

# —食体験—

## 3 食体験の進め方

### (1) 体験内容を固める

農林漁業体験の流れの中で、栽培した作物等を調理・加工したり、試食したりすることは、「食を生み出す農林漁業」を意識し、フードチェーン（食品の供給工程）を理解することにもつながります。食体験は、農林漁業体験と別の日に余裕をもって行ってもよいので、年間プログラムの中に入れておくことが望ましいでしょう。まずは食体験の内容を決めて、プログラムを立てます。

### (2) 体験当日までの準備

#### ● 1回のプログラムを立てる

〔参加者の体験活動内容、生産者・スタッフ役割分担〕

プログラムを立てる際は、農林漁業体験と同様に、まず参加者、生産者、スタッフの活動内容を書き出すところから始めましょう。そして、生産者・スタッフの役割分担（受付、誘導、進行、体験補助、安全管理等）を決めます。いつ・どこで・誰がどの作業を行うのか、作業の流れが分かるように、参加者や生産者・スタッフの作業や手順を書き込んだ時間毎のプログラム表を作成します（図2-8、2-9）。

プログラム表ができたら、当日の事前準備から片付けまで、無理のない時間配分になっているかどうか、再度確認してみましょう。もし余裕があれば、事前に予行練習をしておくことで当日慌てなくて済みます。

- ・参加者の年齢・経験などを考慮して体験内容を決める。
- ・小さな子どもが多いと移動や作業に時間がかかるので、余裕をもって時間を設定する。
- ・天候や収穫時期の遅れなどによって、スケジュールを変更せざるを得なくなることもある。中止にするのか、延期にするのか、代替りの作業をするのか、対応策を検討する。
- ・【学校型】の場合は、確保できる授業時間数によって体験内容も変わるので、事前に教職員とよく相談する。
- ・【一般参加型】の場合は、参加者に周知する必要があるため、予め参加者との連絡方法を確認しておく。
- ・中止になった場合などの費用負担についても、事前に検討しておく。

#### ● 会場となる施設等を確保する

会場となる施設は、室内の調理施設（学校の家庭科室、公民館の調理室など）と野外調理場（公共の野外調理施設、主催者が準備する調理設備など）があります。会場からの移動時間、参加者数、調理計画に見合った場所を探しましょう。できれば敷地内にトイレ、手洗い場所があると便利です。

●月●日 サツマイモ調理

参加人数 25名／スタッフ4名

取組の目的：収穫したサツマイモの調理を通して農作業の苦労、喜びを知る

|                             | 生産者                      | スタッフ                     | 学校(教職員)         | 学校(子ども)                  | 備考                |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------|--------------------------|-------------------|
| 10時                         |                          |                          |                 |                          |                   |
| 10:00～10:30<br>体験の準備        | ←収穫したサツマイモを学校に搬入         | ←調理の準備                   | ←調理の準備          |                          | ・食材などを用意          |
| 10:30～10:45<br>ミーティング       | ←今日の進行の確認                | ←今日の進行の確認                | ←今日の進行の確認       |                          | ・生産者・スタッフの名札などを用意 |
| 10:45～11:00<br>全体説明・あいさつ    | ←あいさつ                    | ←あいさつ                    | ←今日の説明          | ←はじめのことば                 |                   |
| 11時                         |                          |                          |                 |                          |                   |
| 11:00～11:15<br>作業の説明・体験の準備  |                          |                          | ←作業の流れの紹介       | ←着替えなど                   |                   |
| 11:15～12:15<br>調理           | ←調理<br>子どもたちが困っていた時の補助など | ←調理<br>子どもたちが困っていた時の補助など | ←調理<br>調理の説明、指導 | ←作業<br>教職員、スタッフの指示に従って作業 | ・調理器具などを用意        |
| 12時                         |                          |                          |                 |                          |                   |
| 12:15～12:30<br>試食           |                          |                          |                 |                          |                   |
| 体験終了<br>12:30～12:45<br>振り返り | ←感想発表                    |                          | ←振り返りのまとめ       | ←感想発表                    |                   |
| 12:45～13:00<br>後片付け         |                          |                          |                 |                          |                   |
| 13時                         |                          |                          |                 |                          |                   |
| 13:00～13:30<br>ミーティング       | ←今日の進行、感想、反省点などを話し合う     | ←今日の進行、感想、反省点などを話し合う     |                 |                          |                   |

## 今日の反省・感想

体験が終わってから記入しましょう。(48 ページ参照)

