

高松みらいのはたけで実施した「ちゃんとごはん」および食育ミニ講座 実施報告書

事業名	高松みらいのはたけ「ちゃんとごはん」プロジェクトおよび食育ミニ講座		
日時	令和7年6月15日(日) 午前9時30分～午後1時30分		
場所	区立高松みらいのはたけ		
参加者数	小学生12名 保護者10名(親子10組) (定員:小学生12名)		
内 容	時間	小学生	保護者
	9:30～10:10	【高松みらいのはたけ】野菜の収穫体験(かぶ、にんじん、ミニ大根、春菊)	
	10:15～12:30	【高松みらいのはたけ 多目的室】 食育推進ボランティアと一緒に調理(献立)・ごはん ・野菜たっぷりみそ汁 ・野菜入りマーボー豆腐 ・昆布とかつお節の佃煮	【高松みらいのはたけ 屋外スペース】 ①管理栄養士による食育ミニ講座(内容) ・朝食の重要性と手軽に野菜が食べられる朝食メニューの紹介 ・野菜料理の調理デモおよび試食 ②健康推進課より「ちゃんとごはん」事業説明
	12:30～13:30	【高松みらいのはたけ 多目的室】 ・参加者親子と食育推進ボランティアとの共食	
食育ミニ講座講師	講師:管理栄養士 高安千恵(認定栄養ケア・ステーション ラシーネ練馬中村橋)		
配付資料等	冊子「ちゃんとごはん」、食育ミニ講座用資料		
食材料等	野菜は高松みらいのはたけで収穫したものを使用:にんじん、かぶ、かぶの葉、ミニ大根、ミニ白菜、レタス、春菊 米および調味料類の一部は、フードドライブ事業から提供されたものを使用		
周知方法 申込経過	【周知方法】 ・都市農業課アプリ「とれたてねりま」 ・Instagram「ねりまde野菜レシピ」 ・区ホームページ 【申込経過】5/26(月)正午～:Logoフォームにて受付開始 ※5/28(水)14時 申込者が定員いっぱいとなったため、申込受付終了		
当日の様子	・申込みは定員いっぱいであったが、事前に連絡があった1組以外は全員参加だった。 【収穫体験】 JA職員から収穫前に採り方や野菜の成長の違いを見てほしいなどの説明を受け、人参、ミニ人参、かぶ、小かぶを収穫した。 【ちゃんとごはん】 ・小学生12名を2グループに分け、1グループに1人ずつ食育推進ボランティアが担当し、リーダーを中心に子どもと一緒に調理を行った。子どもたちがとても楽しんでいる様子がみられた。 ・12時30分ごろから、親子と食育推進ボランティア、関わった大人と一緒に食事をした。 【食育ミニ講座】 ・最初に健康推進課より「ちゃんとごはん」についての事業説明を行った後、講師の管理栄養士の高安千恵さん(認定栄養ケア・ステーション ラシーネ練馬中村橋)が朝食をテーマに食育ミニ講座を実施した。 ・講座では朝食の重要性や手軽にとる方法等の説明の後、収穫した野菜(春菊、かぶ)を使用した料理のデモ・試食を行った。(巣ごもり卵、ラタトゥイユ)		
終了時アンケート	終了時アンケートは親子とも回収率100%で、満足度はとても高かった。アンケートの詳細については別紙のとおり		

ちやんとごはんアンケート集計表(子ども)

開催日:令和7年6月15日(日)

会 場:練馬区立高松みらいのはたけ

アンケート回答者数:12名

1 あなたの学年を教えてください。

学年	人数	備 考
小学1年生	1 名	
小学2年生	4 名	
小学3年生	2 名	
小学4年生	3 名	
小学5年生	1 名	
小学6年生	1 名	

2 ちやんとごはんはどうでしたか？

ア とてもよかった	10 名	
イ よかった	2 名	
ウ つまらなかった	0 名	
エ その他	0 名	

3 これからもやってみようと思ったことを教えてください(複数回答可)

ア 野菜を残さず食べる	9 名	
イ 野菜を育てる	4 名	
ウ みんなで食べる	7	
エ 家で料理のお手伝いをする	7	
オ だしをとってみる	4	
カ 今日のメニューを作ってみる	8	ごはん、みそ汁、おかず・マーボー豆腐・具だくさんみそ汁
キ その他	3 名	感謝を伝える・カレー、スパゲッティが作りたい

