

## 助成事業実施報告書

団体名 和ごころコミュニケーションズ

代表者・役職名 氏名 相澤秋子

## ▼報告書の扱い、および記入にあたっての注意点

この報告書(精算報告書以外)は、ホームページなどで公開する予定ですので、広く読まれることを想定してご記入ください。また、編集段階で、表記・表現等を事務局で編集する場合がありますので、あらかじめご了承ください。語尾の表現は「です・ます」調をお願いします。報告書に掲載するため活動の内容がよくわかる写真(2枚程度。写真の肖像権問題がないものの提出をお願い致します)を添付して下さい。

## 1. 助成プロジェクト名

食育教室とコミュニケーション講座(子育て相談あり)

## 2. プロジェクトの内容(※当初予定と変更がない場合は、応募申請書に記載のものでも可) 300文字程度

10月、12月、3月の第三土曜日 10時から12時(仙台)①と②開催

10月、12月、3月の第三土曜日 17時から18時(名取)①と②開催

1 食育教室 高校生まで(未就学児は保護者と同伴)【野菜 350g 摂ろう】

(30分ずつ10人を2回で2カ所 40人 40人×3回=120人)

内容 野菜350gに関する栄養バランスとパネル提示、試食、簡単な調理など

2 友達とのコミュニケーション、年上とのコミュニケーション等、相談が多い事例から実演で学ぼう小

学生と中学生以上と分けて行う 子ども20名まで(1時間で10名)2カ所で40名

40名×3回=120名とする。

参加者は母子家庭、生活困窮世帯を中心。 食育のレシピ本、軽食配布 子ども相談の場も設ける。

## 3. プロジェクトの実施で得られた「結果」(OUTPUT。実施回数や参加者数など)、「成果」(OUTCOME。事業によって生まれた直接的な変化)、「社会的な変化」(IMPACT。事業が社会に与えた影響)などの『効果』 300文字程度

10月の①食育教室では、仙台、名取で食事の由来、箸の持ち方、ハロウインの由来の説明と「チャレンジなとり〜減塩ベジ活350〜」のパンフレットやパネルを元に、一日の塩分摂取量と野菜摂取量の目標を親子で学んでもらった。確認いただき簡単なかぼちゃ料理の試食もしていただき、減塩ベジ活の手軽さと大切さを知っていただくことができた。参加者は名取28名、仙台16名。

②コミュニケーション講座では食事のマナー、いただきますの由来に基づき感謝の気持ちを実際に伝えることを親子で実践したり子ども達同士で話し合ってもらった。参加者名取24名、仙台12名。(①②重複した参加者 名取24名、仙台12名)12月の食育教室では、野菜や減塩の大切さについて塩分を多く含む食事を子ども同士でカードで学んだ後、クリスマスケーキの飾りつけを通して親子間でのコミュニケーションを図った。参加者は名取34名、仙台19名。(食育教室、コミュニケーション講座同時開催)。3月の食育教室では、お米の栄養や栄養バランスについて親子で理解を深めていただいた。また春彼岸の意味をパンフレットを元に説明し、食事について親子でコミュニケーションを取り学ぶ場を実施。その際アンケートを取り悩みを伺った。悩みごとのコメントをいただいた方には個別にアドバイスを行った。参加者名取は名取36名、仙台24名。全参加者の方にお弁当と行事食(プリン、ケーキ、お萩)配布。参加者の方には後日写真をお渡しした。親子で料理教室や野菜嫌いな子どもが好きなようになるようなレシピ提供など食を実践的に学べる場のニーズが高く継続が必要と感じた。

## 4. プロジェクト実施にあたっての課題、今後の展望など 300文字程度

プロジェクトを実施するにあたり、食育教室とコミュニケーション講座の参加者が重複してしまった。またインフルエンザなどの感染拡大の懸念から親子間でのテーブル配置になっているため、友だち同士のコミュニケーションの場が少なかった。そしてケーキやお萩などの行事食の準備に時間がかかり、予定の提供時間まで間に合わないこともあり十分な準備時間の確保、ボランティアの増員が必要と感じた。多くの方が料理教室などで実践して学べる場の提供を望んでいることが分かった。今後は食を通してコミュニケーションをとって学べる場の継続的な提供のために10月に法人化する予定である。