## 一般参加型

## 図2-9 1回のプログラム例

教育ファーム■回目：●月●日 芋煮汁づくり

参加人数 15名／スタッフ3名

取組の目的：収穫した里芋で調理し、味わうことで収穫の喜びを知る

|                                 | 生産者                                                 | スタッフ                         | 参加者                          | 備考                                  |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| 10時                             |                                                     |                              |                              |                                     |
| 10:00～10:30<br>体験の準備・<br>ミーティング | ←食材の搬入<br>←今日の<br>進行の確認                             | ←調理器具の<br>準備など<br>←今日の進行の確認  |                              | ・調理器具（包<br>丁、まな板、<br>羽釜など）を<br>用意する |
| 10:30～10:45<br>受付               | ←参加者を把握                                             | ←受付など                        | ←圃場到着                        | ・名札などを<br>用意する                      |
| 10:45～11:00<br>全体説明・あいさつ        | ←自己紹介                                               | ←自己紹介                        | ←自己紹介                        |                                     |
| 11時                             |                                                     |                              |                              |                                     |
| 11:00～11:15<br>作業の説明            | ←作業の流れの説明                                           |                              | ←着替えなど                       |                                     |
| 11:15～11:45<br>里芋収穫             | ←作業指導                                               | ←作業補助<br>参加者の様子<br>を見ながら手伝い  | ←作業<br>生産者、スタッフの<br>指示に従って作業 |                                     |
| 11:45～12:00<br>圃場から調理会場へ移動      |                                                     |                              | ←着替えなど                       |                                     |
| 12時                             |                                                     |                              |                              |                                     |
| 12:00～12:45<br>調理<br>(芋煮汁づくり)   | ←調理指導<br>里芋を洗う、汁をつくる、<br>羽釜でごはんを炊くなど<br>の一連の調理作業を行う | ←調理補助<br>参加者の様子<br>を見ながら手伝い  | ←調理<br>生産者、スタッフの<br>指示に従って作業 | ・食器（皿、コッ<br>プなど）を用意<br>する           |
| 12:45～13:30<br>お昼ごはん            | ←お昼を食べながら、<br>参加者と交流                                | ←お昼を食べながら、<br>参加者と交流         | ←お昼を食べながら、<br>交流             |                                     |
| 13時                             |                                                     |                              |                              |                                     |
| 13:30～14:00<br>振り返り             | ←感想発表                                               | ←感想発表                        | ←感想発表                        |                                     |
| 14時                             |                                                     |                              |                              |                                     |
| 体験終了                            |                                                     |                              |                              |                                     |
| 14:00～14:30<br>後片付け             |                                                     |                              | ←解散                          |                                     |
| 14:30～15:00<br>ミーティング           | ←今日の進行、感想、<br>反省点など<br>を話し合う                        | ←今日の進行、感想、<br>反省点などを<br>話し合う |                              |                                     |
| 15時                             |                                                     |                              |                              |                                     |

## 今日の反省・感想

体験が終わってから記入しましょう。(48 ページ参照)

敷地内になくても、必ず近くで借りられる場所（公民館、公園など）を見つけておきましょう。

また、地域のごみの分別方法・回収日なども確認しておきます。

さらに、予定している調理・加工体験の内容や場所が食品衛生法に基づく許可などの手続きが必要なものかどうか、保健所に確認するとともに、食品衛生上の指導を受けるようにしましょう。

### ● 必要な食材、器具等を準備する

必要となる食材や器具等をリストアップし、生産者側が準備するもの、学校が準備・参加者が持参するものに分けて整理しましょう。器具は事前にしっかり洗浄しておきます。また、購入が必要なものがあれば調達します（表2-10）。

調理施設（学校の家庭科室、公民館の調理室など）を使用する場合は、調理に必要な器材、道具、調味料などが揃っているか、使用後の保管の仕方を事前に確認しましょう。

また、食材を購入する場合、肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを、表示のある食品は、消費期限、賞味期限などを確認し、購入しましょう。

### ● 参加者へ案内を出す【一般参加型】

遅くとも開催の1週間前までに連絡しましょう。また、事前の質問を受け付けられるようにしておきましょう。

#### 伝えるべきこと

- ☒ 日時、集合場所（地図・アクセス）
- ☒ 簡単なスケジュール
- ☒ 持ち物（※1）
- ☒ 中止の場合の対応（※2）
- ☒ 主催者の当日の連絡先
- ☒ 注意事項（※3）
- ☒ 参加費 など

#### ※1「持ち物」について

エプロン、三角巾、上履き等、参加者が用意するものを記載します。

#### ※2「中止の場合の対応」について

天候や事故等による体験中止を判断する基準、判断する時刻、参加者への連絡方法を、予め決めておく必要があります。

#### ※3「注意事項」について

作業は危険が伴うことを参加者に十分理解してもらうことが必要です。以下に例を挙げます。

- ・ スタッフの指示に従うこと。
- ・ 調理器具などでケガしないように注意すること。また、周りの人にも十分注意を払うこと。  
使用後は、洗って元の場所に戻すなどマナーを守ること。
- ・ 保護者はケガや事故のないように子どもから目を離さないこと。
- ・ 作業中、体調がすぐれない場合、ケガをした場合は、すぐにスタッフに申し出ること。

