

No. 1 「日本一周ごはん」と「もぐもぐ世界旅行」

～ “自立” と “生活の豊かさ” を目指した食育の取り組み～

群馬県立しろがね学園 武井真尋

1 はじめに

しろがね学園（以下、「学園」）は、家庭や地域で生活することが困難な知的障害児のための入所施設である。現在は中学生１年生から高校３年生までの３１名が入所しており、調理部門では３６５日、朝・昼・夕・おやつの食事提供、平日は隣接する群馬県立しろがね特別支援学校に給食の提供を行っているため１００食を超える大量調理を行っている。

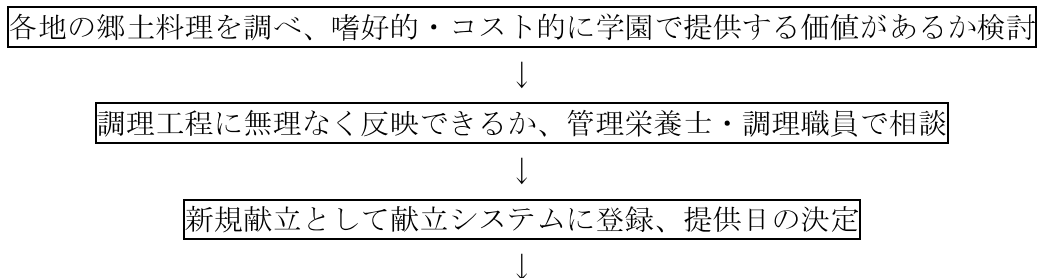
近年、新型コロナウイルスの影響で外出も制限されていたことや、学園では常に配膳された状態の食事提供が行われていることから、「食事を通じて様々な分野に興味を持ってほしい」「日々の学園生活の中で１つでも楽しみが増えてほしい」「退園後の生活で役立つ知識・技能を身に付けてほしい」という思いに至った。そして、食べることを通して子どもたちの生活が豊かになり、その子なりの自立を目指していけたらと考え、食育の取り組みを行うこととした。

2 「日本一周ごはん」

しろがね学園での食事はサイクルメニュー提供しており、管理栄養士・調理職員の業務が行いやすい反面、食事のバリエーションは増えず同じメニューを繰り返し提供する献立内容であった。また、新型コロナウイルスの影響により外出も制限された状況であり、入所児童は３食とも学園で提供される食事を摂るという日々を過ごす状況が続いていた。

そこで、令和４年５月～令和６年１月までの１年８ヶ月、「日本一周ごはん」と題し、４７都道府県の郷土料理の提供をすることにした。

（１）提供までの流れ

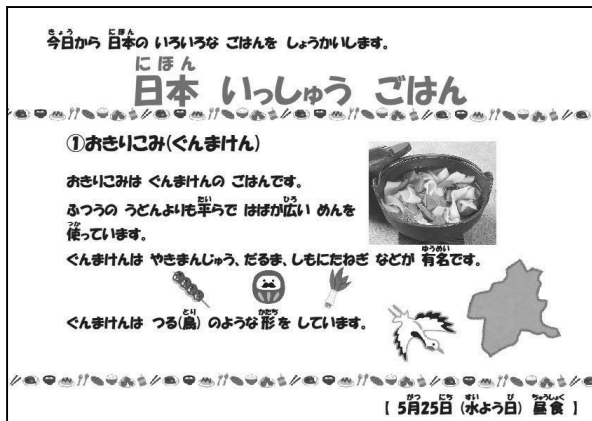


郷土料理の説明、各地の特色を紹介したポスターを作成・掲示



郷土料理の提供

第一弾として、地元である群馬県の「おきりこみ」から提供を行った。



掲示した群馬県のポスター



実際に提供したおきりこみ

(2) 課題・懸念点

- ・見たことのない料理が献立に入ることもあり、児童が食べてくれるか。
- ・調理職員も作ったことがないメニューがあり、作業工程が不安。

(3) 児童・職員からの反応

- ・ポスター掲示をしたことで「これは何が入っているのだろう?」「青森県の“ねぶた祭り”って豚のお祭りなの?」など興味を示して質問をしてくれる児童がいた。
- ・配膳当番をしている児童が厨房を覗き、楽しみにしている様子がうかがえた。
- ・「いつもは魚が食べられないけど、今日はおいしく食べられた!」「煮物は嫌いだけど、これは好き!」と、苦手な食材に挑戦している児童がいた。
- ・児童の食事の様子を見ている寮職員から「好評だった」「完食だった」「日本一周ごはんは児童が喜ぶメニューが多い」等、検食簿へのコメントがあった。