4 今日の感想を教えてください。

- ・ みんなでごはんをつくるというきちょうな体験ができてとてもうれしく楽しく思いました！また参加したいです！ねりまの野菜がおいしいので、他の区の人にも味わってほしいと思います(6年生)
- ・ だしがおいしかったです。また来たいです。(5年生)
- ・ おいしかったです！(4年生)
- ・ いろいろな事ができて楽しかったです。またきたいです。(4年生)
- ・ みそしるがとてもおいしかったです！(4年生)
- ・ おいしかったです(3年生)(2年生)(1年生)
- ・ 自分でできたやさいとかごはんがおいしかったです(2年生)
- ・ またマーボードウフを作りたいです(2年生)
- ・ いっぱいおりょうりができ、たのしかったです(2年生)

ちゃんとごはん＋食育ミニ講座 アンケート集計表(保護者)

開催日:令和7年6月15日(日)

会 場:練馬区立高松みらいのはたけ

アンケート回答者数:10名

1 ちゃんとごはんを知ったきっかけ(申込時に回答)

ア アプリ「とれたてねりま」	5 名	
イ 区ホームページ	2 名	
ウ 家族、知人等からの口コミ	4 名	
エ その他	1 名	Instagram「ねりまde野菜レシピ(練馬区健康推進課)」

2 今回、ちゃんとごはんに参加しようと思った理由を教えてください(複数回答可)

ア 楽しそうだったから	6 名	
イ 親子で参加できるから	3 名	
ウ 家から近いから	1 名	
エ 子どもの食への関心を高めたい	7 名	
オ 土に触れる機会だったから	6 名	
カ その他	4 名	以前も参加して楽しく、また参加したいと思っていたから(2名)、子どもが参加したがったので、参加費無料(子育て世代には魅力です)で、昼食も食べられるから

3 収穫体験はいかがでしたか？

ア 期待通りだった	9 名
イ もう少しやりたかった	1 名

4 食育ミニ講座について

① 食育ミニ講座の満足度を教えてください

ア 満足	10 名
イ やや満足	0 名
ウ やや不満	0 名
エ 不満	0 名

② 今後、食育ミニ講座でどのような内容を聞きたいですか？

ア おいしい野菜の食べ方講座	10 名
イ 料理人による料理教室	3 名
ウ 生活習慣病予防の話	0 名
エ その他	0 名

③ 食育ミニ講座の感想を教えてください

- ・ いろいろな工夫を教えてもらい、朝食を充実させようと思いました
- ・ 実践して頂いて分かりやすかったです。試食もできて嬉しかった
- ・ 実際に目の前で調理していただくと、私にも出来るような気持ちになり、やる気がわきます
- ・ 作り方、アレンジ方法も知ることができて参考になりました
- ・ 作った料理のアレンジ方法まで教えていただき、参考になりました
- ・ 忙しい中の工夫も教えていただき嬉しかったです
- ・ 気軽に質問できて良かったです。野菜の育て方を教えていただいたのも良かったです
- ・ 試食があるのが良いと思います
- ・ おはしごはんにも行ってみたいと思いました。ワークショップ参加したいです

5 全体を通して

① 本日の満足度を教えてください

ア 満足	10	名
イ やや満足	0	名
ウ やや不満	0	名
エ 不満	0	名

② 今後お子さんにどのような食の体験をさせたいと思いますか？（複数回答可）

ア 調理体験	10	名
イ 農業体験	9	名
ウ 食についての知識を得ること	3	名
エ その他	0	名

③ 今後もこのような機会があれば参加したいですか？

ア 参加したい	10	名
イ 参加したくない	0	名
ウ どちらともいえない	0	名

④ 本日の感想や要望等をお聞かせください * ()は子どもの学年

- ・ 畑で収穫して調理！すごいイベントだと思うので定期的にやってほしい(4年生、5年生兄弟)
- ・ 普段は心と体の余裕がなく、子供と料理することはないので、とても貴重な体験となりました。また参加したいです(3年生)
- ・ 子どもにも、試食(だしやみそ汁)があったので、長丁場でも頑張れたと思います(2年生)
- ・ 畑でとった野菜を使って自分で料理ができて楽しめました(2年生)
- ・ 普段関わらない区の職員の方や、ボランティアの方々に関われ、いろんな情報を知ることができたので、ステキな時間をありがとうございました。(6年生)
- ・ 小雨だったのが少し難でしたが、大変楽しかったです(4年生)
- ・ 公共交通機関を使って来ているので、泥付き野菜の持ち帰りがあるなら、事前に知りたかったなと思いました(4年生)
- ・ ありがとうございました(2年生)