

親子クッキングからの食育活動

—「おやつをつくろう」ワークショップ—

Food education activities for parent-child cooking

—A report of cooking classes conducted with students.—

加藤 康子

要旨

食育活動の一環として親子が楽しんで食に関わり、食事に興味を持つきっかけづくりを続けている。3年目となるこの活動は、身近な道具と手に入りやすい材料を使った手軽にできる調理を紹介するワークショップの開催を通じて、親子が一緒に作ることの楽しさを味わいながら、覚えた調理を家庭においても繰り返し作ることを提案している。

近年、家庭を取り巻く食環境が多様化しているため、保育現場の食育は、家庭の食育と連動していないことも多い。幼稚園や保育所でおこなわれている食育活動を家庭でも生かせるよう、子どもとともに作って食べることの楽しさを保護者にも伝えたい。子どもが調理に興味を持つことと同時に保護者にも食事作りの楽しさを感じていただきたい。覚えた料理を家庭において繰り返し作ることで、子どもの調理技術も徐々に身に付いていくものと思われることから、食環境が整う機会になればと考えている。簡単・楽しい・ヘルシーを合言葉に、ワークショップを開催した報告をするとともに、ゼミナール学生の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

「食育とは、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づけられるとともに、様々な経験を通じて、『食』に関する知識と『食』を選択する力を修得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるものである。」と食育基本法に記載されている。また、第2条では、食に関する感謝の念の理解、第5条では食に関する体験

活動と食育推進活動の実践について記されており、第6条では家庭、学校、保育所等で食に関する様々な体験活動を行い、食に関する理解を深めることを求めている。さらに、第19条では、家庭における食育の推進、第20条では学校、保育所等における食育の推進について記されている。食育活動は、この食育基本法に沿って、様々な活動が多数行われている。

「おやつをつくろう」ワークショップは、今

年で3年目を迎えた。過去2年の実施で、子どもと保護者のおやつ作りを通して、親子のコミュニケーションのひとつが提供できた。

また、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「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。

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では、2年生の「子どもの食と栄養Ⅰ・Ⅱ」の講義のなかで食育に関して学んでいる。卒業後に子どもたちに寄り添い、食への関心をもたせられるような保育者になるためには、在学中から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身につけ、子どもたちのために実践できる力を養う必要がある。クッキング保育は、子どもが親しみやすい「食」の体験をすることで、食材や栄養に興味を持ち、さらに食べることの意義について考えさせる体験でもある。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今回のような機会は、実践力をつけるための活動として有効である。また、このワークショップを通して、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や子ども自身が作って食べる体験を継続していくことで、学生の意識も育てたい。

おやつ作りのワークショップは、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ている。実際に作る体験をすることで、食材や栄養に興味を持ち、また作って食べたいと思わせることもねらいとしている。働く母親が増え、経済的・時間的にもゆとりがないために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の必要性を感じている。おやつ作りのワークショップを通して、少しでも家庭の食事に目を向けるようになれば、少しずつ健康にも配慮したり、毎日の食卓を整えることを心掛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、今年度も家庭における食育の充実を図ることをめざして、おやつや軽食を親子で作るワークショップを開催した。

2. 方法

2-1 運営方法

運営に際し、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おやつの役割について学び、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。

また、メニューには季節感や楽しさを盛り込み、手に入りやすい材料で簡単に作れる、繰り返し作れる飽きのこない味のもの考えた。参加する子どもの年齢に合わせた対応ができるように、子どもの発達についての復習などの学習もおこなった。

前日は、コロナ対策を徹底し、会場内の消毒を行った。当日の運営に関しては、役割分担を決め、作業がスムーズに進むよう、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決めていった。

加藤康子：親子クッキングからの食育活動
「おやつをつくろう」ワークショップ

○コロナ対策としての準備

(前日)

- ・調理台の消毒
- ・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
- ・当日使用する非接触型体温計、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

○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・手遊び
- (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
調理方法の説明
- (5) 調理開始(師範ののち、実習へ)
- (6) 出来上がりをパックに詰める
- (7) あとかたづけ
- (8) 休憩・アンケート記入
- (9) 見送り

※ 昨年より、コロナ禍につき、テーブルセッティングと試食を省略している。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おう。コロナ感染対策対応のため、ワークショップ開催時間も60分以内の終了をめざした。

2-2 実施内容

ワークショップは、12月と1月に1回ずつ実施した。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10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 2021年12月24日(金)

13:00~14:00

内容 クリスマストライフル・クリームチーズスコーン・お麩の-snack・チョコナッツせんべい

② 第2回 おやつをつくろう

実施日時 2022年1月22日(土)

