番町12番地)

・参加費 無料

・定員 30名 (応募多数の場合は、先着順となります)

・申込 **Eメール(peach@ml.otsuma.ac.jp)**で堀口へ
件名は「審査員希望」とし、参加人数、お名前、年齢、
連絡先(メールアドレスと電話番号)をご記入下さい。
締切後、参加の可否について、ご連絡致します。
申込先のアドレスから送信しますので、受信できるようにお願いします。

・締切 9月23日(金)

・開催責任者 堀口美恵子(大妻女子大学 短期大学部 栄養学研究室)



【資料：審査員投票用紙（上：子ども用・下：大人用）】

がくせいりょうり 学生料理コンテスト	
男・女	_____年生
↑ あてはまるほうに○をつけてください	
いちばんよかったもの	理由
<input type="checkbox"/> ばん番	_____
つぎによかったもの	理由
<input type="checkbox"/> ばん番	_____

* 学生料理コンテスト 評価表 *		味			見た目			アイデア		
		良い	ふつう	悪い	良い	ふつう	悪い	良い	ふつう	悪い
①	いろどりはっと汁	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
②	お野菜たっぷり いわしのミルフィーユ鍋	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③	五色の治部煮～洋風～	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④	豚肉と野菜の落花生みそ炒め	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤	しらすオムライス	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑥	まぐるハンバーグ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑦	駿河湾トースト	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑧	ほくほくけんちょう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑨	しもつかれ風Pizza☆	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑩	さつまいもと昆布のおやき	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑪	電子レンジで簡単！ そば粉のカップケーキ ～りんごのコンポート添え～	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑫	カリッと香ばしい！ チーズのせ洋風五平餅	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【資料：毎日新聞掲載記事（平成28年10月21日夕刊）】

地方の味に親子舌鼓

大妻女子大 学生料理コンテスト

大妻女子大学千代田キャンパス（東京都千代田区）で8日、「千代田の子どもへ地方の特産品を

送る」学生料理コンテストが開催された。同大および短期大学の学生が「全国の食文化をいしく学ぼう」をテーマに作った料理を小學生らが試食・評価した。

キャンパる

フェイスブック <https://www.facebook.com/campal.mainichi>
メール campal@mainichi.co.jp

参加した35人の小學生・保護者の前に並べられたのは、イワシやクルマなど地方の特産品を利用した13品の色とりどりの料理。家政学部食物学科および短期大学部家政科に所属する学生が、1〜3人ずつに分かれて地域の特産物や食文化、郷土料理とそれらに関連するエピソードを調査した。



学生が胸を張った郷土色豊かな料理を味わう親子—大妻女子大千代田キャンパスで

それをもとに、郷土色を出しつつ小學生に楽しんでもらえるような工夫を凝らしたレシピを提案

参加者に向けて話した。食材として使った地方の特産品やレシピの参考にした郷土料理について、子どもたちが分かりやすいイラストや地図を使いながら説明。小學生・保護者は特産品についての新しい発見やレシピの斬新さを楽しみながら料理を味わった。「おいしい。見た目も

の小学校に通う3年生の女子は笑顔で料理を口にしていた。一緒に参加した母親は「家では子どもの好みに合わせてしまい、メニューに限りがある。施設員との交流などは勉強になる」と話す。

審査の結果、最優秀賞に選ばれたのは、「まぐろハンバーグ」。家政学部食物学科3年の鈴木菜々美さんが手掛けた。田舎地である神奈川県では三浦市のマグロが有名。小學生の頃に地元で水産物について習ったことも思い出し、三輪葉のマグロを子どもたちに紹介した。魚が苦手な子どもも食べやすいようにハンバーグにしたと鈴木さんは受賞の喜びを語っていた。

料理を作った学生たちにとっても、地方の特産物や郷土料理をもっとレシピを考えたいとは新鮮な経験だったようだ。同

学料3年の柳夏実さん、は「東京出身の自分は普段は地域の郷土料理に触れることはあまりない。今後また機会があれば作ってみたい」と話す。コンテストを主催した堀口美恵子教授（短期大学部家政科）は、「食事は楽しむことが重要。子どもへの頃から家族と食卓を囲み、郷土色豊かなさまざまな料理を楽しんでほしい」と話す。自分のふるさとの特産品や郷土料理を改めて調べてみてはいかがだろうか。

【二橋大・梅原美紀 写真 眞は法政大・日高福雄】

【資料：「三陸の和胡桃プロジェクト」について】

平成 23 年 3 月 11 日の東日本大震災後に、一般社団法人 SAVE IWATE が盛岡市で立ち上げた「三陸の和胡桃プロジェクト」は、三陸沿岸で拾い集める和胡桃の買い取りを行い、むき身だけでなく殻も炭にして販売するなど、埋もれた地域資源から雇用を生み出す試みである。本学の食育ボランティアグループ「ぴーち」は平成 24 年から本プロジェクトに参加し、むき身を用いたメニューの他、殻や樹皮、果肉を活用したクラフト作品を考案してきた。多世代を対象に「和胡桃クラフトのワークショップ」、「岩手の食を味わう交流会」、「和胡桃カスタネット作り&リズム体操」等を主催し、岩手県と首都圏において手仕事を通じたコミュニティをつくることができた。

都内の小学校で親子を対象として行った「和胡桃を丸ごと楽しもう」では、五平餅（和胡桃割り器で殻を割り、むき身を和胡桃タレの上にトッピング）を味わって地域の食文化に触れると共に、殻で飾る写真立てを作り、継続的な復興支援の必要性に理解を深めて頂いた。盛岡市では、リサイクル着物を果肉で染色して伝統工芸であるつまみ細工に利用し、殻の上にデザインしてリースに仕上げるイベントも行ったが、和胡桃作品作りが心安らぐ手作業となりコミュニケーションの場も提供するとして好評であった。

なお、SAVE IWATE とは、震災直後の 3 月 13 日に盛岡市在住の有志 6 人によりスタートした被災地支援チームである。「三陸の和胡桃プロジェクト」の他、刺し子のぞうきんを作って販売する「復興ぞうきんプロジェクト」、リサイクル小物を作って販売する「羅針盤プロジェクト」等があり、多くの雇用を生み出している。その他、学習支援活動等も行っている。



(SAVE IWATE のホームページより一部抜粋)

2) 「三陸からの贈り物

～遊育&食育：多世代で和胡桃を丸ごと体験する交流会～

- ・ 目的：東日本大震災復興支援を遊育&食育の多世代交流に活かす
- ・ 内容：和胡桃殻のカスタネット健康体操、むき身で手まきごはん交流会
- ・ 日時：平成28年12月10日(土) 14:00~16:00
- ・ 場所：かがやきプラザ(千代田区九段南1-6-10)
1階ひだまりホール&4階調理室
- ・ 対象：千代田区在住、小学生以上の方(6歳から95歳までの23名)
- ・ 講師：澤井雅志氏
(日本遊育研究所専任講師・日本体育大学体操研究室兼任講師)
- ・ スタッフ：本学教員1名、本学学生14名、卒業生2名、学外協力者1名
- ・ 共催：千代田区社会福祉協議会 高齢者活動センター

