

【事例4】「お弁当コンクール」の実施による自立支援（児童養護施設）

1. 施設の概要

【施設種別】 児童養護施設 【入所児数】 52名

2. 取組の特徴

高校生になった子どもたちが、生活時間の変化や環境の変化に少しでも早く適応し、学校生活が円滑に送れるように、春休みを利用して学校までの通学指導や通学時間に合わせた起床など生活時間のイメージづくりを行う。その一環として高校生になるとお弁当を持つての通学となることから「お弁当コンクール」としてお弁当作りを行い、食生活の自立に向けた支援を行う。また中学生についても、部活動等でお弁当を持つていく機会も増えることから実施した。

3. 取組の概要

【目的】 高校生が自分に必要な食事量を知り、お弁当に適した料理方法と衛生面に配慮したお弁当作りができるよう支援する。

【対象者】 中学生、高校生

（平成20年3月の参加人数：高校生：3年2名 2年4名 1年4名 中学生：12名 計22名）

【担当者】 栄養士（管理栄養士） 【連携協力者】 子どもの担当保育士、児童指導員、調理員

【方法】 管理栄養士、調理員等による個別指導

4. 実施内容・実施体制

- ・お弁当の材料と日程は、本人、担当者、栄養士の3者で話し合って決める。
- ・衛生管理には十分に注意し、やけどや怪我に気をつけホームの台所で行う。
- ・調理方法などは調理員にアドバイスをしてもらう。
- ・お弁当箱は各自の物を使用し冷凍食品の利用は2品までとする。
- ・出来上がったお弁当はデジタルカメラで写真を撮り、職員と試食をする。

5. 評価及び課題

- ・お弁当を作る事により食材に対する知識や調理にかかる時間も含めた調理技術などの確認ができた。また、作ったお弁当の味付けや詰め方などについて担当職員と話す機会ができ、日常では見られない子どもの一面を見ることができた。
- ・管理栄養士はお弁当の写真をもとに、食事のバランスや食品衛生について個別に話をする時間を設けることができた。そのような機会を通じて、子どもからの「お弁当の詰め方が難しかった」、「量が思ったより入らない」など、調理体験で得られた具体的な質問に対して、助言をすることができた。
- ・入所する子どもがこれまでの生活の中で体得した食に関する知識や調理技術などの確認をすることが可能となり、個別の支援に結びつけることができた。
- ・入所する子どもの食生活の自立支援を計画的に実施するために
 - ・年間計画をもとに年齢に相応した個別支援計画をたてる
 - ・食事の手伝い等で調理の体験不足を補う
 - ・食材などの情報の提供の方法や後片付け 等、具体的な内容を取り入れることが考えられる。
- ・今後、「お弁当コンクール」以外にも、入所する子どもの食生活の全体を確認する機会を積極的に設け、入所する子どものみならず、職員自身も食に対して興味関心を持ち、共通認識が持てるよう、栄養士は継続的な働きかけを行う必要がある。

【事例5】「農業クラブ」による食農教育と栄養士の関わり（児童養護施設）

1. 施設の概要

【施設種別】児童養護施設 【入所児数】52名

2. 取組の特徴

数年来ボランティアと入所する子どもで構成した「農業クラブ」のメンバーが協働で、じゃが芋づくりを行っている。今年度は、「平成21年度 食農教育等推進協働委託事業」（群馬県）を受けて、夏野菜の栽培を通じた食農教育を発展させた。具体的には、自分たちで育てた野菜の成長過程を観察するとともに、栽培の経験から野菜の旬を知り、食材として日常の食事にとり入れた。このような取組は、自主的に何かをする習慣が身につくように、就労意欲がわからないといった課題の解決につながる事が期待される。

3. 取組の概要

【目的】野菜の栽培を通し、入所する子どもの自主性と就労意欲を育む。また、栽培した野菜を使って料理をし、年齢にあった調理技術を習得するため支援する。

【対象者】入所する子ども

【担当者】児童指導員、栄養士（管理栄養士）

【連携協力者】園長、児童指導員、保育士、給食担当者、ボランティア

【方法】入所する子どもを対象に「農業クラブ」のメンバーを募り、栽培する野菜毎に班分けをし、それぞれが責任を持って野菜を育て収穫した。収穫した野菜は、給食材料としての利用や調理体験の材料としても使われた。

作業内容により個別、縦割り、年齢別などで対応を行った。

4. 実施内容

・群馬県が募集した「平成21年度 食農教育等推進協働委託事業」に申請することを前提に計画し、要望が受理された。

①農業クラブメンバー募集・野菜別班分け・班長の選出

- ・入所する子ども（幼稚園生を除く）を対象に農業クラブを立ち上げメンバーを募った。
- ・栽培する野菜や担当する野菜などは、職員の助言をもとに自分たちで決めるなど、個々の自主性と責任感が持てる支援をした。

