

食育推進～

世代を超えてつながる

食の楽しさ～

ノートルダム清心女子大学

提案者：尾浦実那・岡村優美

食プロ部員15名





事業概要

目的

「食」を多方面から捉え、楽しく学べる食育の場を提供する

食品栄養学科だけでなく、他学科の学びを生かす

楽しみながら学べる活動を行う→クイズや食事体験等

岡山県民のよりよい食環境づくりにつなげる



活動背景

(食環境の変化)

- ・共働き世帯の増加
- ・生活様式の変化
- ・電子機器の普及

これまで(高校での)の活動経験

- ・子ども食堂
- ・料理教室
- ・放課後児童クラブ



食は「栄養をとる」だけでなく、
人と人をつなぐ場にもなる

食卓での会話や人とのつながりに着目



年間計画

4～6月

企画・準備

7,8月

夏の食育活動(6回実施)

9～11月

料理教室に向けた企画・準備

12月～2月

料理教室実施予定



夏の活動概要

実施回数 6回

日程	場所	テーマ
8/7	清心小学校アフタースクールクラブ	噛むことの大切さ
8/17	ぽすとめいとクラブ・伊島	食物 アレルギー
8/20	ぽすとめいとクラブ・大元	食物 アレルギー
8/24	清心小学校アフタースクールクラブ	朝ごはんの大切さ
8/25	ぽすとめいとクラブ・平井	食物 アレルギー
8/26	ぽすとめいとクラブ・鹿田	噛むことの大切さ

18人

21人

10人

21人

15人

29人

計114人



夏休みの活動に向けて行ったこと

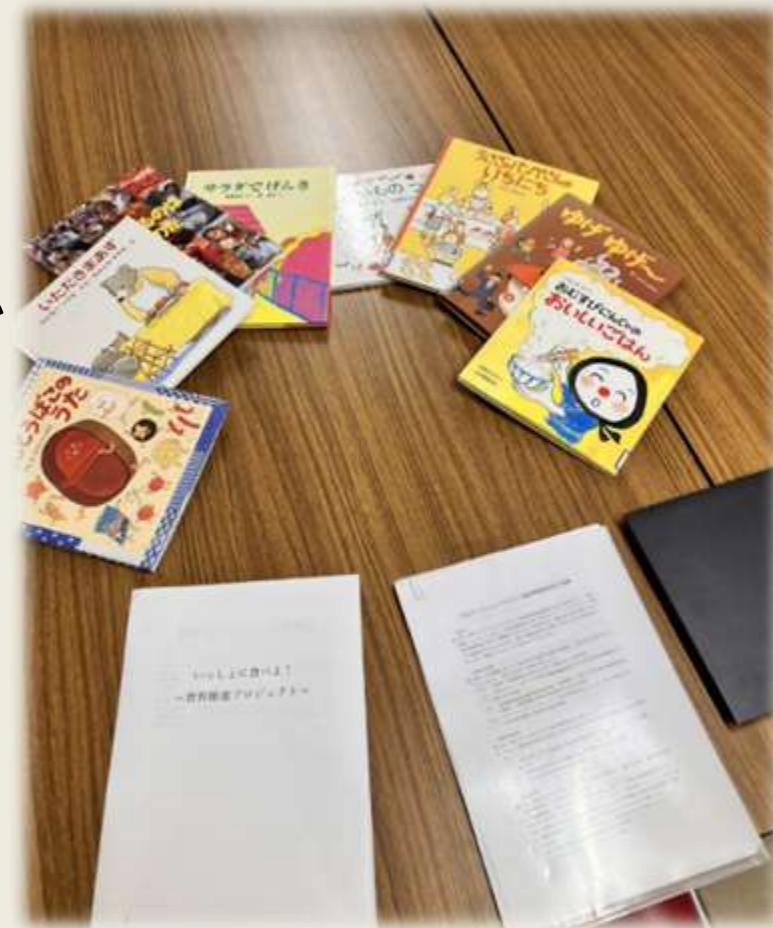
①活動内容の検討

6/26 第1回会議

年間計画の共有
夏の活動について説明
部員との意見交換

8/6 第2回会議

当日の流れ・役割の確認
活動内容の練習
意見交換



②テーマの決定

施設の方からいただいた意見



特に課題が多いとされた

「**食物アレルギー**」「**朝ごはんの大切さ**」「**噛むことの大切さ**」の3テーマに決定。

③指導案の作成

情報収集→指導案作成→顧問の先生からの助言→訂正→施設の方の確認

【使用した媒体】アレルギーに関する資料①

■ 特定原材料(9品目)