小学生以上の多世代を対象として、二部構成の復興支援交流会を行った。第一部は、澤井雅志氏を講師として1階のひだまりホールで和胡桃カスタネットを用いたリズム体操による多世代の遊育。カスタネットは、和胡桃を貼ったカラーボールを受付に用意しておき、参加者がそれぞれ好きなシールを貼って仕上げた。カスタネットを両手に持って輪に配した椅子に座り、各自可能な範囲で手足を使って自分や隣の方と色々な音を出しながら、歌ったり踊ったり、の全身運動。和胡桃カスタネットを打ち鳴らす軽快な音、こすり合わせる不思議な音、独楽のように床で回る音等の思いがけない色々な音、そして、ごつごつ、ざらざら、つるつるとする様々な手触りにも感動しながらリズム体操を皆で楽しんだ。

後半には折り紙のボールを丸めて作り、全員で大きなバルーンを上下させてボールを飛ばすゲームも行った。学生や子どもたちが高齢者の周りを移動しながら、ボール作りを手伝ったり、バルーンと一緒に動かすことで自然に会話が弾み、多世代交流も活発に行われたことは大変有意義であった。

お腹が空いたところで、第二部は4階の調理室に移動し、三陸食材を用いた手まきごはんを食育交流会。始めに、東日本大震災復興支援の一環として応援している「三陸の和胡桃プロジェクト」、及び、「手まきごはんプロジェクト」への取り組みについて紹介した。その後、グループごとに配布した手まきごはんの材料(海苔・ご飯・三陸食材を中心としたおかずや調味料・和胡桃)を各自が自由に組み合わせ、多世代で交流しながら手まきごはんを食して頂いた。和胡桃むき身、及び、本学がタレの官能検査や容器への助言に協力して開発された和胡桃タレ(岩手の老舗醤油店が震災後に開発して販売中)はSAVE IWATE

から購入し、他の食材は岩手県のアンテナショップ「銀河プラザ」や竹橋の「ちよだいしば」等で購入した。

なお、当日は千代田区内の老舗海苔店の女将さんも来て下さり、海苔のミニ知識をお話し頂いた。また、調理補助として依頼したお魚マイスターの卒業生には、海苔で出汁をとる澄まし汁を作ってもらい提供した。その作り方をお伝えし、昆布や煮干しを使わなくても海苔から十分に旨味成分が抽出できることを実感して頂いた。お米マイスターの卒業生からは、手まきごはんに合うお米の品種や今年の新米の特徴等について話題を提供してもらった。海苔で健康推進委員会の方からは、海苔の価格と使い分けのポイントについてお話し頂き、それぞれ質疑応答があった。

なお、参加者へのお土産として、お米マイスターより「お米2合パック」、海苔で健康推進委員会より「海苔試供品」と「手まきごはん専用スプーン」、花王健康科学研究会より「からだを動かす応援ブック」を提供頂いた。参加者の家庭での健康づくりと話題作りに役立てて頂ければ幸いである。本イベントは、五感をフル活用する健康づくりとしても、6歳から95歳の幅広い参加者に喜んで頂けたと思う。

また、カスタネット以外の殻の活用として本学の食育ボランティアグループ「ぴーち」が制作した様々なクラフト作品を、かがやきプラザ4階の廊下に展示した。参加者以外の方々にも見て頂き、復興支援に心を寄せて頂くことができた。多世代交流も目的とした本イベントにより、首都圏から東日本大震災への継続的な復興支援の必要性に対する理解を深めて頂くことができた。

なお、今回は区内施設を有効活用としてかがやきプラザをお借りすることとなったため、千代田区社会福祉協議会高齢者活動センターに共催頂いた。そのため、下記に示す当日の様子は、多世代交流事業「Ciao!」のフェイスブックより一部抜粋させて頂いた。また、合同で作成した参加者アンケートの集計（高齢者活動センター）についても、一部抜粋して掲載した。

また、本イベントの紹介を含む復興支援活動を平成29年1月に大妻中学校で行い、中学1年生34名が和胡桃の殻を用いるクラフト（イースターをイメージした作品）を制作した。その写真を和胡桃の購入先であるSAVE IWATEに送付したところ、SAVE IWATE 理事長より感謝のメッセージを頂き、中学生に手渡すことができた。本イベントがきっかけとなり、13歳の子どもの想いを盛岡に伝えることができたことに心より感謝申し上げたい。千代田区から支援の輪が広がっていくことを大変嬉しく思う。

【当日の様子：ちよだで多世代交流 C i a o ! (ちゃお) facebook

(平成 28 年 12 月 10 日、11 日掲載) より一部抜粋】

ちよだで多世代交流 C i a o ! (ちゃお) さんが写真 7 件を追加しました

(Ciao!さんの写真は*マークの4枚。その他の写真は、堀口撮影分)

昨日 12/10、三陸からの贈り物…くるみで作るカスタネットとおやつにピッタリ「手まきごはん」を実施しました。

最年少は6歳から最年長95歳まで集まり、前半は手作りのくるみのカスタネット健康体操。一緒にリズムにのって盛り上がりました♪

後半はお待ちかね！手まきごはん。三陸のクルミ、タンドリーチキンや、カマンベールチーズなど、変わり種がたくさん。体を動かした後のご飯は最高で、どれもとっても美味しく、皆さんペロリ。参加された子どもたちが高齢者から、食べ方や、食文化を教わる一幕も。しっかり多世代交流できましたよ！



(左から) 和胡桃カスタネットの裏面、受付に並べたカラードボールのカスタネット、様々なシール、シールを貼った和胡桃カスタネット完成品の例



*



*

(左から) 健康体操の説明をする澤井講師と学生、参加者と学生のリズム遊び



*

バルーンで折り紙ボールを飛ばすゲーム「天井まで届くかな？」

はじまりました！「三陸からの贈り物・・・」 写真は、「手まきごはん」の会場です♪
準備が続いています♪



(左から) 4階調理室、手まきごはんの具材例



和胡桃タレと和胡桃むき身



*



(左から)手まきごはんの試食、「ピーち」が制作した和胡桃クラフトの例

【資料：参加者募集チラシ】

平成 28 年度 千代田学「千代田から元気を発信！～未来を育む食と健康プロジェクト～」助成事業

SALUTERARIA
Ciao!
15+411

三陸からの贈り物...

