

## 食育活動を通した子どもの居場所づくりプロジェクト学習への参加

安 部 貴 洋

実施期間：令和4年9月中旬～令和5年3月中旬

担当教員：安部貴洋

連携機関：山形県立置賜農業高等学校

### 1. はじめに

山形県立置賜農業高等学校食料環境科が実施する「食育活動を通した子どもの居場所づくりプロジェクト学習」に本学学生5名と教員1名が参加した。山形県立置賜農業高等学校食料環境科では、コロナ禍にある子どもたちのために、農業資源を活用した子ども食堂や子どもの農園活動等の食育活動を通した子どもの居場所づくりプロジェクト学習を行っている。プロジェクト学習に参加し、食育活動を通した居場所づくりを学ぶとともに、置賜農業高等学校の生徒や教員、プロジェクト学習に参加する地域の親子と交流を深めた。

### 2. 経過

3回のプロジェクト学習に参加した。

まず8月1日にオンラインで、置賜農業高等学校生徒による食育紙芝居の上演とプロジェクト学習の活動報告を本学学生と本学教員が視聴し、視聴後に食育紙芝居や活動報告について意見交換を行った。

10月30日には置賜農業高等学校内にある交流農園（子ども農園）で、本学学生と教員が、置賜農業高等学校生徒と教員、プロジェクト学習参加の親子とともに、白菜、キャベツ、ダイコン等の収穫を行った。収穫後には「子どもたちの居場所と食育」というテーマで置賜農業高等学校生徒とメールによる感想等のやりとりを行っている。

また、12月11日には居場所づくり（食育教室）に参加した。川西町内にある施設で、置賜農業高等学校生徒と教員、プロジェクト学習参加の親子、そして本学学生が紅大豆の莢はずしを行った。その後、置賜農業高等学校生徒が食育紙芝居を上演し、本学学生が10月に収穫した野菜を使った料理のレシピを紹介した。

これらの活動を通して食育活動による子どもの居場所づくりを学ぶとともに、置賜農業高等学校の生徒や教員、プロジェクト学習に参加する地域の親子と交流を深めた。



野菜の収穫の様子



収穫野菜を使ったレシピを紹介する様子

### キャベツとタラのクリームスープ煮



〔材料〕 4人分  
 ・キャベツ 1/4〜1/2玉 (500g)  
 ・タラ 4切れ (280g)  
 ・にんじん 1/2本 (75g)  
 ・しめじ 50g  
 ・牛乳 600ml  
 ・小麦粉 大さじ2  
 ・水 200ml  
 ・コンソメ 小さじ1  
 ・みそ 大さじ2  
 ・塩こしょう 少々  
 ・サラダ油 適量

#### 〔作り方〕

1. キャベツを一口大に切る (ちぎるのもok)。にんじんは短冊切りにする。しめじは根元を切り落とし、手でほぐす。
2. タラを3〜4つにそぎ切りにし、塩こしょうをふって小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油を入れて強めの中火で熱し、たらを並べ入れて両面がこんがりとするまで焼く。
3. 鍋にキャベツ、にんじん、しめじ、水、コンソメを入れて中火で熱し、煮立ったら蓋をして弱火で5分ほど煮る。
4. 3に牛乳、みそを溶かしながら加え、タラを入れる。沸騰直前まで温める。塩こしょうを加えて味をととのえる。
5. 盛り付けて完成!

#### 〔おすすめポイント〕

- ・余ったらパスタ、リゾットにアレンジ
- ・好きなキノコでアレンジしても美味しい!



米沢栄養大学 教職ゼミ

### 白菜と大根の中華風あんかけ



〔材料〕 4人分  
 ・白菜 3枚 (200g)  
 ・だいこん 1/4本 (200g)  
 ・にんじん 1/4本 (50g)  
 ・豚ひき肉 300g  
 ・(A) 水 300ml  
 ・(A) 酒 大さじ2  
 ・(A) 鶏ガラスープの素 小さじ2  
 ・(A) しょうゆ 小さじ2  
 ・(A) オイスターソース 小さじ2  
 ・水溶き片栗粉 大さじ3  
 (水、片栗粉=1:3  
 とろみの様子で好みで調整)  
 ・ごま油 大さじ1

#### 〔作り方〕

1. 白菜を2cm幅に切る。大根とにんじんを厚さ2〜3mmのいちょう切りにする。
2. 中火で熱したフライパンにごま油をひき、ひき肉を入れて炒める。
3. ひき肉の色が変わったら、大根、にんじん、白菜の白い部分を入れて炒める。
4. 火が通ったら、残りの白菜を入れて炒める。
5. 白菜がしんなりしたら (A) を入れて蓋をして中火で煮立たせる。
6. ひと煮立ちさせたら水溶き片栗粉を回し入れて、とろみがつくまで中火で煮たら火からおろす。
7. 盛り付けて完成!

#### 〔おすすめポイント〕

- ・中華丼やあんかけ焼きそばにアレンジ
- ・イカやえびを入れてシーフードに



米沢栄養大学 教職ゼミ

### 学生考案の収穫野菜を使ったレシピ