■ 特定原材料に準ずるもの(20品目)



【使用した媒体】アレルギーに関する資料②



●名称 バイ加工品 ●原材料名 小麦粉(国内製造)、準ナヨコレ
ト、水あめ、砂糖、ショートニング、麦芽糖、鶏卵、乳糖、ゼラチン
ココアパウダー、食塩/ソルビトール、酒精、乳化剤(大豆由来)、
膨張剤、香料 ●内容量 8個 ●賞味期限 この面に記載
●保存方法 直射日光を避けて28℃以下で保存してください
●製造者 森永製菓株式会社 〒105-8309 東京都港区芝浦1-13-16

製造所 森永製菓株式会社小山工場 栃木県小山市大字出井1523-1

原材料に含まれるアレルギー物質(28品目中) 小麦・卵・乳・大豆・ゼラチン

賞味期限

2026.10/AB3W10

栄養成分表示 1個(標準9.5g)当たり

エネルギー 41kcal	炭水化物 6.3g
たんぱく質 0.5g	食塩相当量 0.027g
脂質 1.5g	

(推定値) 風味の点では劣ります。

落花生を含む製品と
共通の設備で製造し
ています。

●チョコレートは高温に
なると油脂分が融け、冷
えると白く固まることが
あります。召し上がっても
さしつかえありませんが、
風味の点では劣ります。



実際の活動内容と実施風景

活動①「噛むことの大切さ」

対象： 清心小学校アフタースクールクラブ

ぽすとめいとクラブ・鹿田

実施日：8/7・8/26

実施時間：40分



活動内容

- ・「よく噛むことの大切さ」を説明
(ひみこのはがーぜ」噛むことの大切さをまとめた指導媒体の制作・説明)
- ・噛み応えのある食べ物を分類するグループワーク実施
- ・○×クイズを行い今日の振り返り実施