くるみで作るカスターネットと、 おやつにピッタリ「手まきごはん」



三陸名産・和グルメを使って、可愛いカスターネットとおいしい「手まきごはん」を作ります。皆でワイワイ交流しながら、東北や日本の食文化にふれてみませんか？

くるみのカスターネット
(イメージ)

日時 2016年 **12月10日** (土)
午後2時～4時



会場 **かがやきプラザ** 1階ひだまりホール
(千代田区九段南1-6-10)

講師 大妻女子大学短期大学部 堀口美恵子

対象 千代田区在住、
定員 小学生以上の方 30名

参加費 200円 (事前申込の上、
当日会場でお支払い下さい)

参加方法 事前申込が必要です。11月20日(日)～12月7日(水)の間に、
下記「申込先」へ、電話・FAX・Eメール・来館によりお申込下さい。
お申込の際(氏名・年齢・住所・電話番号)をお知らせ下さい。
(定員に達し次第、期日前でも受付終了となる場合があります)
※同一家族以外の方の、代理申込はできません。

申込先 **高齢者活動センター**
千代田区九段南 1-6-10 かがやきプラザ 4 階
電話：03 (3265) 1161 FAX：03 (3265) 1162
E-mail：kagayaki@chiyoda-cosw.or.jp

主催：大妻女子大学短期大学部 堀口美恵子 共催：千代田区社会福祉協議会 高齢者活動センター
協力：海苔で健康推進委員会

【資料：「手まきごはんプロジェクト」について】

手まきごはんとは全形の4分の1(4つ切り)の海苔にご飯をスプーン1杯(約20g)のせ、さらに好きなおかずをのせて手軽に食べるというもので、新たな家庭食として海苔で健康推進委員会が提案したものである(図1)。酢飯ではなく普通のご飯を使うこと、具材を魚介類に限定しないという特徴により、手巻き寿司よりハードルを下げ、和食の基本である米と海苔を食卓に呼び戻そうという狙いをもつ。我々は千代田区内の老舗海苔店の工場見学に伺ったご縁から、手まきごはんを栄養面や味覚面での効果も伝える食育媒体の一つとしてとらえ、その特徴を我が国の食生活指針(図2)の観点から様々なイベントを通じて効果的に伝える活動を行っている。また、海苔そのものについても、生育史、旬、産地、旨味成分の特徴等、あまり知られていない基礎知識についてもクイズ形式で楽しく伝えている。



図1. 「手まきごはん」のポスター(海苔で健康推進委員会のホームページより)

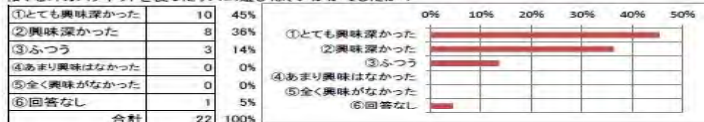


図2. 「食生活指針」(農林水産省のホームページより)

【資料：「三陸からの贈り物」アンケート集計結果】

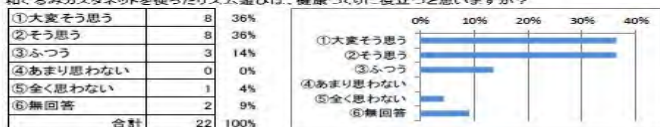
三陸からの贈り物ーぐるみでつくるカスタネットと手まきごはん

1 和ぐるみカスタネットを使ったリズム遊びは、いかがでしたか？



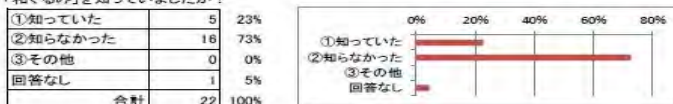
その理由は？ ①自分でつくれるから(10代未満)
 ②楽しかったから(10代未満)
 ③全体で遊べるのを学んだ(60代)
 ④ちょっとつづかれたから(10代未満)
 ⑤自分でつくれるのかと思ったら、よういされていたから(10代未満)

2 和ぐるみカスタネットを使ったリズム遊びは、健康づくりに役立つと思いますか？

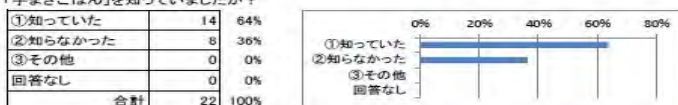


その理由は？ ②たくさん動くから(10代未満)
 ③あまりけんごうのことはくわしくないから(10代未満)
 ⑤小学生だから(10代未満)
 ⑥よくわからない(10代未満)

3 「和ぐるみ」を知っていましたか？



4 「手まきごはん」を知っていましたか？



5 「手まきごはん」を作ってみましたか？



7 「びーち」が取り組んでいる復興支援活動「和ぐるみプロジェクト」をどのように思いますか？



8 本日試食していただいた「手まきごはん」の具材で美味しかったものは？

和ぐるみ（炒った和ぐるみ・和ぐるみタレ）（10名）。かつおぶし（2名）。鮭ほぐし。鯖缶。さんま瓶詰。チーズおかか。その他の具もすべておいしかったです。なますに鯖をのせて、酢飯にしておいしかった。

10 本日の感想などご記入ください。

楽しかったし、珍しい食品の食べ方を学びました（90代）。お米が良く、ごはんがおいしかったです（80代）。大変おいしい手まきごはんありがとう（80代）。大変楽しい一時でした（70代）。楽しくおいしく、大変良かったです（60代）。楽しくおいしかったです（40代）。自分で作れてとてもおいしく楽しかったです。（10代未満）。

【資料:SAVE IWATE から届いた中学生へのメッセージと中学生の和胡桃作品例】
和胡桃作品を作っていた中学生のみなさんへ

岩手には、和胡桃（オニグルミ）の木がたくさん自生しています。ブドウの房のようになった青い実が、秋には熟して実を落とします。その実を使って、東日本大震災で被災された方々の働く場所を作っています。三陸の復興は、まだ半分くらいしか進んでいない状況です。

遠く離れた大妻のみなさんが、こうして三陸の被災地のことに思いを寄せていただけることは、とてもうれしいことです。感謝いたします。

ぜひ、みなさんが作られた素敵な作品を、いつも身近においていただければと思います。ありがとうございました。

平成 29 年 2 月 20 日
一般社団法人 SAVE IWATE
理事長 寺井良夫

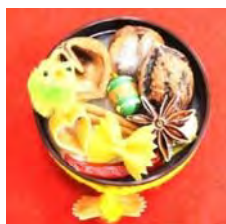
岩手県盛岡市中野一丁目 10-31

ホームページ <http://sviwate.wordpress.com/>



【オニグルミの冬芽】 2016. 2. 18 朝 盛岡の中津川の川原で撮影

町の真ん中を流れている中津川の川原にも、オニグルミの木がたくさん生えています。葉はみんな落ち幹と枝だけの姿ですが、枝先ではかわいらしい冬芽が春の訪れを待っています。



