

「クッキングセット」を使った調理操作の工夫

—簡単・ヘルシー・おいしいおやつ—

Ingenuity of cooking operation using "cooking set".

—A simple, healthy and delicious snack—

加藤 康子

要旨

食育活動の一環として継続しているおやつ教室を今年も実施した。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である。子ども向けの「クッキングセット」を活用して、調理操作を学ぶとともに、野菜や果物などの食材に親しみながら、「作って食べる楽しさ」を伝えるワークショップを開催することができた。新型コロナウイルス感染症拡大により、調理に関する注意点が増えたが、コロナ禍でできる実習を計画することができた。今後もこの状況が続くなか、おやつ教室を実施していくにあたり、多くのことを学生とともに学ぶことができた。簡単・ヘルシー・おいしいをテーマに「おやつをつくろう」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

本稿は、2022 年度における「おやつをつくろう」ワークショップの実践報告である。2019 年度より「おやつをつくろう」ワークショップを実施している。今回で4年目を迎えた。過去3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ときが提供できた。

このワークショップを始めるにあたり、子どもが使いやすい調理器具を選び、クッキングセットを作った。

過去3年、ワークショップの際には、このクッキングセットを随時使用してきた。子ども

にとって使いやすい器具を「お道具箱」として用意することで、調理器具の使い方を学びながら、楽しくクッキングを行っている。

家庭での保護者による食育は重要であると考えている。家庭での食生活の目的は、さまざまな要素を含んでいる。本活動を通して親子でおやつを作りながら、「作って食べる楽しさ」を知り、親と子のコミュニケーションを図ることをめざしている。

クッキングセットを使用した親子クッキングの内容と教育効果、今後の課題について報告する。

保育現場での食育活動は、保育者が中心で

あり、その役割で求められる内容は多い。本学は、保育士養成校であるため、2 年生で「子どもの食と栄養Ⅰ・Ⅱ」を履修しており、その中で食育に関して学んでいる。卒業後、保育者として、子どもたちに食への関心を持たせられるようになるために、在学中から学生自らが食に興味を持って学び、食に関する幅広い知識を身につけ、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「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ある。身近な教材として「おやつ」（間食）と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と、親子で調理して食べる楽しさに気づくことができると考えている。この体験を通して学んだことを今後も継続していくことで、学生の食育に向き合う意識も育てたいと考える。

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するこのワークショップは、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。多様な家族形態により、経済的・時間的にもゆとりがないことから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、食材や食環境を見直すきっかけとなる場が必要と思われる。おやつ作りのワークショップでの体験を通して、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、毎日の食事に気を配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る。保育現場で盛んに行われている食育が家庭での食育に生かされ、家庭での食生活の改善に役立つようになれば、食環境の自立につながるものと思われる。

以上のことから、家庭での食育の充実をめざして、おやつや軽食を親子で作るワークシ

ョップを企画し、開催した。

2. 方法

2-1 運営方法

運営に際しては、ゼミナール学生は、事前に以下のような学びを経てワークショップに参加することとしている。

- ①食育基本法とそれらに関連する法令について学ぶ。
- ②幼児期の食育活動について年齢別の指導法を考える。
- ③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。
- 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。
- ⑤コロナ禍における衛生管理を理解し、クッキング保育に関する留意点について学ぶ。

さらに、おやつ作りに季節感や楽しさを感じるとようなメニューを考え、手に入りやすい材料で繰り返し作りたいと思うような簡単な調理操作で、飽きのこない味のものとした。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。

会場準備ではコロナ対策を徹底し、会場内の消毒を行った。運営に関しては、役割分担を決め、事前に材料や作業時間を確認し、スムーズに実施できるよう、打ち合わせとリハーサルを行った。学生が自分の役割を把握し、子どもとしっかり関われるようにした。

・コロナ対策としての準備

- 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

・実施に関わる準備

- ①手洗い・手指消毒の徹底

- ②検温とマスク着用のお願い
- ③設備・器具・食器の消毒をこまめに実施

きゅうりとヨーグルトのサラダ
お麩のカレースナック
オレンジグミ

<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・ペープサート・手遊びなど
- (3) 調理に入る前に
トイレ・手洗い、身支度(エプロン・三角巾・マスクの着用)
- (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

