

運営マニュアル制作事例(オンライン食育イベント実証)

～野菜ごろごろポトフ～

(3～4人分・野菜 約300g)

- ・カーボネロ...3枚
- ・アレタ...2株
- ・カラーニンジン(赤)...1本
- ・カラーニンジン(白)...1本
- ・スイスチャード...3枚
- ・ウィンナー...1袋(量はお好みで)
- ・和風スープの素...2人前×2
- ★胡椒...少々
- ★水...800ml

※調味料(★)はお好みで!
※下線の付いている食材・調味料は事前にお送りします。
※野菜はあらかじめ洗い、水気をふき取っておいてください。

<つくり方>

- ①カラーニンジンを小さめの乱切りにする
- ②カラーニンジンと水を鍋に入れ中火～強火にかける(15分)
- ③カーボネロ・アレタ・スイスチャードを食べやすい大きさに切る
(手でちぎれるものはちぎってもOK)
- ④カラーニンジンに火が通ったら、カーボネロ・アレタ・スイスチャード、ウィンナーを入れ弱火～中火で煮込む(5分)
- ⑤和風スープの素を入れ弱火～中火で煮込む(3分)
- ⑥器に盛り付け、お好みで胡椒をふる

～完成!～



～萌え断サンドイッチ～

(3～4人分・野菜 約300g)

- ・サラダ春菊...1株
- ・赤水菜...2株
- ・カラーニンジン(黄色)...1本
- ・カラーニンジン(オレンジ)...1本
- ・ルッコラ...1株
- ・からし菜...1株
- ・食パン...4枚(8枚切りがおすすめ)
- ・ツナ缶...2缶
- ★マヨネーズ...大さじ3
- ★胡椒...適量
- ★しょうゆ...小さじ1

※調味料(★)はお好みで!
※下線の付いている食材・調味料は事前にお送りします。
※野菜はあらかじめ洗い、水気をふき取っておいてください。

<つくり方>

- ①サラダ春菊をこまかく切り、ボウルに移す
- ②①に汁気を切ったツナとマヨネーズ、胡椒・しょうゆを入れ、よく混ぜる
- ③カラーニンジンをピーラーで薄くスライスし、それぞれ半分にしておく
- ④赤水菜を三等分に切り、半量に分けておく
- ⑤ルッコラを半分に切る、半量に分けておく
- ⑥からし菜を半分に切、半量に分けておく
- ⑦ラップを大きめに切り、まな板の上に広げ食パンを一枚のせ、マヨネーズ(分量外)を適量塗る
- ⑧②であえたツナを食パンに1/4乗せる
- ⑨ツナの上に赤水菜→ニンジン(2色)→ルッコラ→からし菜の順に半量ずつのせる
- ⑩最後にツナの1/4のをせ、マヨネーズ(分量外)を塗ったパンをかぶせる
- ⑪ラップでしっかりとつむ
- ⑫「萌え断」になるように向きに注意してカットし、お皿に盛り付ける

～完成!～



<参加者の方にご用意いただくもの>

- ・胡椒...適量
- ・しょうゆ...小さじ1
- ・食パン...4枚(8枚切りがおすすめ)
- ・ツナ缶...2缶
- ・ウィンナー...1袋(量はお好みで)
- ・水...800ml

- ◇包丁
- ◇まな板
- ◇ピーラー(サンドイッチのニンジンスライス用)
- ◇ボウル×2(ツナをあえる用・野菜を取り分ける用)
- ◇お箸(混ぜる用)
- ◇おたま(スープをよそう用)
- ◇鍋(スープ用)
- ◇小さじスプーン(醤油の計量) ※なくてもOK
- ◇大さじスプーン(マヨネーズの計量) ※なくてもOK
- ◇ラップ(サンドイッチを包む)
- ◇盛り付け用のお皿(サンドイッチ・スープ用)
- ◇ペーパー(野菜の水気をふき取る用)
- ◇竹串(スープのニンジンの火の通りを確認する用) ※お箸でもOK

※参考事例

企画制作上のポイント

◆レシピの作成:

講師と参加者が同時進行で調理できる手順で時間内に完成できるレシピを作成。ポトフの調理中にサンドイッチを作る手順となるよう工夫した。

◆レシピの事前共有:

参加者の準備に役立ててもらうため、当選通知にレシピのPDFファイルを添付して配布。当日手元で見られるよう、印刷して配送物にも同梱した。



よくあるトラブル

通信環境等の問題で、オンライン会議システムの画面がフリーズしてしまう 音声途切れてしまう、接続が切れてしまう!?

