

調理と食材に親しみ健康な食生活につなげる取り組み

——おやつをつくらう！親子で楽しくコミュニケーション——

加藤 康子

要旨

食育基本法が制定されてから、保育所や幼稚園では食材にふれる機会や食べることについて学ぶ機会が設けられるようになってきている。保育所や幼稚園での食育が盛んであるのに対し、大切である家庭での食育は、家庭を取り巻く食環境が多様化しており、必ずしも適切であるとは言い難い。そこで、家庭での食環境の改善のきっかけとなるようなおやつ作りの場を設けることとし、作って食べる楽しさを親子で体験できるワークショップの開催を企画した。簡単・楽しい・ヘルシーなおやつ作りを家庭で楽しめるよう、身近な実践しやすい方法を提案する。また、食育活動を通して保護者に食育について関心をもってもらうための保育現場での食育指導について、方法を学生自らが学ぶ機会も必要であると感じている。そういった学生の学びの場としても有効であった今回実施したおやつ教室の内容を報告する。加えて、参加した保護者を対象に行ったアンケート調査から今後の食育活動のありかたについても報告する。

キーワード：食育、おやつ、クッキング保育

1. はじめに

2005年7月に施行された食育基本法¹⁾の前文には、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも『食』が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及

ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである」とある。これを踏まえて、保育所、幼稚園では食育活動を行事として実施しており、さくらんぼ狩りやいも掘り、りんご狩りなども行われている。また、クッキング保育、保護者料理教室なども実施されており、積極的に食材に触れたり、食べることについて学ぶ機会が設けられている。一方で、食生活の基盤である家庭での取り組みについては、家庭を取り巻く食環境が多様化していることから、必ずしも適切であるとは言い難い。平成30年度食育推進施策（食育白書）の食育推進施策を

¹⁾ 食育基本法（平成十七年六月十七日法律第六十三号）最終改正：平成二七年九月一日

法律第六六号、厚生労働省

めぐる状況によると、子どもの朝食欠食は増加傾向であり、20 歳代および 30 歳代の若い世代は、食に関する知識や意識、実践状況の面で他の世代より課題が多い。また、これから親になる世代でもあるため、こうした世代が食に関する知識や取り組みを次世代に伝えつなげていけるよう食育を推進すべきとの報告がある。乳幼児・児童・思春期の問題として、朝食欠食、親世代である 20 代 30 代の問題として、食に関する知識や意識が希薄で実施状況にも課題が多いということであれば、まさに家庭における食生活を揺るがす問題といえることができる。

食育基本法第五条では、「食育は、父母その他の保護者にあつては、家庭が食育において重要な役割を有していることを認識するとともに、子どもの教育、保育等を行う者にあつては、教育、保育等における食育の重要性を十分自覚し、積極的に子どもの食育の推進に関する活動に取り組むこととなるよう、行われなければならない」として、子どもの食育における保護者、教育関係者等の役割を記している。

そこで、本研究では、保護者が家庭での食環境を見直すきっかけ作りとして、また、今後、保育者として食育指導をするであろう学生の学びの場として、作って食べる楽しさを親子で体験するおやつ教室を企画し、食育活動の推進を図ることとした。具体的には、3 回の「おやつをつくろう」ワークショップを開催し、保護者の食育に関する意識を垣間見ることができた。また、ゼミナール学生は、おやつ教室に参加することで、保育現場での食育指導の方法を学び、子どもたちや保護者と接する貴重な機会を得た。実施したおやつ教室の内容と教育効果および今後の課題について報告する。

2. 方法

2-1 運営方法

運営方法は、以下のとおりである。

ゼミナール学生は、以下のような学びを踏

まえてワークショップに参加している。

- ①食育について学ぶ（食育基本法を基本に、保育現場での食育について学習する）
- ②幼児期の食育について年齢別の指導方法を考える
- ③おやつの役割について学び、栄養やアレルギーについての知識を深める
- ④食育活動を行うための計画を考え、ワークショップを立案する

