

調理と食材に親しみ健康な食生活につなげる取り組み（２）

——「おやつをつくろう」ワークショップ——

Efforts to familiarize children with cooking and lead them to healthy dietary

habit (2) :A report of cooking classes conducted with students.

加藤 康子

要旨

本研究では、身近な道具と手に入りやすい材料を使って、手軽にできる調理を提案するワークショップを企画した。幼稚園や保育所では、食育活動を実施しているが、子どもは学んだことを家庭で実施することが難しい。家庭を取り巻く食環境が多様化しているため、家庭での食育は、保育現場と連動していないことも多い。家庭での食育が充実していくためには、保護者が食事についての関心を高められるような働きかけが必要であろう。そこで、将来保育者となる学生とともに、家庭における食育の一環として、おやつ（間食）や軽食を簡単に作れたら、親子が楽しんで食に関わり、食事に興味をもつきっかけになるのではないかと考え、本ワークショップを企画した。それによって、子どもと保護者が一緒に作って食べる楽しさを知り、繰り返し作ることによって子どもが作業を徐々に身に付けていけば、食環境が整う機会につながっていくのではないかと考える。簡単・楽しい・ヘルシーを合言葉に、おやつ作りを親子で体験したワークショップの報告をするとともに、食育体験の方法を学んだゼミナール学生と今後の食育指導の方法について考察する。

キーワード：食育、おやつ、クッキング保育、食環境

1. はじめに

乳幼児期の子どもの食は、健康な心身の成長と、食を囲む環境づくりが大切だと考える。堤・土井（2020）は、その著書で「乳幼児期には、味覚や食嗜好の基礎も培われ、それらは将来の食生活にも影響を与えるために、この時期の食生活や栄養については、生涯を通じた健康、とくに生活習慣病予防という長期的な視点から

も考える必要がある。また、何を食べるかとともに、食べるという行為を通じて人間関係も子どもの育ちに影響することから、乳幼児期には、適切な食事を好ましい人物、物的環境の下に提供することがきわめて重要である」と述べている。しかし、社会情勢の変化に伴い、家庭での食の乱れが健康への影響をあたえている現状がある。家庭での食環境が大きく変化しており、

幼児期においても様々な食生活の課題が生じてきている。幼稚園・保育所で、食育活動が盛んにおこなわれている一方、家庭においては食環境が多様化しており、子どもにとって、必ずしも適切であるとは言い難い。朝食の欠食、偏食、孤食、肥満、咀嚼力の低下や生活習慣病の低年齢化などの問題も指摘されている。

保育現場での食育活動の中心は保育者であり、その役割を担うことで求められる内容は多い。保育士養成校である本学においては、2年生の「子どもの食と栄養」のなかで食育に関して学んでいる。しかし、講義の範囲だけでは、知識も技能も十分に習得できるとは言い難く、また、学生の食に関する関心や栄養についての意識も高いとは言えない。卒業後、保育者になる学生が、子どもたちに寄り添い、食への関心をもたせられようになるには、学生自らが食に興味をもって学ぶとともに、食に関する幅広い知識をもち、子どもたちのために実践できる力を身に付ける必要がある。クッキング保育を通して、子どもが親しみやすい「食」の体験をするのに身近な「おやつ」（間食）を教材として、その関わりについて学ぶ機会として今回のワークショップを企画した。もうひとつの目的は、保護者の食についての意識を変えるきっかけを作ること、また、子ども自身が作って食べる体験をとおして、食への関心を育み、生活力を高めることである。

おやつ作りのワークショップでは、手に入りやすい身近な食材を使い、手軽に繰り返し作れるおやつを提案し、実際に作る体験をすることで、食材や栄養に興味をもつことをねらいとしている。働く母親の増加、経済的・時間的にもゆとりのない保護者の増加が食文化の伝承不足や家族とのコミュニケーション不足などの環境を招いていると思われることから、食材や食環境を意識するきっかけとなる場を設けることが必要と感じている。今回のようなおやつ教室を通して、家庭の食事に目を向け、見直す意識が生まれれば、少しずつ健康にも配慮した

り、心がけたりするようになるのではないかと考えられる。保育現場で行われている食育が家庭での食育につながり、家庭での食生活の改善に役立つようになってはじめて食環境の自立が身に付いていくものだと思う。