※ 一昨年より、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、10月から月1回の予定で、10月1回、11月1回、12月1回の計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、場所は、市内中心街にある、ポータルミュージアム「はっち」4階食のスタジオとした。ゼミナールの学生の参加は、延べ21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 2022年10月9日(日)

13:00~14:00

内容 カップケーキ

② 第2回 おやつをつくろう

実施日時 2022年11月23日(水・祝)

13:00~14:00

内容 ヘルシー豆腐ガトーショコラ
ピーマンのツナご飯詰め
お野菜のあさづけ
ほうれん草とバナナのスムージー

③ 第3回 おやつをつくろう

実施日時 2022年12月24日(土)

10:00~11:00

内容 クリスマストライフル
豆腐白玉のいちごソース
チーズクッキー

2-3 事前準備

4年前のこのおやつ教室を実施する際に、調理器具をケースに詰めた「クッキングセット」を作った。子どもの使いやすい大きさの調理器具をプラスチックケースに入れて複数用意し、調理操作に必要な器具を子どもがそのケースから取り出して使えるようにした。いわゆる調理のための「お道具箱」である。例年これを使用して、おやつ教室を行っている。今年もこれを用意した。また、レシピを作成し、ラミネートして各調理台に設置できるように準備した。また、調理台や調理テーブルなどの場所について、子どもの調理操作のための環境設定を考えた。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

者に毎回アンケートを行っている。アンケートの内容については、個人を特定することのないように配慮すること、研究活動以外には使用しない旨を口頭で説明し、同意を得た。今回は、家庭の食事についてのアンケート調査を行った。あわせてワークショップの感想も書いていただいた。

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 朝食や夕食にかける時間
 - 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 食生活で気をつけていること
 - 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(複数回答)
 - 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

会場として使用するポータルミュージアム「はっち」4 階食のスタジオには、業務用仕様の調理台 2 台のほかに、IH ヒーター、スチームコンベクション、業務用冷凍冷蔵庫などのほか、鍋、食器、調理器具などほとんどのものが設置してあり、設備が充実している。また、テーブルと椅子が常備してあり、使い勝手のよい造りになっている。このスタジオを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、動線や安全を考えることが可能である。さらに、食材や調理器具の配置の場所などにも配慮して準備することにより、当日の親子クッキングをスムーズに進行することができる。踏み台や子ども用の椅子用クッションを用意することにより、作業効率や安全性にも配慮した。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、踏み台を用意して調理台の高さを子どもが使いやすい高さまで調節した。テーブルでの作業も想定して、大人用椅子の上に子どもの椅子用クッションを設置し、座って作業する際に適した高さに調節した。

手作りの「クッキングセット」は、使い勝手がよいので、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、中身の調理器具も充実もさせた。

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に決めた。

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・手遊び・
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・手遊び・
お見送り |

(感染対策として、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 2022 年 10 月 9 日 (日)

13:00～14:00

内容 カップケーキ

きゅうりとヨーグルトのサラダ

お麴のカレースナック

オレンジグミ

参加者 親子 2 組、子ども 4 人

カップケーキは、おやつの定番だが、混ぜ

ることは、粉の飛び散りなども心配されることから、今回は、あえて特大のボールを使用して、思いっきり混ぜられるようにした。子どもたちはそれぞれに、卵を割り、割った卵を泡立て器で混ぜて溶きほぐし、粉を振り入れてからも大きくかき回し、カップケーキの種を上手に完成させることができた。

紙カップに種を入れるのは、保護者の助けを借りて、親子で一緒に作業をすることで楽しむことができた。きれいに焼き上がったカップケーキに、保護者も子どもたちも満足そうであった。

