

高松みらいのはたけで実施した「ちゃんとごはん」および食育ミニ講座 実施報告書

事業名	高松みらいのはたけで実施した「ちゃんとごはんプロジェクト」および食育ミニ講座		
日時	令和6年7月20日(土) 午前9時30分～午後1時30分		
場所	高松みらいのはたけおよび農の学校(農の学校は保護者のみ)		
参加者数	小学生親子 7組(14名) (定員:12組 申込数:12組)		
周知方法	都市農業課アプリ「とれたてねりま」・健康推進課Instagram・区ホームページ 農の学校イベントでのチラシ配布・おはしごはんInstagramでの紹介		
内容	時間	小学生	保護者
	9:30～10:00	【高松みらいのはたけ】野菜の収穫体験(にんじん、オクラ)	
	10:00～12:30	【高松みらいのはたけ 多目的室】 食育推進ボランティアと一緒に調理(献立)・ごはん ・野菜たっぷりみそ汁 ・肉野菜炒め ・昆布とかつお節の佃煮	【農の学校】 ①管理栄養士による食育ミニ講座(内容)・子育て中の食育についての講義 ・野菜料理の調理デモおよび試食 ②健康推進課より 「ちゃんとごはん」事業説明
	12:30～13:30	【高松みらいのはたけ 多目的室】・参加者親子と食育推進ボランティアとの共食 ・アンケート記入	
講師および従事者	講師:管理栄養士 若林美幸(認定栄養ケアステーション ラシーネ練馬中村橋/おはしごはん) 食育推進ボランティア 3名		
配付資料等	冊子「ちゃんとごはん」、食育ミニ講座用資料、熱中症対策(タブレット、お茶等)		
食材料費等	野菜は高松みらいのはたけで収穫したものを使用:オクラ、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、いんげん、なす、ピーマン(にんじんとじゃがいもは前日に収穫したものを前日に洗って使用、なす、ピーマン、玉ねぎは数日前に収穫したものを使用、いんげんは1か月前に収穫し、冷凍保存したものを使用) 米、サラダ油、塩、砂糖、しょうゆ、みりんは、フードドライブ事業から提供されたものを使用		
当日の様子	<ul style="list-style-type: none"> ・申込みは定員いっぱいであったが、体調不良によるキャンセルが5組あった。 ・朝から気温が高く、お昼にかけてとても暑くなることが予想されたため、受付時にタブレットやお茶等熱中症対策のための対応を行った。保護者は収穫体験終了後に、農の学校へ移動してもらった。 ・収穫体験はにんじんとオクラの収穫を親子で実施した。 【ちゃんとごはん】 <ul style="list-style-type: none"> ・7人を3グループに分け、1グループに1人ずつ食育推進ボランティアが担当し、子どもと一緒に調理を行った。野菜を切る作業等は順調に進み、子どもたちがとても楽しんでいる様子がみられた。 ・炊飯器、ホットプレートを使用した際、電力不足のためか両方の機器の電気が切れてしまったため、急遽外から農業用の電源を引いてもらい対応した。炊飯器については温度が高くなってしまいその後も使用できなかったため、両手鍋と寸胴鍋を使って炊飯した。 ・電気トラブルがあったため、12時予定だった食事が間に合わず、12時30分ごろから、親子と食育推進ボランティアと一緒に食事をした。 【食育ミニ講座】 <ul style="list-style-type: none"> ・講師を、管理栄養士の若林さん(認定栄養ケアステーション ラシーネ練馬中村橋/おはしごはん)に依頼し、子育て中の食育について20分ほどお話をいただき、その後、高松みらいのはたけで収穫した野菜(人参・ピーマン)を使用した料理のデモ・試食を30分ほど行った。その後15分ほどでだしのとり方とだしの試飲、「ちゃんとごはん」の事業説明を健康推進課から行った。 ・「ちゃんとごはん」の共食までの保護者の待機場所であったこともあり、講座後の時間も質疑応答を行った。 		
終了時アンケート	小学生向け、保護者向けそれぞれ6枚ずつ回収 満足度はとても高かった。 アンケートの詳細については別紙のとおり		

<p>食育推進ボランティアから</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ホットプレートの電気がつかなくなったアクシデントの際、子どもたちへ野菜の写真を見せたりといった対応が大変だったが、反応がとても可愛く、「ちゃんごはん」の醍醐味だと感じた。とても楽しい時間が過ごせた。 ・今回は自分のグループで2人の子どもを見ればよかったが、もっと人数が多くなると大変だなと感じた。全体を見回せるスタッフがもう一人いるとよいと感じた。今日ぐらいの人数であれば、1グループで実施してもよかったのではないかな。 ・昨年度参加した際は冬だったため、白菜など手でちぎれる野菜があり、包丁を使っていない子の作業があったが、今回は手でちぎれる野菜が少ししかなかったため、手持無沙汰の子どもへの対応に少し苦労した。アクシデントはあったものの、それはそれでいい経験になった。ボランティアの仲間、先輩の中に、前職が管理栄養士、教師などそういう教育に携わっている方がいることは大事なことだと感じた。またぜひ協力したい。
<p>備考</p>	<p>昨年度は高松みらいのはたけのイベントで周知チラシを配布したところ、申込みが申込開始日当日のお昼に定員が満員となったため、今年度はチラシ配布ではなく、都市農業課のアプリと区ホームページで周知を行った。申込数が1週間経過後にも定員に達しなかったため、都市農業課に農の学校のイベントでのチラシ配布を依頼し、さらに食育ミニ講座講師にSNS等での周知を依頼したところ、7/11に定員が満員となった。</p> <p>1日を通して気温が高く大変暑い日であったが、参加者は熱中症等のトラブルもなく、親子共にとても楽しんでいる様子が見られた。</p> <p>当事業は「食の自立」を目的の1つとしており、今回の事業での経験を継続して活かしてもらいたいとのねらいから、食育ミニ講座の中で保護者に対し、「オンラインでちゃんごはん」の案内をしたが、直接的な申込みにはつながらなかった。</p>

収穫体験の様子



食育ミニ講座の様子



「ちゃんごはん」の様子