以上のことから、昨年に引き続き、家庭における食育の充実を図ることを目的として、おやつや軽食を親子で作るワークショップを開催した実践報告をするとともに、実施における教育効果と今後の課題について検討する。

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コロナ禍における衛生管理について学ぶ。
- ②食育基本法とそれらに関連する法令について学ぶ。
- ③幼児期の食育活動について年齢別の指導法を考える。
- ④おやつ役割について学び、栄養や食物アレルギーについての知識を深める。
- ⑤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。

ワークショップの参加者の年齢に合わせた対応ができるように学習をすすめた。季節感や楽しさを盛り込んだメニューを設定し、手に入りやすい材料で簡単に作れる、飽きのこない味のものを考えた。

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に、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決めていった。

前日は、会場内の消毒を徹底し、コロナ対策を行ったうえで、当日のワークショップを行った。

（前日）

- ・コロナ対策としての準備
- 調理台の消毒

加藤康子：調理と食材に親しみ健康な食生活につなげる取り組み（２）
「おやつをつくろう」ワークショップ

- 食器、調理器具の洗浄・消毒
- テーブル・椅子・ドアノブ等の消毒
- 非接触型体温計、フェイスマスク、
消毒液の用意
- 子ども用踏み台、タイルカーペット、
食育絵本等の用意

（当日）

- ・手洗い・手指消毒の徹底
- ・検温とマスク着用をお願い
- ・設備・器具・食器の消毒をこまめに実施
して、予防・防止対策を行ったうえで調
理を体験していただいた。

<実施の流れ>

- （１）出迎え（受付・手指消毒・検温）
- （２）絵本の読み聞かせ
- （３）調理に入る前に
トイレ・手洗い
身支度
マスク（フェイスシールド）
- （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をする
- （７）「いただきます」
（会話しながら、試食）
- （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

※ 今回、コロナ禍につき、（６）～（９）を
実施せず、できあがったお菓子や軽食は、
デリバリーのような包装で、テイクアウト
してもらう。コロナ対応のため、時間も 60
分以内に終了をめざした。

2-2 実施内容

ワークショップは、12 月と 1 月に 2 日間、計
3 回実施した。参加者は、チラシと本学のホー
ムページで募集し、市内在住の親子を対象とし
た。参加料は無料とし、市内中心街にある、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。ゼミナールの学生の参加は、延
べ 7 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 2020 年 12 月 24 日（木）

①10：00～11：00

内容 いちごのデコレーションケーキ・チョコ
ナッツせんべい・お麴のカレースナ
ック

②第 2 回 おやつをつくろう

実施日時 2021 年 1 月 23 日（土）

①10：00～11：00

②13：00～14：00

内容 ポンデケージョ・お野菜肉巻きバーベ
キュー味・ごまスティック飴・プチト
マトのはちみつマリネ

2-3 事前準備

昨年作った「クッキングセット」を今年も
使用するため用意した。また、レシピを作成、
調理台などの場所の環境設定を考えた。食育ポ
スターを作り、掲示。絵本の読み聞かせスペー
スに敷くタイルカーペット、調理時に使用する
踏み台、テーブルの高さに合わせて子ども用ク
ッションを椅子に設置するなど、実施に向けて
の配慮事項を確認した。

2-4 参加者へのアンケート

ワークショップに参加していただいた
保護者にアンケート調査を行った。

内容は、①家庭でよく食べるおやつ

②おやつの与え方

③子どものおやつのとらえ方

④市販おやつ購入について

⑤親子でのおやつ作り

⑥本日の参加動機

⑦本日の感想

⑧次回の参加について

の8項目である。

3. 実践報告

3-1 環境設定

ポータルミュージアム「はっち」4階食のスタジオには、調理台2台のほかに、テーブルと椅子が設置してある。当日、保護者と子どもが動きやすいようなレイアウトを考え、配置した。さらに、食材や調理器具のセッティングの場所や動線などにも配慮して準備した。食のスタジオの調理台は子どもの身長に対して高すぎるため、踏み台を用意して高さを調節することとした。テーブルでの作業の際もテーブルの高さに合わせて、大人用椅子の上に子どもの椅子用クッションを設置し、高さを調節した。