(4) 「日本一周ごはん」の取り組みを通して

課題・懸念点として挙げていた「児童が食べてくれるか」、という点に関しては児童の嗜好に合いそうなメニューを検討した結果、残菜が多くなることはほとんどなく、残菜が片手に収まるほどの日もあった。作業工程に関しても事前に管理栄養士・調理職員で相談し、必要であれば管理栄養士も調理業務に参加した結果、初めて作る献立の際にも大きな混乱なく業務を行うことができた。

また、「おかわり！日本一周ごはん」として、人気の高かったメニューを定期的に提供するとともに、ポスターに記載をした日本地図に、これまで巡った地域を色付けて復習を行った。結果として47都道府県、67種類のメニューを学園の新規献立として登録することができ、献立のバリエーションを増やすことで児童のQOLの向上に繋がったのではないかと考える。



3 「もぐもぐ世界旅行」

– 3 –

(1) 提供までの流れ

大まかな流れは日本一周ごはんと同様だが、初めに季節や使用したい食材の旬、その土地の気候等を考慮し、提供スケジュールを立てた。特に馴染みのあるアジア、児童の嗜好に合いそうな料理が多いヨーロッパは、他の地域に比べて提供回数が増えるように計画した。

もぐもぐ世界旅行提供スケジュール

年	令和6											令和7		
月	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
地域	北アメリカ		南アメリカ		アジア			アフリカ		オセアニア		ヨーロッパ		

(2) 課題・懸念点

- ・香辛料や特有の調味料が使用されることもあり、日本一周ごはん以上に馴染みのない味付けとなる。
- ・管理栄養士・調理職員ともに食べたことのない料理も多く、本来の味付けができるのだろうか、という心配がある。

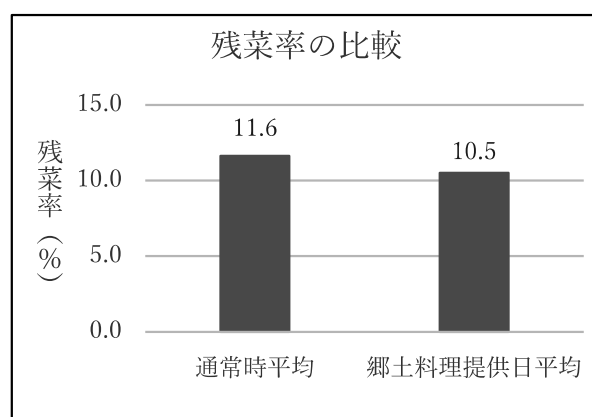
(3) 児童・職員からの反応

- ・「世界旅行のスラッピジョーをおかずに、パンを3個おかわりしたよ！」「今日はドーナッツが出るね、上のソースは何か？」と報告や質問してくれる児童がいた。
- ・その国で話す言語をポスターで紹介したことで、「他の国の言葉を知ることができておもしろい」と、食事以外の分野に興味を持ってくれる児童がいた。
- ・食べている様子を見に行くと「おいしい」「おかわりください！」「また作ってね！」と言ってくれる児童がいた。
- ・香辛料により独特な味付けになる場合があり、「ちょっと苦手だった」という児童も見られた。
- ・検食簿では、職員から「ワクワク感があっていい」「いつもの食事と違っておいしい」といった好ましい反応が得られる反面、「本来の味が分からないため味の評価が難しい」「おかずになると思って食べたら甘くてびっくりした」など、馴染みのない料理だからこその反応もあった。

また、「もぐもぐ世界旅行」では、計3回の食事調査と児童へのアンケートを行い、普段の食事と「もぐもぐ世界旅行」で世界の郷土料理の提供を行った際の喫食量の比較、児童の反応等の調査を行った。

■残菜率

残菜率に関しては通常時平均（3週間のうち、郷土料理提供日3日間を除いた平日12日間の夕食）と郷土料理提供日3日間の夕食平均を比較した場合、郷土料理提供日平均の方が1.1%低い結果となった。

