

事業報告書（令和4年度）

事業名 _____ 五感をつかって食育「いただきます！」 _____

団体名 _____ 未就園児親子の会 _____ 担当者名 _____ 加味根 _____

※活動の様子がわかる写真と説明を必ず添付してください。

1. 活動内容（日時、場所、参加対象者、人数、内容等）

参加対象者：全て未就園児の親子、勉強したいと申し込まれた方

毎朝7時から5分 zoom 筋トレ開催。運動することで健康意識を向け、筋肉を付けたり血流よくし免疫力を高めるため継続して行う。2～5人くらいの方が参加したいときに入ってこれるよう一般公開にてID公開していました。

【外部】6/14(火) 10～11：30 吉備公民館 分子栄養学講座 リアル5組100円、オンライン3組100円、合計800円

未就園児や育児中の方に必要な栄養（特に鉄とタンパク質等）を分子の大きさによって吸収出来るかの話をしてもらう。後半は質問タイムにし、ご自身の不安解消や情報共有にする。

【内部】7/23(土) 10～11：30 zoom 疲れや熱中症予防シェア会（デイキャンプ予定を熱中症防止のためオンラインへ切り替え） オンライン3組 急遽のため無料にて災害時にテントの立て方や用意しておく準備もの、食事の確保などをする予定でした。内容はオンラインで加味根が講師担当。サプリも取り入れてみるのも良い話や、塩分水分バランスが崩れると熱中症になる話、特に身体の小さい赤ちゃんは水分取ってほしいことを伝える。

【外部】8/9(火) 10～11：30 zoom 食品や洗剤の選び方講座 リアル1組100円、オンライン2組100円、合計300円

食事の内容も大事だが、洗剤の質も大事と他の面からアプローチしてくださる。使った洗剤を流した水がまわりまわって自分たちのところに届く。ナチュラル洗剤の使い方、汚れ落としの方法なども教えていただく。

【内部】9/8(木) 10～11：30 吉備公民館 BLWに学ぶ子どもとの向き合い方講座 リアル3組300円、オンライン2組200円 合計500円

赤ちゃん主体の離乳食でご自身のお子様がBLWをされた方に知識と経験から話してもらう。1人目の方は特に本からの知識でがちがちになり不安になる方が多いと感じ、「もっと楽しく離乳食時期を楽しんでもらいたい」と進めていただきました。

【外部】10/11(火) 10：00～11：30 吉備公民館 お弁当のお話会 リアル5組500円、オンライン2組200円 合計700円。

栄養士で家庭食堂経営されてる方に来て頂き、お弁当の彩や詰め方を教えていただく。素材からを大事にされ、常備菜や味の濃淡を付けて飽きずに食べれる工夫など講座で聞き、

質問タイムでは参加者からの質問に答えていただく。

「料理は味だけで無く目でも楽しんでます。お店では5色入れがきれいで作ってますが、紫色を入れるのは難しいので、3色目指しで！作る人が楽しむと気持ちも入るので楽な気持ちで」とお話ししてください。時間のあるときに作る、冷凍しておくなどヒントをもらいお弁当作りが楽しみと参加者からお声をいただく。

【外部】10/30(日) 10～11:30 倉敷市白楽町 仮装ハロウィンゴミ拾い 4組。オンラインでも同時開催。

【内部】11/9(水) 10～11:30 zoom やる気を支える声かけ&栄養(出汁等)勉強会 オンライン2組 2組ともお支払いもらえず(1組100円募集)。親の声かけでこどものやる気が変わるのお話をする。否定しない、違ったとしてもひとまず受け止める、「どうしたらいいと思う？」で考える脳になり主体性をもつことになるとお伝えする。栄養も吸収しやすい形や本人の体調によって変わることも話、質問タイムで不安解消もする。

【内部】11/13(日) 10～12 代表自宅 五感を使ってミニケーキ作り リアル1組、オンライン1組 9日の講座で「子どもクッキングしてほしい」とお声をいただき、準備や予約の関係で自宅で開催。リアルの方のみ参加費200円

子どもクッキングは親のメンタルがいい時でないとしんどいとよく言われ、誰かと一緒だとハードルが下がると意見が出る。小さいうちから食材を見て知ることやレシピにそって作ることによって計画性にもなる。簡単なことでいいからチャレンジしたり、親から感謝を言われるとやる気になるんだよとお話する。

【外部】12/17(土) 13:30～17 ママハタと未就園児親子の会 合同主催 リアル6人、オンライン3人「ママや子どもに摂ってほしい食材&ふるさと納税勉強会」合計600円 (オンラインの方はお支払いもらえず)

