

おやつ教室を通して学ぶ食のこと

Food education learned in cooking classes

加藤 康子

要 旨

家庭での食生活の改善に役立つような支援につながる食育活動の一環として、親子クッキング教室「おやつをつくろう」を継続して実施している。子どもと作る料理を通して、「一緒に作る楽しさ」を体験し、そのことから得る知識や技術を参考にして、家庭の食事を見直す機会となるような提案をしている。本報告は、2024年度における親子クッキング教室について、活動をまとめ、報告するものである。今後の活動につながるよう、課題を探る。

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、2024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。「おやつをつくろう」親子クッキング教室を2019年より実施してきて、6年目になる。これまで、楽しい企画にさらに何かプラスできないかを模索してきた。経験を踏まえ、毎年少しずつ変化させながら運営してきた。そのためか、今年は、リピーターの親子も増え、複数回参加する常連の方も出てきた。このことから、親子で楽しむクッキングをコミュニケーションのひとつとして過ごしていただけていることを実感している。親子で調理をする機会が増えていることは想像できる。

今年も昨年同様、親子で軽食を作り、調理体験を楽しんでもらうことを計画し、準備をすすめた。

おやつ教室を実施するにあたり、学びの部分在哪里に置くか、ということを考えてきた。食育の内容は、多岐にわたるため、親子クッキング教室の短時間で伝えられることは限られる。1回のクッキング教室で子どもに伝えられる内容は多く

ないことから、食に興味を持つきっかけとなる内容を決めるのは難しいと感じている。実施にあたっては、場所の広さに対して、人数の制限も必要であり、1回の参加では伝えきれないことがたくさんある。多くの方々に広く食の楽しさを伝えたいと思う気持ちと、少ない人数でもいいので、回数を重ね、多くのことを伝えて、その成長を見たいという気持ちもあった。今年は、新しい参加者には、親子クッキングの楽しさを伝え、このことをきっかけに家庭でのクッキングの頻度が増えてほしいという気持ちで接し、リピーターの親子は、毎回違う材料と、調理器具でチャレンジすることで、技術の習得の機会をつくるということができた。親子クッキングによって家庭での調理にも興味を持てるように、毎回レシピや調理操作にも工夫して、「おいしい」「楽しい」「また作ってみたい」と思えるような企画をした。開催までの準備に多くの時間を要するが、当日、親子で楽しめるように、

失敗のないように綿密な準備をするため、時間通りにすすめることができています。

保育士養成校である本学では、2 年生で「子どもの食と栄養Ⅰ・Ⅱ」を履修している。その中で、食育に関して学んでいるが、授業だけでは知識も技術も十分に習得することは難しく、学生自身の食生活や栄養についての興味も薄い。卒業後に保育者となり、子どもたちの食育に関わることを考えると、子どもたちに食に興味をもたせ、食の大切さを伝えていくのに必要な食に関する幅広い知識を学生のうちに身につけさせたいと思う。そして、学生自らが食に関わり、実践できる力を養いたいものである。

学生がクッキング教室の企画運営に携わることによって、親子クッキングが「作って食べる楽しさ」を伝える機会となることを体験から学びとれるようにした。

2. おやつ教室「おやつをつくろう」について

学生に子どもと関わる食育の機会を与えたいということを考えていたときに思いついたのが、おやつ教室だった。調理体験の少ない学生や子どもたちでもおやつを作るのであれば、簡単な準備で楽しめるのではないかと、という発想であった。

ところが、実際に行うとなると準備することがいろいろあることに気づくこととなった。

調理をする場所の確保、調理器具や食器の準備、食材の調達など、子どもに調理を体験させるために、特に気をつけて準備することの必要性に気づいた。子どもが安全に体験するための工夫が必要であり、子ども用の器具を準備することや、子どもの背の高さに合わせて、調理台の高さを調節するために踏み台を用意すること、小さな子どもの場合は、椅子の高さを調節して座らせて調理させるなどの配慮が必要であることに気づいた。また、子どもが使いやすい大きさの調理器具を準備することも安全を考慮するうえで必要なことであった。