10:00~11:00

内容 プレーンクッキー「手形」・にんじんごはんのしらすおにぎり・トマトのはちみつマリネ・野菜スープ

2-3 事前準備

「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の準備、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。今回は、おやつ(間食)以外にも家庭での食事についての質問も加えて行った。

内容は、

- ① 朝食はどのくらいの頻度で食べるか
- ② 朝食を食べないときの理由
- ③ 朝食や夕食は誰と食べるか
- ④ 朝食や夕食にかかる時間
- ⑤ 休日にどのくらい間食をするか
- ⑥ 休日の間食にどんなものを食べるか
- ⑦ 食生活で気になること

- ⑧ 食育活動に関心があるか
 - ⑨ 食育活動に関心がある理由
 - ⑩ 今後取り組んでほしい食育活動
 - ⑪ 今後実施してほしい内容、本日のワークショップでお気づきの点
- の11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階食のスタジオは、業務用仕様の調理台2台のほかに、スチームコンベクション、業務用冷凍冷蔵庫など、設備が充実している。また、テーブルと椅子が設置してあり、使用感が良い。このスタジオを当日、保護者と子どもが動きやすいようにレイアウトし、配置することによって、動線や安全を考えた。さらに、食材や調理器具のセッティングの場所などにも配慮して準備した。踏み台や椅子用クッションの利用により、子どもの身長差に対する作業効率や安全の配慮にも気を配った。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。

一昨年から使用している「クッキングセット」は、使い勝手がよく、好評なため、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、中身の充実もしている。

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 2021年12月24日(金)

13:00～14:00

内容 クリスマストライフル・クリームチーズスコーン・お麩の-snack・チョコナッツせんべい・オレンジグミ

参加者は、3組の親子であった。4歳4か月、5歳4か月、7歳7か月(小学1年)の子どもたちがそれぞれ保護者とともに参加した。今回は、3人とも男の子であった。活発で興味津々で参加した様子で、最初から楽しみな感じであった。

クリスマストライフル、クリームチーズスコーン、お麩の-snack、チョコナッツせんべい、オレンジグミの5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は、好評であった。

② 第2回 おやつをつくろう

実施日時 2022年1月22日(土)

10:00～11:00

内容 プレーンクッキー「手形」・にんじんごはんのしらすおにぎり・トマトのはちみつマリネ・野菜スープ

1月は、開催日を土曜日に設定した。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ため、3組の参加となった。

今回は、2歳児親子と、小学3年生の親子の参加であったため、おやつに軽食も取り入

加藤康子：親子クッキングからの食育活動
「おやつをつくろう」ワークショップ

れ、4品を設定した。

プレーンクッキーに最初に取りかかり、焼いている間におにぎり、マリネ、野菜スープを作る。できあがった頃にちょうどクッキーが焼き上がるという段取りで、作業を進めていった。予定通りに作業が進み、60分で完成した。子どもも保護者も楽しそうに作業に集中して取り組んでいた。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た。

終了後、小学生の参加者は、「楽しかったので、家に帰ったらまた作りたい」と話してくれた。学生たちは、手際よく、子どもに調理作業を指示し、順番に作業をすすめることができた。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、家庭での食事についてのアンケートを実施した。結果を以下に示す。

ワークショップには、5組11名の参加があり、内訳は、男の子3名、女の子2名、2歳児1名、4歳児1名、5歳児1名、小学1年生1名、3年生1名、保護者6名であった。質問紙は5枚配布し、回収率・有効回答率は100%であった。

① 朝食はどのくらいの頻度で食べるか

毎日食べる 5名 100%

② 朝食を食べないときの理由

食べたがらない 3名、体調が悪い時 1名

③ 朝食や夕食は誰と食べるか

朝食・・・父・兄弟姉妹 1名

父・母 1名

父 1名

母 2名

夕食・・・父・母・祖母・兄弟姉妹 1名

父・母・祖母 1名

父 1名

家族みんなで 1名

母・祖父・祖母 1名

④ 朝食や夕食にかける時間

朝食・・・ 5～10分 3名

15～30分 2名

夕食・・・ 15～30分 2名

40～1時間 3名

⑤ 休日にどのくらい間食をするか

1回 1名

2回 2名

3回 1名

5回以上 1名

⑥ 休日の間食にどんなものを食べるか

果物、ご飯・パン類 1名

菓子類、果物 1名

菓子類、アイス 1名

菓子類 1名

菓子類、果物、アイス 1名

⑦ 食生活で気になること

- ・麺類が好きで同じものばかり食べたがる
- ・3世代で食事をするので好みが変わらず、メニューが大変
- ・なかなか自分でたべようとしなない
- ・食ベムラがある
- ・残さず食べる
- ・野菜を食べること
- ・野菜をいっぱい食べられるように細かくしたりして、カレーなど好きな料理に混ぜるようにしている
- ・食が細いので間食は菓子類ではないものに気を付けている