活動②「食物アレルギー」

対象：ぽすとめいとクラブ・平井

ぽすとめいとクラブ・大元

ぽすとめいとクラブ・鹿田

ぽすとめいとクラブ・伊島

実施時間：約40分

実施日：8/17,8/20,8/25



活動内容

食物アレルギーについての説明

特定原材料9品目・準特定原材料20品目を紹介一緒に読む

紙芝居「たべられないよアレルギー」を読みアレルギーの危険性を説明

グループに分かれてパッケージからアレルギー表示を見つけるグループワークを実施

○×クイズで復習

活動③「朝ごはんの大切さ」

対象：清心小学校アフタースクールクラブ

実施時間：約40分

実施日：8/24



活動内容

朝ごはんを食べるメリットを説明

朝ごはんを食べる時間を作るにはどうしたらいいかをグループワークで考える

○×クイズで復習をする



子どもたちに伝えるための工夫

① 見て・聞いて・動いて学べるように

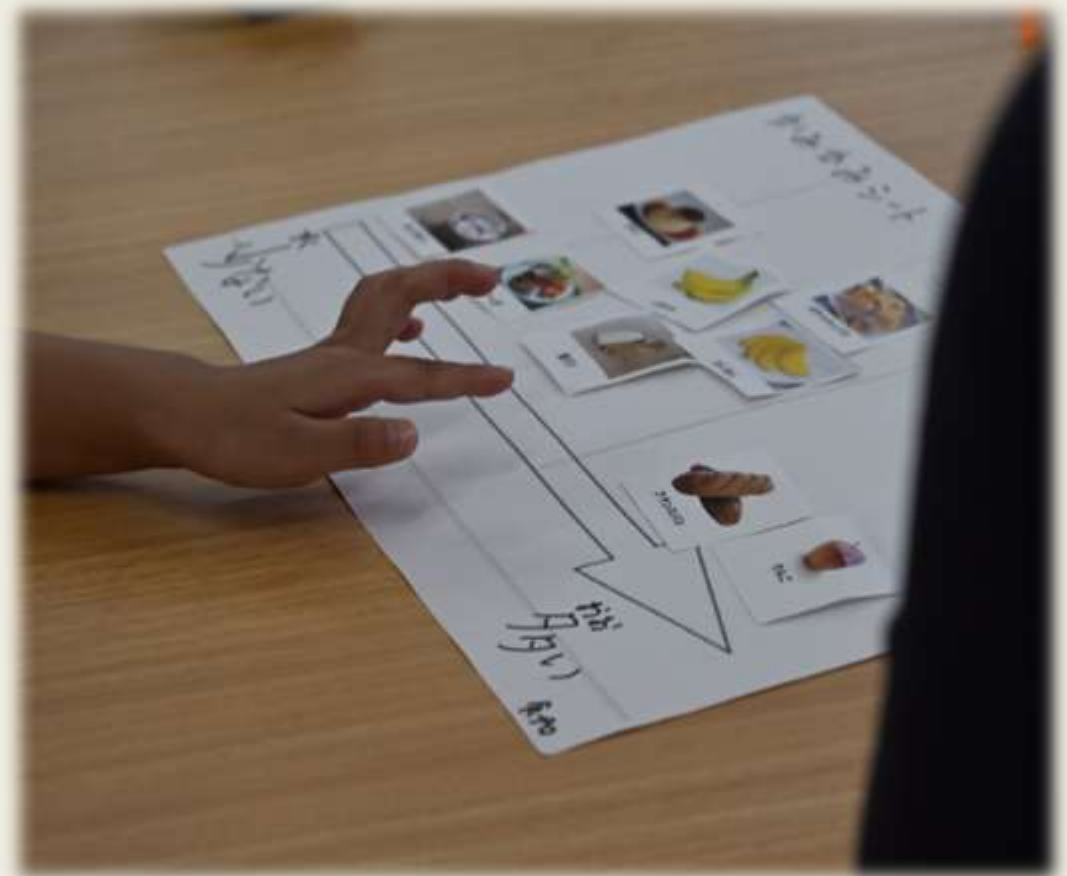
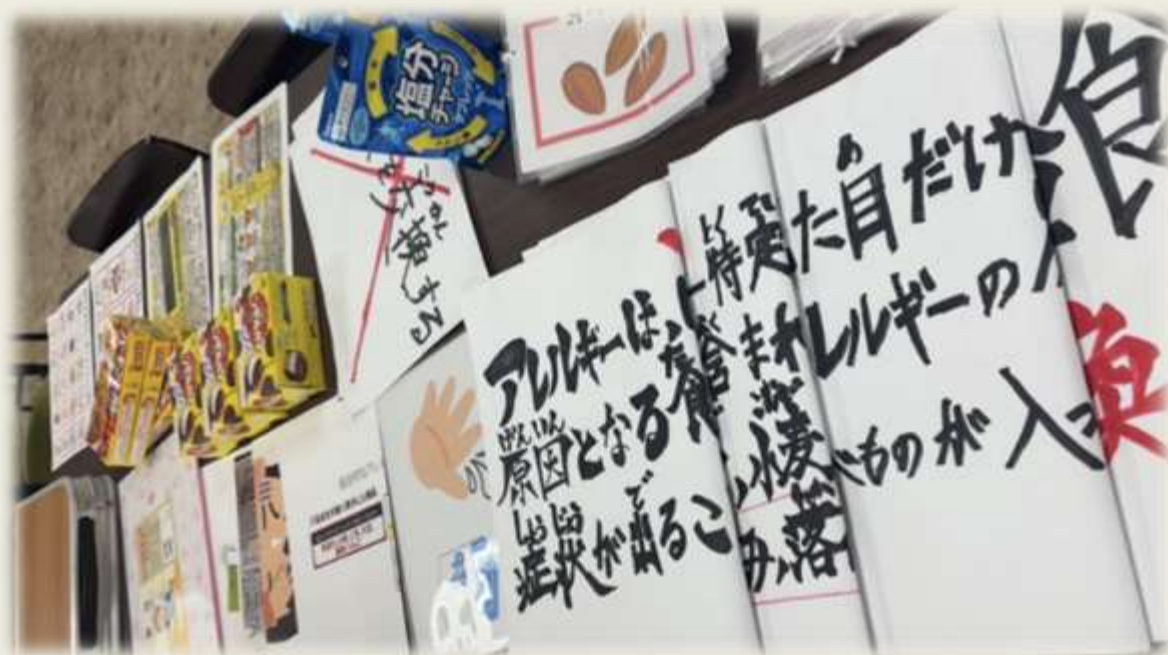
- ・紙芝居やミニゲームを取り入れる
 - ・覚えてほしい言葉を大きく表示
 - ・視覚情報＋声に出す＋身体を動かす活動
- 楽しみながら内容を覚えられる工夫