今回のワークショップでは、参加する子どもの年齢に幅があるため、年齢の設定をあえてせずに計画した。メニューには、手に入りやすい材料で、簡単にできる、飽きのこない味のものを考え、保育所や幼稚園のおやつを意識して、ヘルシーで手作り感があるものを選んだ。

当日の運営に関しては、役割分担を決めて作業に取り組めるよう、事前の打ち合わせを行い、学生自らが子どもと関わるために気をつけたいことを中心に考えていった。

ワークショップの流れ（当日の運営）

- (1) 出迎え
- (2) ペーパーサートか手遊び
- (3) 調理に入る前に
 - トイレ・手洗い
 - 身支度（エプロン・バンダナ）
 - マスク（必要に応じて）
- (4) 調理説明
 - 調理の順番
 - 食材の説明
 - 調理方法
- (5) 調理開始（師範ののち、実習へ）
- (6) テーブルセッティング
 - ・テーブルクロス
 - ・ランチョンマット
 - ・スプーンレスト
 - ・スプーン・フォークのセッティング
 - ・お皿・カップ
(おやつを入れて提供する)
 - ・テーブルフラワー（一輪挿し）を置く

- (7) 「いただきます」
(試食しながら、お話)
- (8) 「ごちそうさま」
- (9) あとかたづけ
- (10) アンケート記入
- (11) 見送り

2-2 実施内容

おやつ教室は、11月、12月、1月に月1回のペースで実施した。参加者はチラシや本学ホームページで募集し、市内在住の親子を対象とした。参加費は無料とし、市内繁華街にある、ポータルミュージアム「はっち」4階食のスタジオで実施した。ゼミナール学生の参加は、延べ11名であった。各回の具体的な実施内容は以下のとおりである。

①第1回 おやつをつくろう

実施日時：2019年11月19日

内容：牛乳寒天・とうふ白玉だんご・プレーン蒸しパン・野菜スープコンソメ味

②第2回 おやつをつくろう

実施日時：2019年12月3日

内容：蒸しプリン・プレーンクッキー・にんじんごはんのしらすおにぎり・野菜スープ

③第3回 おやつをつくろう

実施日時：2020年1月21日

内容：バナナマフィン・焼きりんご・オレンジグミ・コーンとベーコンのソテー・おくらのかきたまスープ

2-3 事前準備

学生とともに、おやつ教室で使用する子ども用クッキングセットの準備、レシピの作成、場所の環境設定を行った。食育ポスターの制作、ペープサートの製作等の準備をして、子どもたちに興味をもってもらえるような教材を

準備した。

食育絵本の読み聞かせをするスペースを設け、おやつ教室の受付の時間や終了後の休憩時間に活用できる環境を準備した。調理の安全を考えた環境設定として、調理器具、踏み台、椅子用子どもクッションの準備をして配慮事項を考えた。

2-4 参加者へのアンケート

おやつ教室に参加した保護者への食育アンケートを作成した。内容は、

- ①朝食について
- ②共食について
- ③食事にかかる時間
- ④間食について
- ⑤食生活で気を付けていること
- ⑥食育活動への関心について
- ⑦今後取り組んでほしい食育活動について
- ⑧ワークショップ参加の感想

の8項目である。

3. 実践報告

3-1 おやつ教室の環境設定

(場所・設備・道具)

ポータルミュージアム「はっち」4階食のスタジオのレイアウトを考え、テーブルと椅子の場所、作業を行う場所、食材や調理器具のセッティングなどを事前に検討して準備した。食のスタジオの調理台は、子どもの身長に対しては高すぎるため、踏み台を用意して、高さを調節し、作業しやすいように準備した。また、テーブルの高さに合わせるため、椅子用子どもクッションを設置し、テーブルでの作業もできるように準備した。

子ども用クッキングセットとして、子どもが使いやすい調理器具のキットをつくった。キットの中身は、15種類の調理器具で構成し、ケースに1組ずつセットして使いやすさを考慮した(①まな板②包丁③計量カップ④計量スプーン⑤ピーラー⑥ポテトマッシャー⑦ス

