

# 日常食を彩り豊かに楽しくつくる

—親子クッキングの工夫—

Make everyday meals colorful, delicious and fun

~Ideas for parent-child cooking~

加藤 康子

## 要 旨

子どもが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」を体感し、家庭においても調理する機会がふえるよう、ワークショップを開催した。働く保護者が多忙な日々を送っていることから、子どもとゆっくり過ごすひとときを作りたいと考えた。子どもと一緒に作って食べることの楽しさを保護者に伝えるとともに家庭の食事の問題点に気づいていただき、保護者の食に関する意識を変えるきっかけになればと考えた。手に入りやすい身近な材料を使うことにより、手軽に繰り返し作りたいという意欲を育て、家庭での調理の有用性を感じていただき、食から伝えていく季節感や慣習なども学ぶ機会としたい。今後の家庭での食生活の改善に役立つような支援につなげていきたい。

キーワード：親子クッキング、食育、おやつ、クッキング保育、食環境

### 1. はじめに

本稿は、2023 年度における親子クッキングのワークショップの実践報告である。親子クッキング教室を 2019 年度より「おやつをつくらう」ワークショップと銘打って実施している。今年で 5 年目を迎え、毎年少しずつ運営方法も変化させながら、楽しい時間を企画してきた。これまで、子どもと保護者が楽しみながら、おやつや軽食を作り、コミュニケーションのひとときを過ごしていただき、家庭での調理につなげていくきっかけづくりを行ってきた。

今年、おやつよりも軽食に力を入れて、調理体験を楽しんでもらおうということで、「ご

はんを作ってみよう」というテーマで企画を進めた。

日常食を親子で楽しく作るということは、日頃の食事に興味を持つことにつながり、食材や調理方法を知るきっかけにもなる。親子クッキングで日常食を作る体験をすることによって、家庭での調理にも興味を持てるよう、レシピや調理操作にも工夫し、「おいしい」「楽しい」「また作ってみたい」という意欲につながるように企画した。日頃、食べ慣れている料理やお気に入りのメニューを自分で作れたら楽しいという体験をさせたい。体験をきっかけに、子どもにも保護者にも「作って食べよう」という気持ちが育まれるようになれば、とい

う願いもあった。

今まで 4 年の間、ワークショップの際に使ってきた「クッキングセット」をフルに活用して、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。

本学は、保育士養成校であり、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。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、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。しかし、授業だけでは知識も技術も十分とは言えず、学生の興味も薄い。また、学生自身の食や栄養についての意識も高いとは言えないのが現状である。

そこで、クッキング教室の企画運営に携わってもらうことで、「作って食べる楽しさを伝えられること」を学び、学生自身の意識を高めたいと考えた。

ワークショップを通して、保護者が「親子で調理して食べる楽しさ」に気づくことが大切だと考えている。また、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調理を提案するこのワークショップは、実際に作る体験を通して、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。そして、このワークショップ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。

簡単な食事を作る体験を通して、家庭の食事を考えるようになれば、毎日の食事に気を配ったり、少しずつ健康にも配慮したりするようになるのではないかと考える。保育現場で行っている食育が家庭での食事に生かされれば、食生活の自立にもつながっていくものと思われる。

以上のことから、家庭での食習慣や食環境も含めて、食生活の充実をめざして、ワークショップを行うこととした。

## 2. 方法

### 2-1 運営方法

(ワークショップ実施に向けての計画)

ワークショップを行うにあたり、ゼミナール学生は、以下の内容を学習してから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感染症対策として衛生管理を理解し、クッキング保育に関する留意点について学ぶ。

さらに、活動計画のなかに、

環境設定 (場所づくり、使用するもの)  
受付時の対応

身支度はどのようにするか

調理の際の留意点

調理以外の活動 (手遊びなど)

試食 (持ち帰り) の方法

などについて、食育活動計画を立て、方法や教材、材料を検討した。

日常食をつくるにあたり、簡単な調理操作で楽しめるようにすること、飽きのこない食べ慣れた味のものにすること、身近で手に入りやすい材料を使うこととした。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、会場内の消毒を行い、感染症対策とした。運営に関しては、スムーズな実施ができるよう、打ち合わせとリハーサルを行い、事前に材料や作業時間を確認した。学生が自分の役割を把握し、子どもとしっかり関わられるようにした。