昨年使用した「クッキングセット」は、今年度も使用することとした。「お道具箱」として、活用できるよう、紹介することとした。

3-2 当日のタイムスケジュール

ワークショップ当日のタイムスケジュールは以下のとおりである。

午前の部

- 9:40～ 受付
- 10:00～ 身支度、手洗い
説明ののち、調理開始
- 11:00～ アンケート記入・お見送り

午後の部

- 12:40～ 受付
- 13:00～ 身支度、手洗い
説明ののち、調理開始
- 14:00～ アンケート記入・お見送り

(コロナ対応として、試食は実施せず、持ち帰りとする。)

3-3 ワークショップ概要

実施した内容は、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 2020年12月24日(木)

①10:00～11:00

内容 デコレーションケーキ・チョコナッツ
せんべい・お麩のカレースナック

子どもたちが参加しやすいように冬休みに開催したが、実際の参加者は小学生2名(1年生、3年生)の姉妹と保護者の3名であった。

デコレーションケーキは、スポンジ台に、いちごとクリームでデコレーションして、クリスマスの飾りを配して完成する。

チョコナッツせんべいは、南部せんべい(白せんべい)をフライパンにのせ、弱火で加熱しながら、上に板チョコ3切れをのせて溶かし、砕いたミックスナッツをちらしてできあがりというとても簡単なものである。

お麩のカレースナックは、お麩をバターで炒め、カレーパウダーを振ってできあがるサクサクの-snackである。

3品とも短時間で完成し、お土産として、持ち帰っていただいた。身近な材料でできる簡単なおやつを家庭でもまた作ってみたいという感想をいただいた。

②第2回 おやつをつくろう

実施日時 2021年1月23日(土)

①10:00～11:00

②13:00～14:00

内容 ポンデケージョ・お野菜肉巻きバーベ
キュー味・ごまスティック飴・プチト
マトのはちみつマリネ

1月は、開催日を土曜日に設定したところ定員いっぱい申し込みをいただいた。現在コロナ禍のため、食のスタジオの収容人数にも制限があり、多数の参加を見合わせているところで

ある。

午前の部は２組４名、午後の部は３組６名の参加となった。

今回は、５歳児、小学１年生の参加もあったため、おやつに軽食も取り入れ、４品を設定した。

ポンデケージョに最初に取りかかり、焼いている間にごまスティックをつくり、冷やし固めているうちに、肉巻きをつくり、最後にマリネをつくるという順に作業を進めていき、６０分で完成した。子どもたちは、作業に集中して取り組み、疲れた様子もなく、保護者とともに最後まで楽しみながら調理をしていた。

終了後、子どもたちは「家に帰ったらまた作りたい」と話してくれた。学生たちは、調理台や流し台の片付けを手伝い、調理作業がスムーズに進むように配慮しながら、動くことができていた。

3-4 アンケートの結果

参加した保護者にワークショップ終了後に、おやつ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、６組１３名の参加があり、内訳は、男の子３名、女の子４名、２歳児１名、４歳児１名、５歳児２名、小学１年生２名、３年生１名、保護者６名であった。質問紙は６枚配布し、回収率・有効回答率は１００％であった。

①家庭でよく食べるおやつ

菓子パン、もちもちパン、ポテトチップ、スナック菓子、クッキーなどのお菓子、バナナやりんごなどの果物、牛乳、アイス、パフェ、チョコレート、せんべい、南部せんべい、かりんとう、するめなどであった。「年齢にあわせてできるだけ虫歯にならないものを選んでいますが、子どもが食べたいものは違うようです。」という記述もあった。

②おやつの与え方

全員が、「市販品を与えることが多い」と

回答。

③子どものおやつのとらえ方

「子どもの楽しみのため」、「栄養や水分を補うため」と回答しており、必要であることは理解している。

④市販おやつの購入について（複数回答）

- ・子どもが選ぶもの ５
- ・値段が安いもの １
- ・糖分が少ないもの ２
- ・塩分が少ないもの ２
- ・添加物が少ないもの ２
- ・油が少ないもの １
- ・歯ごたえのあるもの １

⑤親子でのおやつ作り

「よくある」４名、「たまにある」１名、「ほとんどない」１名であった。

⑥本日の参加動機

- ・なかなか家で子どもと料理をする機会がないため、楽しそうだったから。
- ・親子で料理をすることがなかったのでのくらいできるか楽しみで。
- ・家でゆっくり時間をとることが少ないため、いい機会だったと思ったから。
- ・料理に興味があったから。
- ・普段のおやつ作りにプロのエッセンスを取り入れたくて。
- ・普段親子でゆっくりクッキングをする機会がないため。