ケッパー⑧ゴムベラ⑨キッチンはさみ⑩泡立て器⑪茶こし⑫フライ返し⑬お玉⑭菜箸⑮トング)。子どもの手になじみやすく、安全性も考慮し、使いやすい大きさと形で、かわいらしいものを選定した。その他、ボールやざる、バットなど小ぶりのものを用意し、子どもの調理に使いやすく、なじみやすいものを準備した。



写真 1 : 調理器具キット



写真 2 : 椅子用クッション、踏み台、
タイルカーペット



写真 3 : 調理器具キット (手前)

3-2 ワークショップ当日の活動

ワークショップの当日の流れは以下のとおりである。

- 13:30～ 受付
- 14:00～ 身支度、手洗い
- 14:30～ おやつをつくる
(説明ののち一緒に体験)
- 15:00～ 試食
- 15:30～ アンケート記入・お帰り

(調理の準備) 13:00～

(会場の準備) 13:00～



写真 4 : 始まりの様子

3-3 ワークショップの概要

①第 1 回 おやつをつくろう

実施日時: 2019 年 11 月 19 日

内容: 牛乳寒天・とうふ白玉だんご・プレーン蒸しパン・野菜スープコンソメ味

参加親子: 1 組

初めてのワークショップであったが、参加者が 1 組ということで、子どもができる作業を見守りながら、楽しく参加してもらった。保護者は普段見慣れたおやつを家で簡単に作れることに気づき、とてもうれしそうに参加していた。子どもの年齢が小さかったため(2 歳)、子どもの体験は混ぜる作業が中心になったが、保護者と子どもがともに楽しく過ごしてくださった。

親子がこれをきっかけに、今回作った簡単

なおやつを家庭でまた作って、子どもとの楽しい時間をもつことを願い、食育についてのリーフレットとレシピを持ち帰っていただいた。

②第2回 おやつをつくらう

実施日時：2019年12月3日

内容：蒸しプリン・プレーンクッキー・にんじんごはんのしらすおにぎり・野菜スープ
参加親子：4組

4組の親子の参加があり、盛況であった。蒸しプリンは、蒸し器のほか、フライパンでもできることを紹介したところ、ぜひ家でも作ってみたいとの感想もあり、参加した保護者のみなさんに好評であった。ジップロックでクッキーのたねをつくる方法は子どもでも簡単にできること、型抜きは子どもが喜んでやれることから、家庭での実施が可能であることを実感していただけた。楽しく作る時間を共有できたことで、また参加したいとの声をいただいた。

にんじんごはんのしらすおにぎりは、すりおろしたにんじんの色がごはんをきれいなオレンジ色にするので、喜ばれた。また、しらすを混ぜてから小型おにぎり器に詰める作業も親子で楽しみ、おにぎり器をフリフリするという作業は子どもが楽しめていた。簡単でかわいく、おいしいおにぎりができあがり、子どもにも保護者にも好評であった。

③第3回 おやつをつくらう

実施日時：2020年1月21日

内容：バナナマフィン・焼きりんご・オレンジグミ・コーンとベーコンのソテー・おくらのかきたまスープ
参加親子：3組

バナナマフィンは子どものおやつとして作りやすいことから、保護者に好評であった。焼きりんごはりんごを輪切りにすることで、時間のかかる調理時間の短縮を図った。輪切り

にする作業を保護者に、輪切りにしたりりんごの芯を抜き型で抜く作業を子どもにやらせてもらうことで、親子で作る楽しさを味わえたようだ。

オレンジグミは、ゼラチンを振り入れることや混ぜる作業、シリコン型にスプーンで流し込む作業、シリコン型からグミを取り出す作業など簡単な工程で可能な作業は多く、小さい子どもにも楽しめた。できあがったグミの触感や食感が気に入ったようで、楽しく作ることができた。