きゅうりとヨーグルトのサラダは、きゅうりの皮をピーラーで線状にむいてから、小口切りにするということで、ピーラーと包丁を使うという作業を行った。ピーラーできゅうりの皮をむくのは面白いので、むけてくる緑色の皮をみて、楽しそうに作業していた。また、包丁の使い方は、思ったよりも上手にできており、左手は「猫の手」でしっかりときゅうりをおさえて、包丁の持ち方も上手できちんと使うことができた。お麩のカレースナックは、フライパンに入れたお麩をナイロンターナーで混ぜてバターを絡め、サクサクに仕上げた。オレンジグミは、温めたオレンジジュースにゼラチンを混ぜ、型に入れて、冷蔵庫で冷やし、固まったら型からはずすといういずれも簡単な作業だが、シリコンの型からグミをはずすのはとても楽しく、子どもたちは喜んで作業をしていた。

② 第2回 おやつをつくろう

実施日時 2022年11月23日（水・祝）

13：00～14：00

内容 ヘルシー豆腐ガトーショコラ

ピーマンのツナご飯詰め

お野菜のあさづけ

ほうれん草とバナナのスムージー

参加者 親子5組、子ども9人

ガトーショコラに豆腐を入れるというの

が、保護者に好評であった。溶かしたチョコレートに絹ごし豆腐を加えて混ぜ、卵を入れて更に混ぜてから、ホットケーキミックスを加えてざっくりと混ぜ、アルミカップに入れて焼くという簡単なレシピで、ヘルシーなガトーショコラができる。見た目も味も豆腐が入っていることを感じさせないが、お菓子を食べるときに豆腐も一緒に食べることができるというのが良かったようだ。

また、ピーマンのツナご飯詰めは、子どもの大好きなツナご飯を子どもの苦手なピーマンに詰めて、溶けるチーズをかけてフライパンで焼くというもので、ピーマンが器になっており、ご飯やチーズと一緒に食べられるというのが良かった。お野菜のあさづけは、野菜を切るという調理操作を楽しむことで、嫌いな野菜にも親しみ、あさづけにして食べやすくしたことも良かったようだ。

ほうれん草とバナナのスムージーは、ほうれん草をちぎり、バナナは皮をむき、一口大に折るという手軽に子どもにも簡単にできる作業ののち、プレーンヨーグルト、はちみつ、牛乳を加え、バイタミックスで攪拌するとおいしいスムージーが出来上がる。緑色が鮮やかだが、ほうれん草の味は、バナナやヨーグルトや牛乳などと調和され、くせのない仕上がりになった。参加した保護者は、その後何度も作って飲んでいるとお話で、とても好評であった。

③ 第3回 おやつをつくろう

実施日時 2022年12月24日（土）

10：00～11：00

内容 クリスマストライフル

豆腐白玉のいちごソース

チーズクッキー

参加者 親子6組、子ども9人

クリスマストライフルは、プラスチックカップに、カステラ、生クリーム、いちごを交互にカップの上まで入れていき、トッピ

ングにチョコレートのお菓子やいちご、サ
ンタクロースの飾りをつけて自由に作っ
てもらった。飾り付けを楽しみ、かわい
いトライフルができあがった。豆腐白玉
のいちごソースは、白玉粉に絹ごし豆腐
を混ぜ、いちごを混ぜ込んでピンク色に
したもので、見た目もきれいである。い
ちごソースは、いちごをはちみつで煮て
、火をとめてからレモン汁を加えると
いうものだが、レモン汁を加えること
でとてもさわやかな風味のいちごソー
スとなる。かわいさとおいしさでとて
も好評であった。また、チーズクッキー
は、甘さを抑えたクッキーで、棒状に
固めた生地を輪切りにして焼くという
簡単なもので、手軽にできる一品で、
甘すぎず、チーズの味が絶妙なおいし
さに仕上がった。

以上 3 回のおやつは、すべて、お持
ち帰りしていただくように、ケースに
入れたり、ラッピングしたりして、お
土産とした。

身近な材料で簡単にできるおやつは
、レシピとともにお持ち帰りいただく
ことで、家庭でのお菓子作りに活用
していただきたいと思っている。

3-4 アンケートの結果

毎回、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ている。結果を以
下に示す。3 回のワークショップで
、計 13 組 22 名の参加であった。内
訳は、男の子 8 名、女の子 14 名、1
歳児 1 名、2 歳児 2 名、3 歳児 4 名
、4 歳児 1 名、5 歳児 8 名、7 歳児
4 名、9 歳児 2 名、保護者 13 名
であった。質問紙は 13 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
全員が毎日食べると回答。
- ② 朝食を食べないときの理由
なし
- ③ 朝食や夕食は誰と食べるか
家族みんなで食べるという家庭がほとん