双方の団体に興味のある方も参加してもらおう。小さいお子様のママが多く、知ってもらおうとよい内容の2つを講師出来る方をお願いし、交流タイムも取った。お金の使い方、もらえる食材はどんなのがあるかなど、ふるさと納税されたことがない方には驚きがたくさんあったようです。ここでもタンパク質、魚を食べてほしいと話に上がった。

【講師コロナで延期】12/27(火) 13:30～15:30 親子でからだづくりー当時延期予定にしましたが、講師3人の予定が合う日がなく今年度中止に。倉敷市から後援もいただいていた。

【外部】1/31(火) 吉備公民館 10～11:30 自家製醤油づくり① リアル5組700円。合計3500円

お子様連れで参加される方も多くすぐに埋まった会でした。

味噌作りはしたことがるが、醤油も出来るの！？と楽しみにされてました。

実際作るだけでなく、その後グループでフォローがあるのが嬉しいと好評。

「怒ってる部屋だと腐敗するので優しい空間にしてくださいね」など

発酵菌は生きて一緒にユニークもある方でした。

【外部】2/14(火) 吉備公民館 10～11:30 はじめての性教育&血糖と出汁の話。リアル9組。合計900円

自分たちが教育を受けていないのに我が子にどう話したら？と上がり来て頂く。
隠したりごまかしたりしがちな内容だが、そのままを話すことが大事。
食べたもので身体は作られると吸収のいい出汁や、血糖値の乱高下がイライラを引き起こす（大人も子どもも）と食事の大切さも話していただく。
いのちのはじまりはご自身の身体状態から始まると食事や生活の大切さも伝える。
【外部】2/20(月)参加者自宅10～11:30自家製醤油づくり② 申し込み時に3組でいただき、場所提供してくださった。リアル3組。合計2100円
前回の大豆麴がまだあったため再度募集し、気になってたと申し込みが早かった。
参加者がSNSでシェアしていたのを見ていたと、最近ネット情報や楽しいことのシェアをみんなでしたいんだなと感想を聞いて感じた。
こちら作る過程も楽しかったが、みんなで1年見守ってる時間も楽しめたと話されていた。
【内部】2/22(水)講師自宅10～11:30自家製キムチづくり。オンライン募集してたのですがリアルで一緒に作りたいと来られ同時開催（ハイブリッド）。リアル1組300円、オンライン2人100円、合計500円
加味根が講師で行う。選ぶ材料やどういう風に発酵するか、腸内環境や栄養の影響のお話もしながら仕込んでいった。スーパーで手に入りやすい、また日本の食材で作る&キムチ以外でも使える材料にしてあるのでハードルが下がると喜ばれる。

・毎月第2土曜（雨天時第4）10～11時くらいまで地域のゴミ拾い。メンバーが主体になり、参加したい地域の方も巻き込む。「気にはなっていたが1人では出来なかったのが機会をもらえてよかった」と継続して来てくださる方もいた。終了後、どの世代にも足りていない鉄を摂取してもらおうグミや小袋おやつをお礼でお渡しする。少し大きい子どもたちは「大物！宝探し！」と楽しみながらしていました。子どもが拾うのを見ると捨てる方や地域の意識も変わりそうと、継続することにゴミが減っていて感じた。
ゴミ拾いをする子どもたちは捨てるということはしないのでは？と感じたので経過を見ていき、またやってみたいの応援（1人では出来ない方や地域貢献したいと思ってる方等）でゴミ拾いは継続していきたい。
・ゴミ拾い前後にメンバーで集合し会議やイベントの進捗などをする。
事前に議題をメッセージで起こし、決定事項や話した内容もシェアし、みんなでやっていく。

2. ESDの視点

①事業を通じて、参加者にどのような気づきや意識・行動の変容があったか

・自分が選び購入したものが家族の健康に繋がり、また社会や農業の方の応援にもなることを感じ取っておられた方が多かった。値段が安いだけで選んでいたのが、原材料や産地を見るようになったとお声もらった。
・吉備公民館が駐車場も多く、参加者の方は車で来られる方が多いかなとお借りしました。部屋もきれいでエレベーターもあり、ベビーカーの方にも「ここいいですね！」と好評で

した。公民館を利用することで地域を知ることにもなり、公共の場所を知っておくのは災害時にも大事ななど近くの施設を知っておくきっかけになっておられた。ハッシュタグでの予定もしてましたが、地域にいい環境があるなら周知や認知してもらおう方がよいのではと考え、公民館開催でしました。

・参加者の方がグループラインに追加されていくので、先に入られてる方はイベントの内容シェアから新知識になる。継続することで仲間も増え、1人で抱え込まず相談できる場があることは安心にもなると意見もいただく。

