

小学生向け野菜作り動画

活動主体：筑波大附属坂戸高校 ぬくい いっしゅう 貫井 一修さん(埼玉県)

<https://youtu.be/wz2nqLoFYnM>

■実施背景

昨年、食育活動で小学校を訪れた際、野菜が嫌いな子供が多くいたため、生産者への感謝の気持ちを育んでもらい野菜のおいしさを知ってもらおうと、卒業研究で「小学生向けに野菜作りを教える動画」を制作。

卒業研究で論文等を調べたときに食農教育の大切さを知ったが、コロナ禍で対面での食育が行えず子供の食育の機会がなくなっていることに危機感を持ち、対面ではなくてもいつでも行える動画を使った食育を行うこととした。

■実施概要

土や虫にさわれない子供も多く、野菜を育てる上で土づくりや虫の大切さを子供たちに教えたり農業の魅力を伝えていきたいと思い、野菜作り動画に取りかかった。

地域の坂戸市立坂戸小学校では1人1台のパソコンが支給されており食育にも役立てられるため、動画を二年生と五年生の総合的な学習の時間で活用してもらった。

また、パソコンで動画を見てもらったうえで野菜の栽培をしてもらい、事後にはグーグルフォームを活用したアンケートに答えてもらい、一貫してオンラインで活動を行った。

動画の制作時には、「どうすれば子供たちにわかりやすく説明ができるか」、「会ったことのない子供たちと近い距離になれるか」などの課題があったが、映像音声だけでは伝わりづらいので字幕をつけたり、呼びかけるような話し方にしたりと映像上の工夫をこらした。

また、「トマトの茎に見える部分は実は葉っぱ」というような豆知識を織り込んだり、クイズ形式にしたりと子供たちが飽きてしまわないような演出を行った。

メリット①
「新たな日常」
の中で食育
を推進

メリット③
いつでも
食育活動を
推進できる

メリット⑥
食育情報の
リソースを
活用できる



●資料提供：貫井 一修

デジタル食育の
概要

オンライン
食育イベント

食育動画

S・W・S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
PDCAサイクル

子供向け・大人向け クッキング動画

メリット②
どこからでも
食育に
取り組める

メリット③
いつでも
食育活動を
推進できる

メリット⑥
食育情報の
リソースを
活用できる

活動主体：ダノン健康栄養財団(東京都)

https://www.youtube.com/channel/UCguXJXba3j_UNEdv0R-a8Dw

■実施背景

子供たちが自分で料理を作れるようになることを目指して、クッキング動画の制作をスタートした。自分で料理を作ると食事への関心が高まり、子供の頃から食べることが好きになる。人にとって「食」は一生を通して大切なテーマなので、いつでもどこでも気軽に食育動画を見ていただき、意識を高めてもらいたいと考えている。

■実施概要

育ち盛りの子供向けには「早寝 早起き 朝ごはん」を推進し、成長期に朝ご飯を食べてしっかり栄養を摂ることを目的とする動画を制作。

共働きなど朝食を作る時間のない保護者のためにも、短時間(5-10分)で簡単にバランスの良い朝食が作れる管理栄養士おすすめのレシピを掲載している。

大人向けには高血圧、減塩、脂質を抑えた料理など健康管理に役立つクッキング動画を制作。すべて管理栄養士が栄養価を考えて作ったヘルシーレシピを提供している。

当初は作り方と料理写真を掲載したレシピコンテンツを制作していたが、写真では調理工程などが伝わらないため、クッキング動画の制作も手掛ける事にした。

最近では「ASMR」という、人が聴覚などの刺激によって感じる心地良い反応に着目し、咀嚼音、食材をかき混ぜる音、食材を切る音等が録れるバイノーラルマイクも活用し映像に工夫を加えている。

クッキング動画は、YouTubeやホームページで公開している他、学校などでの食育授業や食育イベントの際にも活用している。

クッキング動画は今後も拡充していく予定で、中高年に向けたヘルシーなお酒のおつまみやダイエットデザートレシピなど、より実用的な企画を検討中である。



●資料提供：ダノン健康栄養財団

各章のタイトルをクリックすると
その章の最初のページにジャンプします

デジタル食育の
概要

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
PDCAサイクル

渋谷ワンダフル給食プロジェクト 動画【食育のはなし】

メリット③
いつでも
食育活動を
推進できる

メリット⑥
食育情報の
リソースを
活用できる

活動主体：渋谷区(東京都)

<https://www.youtube.com/watch?v=yebvMmjSY8M>

■実施背景

渋谷区では、学校給食を食への関心や理解を深め、食に感謝する心を育む「食育」の機会としている。「渋谷ワンダフル給食プロジェクト」の一環として渋谷区の子供たちに向けた「食育動画」を作成し公開している。

プロジェクトは服部栄養専門学校(東京都渋谷区)の協力のもと実施し、一層充実した学校給食を目指し、いつでも動画を見られるようYouTubeでの情報発信を行っている。