昨年まで COVID-19 対策として準備してきた感染症対策は、今後も継続していくこととし

た。

<消毒について>

- 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

<実施に関する注意事項>

- ①手洗い・手指消毒の徹底
- ②マスク着用をお願い
- ③設備・器具・食器の消毒をこまめに実施  
(スプレー・除菌シート等の使用)

<当日の流れ>

- (1) 出迎え(受付・手指消毒・検温)
- (2) 手遊び
- (3) 参加親子の調理前の準備  
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
- (6) あとかたづけ
- (7) 休憩・お帰りの準備
- (8) 見送り

※ 2年前より感染症対策として、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、お持ち帰りとしている。ワークショップ開催時間は、子どもの集中や疲労も考慮し、60分以内としている。

## 2-2 実施内容

親子クッキング教室は、10月と11月に各1回実施することとし、チラシをポータルミュージアム「はっち」に設置したほか、系列幼稚園にもご案内するという形で参加者を募集した。対象者は、小学校低学年までの子どもと

保護者とした。参加料は無料とし、場所は、例年クッキング教室で使用している市内中心街にある、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、7名であった。各回の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 (ごはん編1)

実施日時 2023年10月8日(日)

13:00~14:00

内容 えびのトマトクリームソース  
にんじんごはん  
コールスローサラダ  
チーズカップケーキ

### ② 第2回 おやつをつくろう (ごはん編2)

実施日時 2023年11月12日(日)

13:00~14:00

内容 そぼろごはん  
フルーツカップ  
カップケーキ

## 2-3 事前準備

①「クッキングセット」の準備と「レシピカード」の作成

例年使用している調理器具をケースに詰めた「クッキングセット」を今年も用意し、自由に使えるようにした。また、「レシピカード」はラミネート加工し、複数枚用意し、各調理台とテーブルにセッティングして、調理の合間に見て確認できるようにした。

②「タイルカーペット」のスペースの設置  
荷物を置いたり、子どもが靴を脱いで遊べるように、タイルカーペットを敷いたスペースを設けた。身じたくの際に使ったり、休憩の際に座ったりすることができるようにした。

③「椅子用クッション」と「踏み台」の使用  
調理台や調理テーブルなどの高さの調節の

ために、椅子用クッションや踏み台を用意し、適宜使用できるようにした。

### 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、設備が充実しており、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る。テーブルと椅子もあり、使いやすいうようにレイアウトが可能である。参加する人数や子どもの年齢に合わせて、安全に配慮した動線を考えた。調理器具や食材の配置も工夫し、当日のスムーズな進行を考えた。調理台の高さの調節は踏み台を使用し、子どもの身長に合わせて調理できるようにした。小さな子どもはテーブルでの作業のほうが良いということで、大人用椅子の上に置いて高さを調節できる子ども向けの椅子用クッションを設置し、座って作業できる高さに調節するなど、安全面にも配慮した。

#### 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に決めた。

午前中は、会場の準備の時間にあてる。

- 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、食育絵本等のセッティング
- 調理台の割り振りと各台において子どもの年齢に対する配慮と準備

午後は、ワークショップの実施

- 12:40～ 受付
- 13:00～ 身支度、手洗い  
説明ののち、調理開始

14:00～ 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。)

調理中は、手洗い・手指消毒の徹底と器具・食器の消毒をこまめに実施し、感染対策に心がけた。

#### 3-3 実施内容

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 (ごはん編 1)

実施日時 2023年10月8日(日)

13:00～14:00

内容 えびのトマトクリームソース  
にんじんごはん  
コールスローサラダ  
チーズカップケーキ

参加者 子ども8人、父母11人

調理の留意点・ねらい

- えびの殻をむく、背わたを取る
- にんじんをすりおろす
- 玉ねぎをチョッパーでみじん切り
- キャベツを千切りにする
- キャベツの水気をしぼる
- ハムを切る
- 混ぜる(クリームソースをつくる、チーズカップケーキのたねを混ぜる、コールスローサラダを和える)
- 彩りよく盛り付ける

##### ② 第2回 おやつをつくろう (ごはん編 2)

実施日時 2023年11月12日(日)

