



地域の住民が講師役に

横浜市では地域の中でいろいろなスキルを持った人にマイスターの称号を与えたり、小・中学校の授業に地域の人が講師役で学ぶ授業を取り入れています。近所の中学校では毎年秋に、職業体験として様々な職業の住民に協力してもらい、その職業を体験できる授業を行っています。例えば郵便局やレストラン、美容院など10種類以上の職業の人が参加しているといえます。

私の行き付けの美容院のマスターはもう3年も参加しているそうですが、かつらを利用してカットを体験したりドライヤーをかけたりするそうです。女子生徒だけでなく男子生徒も参加して興味を持ってくれたと話しています。関心のある仕事に自主的に参加するようになってきているので人気の職業が分かるそうです。中学生ではまだ将来の職業などはイメージできないことが多いので、とても好評とのことでした。

青葉区ヘルスマイトの活動

私が10年以上前から活動している「食生活等改善推進員会」(青葉区ヘルスマイト)では、地域のあらゆる世代に向けて食育の普及啓発を行っています。ここ2~3年子ども対象の講座が増えてきました。子育て中の若い母親向けの講座を募集しても参加者が集まらないため、幼児向けになってしまうことが多くなり、最近は小・中学生には直接食育講座をやった方が効果的と考えられるようになりました。

家族そろっての食事は難しい時代

食生活の大切さは昔は家族で食事をしながら親がその都度教えていくものでしたが、最近は仕事を持つ母親が多く、きちんと食事を作っていないことや、家族そろって食事ができないなど状況が変化してきました。土曜・日曜以外はバラバラに食事をしている生徒も多いそうです。

今回、中学生に食育を伝えるに当たりアンケートを実施しましたが、特に朝ご飯に問題があることが浮き彫りになりました。1学年67人中1割の生徒が朝ご飯を食べていませんでした。

「朝ご飯を食べよう」



中学1年生、2クラス67人を対象に授業の一環として2時間の食育講座を開催しました。テーマは「朝ご飯を食べよう」でパワーポイントでの講座と調理実習でした。参加型で1食に食べて欲しい野菜120gを計量したり、バランスの良い朝ご飯を写真カードを使って考えてもらいました。野菜120g計量はほとんどが少なめという結果で、一日350gの野菜はとても食べられないと実感したようでした。

各グループの「理想的な朝ご飯の提案」では、朝からハンバーグやカレーがありました。栄養士の説明では育ちざかりの中学生ではオーケーのようです。当日食べてきた朝食と比べて、多くの生徒が改善したいと答えていました。

調理実習は「オムレットとレタスのスープ」

中学校のカリキュラムで家庭科の時間は少なく前半が技術家庭で、後半が調理実習を含めた家庭科の授業で、家庭科の先生も週に1日しか出ていないのが実態です。学校によっては家庭科専任がないこともあるようです。

この日の調理実習では簡単なオムレットとスープを作りましたが、調理に慣れていない生徒が多く、班によっては男子生徒が積極的に働く姿があり、時代を反映していると感じました。



感想文を見ると「食の大切さを知ることができた」「野菜を120g計って量がよく分かった」などが多く「今後は自分で作りたい」と答えた人が57人もいて、主催したヘルスマイトとしてはうれしい結果になり、やりがいを感じることができました。(Y)