

ギラヴァンツ北九州 × 九州共立大学スポーツ栄養研究センター SDGs サッカークリニック 2023 【小学生の部】



2023(令和 5)年 8 月 27 日(日)に北九州市、学校法人福原学園、ギラヴァンツ北九州主催で「SDGs サッカークリニック 2023(小学生の部)」が開催され、親子 27 組(保護者 27 名、子ども 27 名、計 54 名)の方が参加されました。



プログラムのひとつである「栄養セミナー」では、巴ゼミ、山本ゼミの学生によるメニュー紹介と巴教授による小学生アスリートの栄養の摂り方についての講義が行われました。

ゼミの学生は「フレンチドッグ」「納豆お好み焼き」「切り干し大根と豚肉の味噌炒め」「切り干し大根のサラダ」「いりこピーナッツ」の 5 品をつくり参加した子どもたちや保護者の方に食べていただきました。



1.ソーセージに串を刺します



2.衣を混ぜ合わせます



3.衣をつけて油で揚げたら完成です



切り干し大根と豚肉の味噌炒めは、
大きな回転窯で調理しました。

スポーツをする子どもたちに必要なたんぱく質やカルシウム、マグネシウム、ビタミン B₁ などが手軽に摂れる、「安くて簡単！おいしく調理」できるメニューです。調理した学生が、それぞれの料理について作り方とポイントを説明しました。フレンチドッグに使用した魚肉ソーセージやいりこにはカルシウム、切り干し大根にはマグネシウムや食物繊維がたくさん含まれています。また、たくさん運動して汗をかいた後に補給したいミネラルを豊富に含むスイカをデザートに提供しました。



写真 配膳の様子

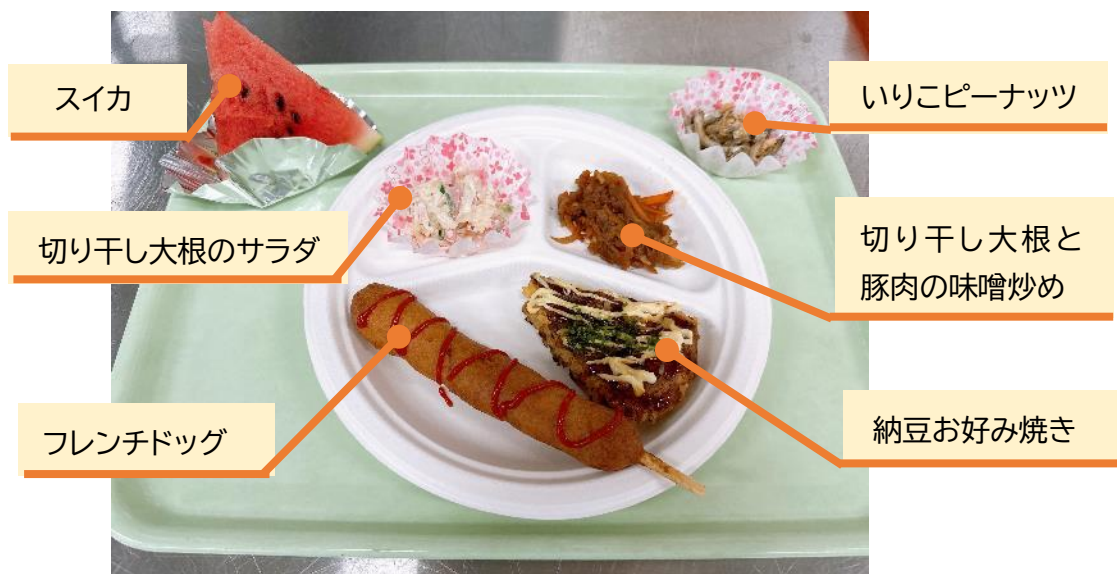




写真 学生代表の挨拶(左)とレシピ紹介(右)

調理のポイントを実演を交えて紹介しました。



写真 食事の様子

また、巴教授により成長期にスポーツをする子どもたちの栄養の摂り方について保護者の方へ向けてセミナーが開催されました。「子どもの脂質、ビタミン不足に気づきました。朝食をしっかり取る、豚肉を食べることを心がけます。」「子どもの食事について悩んでいたの、栄養セミナーを受講できとても実りある時間を