13:00～14:00

内容 そぼろごはん  
フルーツカップ  
カップケーキ

参加者 子ども12人、父母11人

調理の留意点・ねらい

- とりのそぼろをつくる
- スクランブルエッグをつくる
- 枝豆をむく

果物を切る

混ぜる（カップケーキの生地を混ぜる）

彩りよく盛り付ける

できあがったものは、すべてケースに入れたり、ラッピングしたりして、おみやげとしてお持ち帰りいただいた。

今回、親子クッキングで作っていただいた食事とおやつは、レシピとともにお持ち帰りいただくことで、家庭での日常食のレパートリーに加えていただきたいと考えている。

#### 4. 考察

##### 4-1 親子クッキングから伝えたいこと

親子クッキング教室のコンセプトは、「作って食べよう、楽しく食べよう」である。今日作った料理はどんな材料でどんな調理操作をしたらできあがったのか、興味を持つことが第一歩であり、できあがった料理をどんなふう盛り付けて、誰と食べたら楽しいだろうかと考えたりすることが、食の自立につながるのではないかと考える。今日覚えた料理を家に帰ってまた作ってみよう、いつ作って誰と食べたら喜んでもらえるだろうか、と次につながるような発想ができるものを提案したいと考えている。繰り返し作ること得意料理になること、作りながらコツや技術が身に付いていくこと、調理に対する興味や知識が広がっていくことが目標である。盛り付ける食器やテーブルセッティング、楽しく食べるためのマナーなどもクッキング教室で伝えていきたいと考えている。食を通じた家庭でのコミュニケーションが「簡単・ヘルシー・おいしい」料理を作りながら続けられるよう、クッキング教室からの提案を発信していきたい。家庭で過ごす時間で暮らしましや過ごし方が豊かになるような発信をしていきたい。

ワークショップ実施中に心がけていることは、作業の段取りに無駄が出ないように、効率よく進めることである。たくさん作業工程

がある調理操作も展開がスムーズだとリズムカルで楽しい。だらだらとなって気持ちが離れないように、次々に進んでいくという仕掛けを作っている。混ぜて焼いている間に次の作業をしていると、さっき混ぜた生地が焼けてケーキが焼き上がるというように、楽しさが追いかけてくるようなそんな流れである。作業は長時間だと疲れるため、1時間以内で終了するようにしている。この1時間は子どもも大人も休みなしに動いているので、疲れているはずだが、できあがった料理に歓声をあげ、うれしい気持ちのまま過ぎるので、終わってみると疲れたけど楽しかったという充実感を味わっているようだ。

##### 4-2 親子クッキングの内容について

親子クッキングのメニューは、毎回、多くのレシピを調べ、実際に何度も試作を重ね、段取りや分量の確認をして、失敗がないように準備している。調理そのものを成功体験として、子どもに体験させることで、「料理って、楽しくておいしい。できあがってうれしい。」という気持ちを持ってほしいということと、この成功を次の興味につなげたいからである。失敗したら、がっかりして次はもうやらないかもしれないと考えると、この体験の成功は大きな意味を持つのである。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いるが、親子で楽しめるよう配慮している。

子どもができ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に楽しい雰囲気を大切にしている。調理手順のポイントは以下のとおりである。

##### ○えびのトマトクリームソース

えびの殻をむき、背わたを取る。

玉ねぎは、包丁で4等分にしてから、ハンディチョッパーに入れて、みじん切りにする。

ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。

フライパンにバターを熱し、玉ねぎを良く

炒める。えびを加えて炒めたら、薄力粉を加えて更に炒める。続いてトマトケチャップを加えて炒める。牛乳を加え、木べらでフライパンの底をこすように混ぜながら煮込む。とろみが出てきたらできあがり。

#### ○にんじんごはん

にんじんをすりおろす。米1合に対して、すりおろし人参45gを加え、普通に炊く。炊きあがったら、お好みでバターを2g入れる。

#### ○コールスローサラダ

キャベツを千切りにする。ポリ袋にキャベツと塩を入れ、全体に行き渡らせるように振ったら、空気を抜いて軽くもむ。5分たったら、ポリ袋の角を切り、水をしっかり絞る。

ロースハムは、半分に切ってから短冊切りにする。缶詰のコーンは水気を切っておく。ボウルに、キャベツ、ロースハム、コーンを入れ、マヨネーズとレモン汁を加えて混ぜ合わせる。