3-4 食育アンケートの結果

保護者を対象として、おやつ教室実施後、食育に関するアンケートを実施した。結果を以下に示す。

3回のワークショップには、8組16名の参加があり、内訳は、1歳児1名、2歳児6名、6歳児1名、男の子3名、女の子5名であった。質問紙は8枚配布し、回収率・有効回答率は100%であった。

①朝食については、全員が毎日食べていると回答した。

②共食については、一緒に食べるのは両親が3名、母が5名であった。夕食については、両親6名、母2名であった。

③食事にかかる時間は、朝食は40～1時間という人は4名、15～30分が4名、夕食は40～1時間が6名、15～30分が2名であった。

④間食については、休日の間食は2回が4名、1回が2名で、間食の内容は、菓子類、果物、ご飯・パン類、アイスクリームなどであった。

⑤食生活で気を付けていることや気になることは、

- ・バランスよくなるように気を付けている
- ・市販のもの（市販品）をあまり使わないようにしている
- ・ベビーフードの塩分が気になる
- ・野菜をなるべく使うようにしている
- ・薄味で作るようにしている

- ・野菜やきのこを食べない
- ・固いものを食べない
- ・昨日食べたものを今日は食べない
- ・野菜嫌い
- ・集中して食べられず、途中から遊び始める
- ・野菜を取り入れるようにしているが、ご飯におかず 1 品だけになってしまう

というような内容で、子どもの食事に対して栄養や安全に気をつけていることや、野菜嫌いや遊び食べなど食事に関する悩みをもっていることがわかった。

⑥食育活動への関心について

食育活動に関心がある人は 7 名、どちらでもないが 1 名であった。関心のある理由は、子どもの栄養が気になるから、子どもに良いものをあげたいから、将来肥満が気になるから、好き嫌いをなく食べてほしいから、食は体をつくる大切なことのひとつだから、というような子どもの健康に関するものであった。どちらでもないと答えた保護者は食育についてよくわからないということであった。今回のようなおやつ作りに関心をもって参加していただいたことは、食や食育に興味をもってもらうきっかけになったと思うので、今後も活動を通して、関心をもつ保護者を増やしていきたい。

⑦今後取り組んでほしい食育活動（複数回答）

は、

- ・食事マナーや礼儀作法 (2)
- ・野菜・米などの農作物栽培
- ・生産者・調理者とのふれあい
- ・子どものみを対象とした料理教室
- ・保護者のみを対象とした料理教室
- ・親子を対象とした料理教室 (5)
- ・子どもへの食育講話 (2)
- ・保護者への食育講話 (3)

であった。

多かったのは、親子を対象とした料理教室であった。家庭での調理は、調理器具や設備、安全性など実際に行う際には難しい問題も

多くあるので、そのあたりを家庭でどのように取り組んでいけばよいか、今回のような情報を提供できる場を多く設けることが必要であると感じた。今回のようなワークショップが家庭で子どもと一緒に料理を楽しむことにつながり、保護者もそれを求めていることがわかった。

⑧ワークショップ参加の感想

- ・おやつをあまり作ったことがないのでとても勉強になりました。今後もいろいろなおやつを作りたいです。ごはんも知りたいです。ありがとうございました。
- ・次回も今日のような内容で良いです。私もおやつで、ティータイムできてよかったです。
- ・グミ（今日作ったオレンジグミ）は、家で作れそうです。
- ・とても楽しかったです。行事食も作ってみたいです。
- ・また是非参加したいです。月齢の低い子どもの食事についても知りたいです。といった感想があった。ワークショップでの保護者の感想から、満足度の高い内容であったと思われる。

4. 考察

4-1 おやつ教室の目的

おやつ教室は、学生の講義の空きコマの都合や会場の予約の関係で、平日の午後の実施となった。当初の計画では、小学校低学年までの参加を予定していたが、開催日が火曜日の午後ということで、実際には、食育に関心のある保護者が幼児（2歳前後）を連れてくるという状況となった。保護者達は、いずれも食育に興味をもっておられたので、「子どもは小さいですが大丈夫ですか？」とか「料理は何歳から始めるといいですか？」、「何歳からならできるようになりますか？」というような質問もあった。実際に家で子どもと料理を楽しんでいるという保護者もいて、家庭での楽しく調理するコツやヒントについての質問もあった。

