2025年度 共立女子大学・短期大学「地域連携プロジェクト」

「食べる」が楽しくなる！親子で食育チャレンジ
―地域（千代田区）における食育の実践―

代　表　教　員：家政学部食物栄養学科　山田正子
プロジェクト構成員：家政学部食物栄養学科　助手　山本瞳
家政学部食物栄養学科4年生　糸賀優衣・寺田陽夏

【目的】本学は千代田区にあるが、食物栄養学科の学生は地域住民の皆様やすずらん通り商店街の皆様と交流をもつ機会は少ない。また、学生は食物および栄養について学んでいるものの、その知識を地域社会に還元する機会も少ない。そこで「第36回本の街神田すずらんまつり」において、千代田区の主に親子の皆さんをを対象とし、食物栄養学科の特徴を生かした親子参加型のゲームを行うことで、食を通じた健康づくりや環境問題について関心を持っていただき、日常生活に役立ていただくとともに、地域の皆様やすずらん通り商店街の皆様との交流を深めることを目的とした。

【内容】
1．対象者：「すずらんまつり」に来て下さる主に親子
2．場所・日時：すずらん通り（千代田区神保町）・2025年5月24日(土)

野菜当てゲーム

土に見立てた茶色いフェルトに切り込みを入れ、野菜の葉だけが見えるように野菜を差し込みました。
参加者に葉っぱだけを見て、野菜の種類を当てもらいました。

1日分の野菜ゲーム

1日に必要な野菜350gのうち、緑黄色野菜120g、その他の野菜230gがどれくらいの量なのか量りながら当ててもらいました、

配付した「野菜シール」

野菜の摂取目安量、緑黄色野菜の定義、野菜を無駄なく食べる方法等記載した資料を保護者に配布

【結果・成果】
・アンケート調査では、両ゲームとも「楽しかった」という評価が最も多く、また「もっと野菜を食べたいと思った」との回答も多かった。
・保護者からは「一緒に楽しめた」「家でも話してみたい」との声もあり、イベントだけで終わらず、家庭での話題作りや食への関心の継続にもつながる可能性が感じられた。
　これらのことから、２つの野菜ゲームは、遊びながら野菜への興味を高められることができ、また地域の中で気軽に参加できる食育として効果的であったと言える。この活動の継続が「すずらんまつり」で共立女子大学が食べ物のゲームやクイズをしているという認識につながると考える。今後も地域の皆様とすずらん通り商店街の皆様とつながりを深めていきたい。
　なお、本プロジェクトでは、小学生を対象とした「キッズ対象環境学習ワークショップ」も9月に実施する予定だったが、参加者がおらず中止となった。今後は、開催時期を検討する必要があると考える。