

食品ロスを減らそう！～カラーピーマンを基軸とした食への興味関心醸成～



宮崎大学 地域資源創成学部 食品科学研究室（山崎ゼミ）
代表者：樋口怜華 メンバー：食品科学研究室一同

1 みどり戦略との関連性

本取組は、①食品ロス削減②健康で持続可能な食生活の実現③地産地消・地域食材の理解促進と関連する。また、子どもの野菜摂取不足の改善、地域食材を使った食育、食文化の継承促進という点で、みどり食料システム戦略の方向性と一致する。

2 目的・背景

- 宮崎県のピーマンは全国第2位の生産量(表1)を誇る重要作物である。
(農林水産省(2024)「令和6年度産・作物調査(野菜)令和7年4月30日公開」)
- 本研究室では、食育活動が食品の嗜好性を向上させることを実証済みであり(昨年度実施の五感食育において)これに加えて“自分で作る体験”の効果も検証するため、地域食材を活用したパンケーキ食育活動も実施した。
- 目的は、①五感からのアプローチ、②調理体験等の主体的な学びを通して、食への興味関心を高めることで、食品ロスの軽減につなげることである。

表1：日本のピーマン生産量(収穫量)
農林水産省(2024)
「令和6年度産・作物調査(野菜)より作成」

順位	都道府県	収穫量(t)
1位	茨城	33,500
2位	宮崎	24,300
3位	鹿児島	13,000

3 取り組み内容

① 五感食育(昨年度12月に実施)

【概要】

「五感の認知と五感と食べ物との関係」や「五感を感じながら食事をする楽しさ」を学びながら、食べ物に対する興味関心を持つ機会を提供することを目的とした。具体的に、みやだいもうくんと一緒に五感を学ぶ劇やワークショップを実施。多種多様な食品に親しみ、見て、触って、自分で食べようという意欲を促進すること。また、生涯を通じて、食べる力を養う素地を醸成し、食育活動をきっかけとして食に興味関心を持つ子供達を育成する一助とする。

【例】

味覚：目隠しでジュースの味当て
触覚：食材を触って形・固さを感じる
視覚：色の違いによる食品イメージの変化を学ぶ など
五感を意識した「食べる力」を育む実践型食育。

【結果】

五感食育では、保護者の方々に向けて事前と事後にアンケートを行った。事後の結果を見てみると、「五感を使ってご飯を食べるようになったと思うか？」という問いに対して、92%の保護者が当てはまると回答した(図1)。これより、食育によって五感を意識させることができたと言える。また、「今後も食育活動を継続してほしいか」という問いに対しては、89.3%の保護者が当てはまると回答(図2)し、継続的な食育活動が可能であり、需要があるといえる。