・参加当日会場近くのゴミ拾いや地域のゴミ拾いをしてみましようと呼かけをし、街全体がきれいに、また地元の方から声かけをもらえたりと交流にもなっていた。

②どのように学び合いを取り入れたか

・当日の講座では講師の方に50分前後お話や体験を入れていただき、そのあとは座談会や質問タイムにし、受け身にならない時間作りを提供した。

・「お互い様精神」でお子様居ながらも参加しやすいよう開催前に声かけをし、安心できる場や環境作りもした。実際今まで遠慮して行けなかったが来てよかったと言ってもらえた。お互いに他のお子様をあやしたりといい空間になっていた。

・初めて同士の方が交流しやすいように、「呼んでもらいたい名前」をシールに書き胸元に貼っていただくことでママではない「私」という1人の女性であるという承認欲求や同じ思いで勉強しに来られてる仲間同士と意識づけ出来るようにした。

・実際どんな食材を選んだらと例としてスーパーで買ったものを持参し、「これはこういう理由で買いました」など理由をお伝えし、帰りにスーパーに行っても選びやすいような工夫をした。

③どのような学びと実践を結び付ける工夫を行ったか

・ラインで参加者が追加していけるようなグループを作りました。実際質問なども参加者同士で解決されていたりと、場の提供と見守る管理でいけるような仕組みを作って置くことで主体性も出てくると感じた。

・講師の方には普段のスーパーで買うならなど、実践しやすい食材や講座後からでも取り入れやすい方法などのお伝えもお願いした。特別なものや限定された場所では購入できないものだと継続しにくいと感じるので、いかに生活に馴染むかを試行錯誤した。

・受け身だと実践までいきにくいと感じ、質問タイムや疑問形の投げかけるような講座や時間提供をお願いした。気になる講座に来られてる参加者の方なので質問はたくさん飛び交っていた。その場でも講師が一番に答えるのではなく、「どなたかわかりますか？」など参加者内にも知ってる方がおられれば、答える(教える)ことでより知識向上になるとお願いをした。

3. 取組の成果(事業計画書に記載した事業の目的・目標をどのように達成できたか。事業を実施してどのような成果があったか。)

・ほぼ計画通り達成できた。メンバーと会議で話合いや講座開講までの協力もあり、講師の方への交渉や当日までの準備など分担し達成できた。仲間意識も向上した。

- ・事業計画の時に出していた講座を開講するにあたり、気になる講座がみんな違うんだなと感じた。食材や栄養が気になる方、作ることに興味のある方、そこに来る方と情報共有したいと思ってる方など、その方の知りたいアプローチが出来ていたと感じた。
- ・協同団体の方と連携を取って開催してみたりとお互いの強みを相互の学びにもなった。
- ・募集では参加希望で連絡いただいたが、当日体調不良（濃厚接触者等も）や連絡なしでのキャンセルもあった。コロナ禍対策で少人数募集というのもあり大きく動けず、規模が小さくなってしまったことは残念であり、改善したいところ。
- ・「五感を使っていただきます」と題したことで本物の食材を見る、作ってみるが少しでもできて良かった。特に醤油作りは1年寝かせてから絞るので育てる過程をみんなで共有出来るのが良いと感じた。次年度は体験型のことが多く出来るようにしたい。

4. 今後の課題と展望（事業がどのように岡山地域の ESD の取組と持続可能な社会づくりの発展・継続につながるか）

- ・事業計画書当時に上げていた、リアル会場とオンラインとの同時開催（ハイブリット）講座も出来、この会をきっかけに IT（zoom 等）の操作が出来るようになった方もおられたので知識や経験が増えた方が誕生したことは喜ばしい。
- ・受講のみだった方が「好きなことで講師が出来たらいいな」と思いを書いてくださり、サポートするのでしてみませんかと声かけし講師デビューされた方も出てきました（2/20の醤油づくり）。雇われでなく自分で仕事を作れるということも知り、継続して講師をされたら継続に社会も向上していけるのではと感じております。
- ・今回のイベント講座は全て食事や健康に関わることをさせていただきました。どういったものが良い食材なのか、どれを避けると身体に負担がかからないかなど知っていただくことで、製造している会社や農家さんへの投票になるんだと体感されていました。
- ・アレルギーや小さいことどもに何をどう食べさせてあげたらいいかというお声が多かった。講座参加での知識はもちろんですが、交流から情報交換をしたり、おススメ商品を教えてもらったりと安心される顔がたくさん見られました。「物の見方がわかって選ぶ」が出来ると不安が無くなるなどお声が上がりました。
- ・オンラインの方から代金を頂けないことがあった。振込の案内もしたが、その日初めて会った方だとその後のやり取りが難しいと感じた。今後どのように対応するのが良いか対策が必要。