どであった。

- ④ 朝食や夕食にかかる時間
15 分から 30 分がほとんどであったが
、5 ～10 分という家庭が 1 名あった。
- ⑤ 休日にどのくらい間食をするか
1 回～2 回が、ほとんどであった。
- ⑥ 休日の間食にどんなものを食べるか
菓子類、果物、アイスがほとんど。
- ⑦ 食生活で気になること
なるべく手作りし、果物をおやつに
するようにしている。
- ⑧ 食育活動に関心があるか
全員があると回答。
- ⑨ 食育活動に関心がある理由
 - ・子どもの成長を考えて
 - ・栄養バランスが気になるから
 - ・子どもが興味を持っているから
 - ・子どもの食欲につながるものがうれ
しいから
- 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
 - ・子どものみを対象とした料理教室
 - ・親子を対象とした料理教室 4 名
 - ・保護者のみを対象とした料理教室
2 名
 - ・保護者への食育講話
- ⑪ 今後実施してほしい内容、本日の
ワークショップで気づきの点
 - ・とても楽しく今後も参加したいと思
いました。品数が多かったのも、忙し
かった。もう少し、品数が少ない方が
ゆったりと作業できたのではないかと
思う。
 - ・楽しくて、子どもでも簡単にできる
ものであったので、家でもやってみ
たいと思いました。
 - ・子どもたちも楽しくやっていたので
良かったです！！

4. 考察

4-1 おやつ教室から伝えたいこと

おやつ教室は、「作って食べよう、楽
しく食

べよう」がコンセプト。「自分の食について興味を持ち、コーディネートする」、「繰り返し作りたいと思う簡単な調理のものを作ってみる」、「作りながら技術と知識が身に付いていく」、「食べ方が習慣になる」、というステップを目標としている。楽しく食べるためには、テーブルコーディネートやマナーも大切な要素なので、おやつ教室の中で継続して伝えていきたいと考えている。

コロナ禍で、家で過ごす時間が増えたことから、自らの暮らしや過ごし方について、見直すきっかけになっている。食を通して、家庭でも親子のコミュニケーションを図り、「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。

ワークショップでは、時間の中で、飽きが来ないように、作業も次々と展開するように組み立てているが、忙しく感じた保護者もいたようだ。1時間という限られた時間の中で作業をするので、子どもたちは次々にお仕事があることになり、それでも普段あまり家ではやらない作業なので、夢中になってあっという間に1時間が過ぎるということになっている。保護者が忙しく感じたのは、そのせいではないだろうか。保護者が、ゆったりと子どもと関わる時間と思って来ているというのであれば、少し違ったと感じたかもしれない。

4-2 おやつ教室の内容について

ワークショップでは、例年、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おり、親子で調理する楽しさを十分に味わっていたけるよう配慮している。

保護者が見守る中で、子どもが一人で行える作業はやってみる、一人では難しい作業は保護者と一緒にやるというような楽しい雰囲気大切にしている。調理手順のポイントは以下のとおりである。

○カップケーキ

ボウルに卵を割り入れ、泡立て器で卵白が

見えなくなるまでほぐす（泡立て器でよく混ぜる）。砂糖を加え、溶けるまでよく混ぜる。ふるった小麦粉とベーキングパウダーを一度に加える。粉が見えなくなるまで泡立て器で円を描くように混ぜる。溶かしバターを加え、バターが見えなくなるまで混ぜる。カップの7分目まで流し入れ、180℃のオーブンで20～30分焼く。

○きゅうりとヨーグルトのサラダ

きゅうりはピーラーで皮を縞目にむき、包丁で7mmの厚さの輪切りにする。プレーンヨーグルトは、ホエイを軽くきる。きゅうりに塩こしょうを振って混ぜ、ヨーグルトを加えてあえる（混ぜる）。好みでレモン汁を加える。