- 微弱なWi-Fi環境を使用している場合、画面がカクカクしたりオンライン会議システムへの接続が切れたりすることがあります。トラブルを未然に防止するために、事前に配信テストを行いましょう。
- 推奨するブラウザやネットワーク環境がある場合は、事前に参加者へ「推奨する環境」を伝えておきましょう。
- オンライン会議システムを更新していないと様々な機能に不具合が発生したり、最悪の場合はオンライン会議に参加することができなくなる場合もありますので注意が必要です。参加者側でオンライン会議システムをインストールされている場合には、最新版に更新してもらうようにしましょう。
- オンライン会議システムに接続する端末で不要なブラウザが開かれていると、オンライン会議システムの動作が重くなることがあります。オンライン会議システムを開く前にいらないブラウザを閉じましょう。
- 接続している機器のバッテリーが切れてしまい接続が切れてしまうことがあります。PCやタブレットなどの端末は常に電源に接続しましょう。



よくあるトラブル

参加登録方法がわからない、参加者がオンライン会議システムに慣れておらず 接続できない!?

- オンライン会議システムに慣れていない方を対象とした場合には、主催者側が事務局を設置し対応できるよう準備しておくのもデジタル食育への対応といえます。「参加登録の方法がわからない」「オンライン会議システムへの参加ができない」といったトラブルに備えて、事前講習や電話によるサポートなどを行いましょう。



よくあるトラブル

運営側のオンライン会議システムが落ちてしまう!?

- 共同ホストを設定して複数のホストでログインしていれば、万が一、ホスト側がダウンしてもイベント全体が落ちてしまう心配がなく安心です。オンラインイベントやセミナーなど大人数でオンライン会議システムを使用する際には、必ず共同ホストを設定するようにしましょう。



よくあるトラブル

オンライン食育イベントでは参加者が離脱しやすい!?

- 大人数を対象とするセミナーや講演会などは参加しやすい一方で簡単に離脱しやすいのがオンラインイベントの特徴です。オンライン会議システムで一方的に話している時間が長くなると、参加者は飽きてしまう傾向が強まります。
- 時間配分を考え「動画」や「スライド」を使ったり休憩を入れる等、メリハリのあるプログラムを設計しましょう。参加者を飽きさせない工夫として、投票機能を使う、参加型のコンテンツを盛り込むなども効果的です。



よくあるトラブル

参加者からの反応を感じにくく、登壇者の熱量が上がらない!?

- 「対面で行うイベント」では参加者の反応が直接伝わってきますが、「オンライン食育イベント」では参加者の反応がわかりづらく進行しづらいと感じやすいです。イベントスタート時には参加者全員のカメラをONにして顔出しをして一体感を高めたり、少人数での開催の場合には参加者により自己紹介してもらうなど、参加者との交流を図り参加者とのコミュニケーションを図ることが大切です。
- オンライン食育イベントの課題として、参加者同士の「交流のしにくさ」があります。「オンライン食育イベント」で参加者同士のコミュニケーションを増やすには、ブレイクアウトセッション^(注)を設定するなど計画的にコミュニケーションできるよう設計する必要があります。



よくあるトラブル

司会者の役割が多く進行が滞ってしまう!?