② 飽きずに参加できるように

- ・一つひとつの活動時間を短く設定
 - ・説明と活動を交互に入れる
 - ・途中に身体を動かす活動を取り入れる
- 集中が続きやすい構成に

③ トラブルが起こらないように

- ・ミニゲームでの、ルールの明確化と伝達
 - ・説明を短く簡潔にする
 - ・○×クイズで行動まで具体的に伝える
- 全員が同じルールで活動できるように



●●●● 子どもたちの反応・活動成果

- ・子どもたちが積極的に発言・参加する姿がみられた。
- ・グループワークやクイズを通して、楽しみながら食について考える機会を提供できた。
- ・活動後に、自発的にアレルギー表示を確認する姿がみられた。
- ・活動で扱った内容への関心を実際の行動につなげる場面がみられた。

●●●● 気付いたこと・反省点 5項目

① 伝え方の改善

課題

難しい言葉が多い
台本を読むことに集中してしまう
子どもの発言を拾いきれない
声量・話すスピード

改善

小学生にも分かりやすい言葉に置き換え

伝えるポイントを整理

問いかけを増やし、子どもの反応を見ながら
声量・話す速さを意識した練習

② 活動構成を改善する

課題

一つの活動が長いと集中が切れる
グループワーク中に暇になる子がいる
活動の切り替えに時間がかかる

改善

活動を短い単位に区切る
「説明→クイズ→活動」のようにテンポよく切り替える
グループワークの進め方を事前に決める
待ち時間が生じた場合の対応をあらかじめ用意する



気付いたこと・反省点

③ 教材・媒体を改善する

課題

文字・ルビが小さい
白黒の資料では目を引きにくい
「見る」だけの教材になっている

改善

文字・ルビを大きく
色やイラストを活用
A4両面などを活用→**見やすさ優先**
実際に触ったり動かしたりできる教材の導入
信頼できる公的機関の資料の活用

⑤ 準備を改善する

課題

練習時間が十分に取れなかった
必要なものが直前に増えた
コピーや配布物の準備にミスがあった

改善

活動日の10日前までに指導案・教材の完成
本番を想定した通し練習
持ち物チェックリストの製作
教材・配布物を事前に複数人で確認

④ 運営を改善する

課題

グループ分けを当日に行うと時間がかかる
役割分担が不十分
施設の構造・動線の把握が不十分
騒がしくなった際の対応方法が決まっていない

改善

事前にグループ分けを決定
役割の明確化
施設確認と動線、配置の把握
合図や声かけの統一化



今後の活動

12月に料理教室を開催
京山公民館での開催
クリスマス後の年末イベント:おせち料理

ご清聴
ありがとうございました。