回を重ねるうちに、要領も得てきて、準備も整ってきたので、おやつだけでなく、軽食や簡単な昼食も作れるようになってきた。

毎回、食材や調理器具を変えて、楽しくチャレンジできるように工夫して、準備するように心がけている。

「おやつをつくろう」では、親子で楽しく調理することと、作って食べることの楽しさへの気づきを大切に考えている。調理することが身近なこととして捉えられ、手軽に作れるよう、普段購入が容易な食材を用いて、調理することが特別のことではなく、当たり前のこととして感じられるようにしたい。ここで作ったおやつや軽食を家庭でも再度作ってみたいと思えるようにしたい。作ってみたら簡単だったからこれからは時々作ってみようと思えるようにしたい。調理のレパートリーが増えることや、調理の頻度が増えて、子どもとともにキッチンに立つ親子になり、子どもは、成長しながら、食の自立に向かっていくという姿を想定している。

食事を作る習慣ができることで、食事に関心を持ち、健康を意識するようになっていくことは、将来の食生活の形成に役立つものと思われる。学生が食育に向き合う意識を育み、保育者として、保育現場での食育を家庭に伝えていく方法を考えることができるよう、親子クッキングでの親子の関わりについても学ぶ機会としたいと考えている。調理体験を通して、調理操作や食材の加熱変化などを楽しむとともに食材や季節に興味を持つなど、子どもにとっての初めての体験が学びの場となるようにしている。

そして、日頃多忙な保護者がこの「おやつをつくろう」に来て、子どもと過ごす時間を楽しみの時間としてほしいということも大切に考えている。

3. 活動内容

3-1 運営方法

ワークショップ実施にあたっては、計画と準備をゼミナール学生とともにを行い、基礎となる学習をして臨むこととした。

親子クッキングで準備すること、気をつけることについて考えることから始めた。子どもが安全に使える調理器具や設備はどんなものがあるか、また、工夫できることはどんなことかを考え、準備を進めていった。

場所については、ポータルミュージアム「はっち」4階食のスタジオを使用する。食のスタジオは、IHクッキングヒーターのほか、オーブンレンジ、炊飯器、湯沸かしポットなどが使用できる。冷蔵庫、冷凍庫は業務用のもの、水道と調理台は、大人仕様なので、子供用の踏み台を用意し、高さを調節する。フライパンや鍋は、大きすぎないものを用意する。ボールやざる、仕分けに必要なバットや器も小ぶりなものを用意する。調理器具は、子供用あるいは、小さめのものを準備する。

テーブルと椅子も設置してあるが、高さの調整が必要であることと、当日の導線を考えて、配置を変更し、椅子用クッションで高さを調節して、小さい子どもは、座って作業をするように準備する。

子どもと関わるうえで注意する点については食育基本法とそれらに関連する法令など関連する項目について調べる。幼児期の食育活動について年齢別の指導法を調べ、どのように接したらよいかを考える。さらに、おやつ役割を理解したうえで、栄養や食物アレルギーについても知識を深める。

そのうえで、食育活動を行うための計画を考え、クッキング保育に関する留意点を確認し、ワークショップを立案する。

さらに、活動計画のなかに、環境設定（場所づくり、使用するものの準備や配置）、受付時の対応、身支度はどのようにするか、調理の際の際の留意点、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、教材、材料を検討した。調理操

作が簡単で、楽しく体験できるように食材も特別なものでなく、普段食べているものを使うようにした。

会場の設営準備については、衛生面に気をつけ、消毒などを綿密に行い、食中毒や感染症の予防に配慮した。

試作や事前準備等で、材料や作業時間を確認し、子どもが楽しめるかどうか、作業内容を確認し、学生が援助する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。

調理台の消毒、食器、調理器具の洗浄・消毒、テーブルと椅子の消毒、子ども用の踏み台・タイルカーペット・食育絵本等の用意など、事前準備をしっかりと行った。また、実施に関しての注意事項として、手洗い・手指消毒の徹底、マスク着用、除菌スプレーや除菌シートによる設備・器具・食器の消毒をこまめに実施することを心がけた。