3)「実践！ジュニアスポーツ選手の食事～食事のとり方を学ぼう～」

- ・ 目的：成長期のスポーツ選手が、食品を選択できる知識と実践力を学ぶ
- ・ 内容：「補食を作ろう」というテーマの栄養セミナーと調理実習&試食
- ・ 日時：平成28年12月17日（土） 11：00～13：30
- ・ 場所：大妻女子大学 本館 多目的調理室
- ・ 対象：千代田区在住・在勤、小学生（4～6年生）と保護者（5組8名）
- ・ 講師：小清水孝子（大妻女子大学家政学部食物学科教授・管理栄養士・公認スポーツ栄養士・日本自転車競技連盟医科学委員）
- ・ スタッフ：本学教員3名、本学学生12名、卒業生1名、学外協力者1名

成長期のスポーツ選手にとっては食事も練習の一部であるという観点から、練習スケジュールに合わせて食品を選択できる知識と実践力を学ぶためのセミナーを二部構成で実施した。自分の運動量に見合った補食作りを調理実習で体得することを目指したため、今回の対象は4年生以上の小学生とその保護者とした。当日4名の欠席もあり、参加者が合計8名と少なくなってしまった。高学年は受験や習い事で忙しいこと、昼食を兼ねる想定で設定した時間帯は兄弟の都合等で参加しにくかったこと、インフルエンザが流行っていたことも参加者が少なかった理由の一因であると思われる。なお、子どもの都合がつかず親だけの参加、体育系大学講師の参加もあった。

第一部では、スクリーンに分かりやすいイラストを示しながら子ども向けの栄養セミナーを行った。ジュニアスポーツ選手の基本の食事について説明した後、いつ何のためにどんな補食が必要かを各自に考えてもらった。また、運動の前、又は、後に適する補食の食品例を選んでもらうクイズも行った。さらに、調理実習に向けて衛生面や安全面について理解頂くため、「正しい手洗いの方法と洗い残しが多い部分について」、「暑い所に持って行くお弁当の保存法」、「食中毒予防のポイント」等も伝えた。

第二部では、「実習1：いつも食べているご飯の量を測ってみよう」、「実習2：運動前と後に食べるおにぎりを作ってみよう」、「実習3：運動前と後に食べるサンドイッチを作ってみよう」を行った。実習1では、ご飯茶碗に自分でご飯をよそって計測し、見た目と重さとの関係を把握してもらった。その応用として実習2では、自分の手でご飯100gのおにぎりを作り、手の大きさと重さの関係を把握してもらった。また、数種類用意した具材から運動前と後には何を入れたら良いかを考えてもらった。実習3では衛生的で食べやすいロールパンサン

ドやロールサンドの形で、運動前と後に適するものを作ってもらった。その他、手軽に食べられる補食の例としてカステラ、飲むヨーグルト等も提供した。

その後、三種類のミニ講座も行い質疑応答を受けた。堀口は「和食の基本であるご飯と海苔について」、卒業生のお米マイスターは「本日使用したお米の品種と特徴、米紙袋のエコなクラフトについて」、海苔で健康推進委員会の山上氏は「手まきごはん・おにぎらずのデモンストレーションと試食」を行った。参加者へのお土産として、お米マイスターより「お米2合パック」、海苔で健康推進委員会より「海苔試供品」と「手まきごはん専用スプーン」、花王健康科学研究会より「からだを動かす応援ブック」を提供頂いた。今回の人数は少なかったが、運動と食生活に高い関心を持つ方が多く、様々な具体的な質問を受けた。

セミナー後に行ったアンケート結果の一部を示す（有効回答数は7名）。

「第一部、及び、第二部の内容についてどのように思いましたか？」では、回答者全員が「大変興味深かった」又は「興味深かった」と答え、その理由としては「子どもが部活をする上で家庭でも食事サポートをしたかったため」、「子どもと具材の組み合わせのアイデアを相談しながら作ることが楽しかった」、「今まであまり運動前後の食事内容まで考えていなかったの、良い勉強になった」、「家では色々な食材をそろえて試す機会がないので楽しめた」等。

「本日のイベントに参加したことは、親子のコミュニケーションに役立ちましたか？」では、解答者全員が「大変そう思う」又は「そう思う」と答え、その理由としては「家ではなかなか一緒に台所に立つことができないので楽しかった」、「子どもと今日の話を話したりと良い機会になった」等。

その他の自由記述では、「改めて五大栄養素の大切さを感じた」、「子ども自身が栄養について理解し始めた気がする」、「大変参考になった。是非また参加したい」、「先生方も学生さん達もとても親切で楽しく参加させて頂いた」、「食の大切さを知ることは良いことだ」、「海苔を用途に合わせて選ぶことがなかったので是非やってみたい」、「手まきごはんを今度子どもと作ってみたい」、「今日のお米はテレビで見たことがあったが、実際に食べてみて美味しかった」等。

これらの結果より、日頃から積極的に運動に取り組む小学生とその保護者に対する実践的なセミナーは、食品選択の知識と実践力を身に付けることに役立っただけでなく、親子のコミュニケーション作りにも有意義であったことが示唆された。今後、家庭でも親子で一緒に考えながら食材を選んで調理したり、運動前後に適した栄養素を意識して摂取する等、スポーツ栄養に興味を持って頂くことが成長期の子ども達の心身共に丈夫な体づくりにつながれば嬉しく思う。次回、スポーツ栄養セミナーを行う際には、低学年からの募集を試みたい。

【当日の様子：本学ホームページ（平成 29 年 1 月 24 日掲載）より一部抜粋】

ジュニアスポーツ選手に食の知識を

東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会の開催に向けて、今後の活躍がますます期待されるジュニアスポーツ選手。選手育成における“スポーツ栄養”に注目が集まっている中、公認スポーツ栄養士の資格を持ち、日本自転車競技連盟医科学委員としても活躍する本学家政学部食物学科・小清水孝子教授が、トップアスリートを目指す子どもたちに、“スポーツ栄養”の視点から食の大切さを伝える食育活動に取り組んでいます。



12 月 17 日には、本学短期大学部家政科食物栄養専攻・堀口美恵子教授の平成 28 年度千代田学採択事業「千代田から元気を発信！～未来を育む食と健康プロジェクト～」の一環として、千代田キャンパスで開催された公開セミナー「実践！ジュニアスポーツ選手の食事」で講師を務めた小清水教授。同事業には、研究協力者として携わっています。当日は、「ジュニアスポーツ選手としての食事のとり方を学ぼう！」をテーマに、スポーツに励む近隣の小学校 4～6 年生とその保護者らに、練習のスケジュールに合わせた食品選びの知識と実践力を調理実習での補食作りを通じてレクチャーしました。補食とは、3 回の食事では足りないエネルギーや栄養素を補う食事のことで、この日作った補食は、いつでも気軽に食べられるおにぎりとロールサンドでした。参加者らは、小清水教授から運動前と運動後に必要な栄養素は何か、また、それぞれの状況に適したおにぎりやサンドイッチの具にはどんなものがあるのか、といった説明を聞きながら補食作りに挑戦。他にも茶碗にいつも盛っているご飯の量は何グラムなのか測ってみたり、100 グラムのおにぎりの大きさはどのくらいか自分のこぶしと比べてみたりするなど、実際に自分で体験しながら、感覚をつかんでいました。学生にとってもジュニアスポーツ選手の食育現場での栄養教育を経験する貴重な機会となりました。