過ごすことができました。」「先生の情熱を感じて勉強になりました！」など参加者の意見をいただき大変好評でした。昨年度に引き続き 2 度目の参加の方もおり、次回の開催を希望される声も聞こえてきました。



写真 栄養セミナーの様子



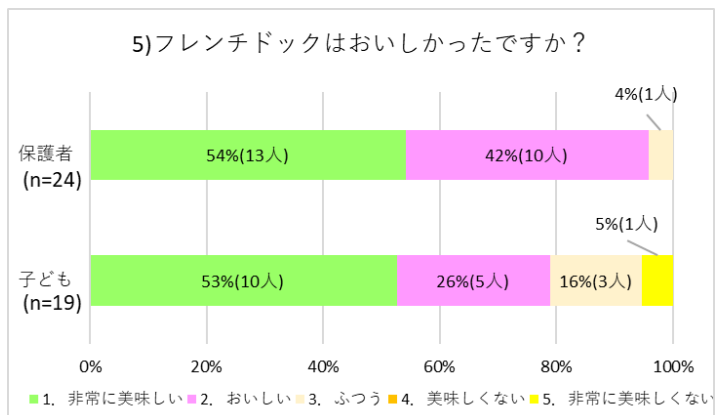
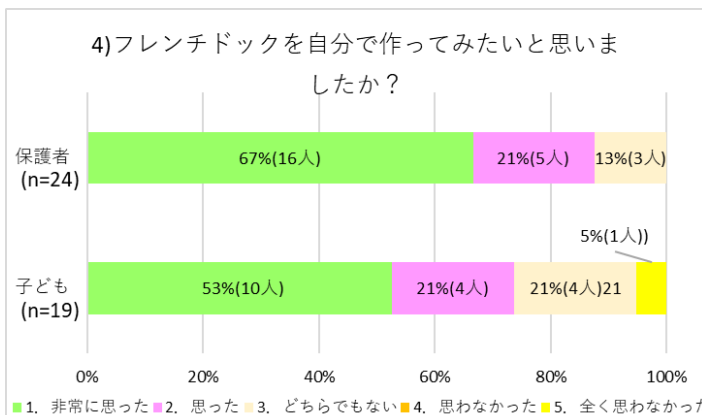
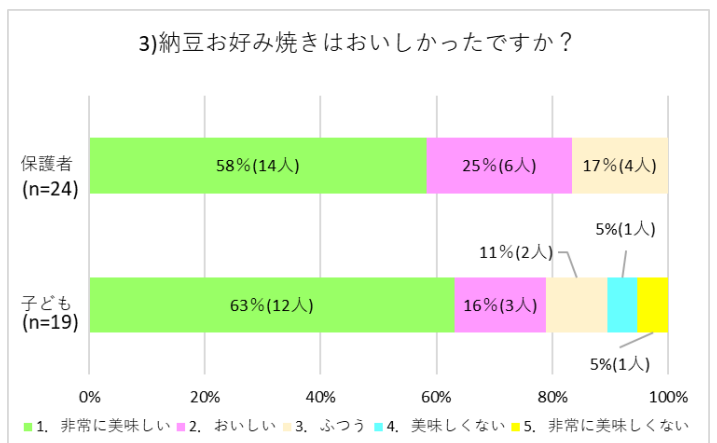
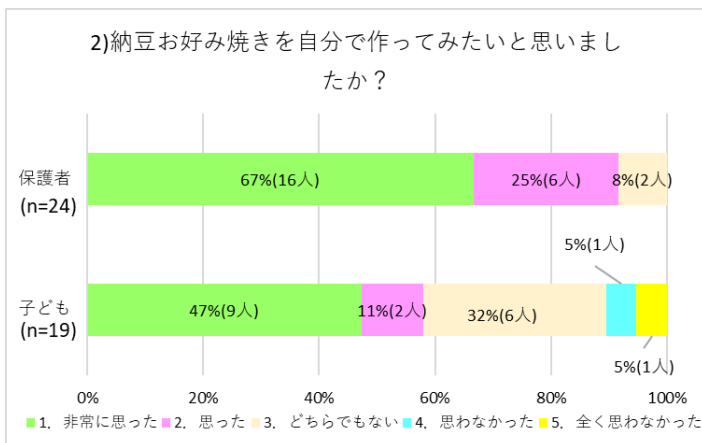
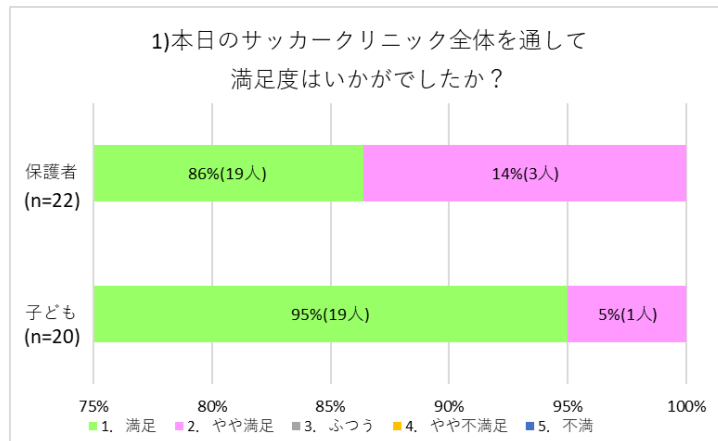
写真 永野選手、村松選手と一緒に