「楽しかったので、次回は保育園でのお友達とお母さんも誘いたい」と言ってくださる方もいた。時間と場所については、今後も工夫していきたい。

教室の形態としては、大勢でわいわい楽しく体験する料理教室も楽しいものだが、今後も少人数で、目が届く、受講者と話のできるおやつ教室をめざして実施していきたい。また、小規模でも回数を増やして行うことで体験の機会を多くしていきたいと考えている。家庭での食環境の改善のきっかけとなるようなおやつ作りの場を設けるという当初の目的を継続し、作って食べる楽しさを親子で体験できるワークショップを通して、家庭で楽しめる、身近な実践しやすい方法を提案していきたい。

4-2 おやつ教室の内容

3回実施したおやつ教室では、保護者におやつを作るきっかけをもっていただくために、子どもと一緒に参加し、子どもはできることから取り組んでいくという設定にした。

今回のおやつ教室のメニューで、子どもが可能な作業（今回参加の子どもが行った作業）をあげると、以下のとおりである。

牛乳寒天…粉寒天を牛乳に振り入れる、
混ぜる

とうふ白玉だんご…生地を丸める
プレーン蒸しパン…混ぜる、

スプーンで生地をすく
って型に入れる

野菜スープコンソメ味…野菜を切る

蒸しプリン…卵を割る、卵をかき混ぜる

プレーンクッキー…混ぜる、のばす、型抜き
にんじんごはんのしらすおにぎり

…ごはんを型にいれて振る

野菜スープ…野菜を切る

バナナマフィン…バナナの皮をむいて切る、
生地を混ぜる、生地をス
プーンですくって型に入
れる

焼きりんご…芯を型抜きで抜く

オレンジグミ…ジュースにゼラチンパウダ
ーを入れる、混ぜる、スプ
ーンで型に入れる、固ま
ってできたグミを型から
はずす

コーンとベーコンのソテー…ベーコンを切
る

オクラのかきたまスープ…オクラを切る、
卵をかき混ぜる

子どもは、最初から調理のすべての作業
することはできないのだが、今回のワークシ
ョップでは、保護者のもとの、一緒に多くの作
業に参加できることが確認できた。成長とと
もに徐々にできることが増えていくので、同
じメニューを繰り返し作ること、子どもが
一人でできるおやつのレパートリーが広が
っていくものと思われる。



写真5：おにぎりフリフリ



写真6：りんごの芯抜きとオレンジグミを
型抜き（手前）



写真 7 : 第 1 回 おやつをつくろう より

今回参加の 2 歳前後の子どもにとっては、保護者と一緒に食材にふれる、簡単な作業ができる、できあがったおやつと一緒に味わうということだけでも十分な体験であり、実施の効果があったように感じている。

一方、年齢が大きくなるにつれて、子どもクッキングを通して学ぶことはたくさんあると感じている。今回のおやつ教室でも、子どもクッキングのメリットとして

- ・五感が刺激され、脳の活性化につながり、想像力が育まれる。
- ・積極的、協調性、自立心、集中力が育まれる
- ・食事への感謝の気持ちが芽生える

ということがらを保護者に伝え、興味をもっていた。

子どもクッキングは、1 歳から可能であるといわれている。坂本 (1990) は著書で、『『したい』といったそのほんものをあたえることです。ピザの生地をこねさせる代わりに粘土で遊ばせようとしても、子どもは満足しません』と述べている。そのときかなえられないと、「子ども心にもだんだんと『台所のことは私には関係のないことなんだ』と思ってしまうような気がします。」と記している。