【資料：参加者募集チラシ】

平成28年度 千代田学「千代田から元気を発信！～未来を育む食と健康プロジェクト～」

実践！ジュニアスポーツ選手の食事

 ジュニアスポーツ選手としての
食事のとり方を学ぼう！ 

成長期のスポーツ選手にとって、食事も練習の一部です。
練習のスケジュールに合わせて食品を選択できる知識と実践力を
調理実習での補食づくりを通じて学びます。

- ・日時 平成28年12月17日(土) 11:00～13:30 (受付 10:30～)
- ・講師 小清水孝子(大妻女子大学家政学部食物学科) 
- ・内容 11:00～ 子ども向けセミナー 
11:40～ 調理実習 & 試食 
- ・対象 千代田区在住、在勤の方(小学生4～6年生と保護者の方)
- ・場所 大妻女子大学 本館5階多目的調理室 (千代田区3番町12番地)
- ・参加費 無料
- ・定員 30名 (応募多数の場合は、先着順となります) 
- ・申込 [Eメール\(peach@ml.otsuma.ac.jp\)](mailto:peach@ml.otsuma.ac.jp)で堀口へ
件名は「スポーツ選手の食事希望」とし、参加人数、お名前、年齢、
連絡先(メールアドレスと電話番号)をご記入下さい。
締切後、参加の可否について、ご連絡致します。
申込先アドレスから送信しますので、受信できるようにお願い致します。
- ・締切 12月14日(水)
- ・開催責任者 堀口美恵子(大妻女子大学短期大学部 栄養学研究室)


4) 「親子で挑戦！～加工食品&エコなクラフト～」 I

- ・ 目的：廃棄される物をクラフトに利用し、エコへの興味と関心を高める
- ・ 内容：牛乳パックのカルトナージュ小物入れ作り&食育体験
- ・ 日時：平成 28 年 10 月 15 日（土）10：00～15：00
- ・ 場所：大妻女子大学 校舎 講義室
- ・ 対象：小学生と保護者、大妻祭参加者（合計 43 名）
- ・ 講師：渡辺雄二（大妻女子大学家政学部食物学科食品加工研究室 教授）
- ・ スタッフ：本学教員 3 名、本学学生 16 名、卒業生 1 名

普段は購入することが多い加工食品について、親子で手作りに挑戦してもらうイベントを本学で 2 回企画した（10 月 15 日・3 月 25 日）。このイベントは、①ミニ講座（食材を栄養面、感覚面、機能面から捉え、食品の加工特性を学ぶ渡辺担当）、②食品加工実習（製造の過程で、食品の表示や衛生についても学ぶ：渡辺担当）、③クラフト作り（実習の段階で出る廃棄物などを活用して作成：堀口担当）の 3 段階で構成される。しかし、1 回目については大妻祭（文化祭）と重なる日程となったため、事前に渡辺雄二教授と食物学科学生が製造した 30 種類のアイスクリームを当日提供した（製造工程等については、パネル展示やスタッフによる解説で対応）。なお、当日は食育体験コーナーを追加して設けた（この変更点については、中間発表で報告済）。従って 1 回目は、味の異なる 30 種類のアイスクリームから 1 種類を選んで味わって頂くことその他、アイスクリームを製造する際の廃棄物である牛乳パックでカルトナージュ小物入れを作ること、及び、食育体験をして頂くことを試みた。

カルトナージュとは、厚紙で組み立てる箱などに布や紙を貼って仕上げるフランスの伝統的な手芸であるが、今回は箱の代わりに牛乳パックを用い、布を貼って仕上げてもらった。低学年は親子で一緒に、中高学年では親と子でそれぞれ一つずつ作った方が多かった。このような食に関連したエコなクラフト作りが、地球環境に関心を持つきっかけとなることを期待したい。

食育体験としての「野菜・果物の種当てクイズ」、「食べ物の香り当てクイズ」、「調理音クイズ」、「食品の超拡大写真クイズ」では、多くの来場者の方々が手作りの食育媒体に興味をもって積極的に体験して下さり、色々な質問も受けた。お箸の使い方を競うゲームでは、親子で「1 分間で大豆を何個移動できるか」に本気で挑戦して下さり、お箸の持ち方を再確認する場面も見られた。また、和食文化の保護・継承とその魅力を発信するために展示したお米コーナーでは、モミ・玄米・白米・炒り糠を実際に触って感触の違いを体験し、それぞれの用途を学んで頂いた。また、玄米流通用の米紙袋（こめかみたい）に入った 30kg のお米の重さを実感してもらったり、その表示を学んで頂くなど、お米につい

て色々な知識が楽しく得られるように工夫した。さらに、卒業生が米紙袋の絵柄を利用して手作りしたクラフト作品（アクセサリー、アートフラワー、色紙飾り、箸置き、楊枝入れ、ポチ袋等）や稲穂のリース等も展示し、お米丸ごとの活用をアピールすることができた。

「親子で挑戦！～加工食品&エコなクラフト～」Ⅱ

- ・ 目的：人参ジャム作りを通じて生活科学への興味と関心を深める
- ・ 内容：人参ジャム&野菜スタンプのエコバック作り
- ・ 日時：平成 29 年 3 月 25 日（土）13：00～15：00
- ・ 場所：大妻女子大学 校舎 食品加工実習室・アトリウム
- ・ 対象：千代田区在住・在勤、小学生と保護者（12 組 26 名）
- ・ 講師：渡辺雄二（大妻女子大学家政学部食物学科食品加工研究室 教授）
- ・ スタッフ：本学教員 3 名、本学学生 10 名、卒業生 1 名

2 回目の企画となる今回は、食品加工実習室でのミニ講座（人参の栄養素と色素・ジャムの製造方法と原理、衛生管理、表示等について、スクリーンの画像を用いて解説）で本日の目的と内容を確認して頂いた後、班に分かれて人参ジャム作りを行った。各班にはそれぞれ学生スタッフが付き、実習室全体の管理は渡辺教授の他、食品加工実験実習の授業を担当している助手も行い、安全面、衛生面には十分配慮した。時間の関係上、今回は各自が人参ジャムを瓶に充填した後、エコバック作りの会場（アトリウム）へ移動し、野菜スタンプで飾るエコバックを作った。移動の際には、ジャムを作った時の廃棄部分（人参のへた部分約 1 cm）を持参してもらい、各自スタンプとして用いた。