⑦本日の感想

- ・家でなかなか作ることのないレシピで、簡単に作ることができたので、是非家でももう一度作ってみたい。
- ・順序よく準備してくださったので、短時間で集中できたと思います。とても良い時間でした。ありがとうございます。
- ・楽しかったです！子どもが積極的で意外でした。ありがとうございました。
- ・豚肉を巻くのが楽しかった。
- ・思ったより娘が人見知りしてしまいましたが、料理と一緒にできて楽しかったです。

す。「家に帰ったら、おじいちゃんとおばあちゃんにお料理したことを得意げに話していました。」と、後日メールをいただいた。）

- ・子どもができる作業がたくさんあって楽しかった。家でも真似したい。

⑧次回の参加について

「ぜひ参加したい」5名、「参加したい」1名であった。

4. 考察

4-1 おやつ教室を開催すること

まずは、作って食べよう、楽しく食べようという機会をつくる。そこから、食に興味をもち、自分の食についてコーディネートできる人になるというところを保護者レベルで体験してもらうこと、繰り返しおこなうことで、技術と知識が身に付く、食べ方が習慣になる、ということが必要と考えている。テーブルコーディネートやマナーも食を楽しむ要素なので、それを取り入れていくことで、飽きずに継続できるツールとして提示する。

コロナ禍で、家で過ごす時間をもつことが増えてきた今、自らの暮らしや過ごし方について、創意工夫がのぞまれる。食についても家庭において、親子で「簡単・楽しい・ヘルシー」な料理を作り、食習慣が身についていくような提案をしていきたい。

4-2 おやつ教室の内容について

3回実施したワークショップでは、保護者と一緒に調理する楽しさを十分に味わってただけよう、配慮して子どもの作業内容を補助するような設定にした。

子どもが一人でできることは、保護者が見守り、一人では難しいところは一緒にやるというような楽しい雰囲気を大切にしたい。調理手順のポイントは以下のとおりである。

○いちごのデコレーションケーキ

いちごを洗い、へたを取り、縦に半分に切

る。泡立てたクリームをスポンジ台に塗り、いちごを並べる。上からクリームを絞り、パレットナイフでならし、スポンジを重ねる。クリームでデコレーションし、いちごとクリスマスの飾りをのせる。

○チョコナッツせんべい

南部せんべい(白せんべい)をオープンペーパーを敷いたフライパンにのせる。弱火で加熱し、板チョコを3切れのせてゆっくり溶かす。チョコレートが解けたら、砕いたミックスナッツをのせる。できあがったら、ゆっくりさます。(冷たいお皿にのせるとせんべいにひびが入るので注意する。)

○お麩のカレースナック

ひと口大の焼き麩をバターで炒める。さくさくになったら、カレーパウダーをまぶす。

○ポンデケージョ

ホットケーキミックスと白玉粉と水を入れてよく混ぜ、牛乳を加えながらのばす。粉チーズを加えて生地をまるめて、オーブンで焼く。

○お野菜肉巻きバーベキュー味

輪切りにしたたまねぎに豚バラ肉をらせん状に巻き、フライパンで焼く。たれをからめる。

○ごまスティック飴

フライパンに水飴ときび砂糖を入れ、弱火にかけ、細かい泡が立ってきたら乾煎りしたごまを加えて手早く混ぜる。オープンシートに挟み、綿棒でのばし冷蔵庫で冷やし、固まったら棒状に切る。

○プチトマトのはちみつマリネ

プチトマトのへたをとり、湯むきする。湯むきしたトマトを半分に切り、モッツァレラチーズは4等分する。はちみつとオリーブオイルであえる。

調理する順番を決めて、その通りに進めていくと、集中して取り組む子どもがほとんどであった。子どもたちは保護者の補助のもと、ほぼすべての工程を体験することができた。

4-3 おやつ教室の設備など

調理器具については、「クッキングセット」の活用で、いずれもセットの入った箱の中から、道具を取り出して使用できた。子どもが使いやすい大きさの調理器具は、親しみが持てたようだ。

4-4 アンケートから

参加者が少なかったが、多くの感想をいただき、今後に生かせる内容だったと思う。市販のおやつを食べさせることが多いことがわかった。また、今回のおやつ教室を「調理を通しての親子のコミュニケーションの場」ととらえてくれたことなど、開催の意図したとおりの結果がみられた。