## 5. 参考資料

プロジェクトで作成したチラシ、パンフレットやマスコミで紹介された記事等のデータ。活動の様子がわかる写真などを必ず別途ご提供ください

### ○ 令和6年10月19日開催(仙台) 食育教室の様子



### ○ 令和6年10月27日開催(名取)

#### ハロウィンイベント・食育教室の様子、使用した資料



#### 一緒に作ろう かぼちゃプリン

材料(20人分 (200mlのカップ))

|           |      |            |      |
|-----------|------|------------|------|
| かぼちゃ (缶詰) | 300g | 生クリーム      | 200g |
| 卵黄        | 20個  | (30g) ユニーク | 20個  |
| 砂糖        | 50g  | (30g) 糖    | 50g  |
| 粉ゼラチン     | 5g   | 水          | 50g  |
| 水 (粉ゼラチン) | 50g  |            |      |
| パルメザンチーズ  | 適量   |            |      |

#### 作り方

1. 鍋に、かぼちゃは種とワタを取り除き、皮をむいておきます。
2. 1.の皮をゼラチンと水で15分程度煮、よくおきます。
3. 2.のかぼちゃは1.の皮を取り除き、ワタを取り除き、カップに入れて、砂糖を50gの量で混ぜます。
4. 3.のかぼちゃは、砂糖を50gの量で混ぜ、よく混ぜます。
5. 4.のかぼちゃは、砂糖を50gの量で混ぜ、よく混ぜます。
6. 5.のかぼちゃは、砂糖を50gの量で混ぜ、よく混ぜます。
7. 6.のかぼちゃは、砂糖を50gの量で混ぜ、よく混ぜます。
8. 7.のかぼちゃは、砂糖を50gの量で混ぜ、よく混ぜます。

デザート「パルメザンチーズ かぼちゃプリン」のレシピを公開しました。

#### かぼちゃのおはなし

(かぼちゃの由来についてお話しします)

(かぼちゃの由来についてお話しします)

#### かぼちゃのひみつ

##### ■ 風邪予防

かぼちゃに含まれるβ-カロテンは、体内でビタミンAに変換されます。ビタミンAは、目の粘膜を健康に保ち、風邪などのウイルスを防ぐのに役立ちます。

##### ■ 腸を動かす

かぼちゃに含まれる食物繊維は、腸を動かすのに役立ちます。

#### 冬至(とうじ)にもかぼちゃ! 2024年は12月21日

昔の人々は、冬至(1年で一番昼が短い日)にかぼちゃを煮て食べて、健康を祈りました。かぼちゃは、冬至に食べるのが伝統です。

○ 令和6年12月21日開催 クリスマスイベント・食育教室の様子



○ 令和7年3月15日開催

食育教室の様子および資料 ・ 食育教室アンケート結果





### 3月15日（土）食育教室アンケート結果

|      | (1)わかりやすさ | (2)時間 | (3)内容 |
|------|-----------|-------|-------|
| 大変良い | 6         | 5     | 6     |
| 良い   | 2         | 2     | 2     |
| 普通   | 1         | 2     | 1     |
| やや不満 | 0         | 0     | 0     |
| 不満   | 0         | 0     | 0     |

#### (4)自由記載

日本の伝統的な文化が薄れてきている中で継承していくためにも、こういった時間は大切だと思えます。七草がゆ、おせちなど、季節ごとの食の文化にも触れていけたらいいなと感じました。

どうやったら、お野菜が好きになりますか？味付けなどの工夫になりそうなのができれば、教えてほしいです。

もち米や玄米などのお米の栄養素を知りたい！

子どもが朝ごはんが食べたくないと言うので、大体フルーツのみになっているのですが、母としてはご飯を食べてほしいので、そういう時に何かいいレシピか、フルーツしか食べてくれない時はどんなものが良いか教えていただきたいかったです。

もうちょっとお話を長く聞きたかったです。ぼたもちの作り方や、季節料理、栄養学など知りたかったです。

これからも朝ごはんを食べます！お話の内容がとても分かりやすくて良かったです。ありがとうございました。

内容がとても分かりやすく、食についての大切さが分かりました。朝ごはんを抜くときが多いですが、これからはきちんと食べるようにします。

朝昼夜の食事のメニューをもっと詳しく知りたいです。健康的な食事など。あとは一日にどのくらい水分を飲めばいいか知りたいです。

上の子の偏食（感覚過敏）がひどく、さらには少食ですぐにお腹いっぱいになってしまいます。こういう子の食育等知りたいです。栄養バランス等とても分かりやすかったです。ありがとうございました。