⑧ 食育活動に関心があるか

ある 3名

少しある 2名

⑨ 食育活動に関心がある理由

- ・職場でも取り組んでいるから
- ・祖母が畑をやっているの、子どもと一緒に作ってみたい
- ・好き嫌いをしないで、いろんな食べ物に興味をもってほしい

- ・子どもの好き嫌いをなくしたいから
- ・子どもの食は成長に関わるのでたくさん食べてもらうためにはどうしたらいいかを考えているので。

⑩ 今後取り組んでほしい食育活動(複数回答)

食事マナーや礼儀作法 2名

野菜・米などの農作物 2名

子どものみ対象とした料理教室 3名

親子を対象とした料理教室 5名

子どもへの食育講話 1名

⑪ 今後実施してほしい内容、本日のワークショップでお気づきの点

- ・とても丁寧に教えてくださり、分かりやすかったです。ありがとうございました。楽しかったです。
- ・クッキーは、まだ一緒に作ったことがなかったが、意外に子どもも上手に作ることができたので、自宅でも作ってみようと思いました。
- ・子どもも自分もとても楽しんで好きなようにおやつ作りができたと思います。また機会があればぜひ参加したいです。
- ・野菜をいっぱい使った料理を親子で作る料理教室をしてほしいです。
- ・今日は楽しかったです。包丁も初めて使ったので、わくわくしていました。

4. 考察

4-1 おやつ教室を開催すること

「作ってたべよう、楽しく食べよう」ということは、おやつ教室での大切なコンセプトである。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にも体験してもらうこと、簡単な調理操作で繰り返し作りたいと思うものを作りながら技術と知識が身に付いていくこと、食べ方が習慣になる、ということを目指している。テーブルコーディネートやマナーも食を楽しくする要素なので、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

として示すようにしている。

コロナ禍で、家で過ごす時間が増えてきたので、自らの暮らしや過ごし方について、創意工夫が必要である。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

ワークショップでは、親子で調理する楽しさを十分に味わっていただけるよう配慮しており、子どもの作業内容を保護者が補助するような設定にしている。

子どもが一人でできる作業は、保護者が見守り、一人では難しい作業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。

○クリスマストライフル

カスタードクリームは、電子レンジ加熱で作成し、前もって冷蔵庫で冷やしておく。

生クリームはハンドミキサーで泡立て、絞り袋に入れて、冷蔵庫で冷やす。

トライフルは、カップに1口大のカステラを入れ、いちごをカップの側面に断面をつけて入れる。さらにカスタードクリームを入れ、その上に生クリームを絞り出す。平らにして、飾りをつける。(飾り・・・いちごでサンタクロースをつくる。カステラでトナカイの耳、いちごでトナカイの鼻をつくる。)

○クリームチーズスコーン

ホットケーキミックス、クリームチーズ、牛乳をビニール袋に入れて粉っぽさがなくなるまで、揉む。ある程度まとまったら、袋のまま2cmくらいの厚みの円形にして、袋の上から包丁で6等分する。袋を切り中身を取り出し、オーブントースターで15～17分焼く(5分焼いたらアルミホイルをかぶせる)。

○お麩のスナック

フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、小町麩を両面焼く。ボールにきな粉、黒すりご

ま、きび砂糖を入れてよく混ぜる。焼いた小町麩を熱いうちに絡ませる。

○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、ゆっくりさします。(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。)

○オレンジグミ

オレンジジュースに粉ゼラチンをふり入れ、ふやかす。電子レンジで加熱し、溶かす。はちみつを加える。型に入れて冷やす。

○プレーンクッキー「手形」

ジップロックに小麦粉と砂糖を入れてふりふりし、バターを加えてもみもみする。袋の上からローラーで生地を伸ばす。袋をハサミで切り開き、クッキングシートにのせてラップをかぶせたら、手のひらを押し付け、手形をつける。オーブンで焼き、冷めたら、手形でくぼんだ所にジャムを入れる。