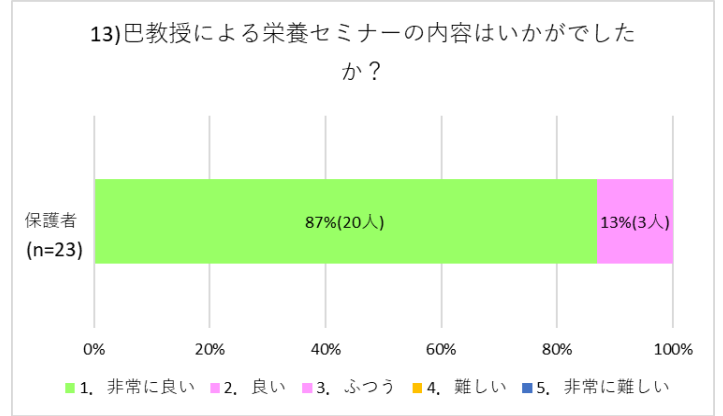
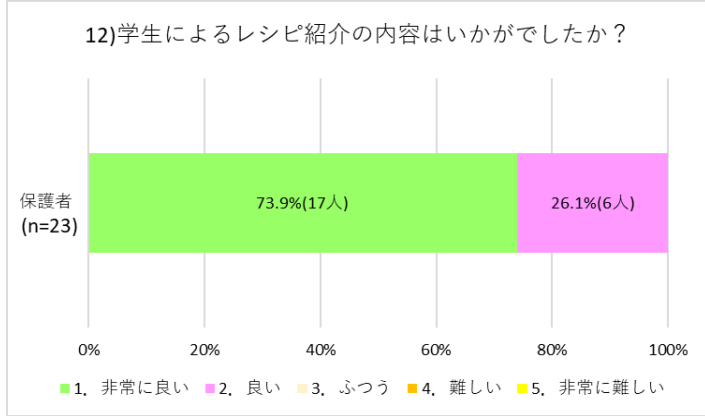
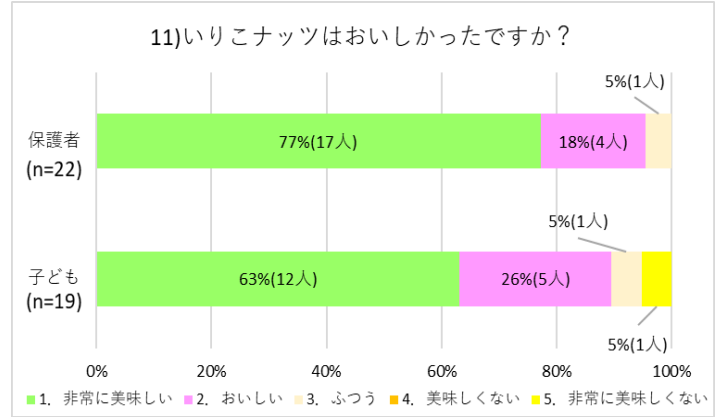
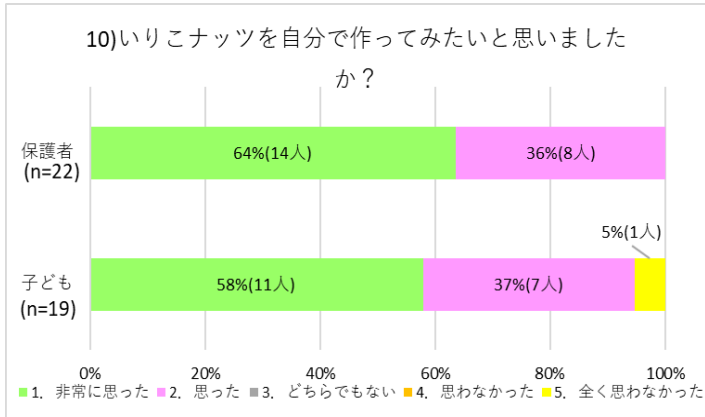
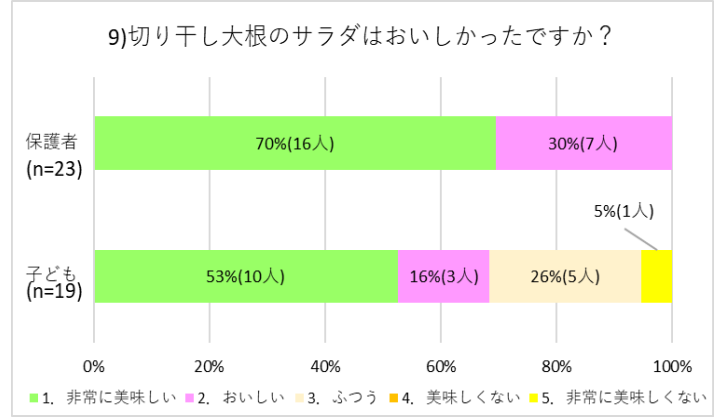