子どもクッキングで大切なのは、子どもがしたいと思う瞬間を大切にしてみ逃さず、そのタイミングで食材を与え、触ったり、ちぎったり、混ぜたりという体験をさせてあげるこ

とではないだろうか。食べ物に興味・関心を持ち、作りたい、食べたいという意欲を育むことが子どもにとって必要な体験であると考えられる。

今回のおやつ教室を通して、保護者に子どもクッキングについて興味をもってもらい、子どもとともに料理することを楽しみたいという気持ちがふくらんで、今後の家庭での料理作りやおやつ作りにつながっていくものと思われる。また、今後のおやつ教室を通して、保護者が家庭で料理することに興味を持ち、子どもとともに調理を楽しむ、やがて子どもが調理できるようになり、将来の食の自立につながっていくようになればと思っている。これからの食育活動が単なるイベントとして終わるのではなく、子どもたちの意識に留まり、生きる力につながっていく方法を考えていきたい。

4-3 設備について

子どもクッキングをスムーズに展開するために、調理器具についても検討した。本格的な調理道具を子ども用にセットした高価なものも販売されている一方で、安価でも揃うものがあることがわかり、家庭で準備することを考えると、保護者の負担が少ないものの方がいいだろうという考えに至った。そこで、子どもの手に合う大きさや使いやすい道具をそろえてキットをつくり、参加した保護者にも提示し、情報を提供した。子どもが調理をする際に取り出せる「お道具箱」のような設定で準備したところ、参加した保護者に、「私も家で子どもに作ってあげたい」と興味を示していただけ。活用していただければ、家庭でのおやつ作りや料理も楽しく取り組めると思うので、今後も料理教室やおやつ教室で紹介していきたいと思う。

調理器具は、少し大きくなってくれば、いわゆる「本物」ということで、大人が使っているものと同じものを使ってよいと思うが、少しの間、小さい子どもの手で使いやすい道具は

必要で、それを用いて楽しく食品や料理に親しむことが、その後の調理や食事の親しみにつながっていくと思われる。

調理台の高さに合わせて、子どもが作業しやすい高さにするために、踏み台を用意した。家庭で用意できる市販の子ども用踏み台で、高さは16 cmのものを購入したが、調理台の高さが85 cmあり、今回参加の2歳児の平均身長85～90 cmに合わせて使用するには、少し高さが足りなかった。そのため、テーブルでの作業に移行した。テーブルも高さがあるので、椅子に子ども用の椅子用クッションを敷き、座った状態での作業を試みた。高さを調節したので、作業しやすい状況をつくることができた。子どもとともに、保護者も座って作業する場面もでき、家庭でもこのような状態であってもいいと感じた。子どもに目が届き、楽しい雰囲気で作業するということができていたのではないかと思う。

4-4 アンケートについて

今回は参加者が少なかったが、保護者の気持ちを伺うことができたと思う。参加者にとっての日頃の悩みや食育活動に期待することなどを伺うことができたので、今後の活動のテーマとして参考にしたい。保護者が食に関心をもち、家庭での食生活を振り返ったり、改善したりするきっかけづくりにもなったと思われる。参加後の感想からも今後の開催が望まれており、継続したワークショップの活動を行い、要望に応じていきたい。

4-5 学生の学びについて

学生たちの今回の活動を通しての学びは、子どもたちとともにおやつを作るという保育者としてのスキルを学ぶことはもちろんだが、それに加えて、自らの日々の食事や調理を振り返るきっかけにもなったようだ。

日頃、家庭で調理をする習慣があまりなく、

サークル活動やアルバイトで忙しく、食事はほぼ保護者まかせで、朝食、お弁当、夕食等自分で作ることが少ない。ゼミナールでおやつについて考え、保育現場で作することを想定して準備を進めてきた学生たちだが、保護者とともにおやつを作る子どもの姿にかわいさを感じ、簡単にできるおやつ作りに楽しさを覚え、自分も家で作りたいという気持ちになったという。ワークショップ後の学生たちの感想には次のような記述があり、作る楽しさを感じていることがわかる。