○お麴のカレースナック

フライパンにバターを入れて溶かし、小町麴を炒める（ナイロンターナーで混ぜる）。小町麴がカリッとなるまで炒め、カレー粉と塩こしょうで味を調える。

○オレンジグミ

オレンジジュースに粉ゼラチンを振り入れてふやかす。電子レンジで加熱し、溶かす。型に入れて冷やす。型からはずす。

○ヘルシー豆腐ガトーショコラ

チョコレートを溶かし、なめらかになるまで泡立て器で混ぜる。豆腐を加え、泡立て器でなめらかになるまでよく混ぜる。卵を加えて混ぜる。ホットケーキミックスを加えてざっくりと混ぜる。アルミカップに生地を入れて180℃のオーブンで10分焼く。

○ピーマンのツナご飯詰め

ツナ缶のオイルを切り、シリコンへらを使ってご飯に混ぜる。ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種をとって内側に塩をふる。ツナご飯をピーマンに詰める。ピザ用チーズをのせる。フライパンで8～10分焼く。

○お野菜のあさづけ

きゅうりは、縦4等分に切り、幅1.5cmに切る。大根は皮をむき、1.5cm角に切る。にんじんは、縦に5mmに切り、好みの型で抜く。ミ

ニトマトはへたを取る。オクラは、塩少々で軽くもみ、洗って横に幅 7~8 mm に切る。野菜をすべてジップロックに入れ、浅漬けのもとを入れて軽くもみ、空気を抜いて、冷蔵庫に 30 分いれておく。

○ほうれん草とバナナのスムージー

ほうれん草は根本を切り、ちぎる。バナナは皮をむき、一口大の大きさに折る。パイタミックスにほうれん草、バナナ、プレーンヨーグルト、はちみつ、牛乳、氷 4 粒を入れ、なめらかになるまで攪拌する。

○クリスマストライフル

生クリームはハンドミキサーで泡立て、絞り袋に入れて、冷蔵庫で冷やしておく。カスタードクリームは、事前に作り、冷蔵庫で冷やしておく。トライフルの作り方のポイントは、カップに 1 口大のカステラを入れたのち、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、チョコレート菓子、チョコスプレー、サンタクロースの飾り)

○豆腐白玉のいちごソース

いちごはへたをとる。白玉粉の半量にいちごを加え、潰しながらなじませ、耳たぶくらいのやわらかさにする。残りの半量を白玉粉に絹豆腐を加え、耳たぶくらいのやわらかさにする。鍋に湯を沸かして丸めた白玉を茹でる。浮いて来たら冷水にとって冷ます。小鍋にいちごとはちみつを入れさっと混ぜ、弱火で 3 分煮る。いちごがやわらかくなったら火を止め、レモン汁を加える。冷ましてから冷蔵庫で冷やす。食べる際に、いちごソースをかける。

○チーズクッキー

小麦粉、グラニュー糖をバターにまぜ、ポロポロの状態になったら、溶き卵と粉チーズを加え、練らないようにして、生地になじませる。生地を棒状にして、ラップで巻き、冷蔵庫で 30 分休ませる。輪切りにして、170℃のオーブンで 20 分焼く。

調理手順を順に声かけをすると、次々に作業を進めていく子どもたちには、集中力があり、真剣に楽しそうに取り組んでいた。子どもたちは保護者の補助のもと、多様な調理操作を体験することができた。

4-3 おやつ教室の設備などについて

調理台の高さは踏み台で調整した。背の低い 2 歳の子どもは、椅子に椅子用クッションを重ねて敷き、高さを調節し、保護者とともに座った状態で作業ができるようにした。ボールや鍋、ザルなどは子どもの使いやすさを検討し、大きさを考慮した。

「クッキングセット」を活用したことについては、子どもが使いやすい大きさのものを用意することで、安全に調理操作を行うことができることを再確認でき、子どもたちが調理作業を楽しく行うことができた。

4-4 アンケートから

参加者からの多くの感想は今後に生かしていきたい。休日のおやつは市販のお菓子を与えているという保護者が多かったが、なかには、なるべく手作り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。おやつ教室で体験したことを家でもやってみたい、またこのおやつ教室に参加したい、という感想から、今回のおやつ教室を通して、保護者に楽しんでいただけたことがわかった。