野菜スタンプとしては、人参の他、ゴボウ、ハス、玉ねぎ、オクラ、パプリカ、チンゲン菜などを用い、各自自由に仕上げた。

一方、食品加工実習室ではスタッフが、充填した人参ジャムをさらに加熱殺菌（ホットパック）後、袋詰めをしてアトリウムへ届けた。ジャムを受け取った子ども達は、ジャムの袋にウサギのシールを貼り、作成したエコバックに入れて持ち帰った。今回は 2 時間という予定の中で、場所も移動して 2 種類の作業を行うという忙しいスケジュールであったが、親子や参加者同士、学生スタッフとの交流も楽しんで頂けた。アンケートでは「子どもが男の子なので、大妻に入れなくて残念」という記載もあった。今回は参加申し込みの締め切り前に定員に達し、4 組 8 名には残念ながらお断りすることとなった。火を使う実習を含むため、定員をオーバーできないことをご了解頂いた。

今回のイベントが、子どもが苦手意識をもつ野菜の代表である人参を食べやすいジャムに仕上げ、パンやヨーグルトと合わせて食べても美味しいことを実感して頂く機会になれば嬉しく思う。この様に、食品加工と関連のクラフトを組み合わせた食育活動により、食材の加工特性や環境問題にも関心を持ち、さらに身の回りの生活科学にも視野を広げて興味を持ってくれることを期待する。また、学生にとっては、日頃の「食」の学びを地域貢献活動に発展させることが、今後の主体的な学習意欲につながるものと思われた。

【当日の様子（Ⅰ・Ⅱ）：クラフト作りと作品例】




（左から）牛乳パックに布を貼る工程、仕上がった小物入れの作品例



（左から）野菜スタンプ、仕上がったエコバックの作品例（下に続く）




【資料：参加者募集チラシ（Ⅱ）】




平成28年度 大妻女子大学 千代田学イベント
「千代田から元気を発信！～未来を育む食と健康プロジェクト～」

小学生親子募集！ 親子で作ろう！
にんじんジャム & 野菜スタンプのエコバック










小学生のみなさん、野菜は好きですか？
にんじんが苦手な方にも好評な「にんじんジャム」を作ります！
また、野菜のスタンプで、エコバックを飾ってみましょう！

- ・日時 平成29年3月25日（土）13:00～15:00（受付 12:30～）
- ・対象 千代田区在住、在勤の方（小学生と保護者） 
- ・場所 大妻女子大学（千代田区3番町12番地）
B棟8階 食品加工実習室 & 地下1階 アトリウム
- ・参加費 無料（にんじんジャムとエコバックは、お持ち帰り頂けます）
- ・定員 20名（応募多数の場合は、先着順となります）
- ・申込 Eメール(peach@ml.otsuma.ac.jp)で、堀口へ

件名は「ジャム希望」とし、参加人数、お名前、お子様の年齢、
連絡先（メールアドレスと電話番号）をご記入下さい。
締切後、参加の可否と詳細について、ご連絡致します。
上記アドレスから返信しますので、受信できるようにお願い致します。

- ・締切 3月12日（土）
- ・主催責任者 渡辺雄二（大妻女子大学 家政学部 食物学科 食品加工研究室）
堀口美恵子（大妻女子大学 短期大学部 家政科 栄養学研究室）



【資料：人参ジャムのミニ講座資料（渡辺教授作成）より一部改変抜粋（Ⅱ）】

製造方法 1

ニンジン➡細切り➡加水➡煮熟➡ミキサーで破碎
➡うらごし➡ニンジンパルプの重量測定

製造方法 2

ニンジンパルプ➡加熱➡砂糖、ペクチン、クエン酸の添加➡加熱濃縮
➡水中落下法による仕上点判別➡冷却➡レモン汁添加
➡充填➡加熱殺菌（ホットパック）



（左から）材料、人参の細刻、人参の煮熟



（左から）ミキサーによる磨砕、裏ごし、好みに応じてレモン汁の添加、
瓶に充填、ホットパック（煮沸後の水冷）



（左から）手作り人参ジャム完成品、お土産の人参ジャム、
試食例（クラッカーやヨーグルトに添えて）

5) 「心安らぐクラフト作り交流会」

- ・ 目的：生活空間を豊かに演出する春色の作品作りを多世代で楽しむ
- ・ 内容：伝統工芸であるつまみ細工や染色の体験&作品展示、活動報告
- ・ 日時：平成29年3月25日（土） 10:00~15:00
- ・ 場所：大妻女子大学 校舎 アトリウム（体験コーナー）
- ・ 対象：大妻さくらフェスティバル来場者
- ・ 講師：齋藤佳代（日染会認定手芸染色教室講師）
高田恵子（白色刺繍講師）
小林祥子（紙袋クラフト作家）
- ・ スタッフ：本学教員1名、本学学生12名、卒業生7名

千代田区さくらまつりの一環として本学で行われた「大妻さくらフェスティバル2017」に合わせ、生活空間を豊かに演出するためのクラフト作り交流会を行った。今回の対象者は、千代田区在住、在勤に限らず、千代田区の桜を愛でに来て下さった方々である。靖国神社境内の標本木により3月21日に東京の桜開花宣言が出されたこともあり、さくらフェスティバルへの来場者は約650名と多かった。クラフト作り交流会会場（体験コーナー）へは250名以上の方が来て下さった。各講師が担当した作品作りの時間と定員は以下の通りである。

①ペーパービーズのストラップ：常時開催で40名、②桜模様の石鹼カービング：11時から20名（この石鹼カービング体験は本学の地域貢献プロジェクトとして同じ会場で行われたものであるが、資料にある本学ホームページの記事では合わせて掲載されているため、本報告書にも同じ通し番号で記載させて頂く）、③桜のつまみ細工マグネット：12時30分から20名、④桜柄ステンシルの染色ティーマット：13時30分から20名。コーナーごとに、当日先着順として定員になり次第締め切りと掲示していたが、体験希望者が多かったため予備の材料も出して対応した。残りの材料から計算すると、①のストラップは49名、②のカービングは34名、③のマグネットは22名、④のステンシルは29名と予定の100名より合計34名多くの方が体験コーナーで作品作りを楽しんで頂いたことになる。

お一人での参加やグループでの参加、年齢層も乳児連れのご家族から高齢の方までと多世代にわたっていた。それぞれ同じ材料を使っても仕上がりは個性的な作品となり、周りの方々同士で作品を比べて会話も弾んでいた。比較的難しい桜のつまみ細工に挑戦していた子どものみの2名については、高齢の方が最後まで作品作りを温かく見守る光景も見られ、大変微笑ましかった。乳児連れのお母様で本学イベントへは3回目というリピーターの方は、幼児連れのお友達と参加され「子ども連れで気兼ねなく参加できる講座を無料で行ってくれるこ