- ・子どもたちとふれあいながら、保護者の方とおやつを作ることができて、一緒に楽しむことができてよかった。
- ・レシピを教えてほしいと言われてうれしかった。
- ・ワークショップの準備をするなかで、たくさんレシピを覚えることができた。
- ・子どもと楽しめる料理をたくさん紹介できてよかった。作り方を知れて楽しかった。
- ・簡単に作れるものが多いので、自分も作りたい。
- ・普段家で作ったことのないものを作ることができて楽しかった。また、作ってみたいと思った。

これらの感想から、学生たちにとって、講義では得難い貴重な経験となったことがうかがわれる。今回の活動が、これから家庭を築いていくであろう学生たちが将来、親子でのおやつ作りや料理作りを積極的に行い、そして保育者として保護者にその楽しさを伝えることにつながるよう期待している。保育者として、食に興味と関心をもって子どもたちに関わっていききたいという気持ちを持ち続け、今後の目標としていってほしいと思う。

今後も、保育現場で食育活動を展開できるスキルを身につけて子どもたちと関われる保育者を育成していけるよう、必要な知識や技術を習得できる環境や場面、実践の場を検討していきたい。

5. まとめ

今回、「おやつをつくろう」というテーマのもとに、おやつ作りのワークショップを開催したことについてまとめ、今後の親子おやつ教室のありかたについて考えることができた。

ワークショップ開催で、学生は子どもと保護者を対象とするおやつ教室を経験し、食育活動の必要性を実感することができたようだ。保育者として、食育活動を通して子どもに関わることの大切さ、家庭での保護者と子どもの関わりが食育から育まれることを今回のワークショップで学ぶことができたと思われる。

参加した保護者を対象としたアンケートから、子どもの食事に対して栄養や安全に気をつけていることや、野菜嫌いなど食事に関する悩みを持っていることがわかった。参加者にとっての日頃の悩みや食育活動に期待することなどを伺うことができたので、今後、食育活動をしていく際に、活動のテーマとしてより深く考えていく必要がある。今回のワークショップでは、保護者が食に関心を持ち、家庭での食生活を振り返ったり、改善したりするきっかけづくりを目的としていたが、実際にワークショップを行い、保護者の反応から、目標に近づけたことを実感した。今後の開催も望まれているため、継続したワークショップの活動を行い、要望に応えていく必要があると感じている。

今後の課題は、学生たちが、流れの中で子どもと保護者に対して見通しを持った接し方ができる力を身につけることである。そのためには、学生自らが食に関心を持ち、日頃から調理に親しみ、子どもの行動や興味に応えられる知識や技術を持つことが望まれる。クッキング保育の準備に細心の注意が図れるよう、調理の楽しさを伝えらえる保育者になれるようなスキルを身につけられるよう、必要な知識や技術を修得できるような実践の場を今後検討していきたい。

謝辞

「おやつつくろう！」おやつ教室の開催、おやつ教室の実施をするにあたり、ご支援を賜りました多くの方々に厚く御礼申し上げます。また、この度の活動に際しまして、後援会特別研究助成を頂戴いたしましたことに深く御礼申し上げます。

引用・参考文献

厚生労働省：食育基本法（平成十七年六月十七日法律第六十三号）最終改正：平成二七年九月一日法律第六六号）

厚生労働省：平成 30 年度食育推進施策（食育白書）

稲田多佳子 ボウル1つで手作りおやつ
学研プラス 2017

稲田多佳子 ポリ袋でつくるたかこさんの焼き菓子 誠文堂新光社 2018

上田淳子 子どもと一緒に料理しましょ！
3歳からのお手伝い 文化出版社
2006

久保田競 子どものためのブレインフード&
レシピ 71 城南進学研究社 2017

坂本廣子 台所育児 農山漁村文化協会
1990

牧野直子 かんたん・おいしい幼児のごはん
赤ちゃんとママ社 2016

執筆者紹介（所属）

加藤 康子 八戸学院大学短期大学部
幼児保育学科 准教授