○にんじんごはんのしらすおにぎり

にんじんをすりおろす。炊飯器に洗った米とすりおろしたにんじんを入れて普通に炊く。炊き上がったら、バターとしらすを混ぜ、好みの形ににぎる。おにぎりフリフリ(おにぎり器)に入れて、フリフリしてボール型のプチおにぎりにしてもよい。

○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。

○野菜スープ

たまねぎ、にんじんをせん切りにし、バターで炒める。水、固形スープの素を入れて煮る。野菜の甘みが出たら、塩コショウで味をととのえる。

調理する順番を決めて声かけをすると、どん

どん作業を進めていく子どもたちは、集中力があり、真剣に取り組んでいたのが、とても印象的であった。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

「クッキングセット」の活用により、調理手順の簡略化ができた。子どもが使いやすい大きさの調理器具は、親しみやすく、作業がしやすいので、調理作業を十分楽しめた。

4-4 アンケートから

参加者から多くの感想をいただいた。今後には生かしていきたい。市販のおやつを食べさせることが多かったが、なかには、間食は菓子類以外を心がけているという記述もあり、意識の高さも感じられた。今回のおやつ教室を「親子のコミュニケーションの場」として、楽しんでいただけたことが、アンケートから読み取れた。

4-5 学生にとっての学びの意義

おやつ教室を開催するにあたっての事前計画から当日使う器具や材料の準備などに関わることにより、ワークショップでの段取りを学ぶことができた。また、おやつ作りでの子どもたちの動きや保護者との関わりを実際に体験することにより、進め方や援助の仕方を学ぶ機会となった。コロナ対策として準備することも増えたが、子どもたちにおやつ作りを指導する際の注意点を知ることができた。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大変活躍した。スムーズな進行で時間通りに終了できたことや手際のよい準備を参加した保護者から褒めていただいたことも学生にとっては、自信につながったものと思う。

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食育を考えるきっかけになる。学生たちが保育士として現場で食育を

する際にも今回の経験が役立つものと思われる。学生たちは、今回の親子を対象としたおやつ教室を計画しながら、子どもたちに会えるのをとても楽しみにしていた。当日、参加した子どもたちに丁寧に優しく接することができ、学生自身も楽しんでいたことがとても印象に残った。学校では見られないようなきらきらした表情や動きに保育者を目指す学生の成長が窺えた。



写真4 クリームチーズスコーンを切る



写真1 12/24 受付の様子



写真5 オレンジグミを型からはずす



写真2 クッキングセットとトライフル材料



写真6 トライフルに生クリームを入れる



写真3 小麦粉とクリームチーズをもみもみ



写真7 飾り付け

加藤康子：親子クッキングからの食育活動
「おやつをつくろう」ワークショップ



写真8 飾り付け



写真12 手形クッキー生地



写真9 チョコナッツせんべいづくり



写真13 小学生は型抜きクッキーづくり



写真10 手洗い上手な2歳児



写真14 おにぎりフリフリ



写真11 クッキー生地に手形をつける



写真15 はちみつマリネを親子でまぜまぜ



写真16 今日のお持ち帰り (1/22)



写真17 アンケート記入

5. まとめ

感染対策としての準備、人数制限もおこないながらの実施であったが、親子で過ごす楽しいひとときを実現できた。これからのワークショップ開催においても十分な対策を講じてすすめていくことの大切さを感じた。

学生たちは、日頃のゼミ活動で実践的な学びをしており、今回のワークショップでは、その普段の活動を確認する場となった。子どもの動きをよく見て、次の作業へ導き、先を読んだ行動ができており、動きのよいサポートをしていた。参加した保護者も進行がスムーズであることに興味してくださり、学生のクッキング保育をおこなうスキルが上達していることが感じられた。

食育活動の計画や実施は、保育現場では必須なので、保育者としての食育活動ができるよう、学生であるうちに実践的に学ぶ機会を多くしたい。そして、今回のようなワークシ

ョップで体験した食育活動を日々の食生活に活かせるものとなるよう、アプローチの仕方を工夫していきたい。また、家庭で繰り返し作ることを楽しみ、子どもが作業を徐々に身に付け、家庭の食環境が整うきっかけづくりを本ワークショップが担うことができればと考えている。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、調理を通して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が、食生活の改善にもつながっていけばよいと思う。今後も感染対策などに留意し、更なるワークショップの充実を図りながら、活動を継続していきたい。そして、食環境の改善につながるような新たな課題にも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) 教育基本法(平成17年6月17日法律第63号)
- 2) 令和2年度 食育白書(令和3年5月28日公表)
- 3) 堤ちはる・土井正子(2022) 子育て・子育てを支援する子どもの食と栄養、萌文書院
- 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