4-5 学生にとっての参加の意義

学生たちの参加は、子どもたちの動きや保護者との関わりを実際に学ぶ機会となった。コロナ対策や準備を通して、子どもたちがおやつを作る際の注意点を知るとともに、ワークショップでのサポート役として、調理作業を促したり、調理台や流し台の片付けの補助など、スムーズな進行に大変活躍した。時間通りに終了できたこと、参加した保護者から手際のよい準備を褒めていただいたこと等、学生にとっても有意義な体験であったと思う。

保育士を目指す学生にとって、食育活動を学ぶことは現場での子どもたちに対しての食育を考えるきっかけになる。学生たちは、親子を対象としたおやつ教室を計画するにあたって、子どもたちに会えるのをとても楽しみにしていた。当日、実際に参加した子どもたちに関わっている学生たちは、丁寧に優しく子どもたちに接することができていた。日頃、学校では見られないような表情や動きに保育者としての成長が窺え、微笑ましく思えた。ある学生は、「今日の作業の細かい部分をもっとよく覚えてきて、もっとスムーズに動けるようにしたか

った」と、十分な準備をし、よく動いていたのに、自分ではもう少し頑張りがかったと振り返っていた。



写真1 12/24 受付の様子



写真2 はじまりのごあいさつ



写真3 手を丁寧に洗う



写真4 デコレーションケーキにクリームをのせて



写真8 チョコナッツせんべい作り



写真5 デコレーションケーキできあがり



写真9 ケーキとスナックを持って帰るところ



写真6 お麴のスナックを作り



写真10 1/23 受付の様子



写真7 お麴のスナックをカップに盛りつけ



写真11 4歳児、親子でポンデケージョ作り

加藤康子：調理と食材に親しみ健康な食生活につなげる取り組み（２）
「おやつをつくろう」ワークショップ



写真 12 ポンデケーキ焼き上がり



写真 16 たまねぎを切る 5 歳児



写真 13 たまねぎの皮をむく 5 歳児



写真 17 肉巻きを焼き、ソースをからめる



写真 14 肉巻き作り



写真 18 肉巻きできあがり、トレーに入れる



写真 15 4 歳児も肉巻き作り



写真 19 オリーブオイルを計量する



写真 20 プチトマトのはちみつマリネ作り



写真 21 ごまスティックを切る母を見つめる 5 歳児



写真 22 左からごまスティック、肉巻き、プチトマトのはちみつマリネ、ポンデケージョ（お持ち帰り）

5. まとめ

コロナ禍ではあるものの、感染対策に配慮しながら、人数制限もおこない、会場の設営をおこなって実施した。今後もこの状況が続くことを考えると、これからのワークショップ開催にも十分な対策を講じながら、準備をすすめていくことが必要と思われる。

学生は、日頃のゼミ活動でおやつを作って実

践的な学びをしてきたので、ワークショップの進行では先を読んだ行動ができるようになり、動きのよいサポートができた。参加した保護者にも好評で、クッキング保育をおこなうスキルが身に付いてきていることが感じられた。

今後も食育活動の計画や実施のできる保育者として活動できるよう、実践的な学びについて検討していきたい。そして、ワークショップで体験した食育活動が、日々の食生活に活かせるものとなるよう、家庭で繰り返し作ることを楽しみながら、子どもが作業を徐々に身に付けていき、食環境が整う機会につながっていければと考える。コロナ禍で家庭内での調理機会が増えていると考えられることから、親子のコミュニケーションを図りながら食への関心を育んでいくことで、食生活の改善につながっていくことを望んでいる。今後も感染対策など更なる充実を図り、食行動の変化につながるような課題に取り組んでいきたい。

謝辞

この度のワークショップ「おやつをつくろう」の実施にあたり、ご支援を賜りました多くの方々に厚く御礼を申し上げます。また、この度の活動に際しまして、後援会特別研究助成を賜りましたことに深く御礼申し上げます。

参考文献

- 1) 堤ちはる・土井正子 (2021) 子育て・子育てを支援する子どもの食と栄養、萌文書院
- 2) 清野ゆかり (2020) こどもオレンジページ、株式会社オレンジページ
- 3) コウケンテツ (2015) コウケンテツのおやつめし、クレヨンハウス
- 4) 奥菌壽子 (2008) 繰り返し作りたい！奥菌流簡単激早レシピ、マキノ出版

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