#### ○チーズカップケーキ

クリームチーズを室温に戻しておく。卵、グラニュー糖、薄力粉、レモン汁を入れる。全体がなめらかになるまで混ぜる。マフィンカップの8分目くらいまで流し入れる。180℃に予熱したオーブンで20分焼く。

#### ○そぼろごはん

ボウルに卵を割り入れ、溶きほぐして溶き卵をつくる。溶き卵をフライパンに入れ、泡立て器や菜箸でいり卵をつくる。

鶏ひき肉に調味料を加えて汁気がなくなるまで炒めて鶏そぼろを作る。枝豆はさやから出す。

どんぶりにごはんを盛り、いり卵・鶏そぼろ・枝豆のをせてできあがり。

#### ○フルーツカップ

果物を切って、カットフルーツを作る。りん

ごは皮付きのまま、8等分を1センチ幅に切る。グレープフルーツは小房にわけ、薄皮をむいて一口大に切る。オレンジはくし形に切る。キウイフルーツは皮をむき、輪切りにする。カップに盛り付けて、フルーツカップをつくる。

#### ○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。砂糖を加え、溶けるまでよく混ぜる。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。

#### 4-3 調理室の設備などについて

調理台の高さは踏み台を用いて調整し、3歳児にちょうどよい高さにできた。2歳児は、椅子に椅子用クッションを重ねて敷いて高さを調節したので、保護者ととも座った状態で作業ができた。ボウルや鍋、ザルなどは子ども使いやすい小ぶりのものを準備したため、調理操作がしやすくなった。

「クッキングセット」の調理器具は、子どもの手の大きさにあった子ども用を用意したことで、安全な調理操作を行うことができた。楽しく調理作業を行うことができていた。

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、計量カップ、計量スプーン、シリコンへら、菜箸の9種類であった。

「クッキングセット」から調理器具を取り出して使用するというワクワク感が子どもの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、安全に気をつけながら使用し、使い方を学び取るようにした。

泡立て器は、スクランブルエッグを作るときもカップケーキを作るときも上手に使うこ

とができていた。

おたまは、子供用で小さいため、使いやすく、カップケーキの生地をカップに移したりする際に上手に使えていた。計量スプーンの大きさを使って生地をすくっていた子どもも上手に使っていた。

ピーラーは、果物の皮をむく際に使用したが、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、キャベツを切る作業では、包丁の持ち方や、左手で押さえる猫の手の形も上手にできていた。

計量カップはカップケーキの牛乳の計量で使用し、シリコンへらは、ボウルからカップケーキの生地をまとめるために使うことができた。いずれも保護者の補助のもとで使用することができた。

「レシピカード」に関しては、調理中に手順を確認するために作成したが、参加した親子から、持ち帰りたいとの希望もあった。持ち帰り用のレシピも用意しているのだが、家庭での調理を想定した場合、レシピカードがあれば便利なので、活用してもらえるのであれば、今後は、レシピカードを持ち帰っていただけるように準備することも検討したい。

#### 4-4 学生にとっての学びの意義

今年度、この活動に関わった学生たちは、昨年よりこの活動に参加しており、運営の仕方を把握していたため、スムーズに実施することができた。ワークショップでのサポート役として、子どもたちや保護者に調理作業を促し、優しく上手に指示していたことや調理台と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。

学生は、4月から保育現場に就職して、子どもたちと関わることになる。食育活動も盛んな園も多いので、実際に食育活動に携わる機

会は必然的に多くなるものと思われる。幼稚園や保育所での食育計画に沿って、クッキング保育も行われることから、実施計画を立てて、子どもたちとのクッキングを楽しむようになるであろう。今回の経験がその時の自信につながるよう、事前計画から当日のワークショップでの段取りまで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ことができた。調理の衛生管理の基本が感染症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。

学生たちは、毎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おり、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た。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り、保育者を目指す学生たちの大きな成長や資質もった学生であることの認識を新たにしました。