とは大変有り難いので、これからも参加したい」と伝えて下った。小さなお子様から高齢者の方々までが、自然に会話できる雰囲気になるクラフト作りは、多世代交流の場に相応しいと思われた。

なお、③の「つまみ細工」とは江戸時代から伝わる技法で、正方形に切った絹布をピンセットでつまんで折り紙の様にたたみ、花や蝶等の文様を作るという日本の伝統工芸である。通常、七五三のかんざし等に利用されるが、今回は身近な所に飾って目につく様にマグネットに仕上げた。講師の高田氏らの春らしい作品の数々（桜と菜の花のつまみ画、白糸刺繍作品）も展示させて頂いた。

また、④の「桜型ステンシルの染色ティーマット」は、卒業生の祖母にあたる染色教室講師が、卒業生と一緒に予め2通りの方法で白抜きに染色してくれたティーマットを用いた。その白抜き染色の方法は、板締め絞り（今回は楕円形の板でティーマットを挟んだ後に紺色に染色し、乾かした後に板を外す）、及び、蠟染め（今回は瓢箪型に蠟置きしたティーマットを藤色に染めて乾かした後、蠟を熱湯で溶かす）で手間のかかる段階である。当日はティーマットに桜型に抜いた型紙を当て、専用の筆で自由に色と模様を組み合わせ仕上げた。ティーマットは、花瓶敷きとしても活用できる。講師の齋藤氏の大きな作品（テーブルクロスに桜を描いた染色作品）も持参頂き展示した。この季節に伝統工芸を活かした作品を生活空間に飾る心は、自然を尊ぶ日本人の気質（おもてなし）を再確認する良い機会であった。

また、①のペーパービーズのストラップは、ペーパービーズ材料となる米紙袋（こめかみ袋）、及び、小林氏の米紙袋作品の展示前のスペースで常時行った。米店で直接お米を購入する機会が少なくなった現在、玄米を流通・保管するための紙袋を目にする機会は少ないと思う。この紙袋は東日本大震災後からリサイクルが禁止されたため廃棄されるが、国産の丈夫で衛生的な三重の袋で品種ごとに独特の柄が描かれていて素敵な風合いがある。最近では外国人旅行者に人気があり、米店を訪ねる方もいるとのこと。この柄の一部を利用してペーパービーズを作り、好きな色の紐とビーズを組み合わせストラップに仕上げた。ペーパービーズ用の紙は正確に細長い二等辺三角形にカットする必要があるが、これをビーズの巻き終わりに出る柄を考えながら300枚以上カットしたり、12色の紐を100本以上ストラップ用にループを作って準備して下さった紙袋クラフト作家の小林氏に感謝申し上げる。

なお、二つ目の事業内容で報告した「三陸の和胡桃プロジェクト」に関連した作品も展示し、継続的な復興支援活動に共感を頂いた。

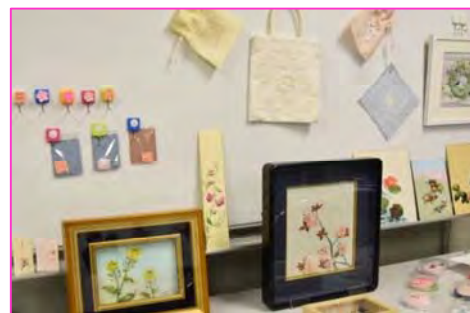
【当日の様子（参加者の了解を得て撮影、掲載）】



(左から) ②のつまみ細工の材料（3 cm角の絹布等）、折った絹布をでんぷん糊で固定中



(左から) 絹布の花弁をマグネットに貼り付けて整える、出来上がった作品



(左から) 講師の作品例、講師らの作品展示（桜、菜の花のつまみ画、白糸刺繍作品）



(左から 2 枚共) ④の桜柄ステンシルのティーマットを子ども達が制作中



桜模様に切り取った型紙で桜型に染色



(左から) 参加者が制作したティーマットの作品



(左から 2 枚共) 参加者が制作したティーマットに花瓶を飾って



(左から) ①の米紙袋ペーパービーズストラップの制作中、出来上がった参加者の作品



「三陸の和胡桃プロジェクト」の取り組みを紹介した展示物の例
 殻のクラフト作品例、果肉の染色作品例（つまみ細工のねずみリース・コサージュで飾った箱）、千代田区の仮設住宅にお住まいの方々とのリース作り交流会

【資料：本学ホームページより一部改変抜粋】

大妻さくらフェスティバル2017へどうぞ

3/25(土)開催

大妻女子大学では3月25日(土)に、千代田キャンパス(JR市ヶ谷駅ほか下車)で「大妻さくらフェスティバル2017」を開催いたします。千鳥ヶ淵など数々の桜の名所を有する千代田区が行う「千代田のさくらまつり」(主催・千代田区観光協会)の一環として開催されるもので、当日は、石川雅己・千代田区長からご挨拶をいただくほか、「千代田学」(千代田区内の大学が調査・研究活動)のパネル発表、本学が行っている地域連携活動の報告、さらに地域交流を深めるさまざまなパフォーマンスなどの楽しいイベントが行われます。皆様お誘い合わせの上、ぜひ足をお運びください。入場無料。雨天決行。当日、本学では新高3・高2年生向け学科説明会やCDPの報告会も実施しています。

千代田のさくらまつり
大妻さくら
フェスティバル2017
3/25(土) 10:00~15:00
大妻女子大学 千代田キャンパス
入場無料 雨天決行
プログラム
*ステージイベント
ピクニック、舞太鼓、チャリディング、
パトロール、フラダンスなど(11団体)
*千代田学専ら報告発表
(7大学10件)
*大妻女子大学地域連携プロジェクト
報告発表(11件)
午前10:10~12:10 午後12:35~14:35
所在地 東京都千代田区三軒町12番地
アクセス JR・東京メトロ・都営地下鉄市ヶ谷駅下車徒歩10分
東京メトロ半蔵門線下車徒歩5分 ほか
問い合わせ 大妻さくらフェスティバル2017実行委員会
E-mail: chiki@ml.otsuma.ac.jp Tel: 03-5275-6877
主催 大妻女子大学
後援 千代田区、一般財団法人大妻コタカ記念会、大妻中学高等学校
大妻女子大学 http://www.otsuma.ac.jp/

■大妻さくらフェスティバル2017開催概要

■大妻さくらフェスティバル2017開催概要

- ◇日時：2017年3月25日(土) 午前10時~午後3時
- ◇場所：大妻女子大学 千代田キャンパス 大学校舎地下1階アトリウム他
- ◇交通：JR・地下鉄市ヶ谷駅下車徒歩10分、地下鉄半蔵門線下車徒歩5分
- ◇主催：大妻女子大学
- ◇後援：千代田区、大妻コタカ記念会、大妻中学高等学校
- ◇入場料：無料(事前予約不要)