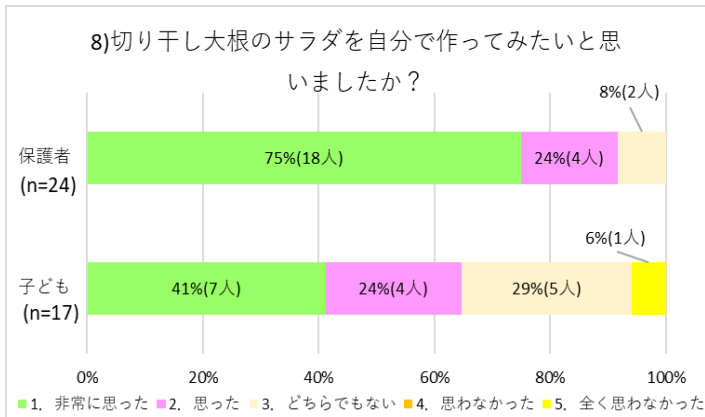
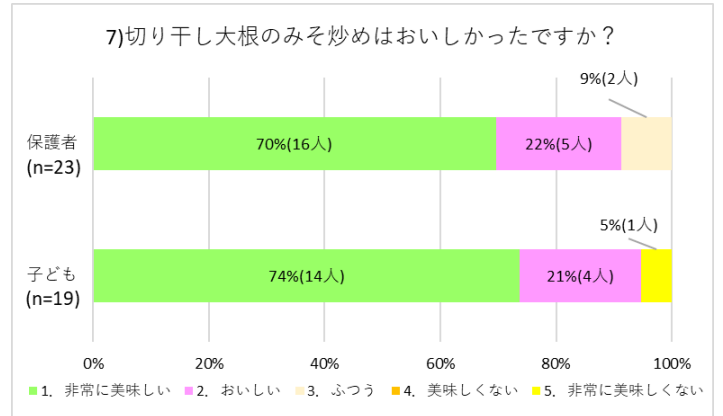
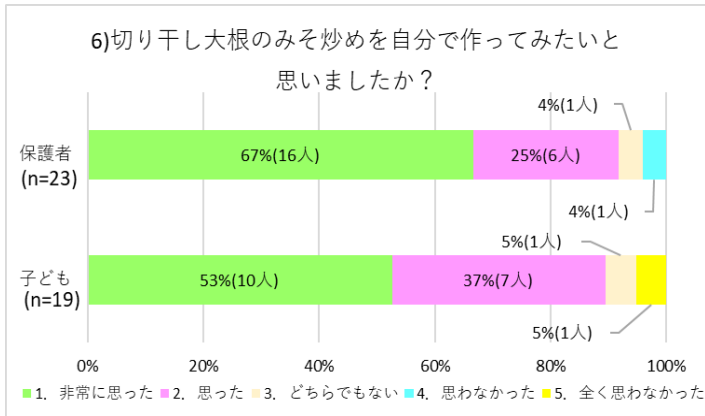
美味しそうに食べる子どもたちの笑顔や、アンケートの結果からとても満足していただけたように思います。最後にアンケートの集計結果を掲載します。