（野外調理場の場合は、28ページ※4「注意事項」についても参照）

表2-10 道具類リスト（豚汁の調理体験の例）

| 道具     | 点検内容                        | 留意点                                     |
|--------|-----------------------------|-----------------------------------------|
| 調理器具   | 鍋、ボウル、ざる、包丁、まな板、おたま、菜箸、布巾など | 会場にあり<br>事前に確認する                        |
| 食器     | 皿、コップ、箸など                   | 会場にあり<br>事前に確認する                        |
| 衛生用品   | 消毒用アルコールなど                  | 主催者で用意                                  |
| 食材     | 豚肉、ゴボウ、ニンジン、大根、コンニャク        | 野菜は当日収穫<br>豚肉、コンニャク<br>は前日に購入し、<br>冷蔵庫へ |
| 調味料    | 味噌、しょうゆ、塩                   | 主催者で用意                                  |
| 名札     | 参加者分作成する                    |                                         |
| エプロンなど | エプロン、三角巾を参加者に持参してもらう        | 案内チラシに記入<br>する                          |

なお、スタッフとの間で、食材の衛生管理や調理器具の扱い方などの安全対策について、事前によく確認しておきましょう（45ページ参照）。天候や事故等による体験中止の対応も伝えます。

### （3）体験当日の進め方

#### ● 事前の準備

主催者（生産者・スタッフ）は、受付の開始時間に間に合うよう余裕をもって準備を始めましょう。

- ☒ 使用する器具の点検：必要な器具が揃っているか、数を確認する。
- ☒ スタッフとの打ち合わせ：当日の体験内容や進行を確認する。また、参加者からの質問に答えられるよう準備する。
- ☒ 受付の準備：参加者やスタッフの名札などを準備する。

#### ● 受付

- ・【一般参加型】の場合、参加者に名札を渡す。
- ・当日の作業内容や危険な場所には立ち入らないことなどの注意事項を伝える。

#### ● 自己紹介・スタッフ紹介、作業スケジュール、安全対策の説明

- ・参加者に対して自己紹介・スタッフ紹介をした後、当日の作業の流れを説明する。また、43ページ「食体験で伝えること」について説明してもよい。

## ここをチェック！ 食品表示・アレルギー物質を含む食品の表示

「どこでつくられたか（産地・原産国）」「品種」「内容量」「賞味期限」「保存方法」などが記された“食品表示”は、食品の内容を正しく知り・選び・適切に使うために、欠かせない情報です。食品の種類により、表示の仕方や内容が変わります。

食体験の際、特に注意したいのは以下の表示です。

**保存方法：**「直射日光を避け、常温で保存」や「4℃以下で保存」などと表示されるので、それに従って保存する

**原材料名：**アレルギー物質が含まれているか(※) などを確認する。詳しく知りたいときは、製造者（または販売者）などに問い合わせる

**消費期限：**品質が急速に劣化しやすいものに表示される。期限を過ぎた食品は使用しない

**賞味期限：**比較的長く保存が可能なものに表示される

(※)食物アレルギーとは、身体が食べものに含まれるタンパク質（アレルギー物質）を異物として認識し、自分の身体を防御するために過敏な反応を起こすことです。主な症状としては、じんま疹・湿疹などのほか、アナフィラキシーショック（全身発赤、呼吸困難、血圧低下、意識消失などの症状）が現われて、対応が遅れるとまれに死に至る場合もあります。

近年、特定の食物が原因でアレルギー症状を起こす人が増えてきたため、アレルギーを起こしやすい物質が加工食品に表示されています。これにより表示を見ることで、食物アレルギーのある方は、原因となる食品を避けることができます。

平成 25 年 12 月現在、食品中に次の原材料が含まれる場合は、表示されます。

○表示が義務づけられているもの（7 品目）：えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生

○表示が推奨されているもの（20 品目）：あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

**参考** 「表示のかしい見かた アレルギー表示」(農林水産省)

[http://www.maff.go.jp/j/fs/f\\_label/f\\_processed/allergy.html](http://www.maff.go.jp/j/fs/f_label/f_processed/allergy.html)

「知っておきたい食品の表示（平成 25 年 1 月版）」(農林水産省)

<http://www.maff.go.jp/j/jas/hyoji/pamph.html>

しょうゆの例

|      |                      |
|------|----------------------|
| 名称   | こいくちしょうゆ（本醸造）        |
| 原材料名 | 大豆（遺伝子組み換えでない）、小麦、食塩 |
| 内容量  | 1 リットル               |
| 賞味期限 | 外枠中央に記載              |
| 保存方法 | 直射日光及び高温多湿をさけて保存     |
| 製造者  | □□□株式会社○○県○○市○○-○○   |