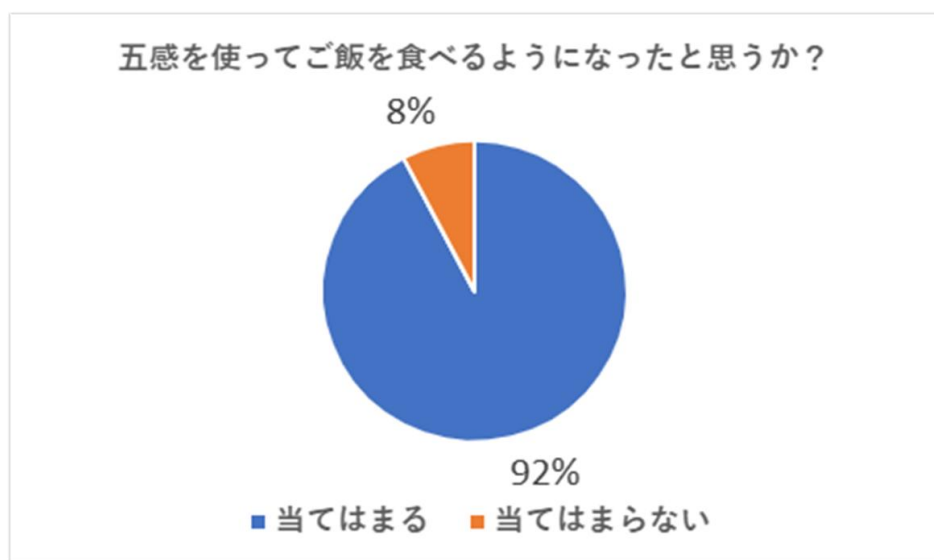


図1：五感を使ってご飯を食べるようになったと思うか

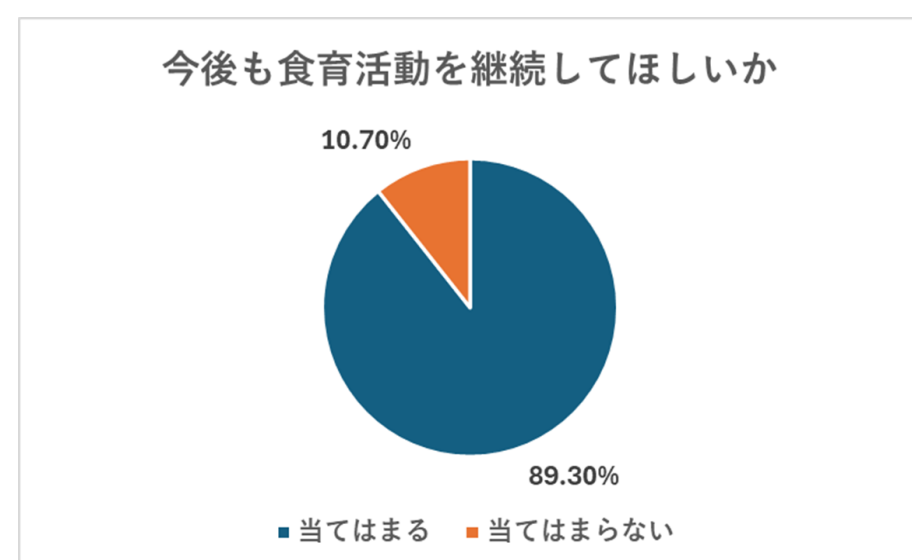


図2：今後も食育活動を継続してほしいか

② パンケーキ食育

【概要】

- 園児と協同し、宮崎県産のカラーピーマンの定植から調理・実食までを一貫して行い、体験型の食育活動を実施。
- ① 定植 (2025.4.25) 大学生と園児と一緒に苗植え→土に触れる・成長の仕組みを知る(写真1)
 - ② 栽培 (4～7月) 水やり・観察→野菜への愛着形成(写真2)
 - ③ 収穫 (2025.7.11) カラーピーマンを自分の手で収穫→達成感と「食材のありがたさ」を実感(写真3)
 - ④ 工作・調理(2025.7.11)カラーピーマンを使ったパンケーキ・スムージー作り→五感を使った体験・おいしさの再発見(写真4)
 - ⑤ 実食(2025.7.11) 育てたカラーピーマンの味わいを知る(写真5)→野菜の嗜好性向上・残食の減少に期待。

【結果】

ピーマンが苦手だと言っていた園児も活動を通じて食べられるようになった。という顕著な効果が確認された。

【改善点・今後の展望】

残食量の測定や学習効果の可視化などの評価手法に関しては改善が必要である。今後は、より効果的な食育活動を目指し、郷土料理や伝統野菜などの活用も視野に活動の幅を広げることが次のステップとなる。



写真1：定植の様子



写真2：栽培の様子



写真3：調理の様子



写真4：実食の様子



写真5：調理の様子

4 期待される効果

- * 野菜摂取量の向上
幼児期のポジティブな食の原体験は嗜好性を高め、将来的な健康づくりにも寄与する。
- * 地域農業への理解が進む
宮崎の気候を活かしたピーマン生産を知る機会の創出になる。
- * 食べ残しの減少(食品ロス削減)
ピーマンが苦手と言っていた子も自分で育てた野菜は残さず食べる傾向にあった。
- * 大学×こども園の協働
地域連携による持続可能な教育モデルの構築が期待でき、大学生にとっても社会参画や実践活動の中でよい学びの機会となる。

5 考察・まとめ

五感食育では興味・関心の向上が、パンケーキ食育では苦手なピーマンでも残さず食べてみようとする意欲の向上が確認された。両者を組み合わせることで、見る→知る→作る→食べるの一連の流れが成立し、子どもの主体的な“食べる力”を育む実践モデルとして有効であると考えられる。今後は、家庭でできるフォロー教材やレシピの配布、地域食材を用いた定期的な食育プログラムにより、継続的な効果を目指す。



写真6：集合写真