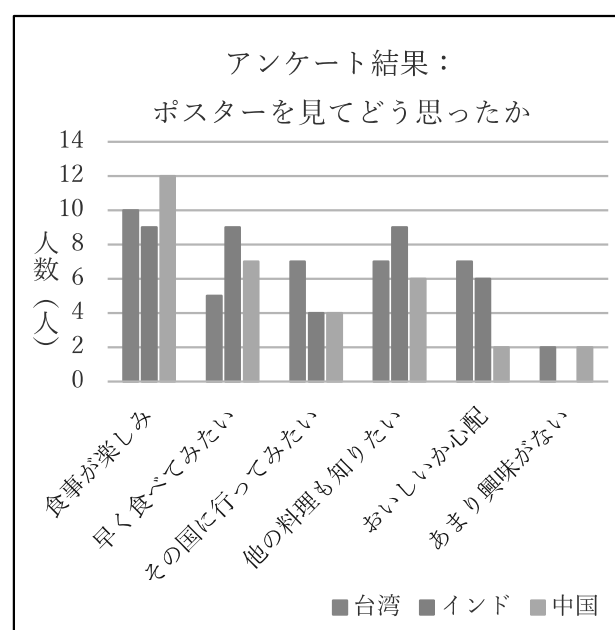


■食事調査

児童の食事の様子を見ている寮職員に食事への関心や食事の進み具合、食事中の児童の様子を記録してもらった。郷土料理提供日は寮職員から見ても児童の食事への関心度が高い傾向にあり、「いつも時間を要する児童も進みが早く感じた」「食事前のメニュー説明により、食材を意識して食べていたようだった」などの意見があった。

■児童へのアンケート

中・軽度の障害を持つ児童に対して、郷土料理提供時の反応を調査した。初めて提供する料理は多くの児童が「知らなかった」「食べたことがなかった」と回答した。掲示したポスターを見た児童は「食事がたのしみになった」の他にも「その国に行ってみたくなった」「他の料理も知りたい」と回答する児童も多く、食事を通じて世界の国々についても興味を持っている様子が確認できた。また、「ワクワクしました!」「誕生日にリクエストしたい!」といった意見を書いてくれる児童もいた。



(4)「もぐもぐ世界旅行」の取り組みを通して

「日本一周ごはん」を終えてから世界の郷土料理の提供を始めたことから、全体として児童の食事への関心は高かったと感じる。懸念点として挙げていた、馴染みのない味付けであるという点に関しては、やはり苦手意識をもつ児童もいた。他の国の食文化を知ってもらおうという点では味付けに関してもその国に合わせたいが、おいしい食事を提供したいという思いもあるため、香辛料の使用を少

量にする・嗜好調査を行うなど今後も工夫していく必要があると感じた。

また、管理栄養士が厨房に入ることによって手作りおやつの提供回数を増やすことができた。おやつは既製品の提供が多い中で、手作りのものが出せると児童の反応も良く、それを見た調理職員もやりがいを感じることができるよう今後継続していきたい。

今回、「日本一周ごはん」の際に実施できなかった食事調査、アンケートを行ったことで、児童の声がより聴こえやすくなり、食育の効果を感じることができた。今後も児童や職員の声を反映させた献立作成に努めていきたい。



台湾：魯肉飯、臭豆腐



インド：2種カレー、
ナン、ラッシー



中国：マーラーカオ

4 「祝日チャレンジメニュー」

学園では調理後の料理を厨房から提供、寮職員や調理職員が配膳し、児童はすぐに食べられる状態で食事をとることが多い。しかし、18歳になり学園を退園してから、常に食事がそのまま食べられる状態で提供されとは限らない。障害者支援施設やグループホーム、あるいは家庭復帰など「退園後の生活で役立つ技術、知識を身に付けてほしい」「日常で起こりうる、食事に関わる経験をする機会を作りたい」という思いから、祝日に合わせてテーマを決め、「祝日チャレンジメニュー」の提供を行っている。