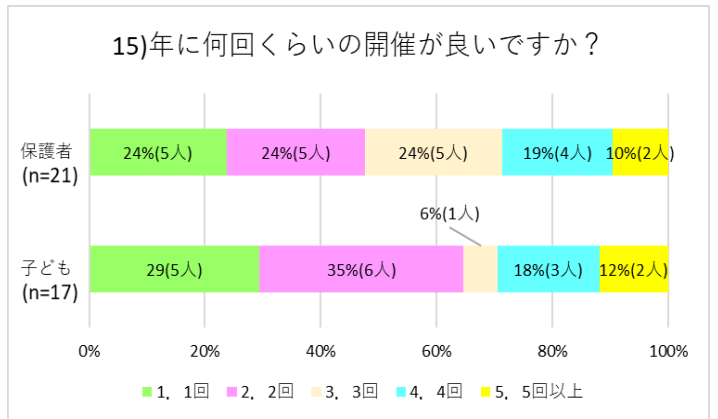
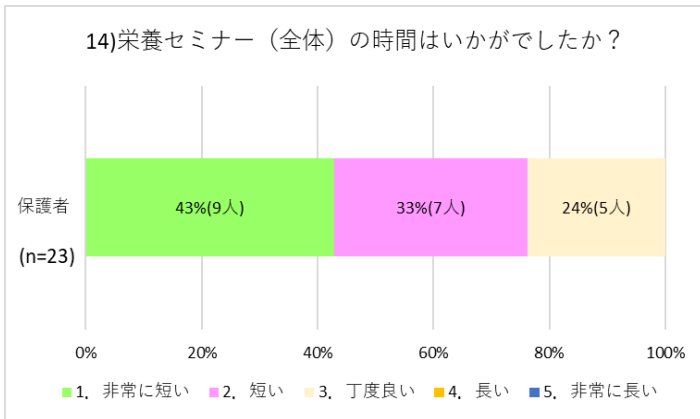
〈アンケートの集計結果〉