当日の流れは、以下のとおりである。

- (1) 出迎えをする
- (2) 手遊びを楽しむ
- (3) 手洗い、エプロンと三角巾の着用
- (4) 調理説明

調理の順番の確認、食材の説明

調理方法の説明

- (5) 親子クッキングの時間
- (6) あとかたづけ
- (7) 休憩・お帰りの準備の時間
- (8) 見送りをする

子どもの疲労や集中力に配慮して、活動時間は 60 分を目安としている。そのため、試食の時間を取っていない。ランチボックスを用意し、持ち帰りとしている。

3-2 実施計画

親子クッキング教室「おやつをつくろう」は、9月と11月に各1回実施することとした。チラシは、市内中心街にあるポータルミュージアム「はっち」に設置したほか、系列幼稚園にも案内し、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、参加料は無料とした。場所は、例年クッキング教室で使用してい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5名とした。各回の実施計画は、以下のとおりである。

第1回 おやつをつくろう（ごはん編1）

実施日時 2024年9月16日（月・祝）

13:00～14:00

内容 たまごサンドイッチ
やさいサラダ
フルーツカップ
チーズケーキ

参加者 子ども8人、父母7人

調理の留意点・ねらい

- ・ゆでたまごをむいてみよう
- ・たまごサンドイッチをつくろう
- ・野菜を切ってサラダをつくろう
- ・フルーツカップをつくろう
- ・クリームチーズと牛乳を混ぜてチーズケーキをつくろう

第2回 おやつをつくろう（ごはん編2）

実施日時 2024年11月10日（日）

13:00～14:00

内容 ナポリタンうどん
大根とツナのピーラーサラダ
ヨーグルトゼリー

参加者 子ども10人、父母8人

調理の留意点・ねらい

- ・玉ねぎとピーマンを切ってみよう
- ・ウインナーを切ってみよう
- ・ピーラーを使ってみよう
- ・ヨーグルトと牛乳を混ぜてゼリーを作ってみよう

3-3 事前準備

決定したメニューのレシピカードと当日配布するレシピプリントを作成する。会場に掲示する「看板」と「当日の作業の順番の表示」の作成をする。

また、当日使用する調理器具をケースにまとめた「クッキングセット」、ボウル、ざる、バット、フライパン、タッパーなどを運搬できるようにまとめる。

洗剤、スポンジ、ハンドソープ、消毒液、ふきん、クッキングペーパー、持ち帰り用容器、ゴミ袋などは、事前にまとめて運搬できるように準備する。会場で使用するフロアマット、クッションも運べるようにまとめておく。

食材の購入と運搬も行い、仕分けするまで、冷蔵庫や冷凍庫に保管する。

3-4 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参加者アンケートを実施した。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し、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。おやつに関するアンケートと合わせて、ワークショップの感想も書いていただいた。

内容は、

- ①家庭でよく食べているおやつはどんなものですか
 - ②おやつはどのように与えていますか
 - ③おやつをどのようにとらえていますか
 - ④市販のおやつはどんな基準で購入していますか
 - ⑤親子でおやつを作りますか
 - ⑥今日参加した動機は何ですか
 - ⑦今日の感想をお聞かせください
 - ⑧またおやつ作りに参加したいですか
- の8項目である。

4. 実施内容

4-1 当日のタイムスケジュール

午前中は、会場の準備の時間にあて、調理台の消毒、食器、調理器具の洗浄・消毒、テーブル・椅子・ドアノブ等の消毒ののち、洗剤、スポンジ、ハンドソープ、ペーパータオル

ル、消毒液の設置、子ども用踏み台とタイルカーペット、椅子用クッションのセッティングをする。

参加する親子の調理台の割り振りは、各台ごとに子どもの年齢に配慮して決める。

午後のワークショップの実施タイムテーブルは以下の通りである。

12：45～ 受付・手遊びを楽しむ

13：00～ 身支度、手洗い
説明ののち、調理開始

14：00～ お見送り

(試食は実施せず、持ち帰りとする。)

4-2 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。

第1回 おやつをつくろう (ごはん編1)