4-5 学生にとっての学びの意義

学生は、卒業後に保育現場で食育活動を行う立場に立つ。始めのうちは、先輩保育士や園の計画に沿った食育計画に従って行っていくものと思われるが、いずれは計画を立て、実施の中心になってクッキング保育を行うようになる。学生の時の経験がその時の自信や後押しになるよう、学びの時間が必要である。今回のおやつ教室を開催するにあたって、事前計画から当日のワークショップでの段取りま

でを学び、一連の準備を学ぶことができた。また、実施における子どもたちの動きや保護者との関わりを実際に体験し、進め方や援助の仕方を学ぶ機会となった。調理の衛生管理の基本が、コロナ対策でさらに確認できたことは良かったと思う。子どもたちにおやつ作りを指導する際の注意点も知ることができた。ワークショップでのサポート役として、調理作業を促し、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は学生にとっての自信につながったものと思う。

学生たちは、今回のおやつ教室で子どもたちと実際にかかわり、調理体験の補助ができることを非常に楽しみにして、計画をすすめた。当日は、学生たちが子どもたちに丁寧に優しく接する姿をたくさん見ることができ、学生の子どもの接し方に感心させられる場面が何度もあった。普段、学校では見られないような生き生きとした表情や動きに学生の成長が窺え、うれしく思った。

4-6 クッキングセットについて

クッキングセットは、プラスチックの手付きボックスに15種類の調理器具をセットしている（①子ども包丁②菜箸③おたま④シリコンへら⑤ナイロンターナー⑥泡だて器⑦計量スプーン⑧計量カップ⑨ポテトマッシャー⑩ピーラー⑪トング⑫キッチンはさみ⑬粉ふるい⑭スケッパー⑮まな板）。

今回、クッキングセットの中から使用した調理器具は、まな板、包丁、ピーラー、泡立て器、おたま、トング、ナイロンターナー、計量カップ、計量スプーン、シリコンへらの10種類であった。

クッキングセットが入ったボックスから、お道具を取り出して使用するというワクワク感が子どもにとって、調理をする意欲につながり、楽しんで取り組むことができていた。調理器具の使い方については、使用しながら注

意点を学び取るようにした。

泡立て器については、大きなボウルに入った材料を思いっきり腕を回してかき回すことを楽しんで集中して取り組んでいた。

おたまを使って材料をすくうのは、3歳児では、補助を必要としたが、上手にすくうことができた。

ピーラーは、安全に気をつけて使用することができていた。

包丁とまな板を使い、きゅうりを切る作業は、包丁の持ち方、左手できゅうりを押さえる猫の手の形も上手にできていた。

計量スプーンは、オレンジグミの液をシリコンの型に入れる、ご飯をピーマンに詰めるなど計量の目的はなかったが、使用することができた。トングとフライ返しは、ピーマンのツナご飯詰めをフライパンから取り出す、計量カップはカップケーキの牛乳の計量、シリコンへらは、ボウルからカップケーキの種をまとめるなど、保護者の補助のもと、使用することができた。クッキングセットの中身については、今後も検討し、よりよいセットにしていきたい。