質問項目

1) 本日のサッカークリニック全体を通して満足度はいかがでしたか？ 1. 満足 2. やや満足 3. ふつう 4. やや満足 5. 不満	2) 納豆お好み焼を自分で作ってみたいと思いましたが？ 1. 非常に思った 2. 思った 3. どちらでもない 4. 思わなかった 5. 全く思わなかった	3) 納豆お好み焼はおいしかったですか？ 1. 非常に美味しい 2. おいしい 3. ふつう 4. 美味しくない 5. 非常に美味しくない	4) フレンチドックを自分で作ってみたいと思いましたが？ 1. 非常に思った 2. 思った 3. どちらでもない 4. 思わなかった 5. 全く思わなかった	5) フレンチドックはおいしかったですか？ 1. 非常に美味しい 2. おいしい 3. ふつう 4. 美味しくない 5. 非常に美味しくない	6) 切干大根と豚肉のみそ炒めを自分で作ってみたいと思いましたが？ 1. 非常に思った 2. 思った 3. どちらでもない 4. 思わなかった 5. 全く思わなかった	7) 切干大根と豚肉のみそ炒めはおいしかったですか？ 1. 非常に美味しい 2. おいしい 3. ふつう 4. 美味しくない 5. 非常に美味しくない	8) 切干太鼓のサラダを自分で作ってみたいと思いましたが？ 1. 非常に思った 2. 思った 3. どちらでもない 4. 思わなかった 5. 全く思わなかった
9) 切干太鼓のサラダはおいしかったですか？ 1. 非常に美味しい 2. おいしい 3. ふつう 4. 美味しくない 5. 非常に美味しくない	10) いりこナッツを自分で作ってみたいと思いましたが？ 1. 非常に思った 2. 思った 3. どちらでもない 4. 思わなかった 5. 全く思わなかった	11) いりこナッツはおいしかったですか？ 1. 非常に美味しい 2. おいしい 3. ふつう 4. 美味しくない 5. 非常に美味しくない	12) 学生によるレシピ紹介の内容はいかがでしたか？ 1. 非常に良い 2. 良い 3. ふつう 4. 難しい 5. 非常に難しい	13) 巴教授による栄養セミナーの内容はいかがでしたか？ 1. 非常に良い 2. 良い 3. ふつう 4. 難しい 5. 非常に難しい	14) 栄養セミナー(全体)の時間はいかがでしたか？ 1. 非常に短い 2. 短い 3. 丁度良い 4. 長い 5. 非常に長い	15) 年に何回ぐらいの開催がよいですか？ 1. 1回 2. 2回 3. 3回 4. 4回 5. 5回以上	2. サッカークリニックへの参加回数を教えてください。







<感想やご意見、ご要望(自由記述)>

[保護者]

試合がしたい。貴重な経験をさせて頂きました。子供達も楽しかったようです。素晴らしい企画なので、今後もぜひ続けて欲しいです。母校の方々が頑張っているのもとても嬉しかったです。
試合がしたかったです。でも楽しかったです。栄養指導についてはシーズン毎の指導があれば面白いと思う。
とても分かりやすく、興味深いお話で大変参考になりました。忙しさや手軽さをつい求めてしまって反省しきりです。おにぎり、果物、野菜、青魚、豚肉をより多く摂れるように心掛けていきたいと思いました。親も子ども大満足の充実した時間となりました。
子供がサッカーをやっているので、現在6年生でこれからも続けていくので食事の面でとても参考になりました。
巴先生のお話はとても勉強になりました。子供の脂質、ビタミン不足に気づきました。朝食をしっかりとり、豚肉を食べる 心がけます。サッカークリニックもとても楽しかったです。本当に素晴らしいものに参加させて頂き、ありがとうございました。
子供達が参加したサッカークリニックとても楽しかったそうです。プロの選手と触れ合う貴重な経験が出来ました。栄養セミナーもとても勉強になりました。男の子3人の子育て中ですが、日々の食事に悩むばかりでした。今日教わったレシピや内容を参考に子供の健康をサポートしていきたいです。ありがとうございました。
美味しい料理と先生の楽しい講演有難うございました。
2度目の参加でしたが、今回もとても勉強になりました。次回もぜひ参加したいです。ありがとうございました。来年はビールを楽しみにしています。
ありがとうございました。親子共にとても楽しめました。素敵な思い出になりました。
食事の大切さを改めて感じ、とても勉強になりました。全部美味しかったです。
子供の栄養についてしっかりと学習を初めて受けてみて先生の情熱を感じて勉強になりました。ぜひ回数を増やしてためになる講義を機会を増やして頂きたいです。
きれいなグラウンドでサッカーが出来て良かったと思います。バランスのとれた食事が大切と分かったので気をつけようと思いました。
栄養のお話がとても分かりやすく、今日は聞いて良かったです！！家で出来ること(おにぎり、豚肉 などなど)を一つ一つやってみようと思います。また参加したいです。
昨年も参加させてもらい、今年も参加させてもらいありがとうございました。子供は池元コーチのサッカーが楽しく、母は栄養についてとても勉強になりました。切干大根がとても美味しく、栄養価が高い事を初めて知りました。サッカーをする子供にとってバランスの良い食事が大切、白ご飯5~6杯、牛乳は400ml、心がけるようにして成長を見守りたいと思います。有料でも栄養セミナーに参加したいので、今後、数回あったらいいなと思います。ありがとうございました。
子供がアレルギーでナッツ系が食べれない場合、何か栄養価で代替食品はありますか。
栄養のことについて詳しく話が聞けてほんとによかったです。知らないことがたくさんで子供にまだまだ不足点があることに気づいたので早速取り入れます。また機会があれば栄養についての話を聞きたいです。今日頂いたメニューも今日から作って食べます。ごちそうさまでした。
とても充実した時間を過ごすことができました。ありがとうございます。息子は良く食事を食べる方だと思っていましたが、先生のお話を聞き、食べる量がまだ少ないことに気が付きました。今後気をつけて料理を作ろうと思います。
栄養セミナーはとても勉強になりました。筋肉、体力をつけるのに鶏肉が良いと思っていましたが、豚肉が良いことを初めて知りました。ビタミン、カリウムなどの必要性も知ることができて良かったです。今後は、子供の食事を作る際には各栄養を考えながら作ろうと思います。
すべての料理もおいしかったです。家でも作ってみたいと思います。本日は貴重な経験をありがとうございました。学生のみならずありがとうございます。
初めての参加でしたが、とても良い時間を過ごさせて頂きました。子供たちのクリニック中も見かけたのですが、栄養セミナーももっと聞きたいなあと思いました。子どもがサッカー上手になりたいという気持ちをのばしていただけたようでありがとうございました。
子どもの食事について悩んでいたのが、栄養セミナーを受講できとても実りある時間を過ごすことができました。子供達もクリニックに参加でき、とても喜んでおりました。貴重な経験ありがとうございました。
当初のプログラム通り、栄養セミナーを子供に聞いてもらい、食生活を考えさせたかった。今後の開催の際にはご一考頂きたいです。