(1) チャレンジの内容

- ・レトルトカレーを白飯にかける。
- ・セルフサンド、おにぎり、焼きそばパンを作る 等

(2) 提供までの流れ

祝日ごとにテーマを決め、それに合った献立・チャレンジの内容を計画する



調理工程に無理なく反映できるか、管理栄養士・調理職員で相談



新しいメニューに関しては新規献立として献立システムに登録



献立やチャレンジの方法について説明したポスターを作成・掲示



祝日チャレンジメニューの提供

○例えば、建国記念の日（2月11日）は「昔と現在の日本の食事を比較する」というテーマから、昼食は昔の食事（すいとん）、夕食は現在の食事（コンビニでも手に入る食事＝おにぎり）をイメージし、献立の作成を行った。



昼食



夕食（フィルム付おにぎり）

【チャレンジ】

- ・おにぎりのフィルムをはがしてみよう！
- 令和4年度、令和5年度ともに同メニューで行ったところ、1年目は自力ではがせなかった児童が2年目にはできるようになった。



○昭和の日（4月29日）は「昭和レトロ」からイメージした喫茶店にあるメニューをもとに献立作成を行い、ポスターも喫茶店のメニュー仕様で作成した。



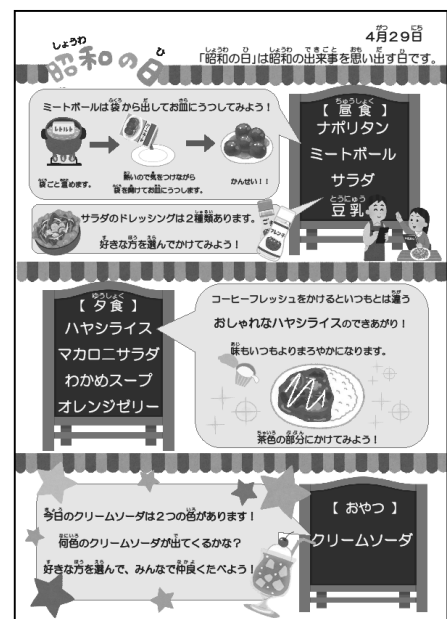
昼食



夕食

【チャレンジ】

- ・レトロのミートボールを皿に移してみよう！
- ・サラダのドレッシングを選ぼう！
- ・ハヤシライスにコーヒーフレッシュをかけよう！
- いつもとちがうハヤシライスが「まるやかでおいしい」と好評だった。



(3)「祝日チャレンジメニュー」の取り組みを通して

学園に入所している児童は普段私たちが当たり前のように行っている社会経験や生活経験を行ったことがない、あるいは経験する機会が少なかった。「祝日チャレンジメニュー」を通して多くの挑戦をしてもらえたと考える。しかし、重度または最重度の障害を持つ児童に関しては職員の食事介助が必要な場合が多く、すべての児童が同じように「チャレンジ」することはできない。

そこで、子どもの日や成人の日はお子様プレートやおとな様プレートを献立に入れ、危険がないようにパスタで作った旗を立てる、スポーツの日は運動会で食べるお弁当をイメージしてタコさんウィンナーを使用するなど児童の「生活の豊かさ」の向上を目指した。障害の程度や個々の特性などによって必要な支援は異なるため、今後も児童の反応を見たり、職員の声を聞いたりしながら、より良い献立作りに取り組んでいきたい。

また、児童に工程を一つ任せることで、結果として調理職員の業務削減にもつながり、祝日の勤務職員数を減らし休暇を確保することができた。児童の支援を行いつつ、調理職員の働きやすい職場環境づくりに貢献できたのではないかと考える。



おとな様プレート
(パスタで作成した旗付)



スポーツの日
(タコさんウィンナー入りお弁当メニュー)

5 おわりに

「日本一周ごはん」や「もぐもぐ世界旅行」の取り組みにおいては、ポスターを見たり、新しい食に触れたりした児童から「今までこんなご飯は出なかったから、楽しい!」との声が聞こえてきた。学園に入所している児童にとって食事は成長の手助けをするとともに、大きな楽しみの一つであることを日々実感している。

食事は毎日の生活に欠かせないものだからこそ、工夫次第で支援の可能性は広がっていく。また、入所している児童の傾向や特性もその時によって変化し、求められる支援も変わっていくであろう。管理栄養士として、上記の生活の豊かさや自立を目指した食育の取り組みが、児童のこれからの人生に活かせる知識や経験となり、QOLの向上に繋がるよう、支援していきたい。