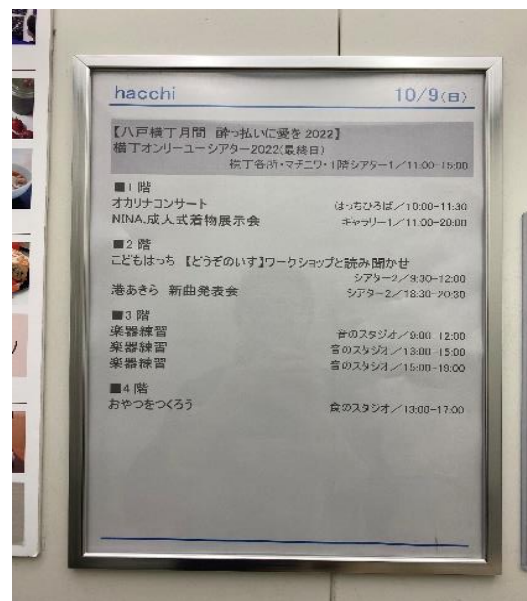


写真1 hacchi の催し案内

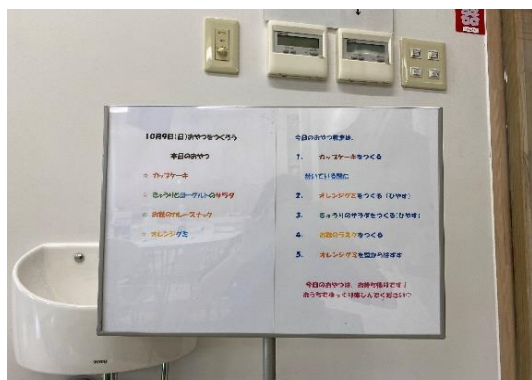


写真2 食のスタジオ入口の掲示 (10/9)



写真5 粉を入れてかき回す6歳児



写真3 大きなボウルをかき回す3歳児



写真6 思いっきりかき混ぜる5歳児



写真4 5歳児も卵をかき回す



写真7 種をカップに入れる3歳児



写真8 焼き上がったカップケーキ



写真11 慣れた手つきの6歳児



写真9 きゅうりの皮をピーラーでむく



写真12 オレンジグミを型からはずす



写真10 きゅうりの小口切りに挑戦



写真13 お菓子教室の準備をする学生



写真 14 おやつ教室入口の掲示 (11/23)



写真 17 クリスマスライフルに飾り付け



写真 15 溶けるチーズをかける 3 歳児



写真 18 飾り付けを楽しむ姉妹



写真 16 おやつ教室入口掲示 (12/24)



写真 19 飾り付けする男児



写真 20 箱詰めしてお持ち帰り

5. まとめ

感染対策は、習慣として定着し、準備も万全に行うことができるようになった。人数制限は、少しずつ緩和され、12 月に開催した第 3 回目には、調理室いっぱいに子どもと保護者が集まり、楽しい時間を過ごすことができた。今後のワークショップ開催に向けても今回のように、しっかりとした感染対策を講じて、実施していきたい。

このワークショップは、日頃のゼミ活動で学び得たことを実践する場として、この活動に積極的に取り組むことができた。学生は、活動を通して、学生は実際の動きを確認することができた。子どもの動作を観察し、次の動作にスムーズに移行できるようサポートしていた。保護者にも手順を確認できるようにサポートしていたので、学生のスキルが上がって来ていることが感じられた。

食育活動は、園によって特色があるが、保育現場で保育者としての食育活動を実現できるよう、計画したり、実施したりする経験を学生であるうちに体験させたい。また、今回のようなワークショップでの活動が、家庭の食生活に取り入れられるように、働きかけていきたい。参加した学生は、保育者が食育活動を通して子どもと関わることの大切さ、家庭での保護者と子どもの関わりから食育が育まれていくことを今回のワークショップから学び得たと思う。

このワークショップをきっかけにして、食への関心を深め、家庭の食環境の改善につな

がるような親子のコミュニケーションが今後営まれることを期待している。家庭でも楽しく、ヘルシーでおいしい食卓を作ってほしいと思う。コロナ禍をきっかけに家庭内での調理機会が増えたのではないかと考えられることから、親子のコミュニケーションが調理を通して図られることで食への関心を育んでいくことができればと考える。そして、このことが食生活の改善にもつながっていくようになればよいと思う。今後もワークショップの充実を図り、感染対策も万全にして活動を継続していきたい。また、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。

今後の課題は、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ような知識や技術を持つことである。クッキング保育で調理の楽しさを伝えられる保育者になれるよう、スキルを身につけ、自らの生活でそれを実践できる保育者となってほしいと思う。

謝辞

この度のワークショップの実施、実践報告にあたり、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、この活動に際しまして、八戸学院大学短期大学部特別研究費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 (2022) 子育て・子育てを支援する子どもの食と栄養、萌文書院
- 2) 志麻 (2020) 志麻さんの気軽に作れる極上おやつ、マガジンハウス
- 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) てぬキッチン (2021) もっと！魔法のてぬきおやつ、株式会社ワニブックス
- 5) 一木典子 (2021) 生きるチカラが身につく！こどもオレンジページ No.3 株式会社オレンジページ

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 教授