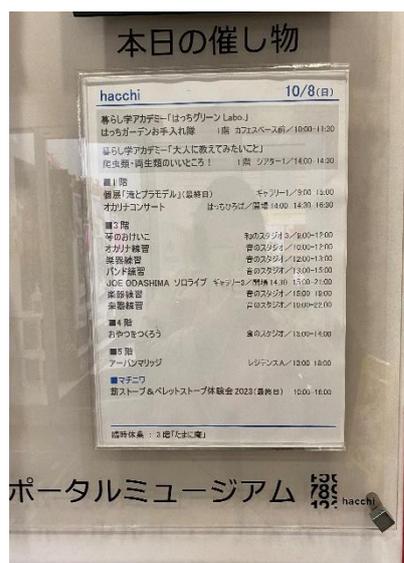


写真1 hacchi の催し案内

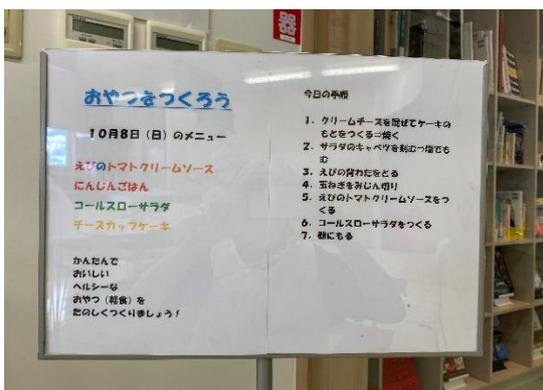


写真2 食のスタジオ入口の掲示 (10/8)



写真6 チーズカップケーキの生地を器に



写真3 「やさいのうた」の手遊び



写真7 コールスローサラダのキャベツを切る小1



写真4 泡だて器を使う2歳児



写真8 コールスローサラダのキャベツを切る3歳児と見守る母親



写真5 チーズカップケーキの生地を器に



写真 9 チョッパーで玉ねぎのみじん切りをする親子



写真 10 スクラブルエッグを作る 3 歳児



写真 11 スクラブルエッグを作る小 1



写真 12 枝豆のさやをむく 4 歳児 (右)

## 5. まとめ

クッキング教室での活動は、毎回、年齢が2歳児から小学校1年生までと幅広いが、それぞれの親子が調理操作を楽しんで過ごしている。希望者は、回を重ねるたびに増えており、子ども1人に両親での参加の希望や、子ども2人を父親が連れての参加など、参加の形態が変化している。家庭での調理を想定した場合、このような形態も十分に考えられるので、参加を歓迎している。クッキング教室を初めて行ったときには、子ども1人に保護者1人で「親子1組」を想定していたが、「上の子を連れて行って見学させてもいいですか」とか、「下の子はまだ赤ちゃんですが、連れて行っていいですか」という問い合わせがあったので、その都度、どうぞ連れてきてくださいとお話したところ、その後のクッキング教室では、1家族で複数の子どもが参加することに自然となってしまった。今の雰囲気から運営には支障はなく、むしろ楽しさは倍増している感じを抱いている。毎回、調理室がいっぱいになるが、調理台とテーブルをローテーションしながら、楽しく料理を楽しんでいる。活動の様子を記録し研究のために使用することを事前に了承いただいている。

学生の学びの場としてのワークショップでもあり、日頃のゼミ活動で学び得たことを実践できる貴重な機会でもある。学生の積極的

な活動で、子どもたちのクッキングをサポートしている姿は、今後の食育活動に活かしていけるものと確信している。保護者に対しても次の手順を指示できるだけのスキルを身に付けている学生の様子から、スキルの向上が見られた。

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、今後も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と家庭での食育は保護者と子どもの関わりから育まれていくことを今回のワークショップから感じ取ったことだろう。

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。

今後、学生に期待したいこととして、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があげられる。学生の食に関する意識を高められる活動にも取り組んでいきたい。調理の楽しさを伝えられる保育者を目指し、自らの食生活も楽しめる学生を保育者として送り出したい。

#### 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) 久保田競 (2017) 脳を育てる！こどものためのブレインフード&レシピ 71、株式会社城南進学研究社
- 3) riyusa (2019) ずるいおやつ特別な道具が

なくても、家にある材料で、簡単に作れる、株式会社 KADOKAWA

- 4) 小幡麻子 (2021) 今日の3時にまにあうおやつ、株式会社婦人之友社

#### 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