[小学生]

フレンチドックときりぼしだいこんがおいしかったです。
みんながやさしくてやりやすかった。おもしろかった。
とても勉強になりました。
とても楽しかったです。
もっとおいしいごはんがよかったです。
今日のサッカーで学んだサッカーを学校でしたいと思います。
サッカーのこつをおしえていただきありがとうございます。
色々な学年の人と取り組めてとてもおもしろかったです。今度からは練習7試合3くらいの内容でやりたいです。栄養の良い身近な食べることができました。
おいしい物や楽しいたいけんがすごく楽しかったです。

令和5年第1回サッカークリニックの参加者27組(保護者27名、子ども27名、計54名)へアンケートを行った。アンケート回答者数は44名(保護者24名、子供20名)であった。サッカークリニック全体の満足度は保護者、子ども共に「満足・やや満足」が100%と高い評価であった。

すべてのレシピにおいて約85%の保護者が「作ってみたい」「おいしい」と回答していた。特にいりこナッツは全員の保護者が「作ってみたい」と回答しており、切り干し大根のサラダは全員の保護者が「おいしい」と回答していた。小学生は90%以上が切り干し大根のみそ炒め、いりこナッツを自分で作ってみたいと回答しており、他のレシピも約60%が「自分で作ってみたい」と回答していたことから、今回紹介したレシピは簡単で作りやすいと感じてもらったのではないかと考えられる。また切り干し大根のみそ炒め、いりこナッツは約90%が「おいしい」と回答しており、好評であった。

セミナーの内容については、学生によるレシピ紹介は保護者全員が「非常に良い(72%)」、「良い(保護者26%)」であり、巴教授によるセミナーも保護者全員が「非常に良い(87%)」、「良い(保護者13%)」と大好評であり、どちらも保護者のニーズに合った内容であったと考えられる。栄養セミナーの時間は、75%以上の保護者が「非常に短い(43%)」「短い(33%)」と回答していたことから、セミナーへの評価の高さが窺えた。

開催頻度については、保護者の53%、小学生の36%が年に4回以上を希望しており、引き続き

サッカークリニックの継続が期待されていた。

また、昨年度に引き続き2回目の参加者はアンケート回答者数44名中7名(保護者4名、子供3名)であった。