

## 活動概要

「宮水ジュニア」は西宮市教育委員会からの委託で、市内の小学4年生から中学生を対象とした、からだが元気になる食事を自分たちで作り、毎日の食生活に興味・関心を持つことを目的とした講座です。年間10回の講義と実習を交え、他学校、他学年との異年齢交流もはかっています。

## 活動内容

活動・研究・委託テーマ	調理実習付き食育講座：宮水ジュニア食育講座（全10回）
対象となる地域・企業等	西宮市内小学校4年生から中学生
活動学生（ゼミ・学年等）	大学、短大生（誰でも食育先生プロジェクト受講者）
連携時期	2008年（平成20年）～現在に至る
学外への広報方法	チラシ
連携内容	<p>主食・主菜・副菜について学び、バランスのとれた献立を実習で作ります。森講師のもと、食育の知識を身につけた食育先生の協力を得ながら、20名の子供達を食育指導しています。</p> <p>・講座内容： 「食事のバランスについて」「主食について」「副菜について」「主菜について」「バランスの良い食事について」「1日の食事バランスについて」「朝食について」「昼食について」「からだにやさしいおやつについて」「バランスのとれた夕食をつくる」など</p>
成果	子供達は毎回の宿題（主食・主菜・副菜・おやつなど）を家で実践して作ることで、家庭内での食事への関心も高まり、食育が親子のコミュニケーションのツールともなっていることが終了後のアンケート結果より伺えます。

## 研究者・研究グループからの「ひとこと」

農水省から頂いた補助金で実践した小学生への食育講座で、小学生の野菜の摂取量が増加した成果が得られた事をヒントに、企画した調理実習付きの食育プログラムです。ただ料理を作るだけでなく、どのように食べればバランス良く食べる事ができるかを理解しやすい内容でまとめているのが特徴です。これまで同じ子どもさんで3年続けて受講された方もいらっしゃいます。調理実習室の広さの関係で、毎年20人前後しか受講できないのですが、毎年、受講者からの感想も評価が高く、ご自宅で食育の話題が増えるなど、ご自宅にも食育の輪が広がっているように思います。

## 活動内容PR（活動の様子・参加者の声等）



ランチョンマット



バランスの良い食事



昼食(弁当)づくり



実習の様子



実習説明の様子

## 参加者の声

- ★1日の食べる量がわかった。
- ★バランスの良い食事が作れるようになった。
- ★毎日の食事を気をつけてとるようになった。
- ★朝食・昼食・おやつ・夕食がそれぞれ大切な役割を果たしている事がわかった。

## 保護者の声

- ★栄養バランスの話をするようになった。
- ★台所で料理をするようになった。
- ★だしがかわると風味がかわると驚いていた。
- ★普段の食事内容を見直すきっかけになった。