②野菜の苗と野菜のクイズ

- ・子どもが栽培を希望した野菜の苗を準備し、どの野菜かを考えた。クイズ形式にすることで苗の特徴などを興味深く観察し、学校などでの栽培経験なども思い出しながら、成長した野菜の姿を想像し楽しむことができた。

③野菜の栽培、収穫

- ・水やり、除草などの作業は基本的には自主性にまかせた。担当する野菜を決めたことで水やり等を責任を持って行おうする様子も窺え、野菜の成長や畑の様子などを観察することができた。
- ・日々の水やりや除草作業は、農業クラブのメンバー以外に職員・ボランティアなどに協力してもらった。
- ・じゃが芋やさつま芋など収穫に時間のかかる作物の収穫は、園全体の行事として取り組んだ。

④流しそうめん、バーベキューなど行事食の材料として利用

- ・園の行事として毎年行っている流しそうめんやバーベキューに、収穫したきゅうりやミニトマト・なすなどの野菜を食材として利用した。

⑤調理体験

- ・収穫した野菜を利用し、年齢に応じた調理体験を実施した。
- ・食材の特徴や栄養の話も織り込み家庭的な雰囲気の中で経験することができた。

6. 評価方法

- ・農業クラブのメンバーを募った結果、高等養護学校に通う高校生や特別支援学級に在籍する中学生などの希望があったことは、就労支援にも繋がりよかったと思う。
- ・事前に「野菜の苗あてクイズ」を行い、野菜の苗や収穫できる野菜についての関心度を確認ができた。学校で栽培経験のあるミニトマトの苗の正解率は高く、蔓の有る無しや茎の色など特徴をつかんで観察、回答していた。
- ・日々の水やりでは、野菜の成長の観察とともに、畑の様子にも興味を持ち、雑草の伸びや生息する虫など観察することができた。
- ・収穫体験では、幼児も参加でき、収穫したその場でミニトマトやきゅうりを頬張り、普段は野菜嫌いな子どもたちも畑では美味しそうに食べていた。また、年齢が高くなると、野菜の日々の成長速度や収穫の時期などにも興味を示し、野菜の旬について実体験の中から話をすることができた。
- ・収穫した野菜を使つての調理体験では、年齢に合った経験と子どもがイメージする家庭的な雰囲気を取り入れた。調理中、一緒に食べる人への配慮や喜ぶ姿をイメージした会話もはずんでいた。自分たちが育てた野菜を使つて調理し皆に振る舞うことで『美味しかった』『よくできたね』などの声をかけられ喜ぶ姿がみられた。
- ・今回の「平成21年度 食農教育等推進協働委託事業」の委託を受け、長年続けてきた食農教育を計画的に実施することができ、児童の自主性、就労への関わり、食教育など多方面での支援へと展開する契機となった。

7. 今後の課題

- ・食農体験を通して子ども達は、興味を示したことが自主的に体験できたことで意欲的に取り組むことができ、褒められることでプラスの経験を積み重ねることができた。自分が育てた野菜が料理として食卓に上がるまでの一連の工程を経験することで達成感を味わうことができた。
- ・今年度の取組は、子どもの自主性に任せての参加だったので、良い結果が見られたが、参加しなかった児童に対する支援を検討していく必要がある。
- ・今後、入所する子どもの食生活の自立支援をより積極的に実践するには、職員一人一人がその専門性を活かし多職種協働の関わりが必要であり、その中での栄養士の役割を考えていきたい。

【事例6】 高校生のための食生活自立支援プログラム（児童養護施設）

1. 施設の概要

【施設種別】 児童養護施設 【入所児数】 52名

2. 取組に至った経緯

高校を卒業し施設を退所した卒園生が、「生活用品はすべて準備してもらい自炊の道具は揃っているが、生活の中で食事をいつ作ってよいかわからない。」「ただ社会に送り出されても何をして良いかわからない」など、施設での集団の生活から、すべてを自分でやらなければならない生活環境の変化を受け入れられなかった事を話してくれたのがきっかけとなり、自立後の生活を視野に入れた食生活のより具体的な自立支援を計画的に行うことが必要と考えた。

2. 取組の特徴

高校生になると自立に向けての支援に際して、退所後の生活をイメージできるような方法が必要である。そこで自分自身の食生活を振り返り心身共に健康な生活を営むためのスキルを習得することを目的として、取組を開始した。

3. 取組の概要

【目的】 高校生が1日に必要な食事量を知り、献立作成ならびに食事作りを体験する事で社会に巣立つ際に自立した生活が営めるように支援する。

【対象者】 高校生（高校3年生：1名 高校2年生：3名 高校1年生：1名）

【担当者】 栄養士（管理栄養士）【連携協力者】 児童の担当者、児童指導員、調理員

【方法】 ・管理栄養士による個別対応

・日本栄養士会 全国福祉栄養士協議会が作成した「高校生のための『自立支援に向けた食育プログラム』（試作版）」¹⁾の実施

4. 実施内容

①事前調査：「献立作成（1日分）」－食事調査：3日間の食事内容の写真－

- ・自立して一人で生活を始めた時に「どんな食事をしたいのか」「なにを食べたいのか」を知るために、「なに食べたいシート」に朝、昼、夕の1日分の食事を記入する。記入時に、食べたい物の料理名がわからないなどの訴えがあったので、普段食べている食事をヒントに考えるようアドバイスをした。
- ・日頃食べている食事内容を知るため、3日間の食事を写真に撮ることを依頼し、それをもとにして食事をぬりえシートに記録した。

