

# なつきよん 食育塾

今年度は、学生企画活動支援事業にも

採択されている「なつきよん食育塾」。

家庭科教育専修の学生・教員を中心に行っている  
様々な活動について特集します。

## なつきよん食育塾とは

平成23年春、家庭科教育の学生を中心に発足しました(家庭科教育専修は全員がメンバーです)。「食」や「健康」に関して知識と経験を積み重ね「考動力」を養うことを目指すグループで、活動を通して、コミュニケーション力や問題発見・解決力、積極性、実践力を身に付けることも目指しています。

「なつきよん食育塾」では、学生の発想・アイデアをもとに、食や健康に関する様々な企画・運営をしていきます。そして、みなさんに食や健康に関する情報をどんどん提供していきます。

## 実習園での、野菜の栽培

年間を通しての活動であり、食育塾のメインともいえる実習園での野菜の栽培。秋を迎え、収穫作業が行われています。その一部は、昨年に続き、家庭科教育専修の模擬店での食材にも使用される予定です。

昨年、にんじんを育てて、にんじんクッキーを作った際に好評であったため、今年にはにんじんに加えて、枝豆、かぼちゃ、金糸瓜を実習園で栽培しています。畑を耕すところから自分たちの手で行うため、苦勞もたくさんありますが、去年のにんじんを収穫したときの感動と、自分たちで育てたにんじんを食べたときのおいしさを思い出すと、やる気がでできます。枝豆は立派なさやはできたものの、肝心の中身がうまく育たず、肥料を追加したりして試行錯誤中です。あまり知らない人も多いかもしれませんが、枝豆はうまく育てて完熟させると大豆になるのです。私たちの目指すところは大豆の状態なので、道のりはまだまだ遠いですが頑張ります。



リーダー 落合絵未 さん (家庭科教育専修4回生)

## 「わたしのランチコンテスト」開催

この企画は、なつきよん食育塾のメンバーが、生協食堂を利用するみなさんのお昼ごはんの栄養バランスを評価し、ランクをつけるというもので、みなさんに食生活や栄養バランスについて考えてもらいたいという想いから企画されたものです。7月に第4回が実施され、ランクインした方には賞品が贈呈されました。

「わたしのランチコンテスト」は、コンテストに参加することにより自分の食生活や食事の栄養バランスを見直してもらおうというものです。採点の際特に気を付けたのは、ご飯の量です。一回の食事に200グラム食べてほしいことにポイントを置きました。また、一汁三菜も大事なポイントなので、この2つに重きを置き採点しました。そして、輝く第一位になったのは保健体育講座の立正伸先生。先生は毎日朝ごはんも食べ、昼食にはヨーグルト持参で食事に気を使っている様子。これからも、栄養バランスの良い食事で元気に過ごしてください。第5回も予定していますので、皆さんの参加をお待ちしています。



リーダー 黒田千尋 さん (家庭科教育専修2回生)

## 北海道の過疎地域へのホームステイによる滞在型学習

家庭科教育専修1回生全員と大学院生1名が、夏休みを利用し、北海道過疎地域である厚沢部町の農家等へホームステイを行いました。この研修は、現地の人との関わりを通して、過疎地域の現状と課題や郷土料理を学ぶとともに、コミュニケーション力を養うことを目的として実施されました。4泊5日の短い研修でしたが、参加者はかけがえのない体験となったようです。

今回の研修のメインであった農業体験では、二人一組になり各ホストファミリーのお宅で農作業のお手伝いをさせていただきました。作業はどれも思った以上に重労働が多く、一日だけでもくたくたになったのに、毎日作業をしている農家の皆さんの大変さを、身をもって感じました。また、私たちが普段食べている野菜には、私たちのもともと届くまでにたくさんの人の手がかかっているのだと実感することができ、とても貴重な体験をすることができました。厚沢部町の皆さん、本当にありがとうございました。

リーダー 宇佐美典子 さん (家庭科教育専修1回生)



このほかにも、年間を通じての「なつきよん食育塾だより」の発行や、米作り体験への参加等、多くの活動を行っています。

専修以外の参加もOKなので、興味のある方は一度、以下まで問い合わせください。

問い合わせ先

家庭科教育講座 立松麻衣子 先生

電話：0742-27-9247 メール：maiko@nara-edu.ac.jp