漬け物の例

|                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ●名称：ふくじん漬け●原材料名：大根、なす、きゅうり、なた豆、蓮根、しその葉、漬け原材料[醤油（大豆・小麦を含む）、砂糖、発酵調味料] ●原料原産地名：国産●内容量：80g ●賞味期限：枠外下部記載●保存方法：直射日光さけてなるべく涼しいところで保存●販売者株式会社□□□：○○県○○町○○-○○ |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### アレルギー物質を含む食品の原材料表示の一例

- ・器具の正しい使い方、参加者の衛生管理、ケガした時の対応等の安全対策、ごみを捨てる場所、捨て方などを説明する（45ページ参照）。
- ・事前にも伝えているが、スタッフの指示に従うこと、保護者は子どもから目を離さないことなどを再度説明する（40ページ参照）。
- ・説明の後、質問がないかを確認してから、作業を開始する。

### ●調理時

- ・参加者それぞれの作業の様子を見ながら、指導する。
- ・無理のない時間配分としていても、予期せぬことから余計に時間がかかることもある。終了予定時刻に終わるよう、作業配分の管理を行う。
- ・今後の参考とするため、写真やビデオを撮っておくとよい（事前に参加者に許可をとりましょう）。

### ●調理・食事後

- ・ごみを処理する。
  - 〔地域の自治体の分別方法に従う。〕
  - 〔燃えるごみは、広告紙でごみ箱をつくってそのまま捨ててもよい。〕
- ・洗い物をする。
  - 〔油污れは、ゴムべらや不要な紙で拭き取ってから洗う。〕
  - 〔調理器具だけでなく、布巾、台ふきなども洗う（46ページ参照）。〕
- ・調理器具は数を確認してから返却・保管する。
- ・施設を掃除し、開始前と同じ状態に戻す。
  - 〔流し台や調理台、ガス台の元栓など。〕
  - 〔ごみは持ち帰る。〕
- ・生産者とスタッフで、当日の進行、感想、反省点などを話し合う（48ページ参照）。

## ◆食体験で伝えること◆

食体験は、農体験で収穫した作物を調理して食べることで、参加者が自らの食生活を見直していくことです。この体験を通して、生命あるものを育てる喜びを共有し、食べることの大切さに気付くことが期待されます。さらに、収穫物から伝統食、行事食、郷土食をつくるなどの体験を通して、地域の食文化への理解も深まります。また、特に子どもは、野菜の皮をむく、切るなどの調理の基本技術を通じて、食の自立の一步も開けます。

### ①食べものの味わいを伝える

生産者が伝えるのは、食べものの「おいしい」「まずい」ではなく、五感のすべてを使って食べものを感じる体験を促すことです。

たとえば、生産者がつくった野菜や果物などを、参加者に観察して味わってもらいながら、感じたことを表現してもらいます。その経験を通じて、「かけがえのない食べもの」の恵みに感謝する気

持ちが生まれてきます。

参考になる基礎知識

「第2章章末コラム 食べものを味わう」(50ページ)

## ②地域の食べものを伝える(地産地消につなげる)

地域で収穫したばかりの野菜などを活用した調理体験を通じて、地産地消につなげることができ、地域の食べものは新鮮でおいしいと伝えることができます。

参考になる基礎知識

「第3章2(2) 地産地消の取組」(63ページ)

## ③農家の知恵を伝える

農家の知恵を食体験に活かす例は、いくつもあります。たとえば、収穫した大根を、切り干し大根に加工する、大豆で味噌をつくるなどです。また、お米をわらで炊く体験では、稲を余すところなく使ってきた昔からの知恵が分かります。

これらの体験を通じて、生産者の食べものに対する思い（自分がつくったものを残さず、大事に食べてほしいと思っていることなど）を伝えることができます。

参考になる基礎知識

「第3章2(3) 地域の食文化を受け継ぐ」(63ページ)

## ④地域の食文化・伝統文化を伝える

地域で古くから食べられてきた郷土食をつくるなどの取組は、自分の住む地域の食文化を見直すきっかけになります。味噌などの伝統食や特産物を使った郷土食をつくるなど、食にまつわる様々な体験が考えられます。

たとえば、

千葉県山武市：収穫したお米で、お祭りのハレ食「太巻ずし」をつくる

鹿児島県霧島市：収穫したもち米と、さつまいもで「ねったぼ」をつくる

奈良県高取町：収穫した野菜とつくった味噌で「ごんだ汁」をつくる

などがあります。

また、それぞれの地域には、食文化だけでなく伝統文化もあります。体験を活用して、その地域に暮らす人々の財産である伝統文化を継承することもできます。

参考になる基礎知識

「第3章2(3) 地域の食文化を受け継ぐ」(63ページ)