②1回目：「自分の食事を考えよう」－自分の1日に必要な食事量を知る－

- ・食事バランスについて『食事バランスガイドを使った「らくらくサポートマニュアル」²⁾（以下「らくらくサポートマニュアル」と略す。）を活用して説明をした。
- ・身体状況、日常の身体活動状況によるアセスメント結果から各自に必要なエネルギー量を把握して、「適正チャート」（必要なエネルギー量に適合した料理区分のコマ数）を使い、該当する「ぬりえシート」を選択した。
- ・事前の取組で撮った3日間の食事の写真をもとに、ぬりえシートに記録した。朝食をほとんど食べずに登校していた子どももいたが、写真に撮った日は朝食を食べ、お弁当を作って登校するなどの変化がみられた。
- ・今後継続して行くための方法を話し合い：朝食は前日に献立の確認し、準備できるものはしておく、お弁当については、同じホームの高校生が当番制で作るなど、互いに話し合うことを勧めた。

③2回目「1日の食事をチェックしてみようⅠ」－何をどれだけ食べたらよいかを知る－

- ・前日に食べた食事と自分の適量との過不足を確認する。その結果、日常生活の中で、朝夕のみでも

施設の食事をとっていけば、食事のバランスはある程度とれると考えられるが、朝食をとらないと不足が生じやすいことを伝えた。また、具体的な例を示し、朝食の欠食を減らせるよう促した。

- ④ 3回目「1日の食事をチェックしてみようⅡ」 —実際の食事量が適切かを知る—
- ・前日に食べた食事の写真をもとに、「ぬりえシート」に記録する。
 - ・朝食の欠食もなく、牛乳・乳製品、果物の料理区分も塗っていたので、食事バランスの必要性を理解できているようであった。
 - ・今回の食事支援が本児にとっては自分の食事を振り返る機会になり、自分の食事を改善しようとする様子が窺えた。
- ⑤ 4回目「1日の献立を立ててみよう」 —実際に立てた献立が適切かを知る—
- ・自立後、どのような食事をしたら良いか、これまでの支援を踏まえ1日分の献立をたてる。
 - ・料理名や材料、料理方法などを確認しながらの献立作成となった。主食にパンや麺・ご飯を選び献立に変化をつけるなどの工夫が見られた。
 - ・実際に調理をすることを想定し、調理器具や調味料等の確認を行った。
 - ・食材の値段のイメージをもたせるために、新聞の折込みチラシを使って事前学習させたが、日頃買い物に行かないので限界があった。
- ⑥ 5回目「自分で料理して食べよう」 —実際に自分で食事を作り食べる—
- ・入所児童は、食料品の買い物の経験が少なく、スーパーに並べてある商品の配置が予想できなかったため、商品の配置や店内の案内表示の見方と、値段をよく見て選ぶことを伝えた。また、商品を選ぶ際に生鮮食品を先に選んでいたため、冷蔵庫に入って売られている食品は、後から選ぶと鮮度が落ちないことを伝えた。
 - ・自分の立てた献立を実施するための材料の購入は、真剣に材料を選び、値段や消費期限等もしっかり確認することができた。
 - ・料理をする際の留意点として、予め献立作成の時に、料理の手順について細かく話し合っておいたので、食材の切り方などを途中個々に指導する必要はあったが、その他は問題なく後片付けまでできた。
 - ・ホームの台所を使っての調理実習だったので他の子どもも興味をもち、低年齢児の食に対する意識付けにもなった。
- ⑦ 指導終了時「食事バランスガイドクイズ」 —理解度の確認—

5. 評価及び課題

- ・自分の食事について事前にデジタルカメラを用いて写真に撮ることにより、喫食状況や食事量を知ることができた。→指導により欠食や食事バランスなど気をつけるようになった。
- ・施設退所後は、慣れない生活環境に加え、社会人として暮らしていかなければならないことから、退所までの高校生活の3年間を自立への準備期間として考え高校生を対象に実施したことは、プログラム終了後も継続的な支援につながった。
- ・今後、入所する子どもに関わる職員一人一人が共通の認識をもち、栄養士を中心として、心身共に健康な日常生活を営むための食生活の自立を支援する計画を、入所児童の状況に合わせて立案し、実践することが大切である。

(参考文献)

- 1) 社団法人日本栄養士会全国福祉栄養士協議会 高校生のための「食生活自立支援に向けた食育プログラム」(試作版) ; 2009
- 2) 社団法人日本栄養士会全国福祉栄養士協議会監修 「食事バランスガイド」を使ったらくらくら食生活サポートマニュアル、社団法人日本栄養士会 ; 2007