- 「オンライン食育イベント」を運営する場合、司会者や登壇者が様々な役割を掛けもちするとシステムのコントロールで手一杯となり司会進行に集中できなくなってしまう。各スタッフの役割を明確にして、不足のないようスタッフ配置を行うことが大切です。
- 進行台本をしっかりと作成し、「スライド」や「動画」の挿入や「効果音・BGM」はどのタイミングで入れるのか、「スポットライト」の操作はだれが行うのか事前に決めておき、事前にリハーサルを行うことが必須となります。
- 配信当日は外部から雑音が入らないように注意しましょう。また、マイクがハウリングすると進行できなくなりますので同じ空間で複数の機器のマイクをONにしないよう注意しましょう。

(注) 少人数に分かれてグループミーティングを行えるオンライン会議システムの機能

オンライン牧場体験教室

活動主体：牧場ログハウス ちちぶ路 吉田牧場(埼玉県)

■実施背景

体験教室を始めたきっかけは、小学校の教諭から学校給食で牛乳を残す子供が増えていると聞いたこと。「給食で牛乳を残されるのは忍びない。牛がどうやって乳を出しているのか、実際に牛と触れ合って子供たちに知ってもらえれば大事に飲んでもらえるかもしれない」と思い、20年ほど前に体験教室を始めた。

最近ではコロナ禍の影響もあり「新たな日常」の中、スマホ1台で牧場と東京の小学校とをつないだオンライン牧場体験教室を推進している。

■実施概要

新型コロナウイルスの問題と牛の伝染病の危険性もあり、スマホ1台で小学校とつないだ食育を行っている。牧場と学校をつないで牧場の全景を見てもらいながら、前日に生まれた牛を見てもらったり、画面越しに子牛に乳をあげているところを見せたりする活動を行っている。

オンラインでも教室で体験できる内容として、実際に子供たちの手で触れたり牧場の匂いを嗅いだりしてもらえるよう牛のえさを事前に学校に宅配で送っておき、牛がどんなものを食べているかを感じてもらい楽しみながら参加できるような工夫もしている。

体験教室ではお産があつて、母牛がいて、子牛のために牛乳を出してくれる。それをいただいて飲んでいることが、最後に分かるような流れを心掛けている。

給食で飲む牛乳は冷たいけれど、母乳の搾りたては温かい。母牛は、本当は子牛に母乳をあげたいのかも。でも、みんなも飲みたいよね。だから『ありがとう。いただきます』と言って飲んでねと、食と命の大切さを子供たちに伝えている。

メリット①
「新たな日常」
の中で食育
を推進

メリット⑤
楽しみながら
食育を
推進できる



●写真提供：秩父経済新聞

オンライン料理教室

活動主体：ビストロパパ(東京都)

■実施背景

男性の家事参画、健康経営、働き方改革、男女共同参画などをリアルな活動で進めてきたが、それらの活動が食育活動となりつながっていった。2020年に入りコロナ禍となり、キッチンスタジオでの料理教室ができなくなったためオンラインの料理教室にシフトして実施している。

■実施概要

2020年4月からインターネットを使った料理教室を開始、毎週末に実施しており年間100回以上開催している。自宅のキッチンをスタジオにして配信しているので、配信スタジオへの移動時間が必要ないのがメリットとなっている。

オンライン料理教室は無料で行っている。開催日程は土・日曜日がほとんどで、ランチタイムは10:30～12:00、ディナータイムは16:30～18:00の時間帯に開催している。

サービスとしては、Zoomを活用しリアルタイムで参加者とつながりながら、同時にYouTubeを活用してライブ配信も行っている。参加者の中にはZoomに入れない人が出てくるが、その場合にはYouTubeを案内して見ていただいている。YouTubeチャンネルを開設して全部の料理教室を掲載し、高画質な動画で視聴可能としている。

リアルの料理教室では家族と一緒に食べることができないことが多いが、オンライン料理教室の場合、家族と一緒に食べることができるのがメリットとなる。また、オンライン料理教室の参加者と普段つながることのできない生産者やメーカーとをつながられることも意義深い。

- メリット①
「新たな日常」
の中で食育
を推進
- メリット②
どこからでも
食育に
取り組める
- メリット⑥
食育情報の
リソースを
活用できる



●資料提供：ビストロパパ

概要
デジタル食育の

オンライン
食育イベント

食育動画

SNSを活用した
食育活動

アプリを活用した
食育活動

「デジタル食育」の
P.D.C.Aサイクル