■体験コーナー

【春色の作品を作ってみよう】(大学校舎地下1階講堂控室)

桜模様の石鹸カービング、桜柄ステンシルの染色ティーマット、桜のつまみ細工マグネット、ペーパービーズのストラップなどを作ります。他にも、卒業生の作品(米紙袋作品、和グルミ作品)なども展示しています。癒しの空間へ、ぜひ、お立ち寄り下さい。※参加費無料

開催時間 10時～15時

- ①ペーパービーズのストラップ：常時開催、定員 40 名
- ②桜模様の石鹼カービング：11 時～、定員 20 名
- ③桜のつまみ画マグネット：12 時 30 分～、定員 20 名
- ④桜柄ステンシルの染色ティーマット：13 時 30 分～、定員 20 名

※コーナーごとに、当日先着順になりますが、定員になりましたら締め切りとなります。

<作品例>



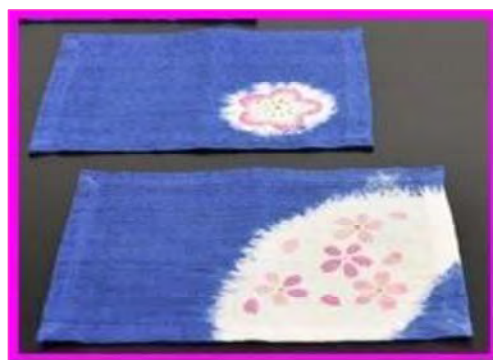
【①ペーパービーズのストラップ】



【②桜模様の石鹼カービング】



【③桜のつまみ細工マグネット】



【④桜柄ステンシルの染色ティーマット】

Ⅲ. まとめ及び今後の課題

平成 28 年度千代田学として、「千代田から元気を発信！～未来を育む食と健康プロジェクト～」を採択頂き、「食から広がる世界を楽しみ、心身の健康力をアップさせよう！」というテーマで下記の取り組み①～⑤を行った。また、「和食・郷土料理に関するアンケート」を行い、取り組みの参考とした。このアンケート集計結果は、次年度の活動にも役立てたい。

- ⑥ 千代田の子どもへ地方の特産品を発信！～学生料理 コンテスト～
- ⑦ 三陸からの贈り物～遊育&食育：多世代で和胡桃を丸ごと体験する交流会～
- ⑧ 実践！ジュニアスポーツ選手の食事～食事のとり方を学ぼう～
- ⑨ 親子で挑戦！～加工食品&エコなクラフト～
- ⑩ 心安らぐクラフト作り交流会

全国の食文化をおいしく学ぼうをテーマに行った「学生料理コンテスト」①では、全国各地の特産品を取り入れてアレンジした 167 品の郷土料理を区内の小学生親子に紹介し、そのうち 12 品について試食、審査をして頂いた。地方農産物を積極的に活用した本イベントは、千代田と地方の共生を推進する取り組みとして有意義であった。

東日本大震災復興支援を目的とした「遊育&食育：多世代で和胡桃を丸ごと体験する交流会」②では、和胡桃カスターネットのリズム遊びと三陸食材の手まきごはん体験会を行った。和胡桃等を活用した継続的な復興支援活動により、千代田からも復興支援情報を発信することができた。また、6 歳から 95 歳までの参加があった本イベントは、多世代の健康力向上をサポートし健康寿命を延伸することに役立つものと思われた。

「実践！ジュニアスポーツ選手の食事」③では、成長期の子ども自身が食品を選択できる知識と実践力を身に付けることを目的とした。栄養・運動・休養のバランスが大切であることは調理実習を通じて親子に実感して頂き、スポーツ栄養のサポートができたものと思われる。

「加工食品&エコなクラフト」④では、人参ジャム作りを通じて生活科学への興味を高め、廃棄される物を利用するクラフト作りを通じて地球環境への関心を高めてもらうことを目的とした。親子での作業は、スキンシップをはかることにも役立ったものと思われる。

「心安らぐクラフト作り交流会」⑤では、生活空間を豊かにする春色の作品作りを多世代に楽しんで頂いた。人々が集いやすい本学のアトリウムで行った「大妻さくらフェスティバル 2017」に合わせた本イベントでは、伝統工芸であるつまみ細工や染色も取り入れた作品作りも体験して頂いた。千代田区の桜を

愛でに来場された方々に自然を尊ぶ日本人の気質（おもてなしの心）を伝えることができたものと思われる。

今後の課題としては、以下の3点があげられる。

① 広報活動について

参加者の募集は、本学ホームページを通じて行っている他、子どもを対象とする際には、近隣の小学校、保育園、児童館、図書館、スポーツクラブ、千代田保健所等にポスターやチラシを直接配布させて頂く等の方法をとってきた。また、区内掲示板への掲載を依頼することもあった。直接配布の場合、大量のチラシ印刷が必要であるが、地域が限定されたこと、日時や対象者によっては、参加者が集まりにくい場合があった。

今後は、千代田学で行うイベントに関する広報を積極的に千代田区のホームページに掲載させて頂く様に早めに準備をしていきたい。又、堀口が登録している「千代田区食育推進検討会ちよだ食育ネットワーク」からの発信を、次年度は依頼する予定である。

② 活動の評価について

参加者の方への効果等、活動の成果を統計的に評価することが困難であった。アンケートで感想や意見等を伺う以外に、参加前後における気分や疲労度の変化等を測定することが可能かどうか、又、その結果を誤解のないように参加者に正しく還元することが可能かについて、今後検討していきたい。

③ 食育活動を担う中高生ボランティアの育成について

千代田区社会福祉協議会のちよだボランティアセンターのホームページを通じてボランティアを募集したが、応募がなかった。また、近隣の中学校へもボランティア活動に関わる教員を通じて募集をしたが、やはり応募はなかった。今後は、上記以外の募集方法も再検討したい。

IV. 謝辞

この度、平成28年度に採択頂いた千代田の事業「千代田から元気を発信！～未来を育む食と健康プロジェクト～」を無事に終えることができました。

千代田区の関係者の方々に深く感謝申し上げます。また、本取り組みに関するイベントにご参加頂いた千代田区在住、在勤者の皆様にも心より御礼申し上げます。さらに、本事業を行うにあたり多大なご協力を頂いた本学教職員、学生、卒業生の皆様にも感謝致します。

平成29年3月
大妻女子大学短期大学部 堀口美恵子

平成 28 年度 千代田学
「千代田から元気を発信！～未来を育む食と健康プロジェクト～」
成果報告書

平成 29 年 3 月
大妻女子大学短期大学部
堀口美恵子
〒102-8357 東京都千代田区三番町 12 番地
Tel 03-5275-6054