■実施概要

食育の第一人者である服部 幸應（服部学園 理事長・校長、医学博士）先生が出演し、食育普及のためにつくられた「食育ピクトグラム」に沿って解説を行い食育情報を発信。毎回の動画で2個のピクトグラムを紹介しながら、ピクトグラムのテーマごとに食育を推進していくためのお話を子供向けに紹介している。この動画企画「食育のはなし」は月に1回ずつ全7回の配信を予定しており、アーカイブ映像として活用できるものとしている。

動画「食育のはなし」配信テーマ

- ・第1回：食育のはなし
- ・第2回：①みんなで楽しく食べよう／②朝ごはんを食べよう
- ・第3回：③バランスよく食べよう／④太りすぎないやせすぎない
- ・第4回：⑤よくかんで食べよう／⑥手を洗おう
- ・第5回：⑦災害に備えよう／⑧食べ残しをなくそう（予定）
- ・第6回：⑨産地を応援しよう／⑩食・農の体験をしよう（予定）
- ・第7回：⑪和食文化を伝えよう／⑫食育を推進しよう（予定）



●資料提供：渋谷区

デジタル食育の
概要

オンライン
食育イベント

食育動画

S・I・S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
PDCAサイクル」

食育PR動画「郷土料理ラッ婆（ラッバー）」

メリット②
どこからでも
食育に
取り組める

メリット③
いつでも
食育活動を
推進できる

メリット④
今までとは
違う層と
つながる

活動主体：大分県

<https://www.youtube.com/watch?v=BCYKtJsKsb8>

■実施背景

この動画は、平成30年度の『第13回食育推進全国大会inおおいた』をきっかけに制作された。全国大会の期間中には会場内や大分駅前での動画の上映を行った。大分県では、これまでも郷土料理のレシピを伝えるなど、食育の啓発に力を入れており、印刷物やホームページなどの制作は行ってきたが、幅広い世代にビジュアルで訴えようと動画制作に至り、YouTubeを通じていつでもどこでも見られるよう公開している。

■実施概要

大分県食品・生活衛生課は、郷土料理の魅力を楽しく伝える食育PR動画『郷土料理ラッ婆（ラッバー）』を制作し公開した。

ラッ婆（ラッバー）とはラップに乗せて大分の郷土料理の魅力を伝えてくれる主人公のお婆ちゃん、動画では大分の郷土料理「だんご汁」と「やせうま」の作り方をラッ婆（ラッバー）一家が軽快なリズムに乗せて、楽しく踊って歌いながら教えている。

自然豊かな大分を舞台に、ラッ婆（ラッバー）一家が楽しくも壮大に食育を展開。

軽やかなラップのリズムに乗って踊るラッ婆（ラッバー）の動画には、SNSにも若者層から「かわいい」「かっこいい」といった多くの感想が寄せられた。



●資料提供：大分県

デジタル食育の
概要

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
PDCAサイクル

「SNSを活用した食育活動」フローチャート

SNS（Social Networking Service）を活用した食育活動のメリットは、広くアプローチできて気軽に食育について語り合えることです。スマホの普及により個人が情報を発信する時代となり、最近ではInstagramやFacebookなどのSNSでも「#食育」のハッシュタグを見かけるようになりました。

段 階	項 目	実施内容												
Plan (計画)	① 企画	● SNSの概要を企画 ● SNSサービスを選定												
	② 立ち上げ	● SNSアカウントを作成  ※アカウント名は表示されるため、団体名や活動名など認識しやすいものがよい												
Do (実行)	③ 運用	● SNSの運用 SNSの運用を始めると、集客が課題になることが多いものです。改善方法としてはPV数や再生回数、いいね数などの反応を分析してPDCAサイクルを回し、次回の投稿に活かしていくことで集客を図ります。 例えば、「ダイエットの投稿」は反応が良かったが「食塩の摂りすぎの投稿」では反応数が上がらない場合、次回は「ダイエットと食塩を絡めた投稿にしてみよう!」というように、常に数字の傾向を分析して投稿に反映していくことが大切です。												
Check (評価)	④ 集客	● SNSへの集客												
Act (改善)	⑤ フォロー	● SNSの効果を検証し、次のステップへ 【 参 照 す べ き 指 標 の 一 例 】 <table><tr><td>Webサイト</td><td>YouTube</td><td>Instagram</td><td>Twitter・Facebook</td></tr><tr><td>↓</td><td>↓</td><td>↓</td><td>↓</td></tr><tr><td>PV数</td><td>再生回数 & 高評価数</td><td>いいね数 & 保存数</td><td>いいね数</td></tr></table> ● SNSのPV数、再生回数、評価数などを検証 ● フォロワー等からの評価を検証し、今後の活動へと反映させる	Webサイト	YouTube	Instagram	Twitter・Facebook	↓	↓	↓	↓	PV数	再生回数 & 高評価数	いいね数 & 保存数	いいね数
Webサイト	YouTube	Instagram	Twitter・Facebook											
↓	↓	↓	↓											
PV数	再生回数 & 高評価数	いいね数 & 保存数	いいね数											