実施日時 2024年9月16日(月・祝)

13：00～14：00

内容 たまごサンドイッチ

やさしいサラダ

フルーツカップ

チーズケーキ

参加者 子ども8人、父母7人

調理の留意点・ねらい

- ・ゆでたまごをむいてみよう
- ・たまごサンドイッチをつくろう
- ・野菜を切ってサラダをつくろう
- ・フルーツカップをつくろう
- ・クリームチーズと牛乳を混ぜてチーズケーキをつくろう

第2回 おやつをつくろう (ごはん編2)

実施日時 2024年11月10日(日)

13：00～14：00

内容 ナポリタンうどん

大根とツナのピーラーサラダ

ヨーグルトゼリー

参加者 子ども10人、父母8人

調理の留意点・ねらい

- ・玉ねぎとピーマンを切ってみよう
- ・ウインナーを切ってみよう

・ピーラーを使ってみよう

・ヨーグルトと牛乳を混ぜてゼリーを作ってみよう

できあがったものをケースに入れたり、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。

後日また家庭で調理していただきたいという思いで、保護者にレシピを差し上げている。

5. 考察

5-1 おやつ教室で学ぶこと

親子クッキング教室での学びは、調理技術の獲得ではない。調理を体験的に学ぶことである。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。おやつ教室での体験が、どんな学びを生み出しているか、今日のクッキングは楽しかったけど、材料は何だったかな、どんな切り方をしたっけ、混ぜるとき入れた調味料はどれだったかなと、興味が湧くような体験であったら次につながっていく。そして、また作って食べたい、家族に作ってあげたい、一緒に食べたいと考えられたら、食の自立につながる。覚えた料理を繰り返し作り、作りながらコツや技術が身についていけば得意料理になり、調理に対する興味や知識が広がっていくだろうと考え、そうなることが目標である。

食器への盛り付け方やテーブルセッティング、楽しく食べるためのマナーについては、今回、持ち帰りとしたため、実施できなかった。作ることも楽しいが、それに付随したことについては、折に触れて伝えていくことが大切であると考えている。1回でできることは限られているうえに、1回では定着しないこともわかっているため、繰り返して日々の食事で意識していけるヒントを伝えていきたいと考えている。食事の時間に家庭でコミュニケーションが図られるように「簡単・ヘルシー・おいしい」料理を作ることを提唱しながら、食事という繰り返しの行為がすてきな

ものであることに気づくよう、クッキング教室から提案を発信していきたい。家庭での暮らしのなかで、食を通して豊かになるような発信をしていきたい。

参加者のアンケートは、以下のような回答があった。第1回、第2回とも参加した保護者から回答をいただいた。(9/16 7名、11/10 7名(11/7は保護者は8名参加したが、両親とともに参加した子どもが1組あり、アンケートは母親にのみ記入してもらった。))

①家庭でよく食べているおやつはどんなものですか

ケーキ、ドーナツ、アイスクリーム4、チョコレート8、グミ5、小魚アーモンド、スナック菓子4、あめ2、フレンチトースト、ぷっちょ、ゼリー2、ビスケット、干し芋、干し柿、せんべい、バナナケーキ、クッキー、おにぎり、パン、焼き芋、果物ヨーグルト、ワッフル、米粉のパンケーキ

②おやつはどのように与えていますか

市販品を与えることが多い13

家庭で作ったものを与えることが多い1

③おやつをどのようにとらえていますか

子どもの楽しみのため10

栄養や水分の補給のため3

休憩のため4

夕飯までのつなぎ1

④市販のおやつはどんな基準で購入していますか

子どもが選ぶもの14

値段が安いもの4

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

⑤親子でおやつを作りますか

たまにある9

ほとんどない3

全くない2

⑥今日参加した動機は何ですか

・はっちの1階に置いてあったチラシを見て参加しました。

・子どもに手伝いをしてもらう余裕はないが子どもに何でも挑戦させてみたいと思って参加しました。

・毎度楽しみにしているため。

・1回目の時に参加して楽しかったから。

・手作りすることが少ないので体験に。

・子どもが作るのが好きだから。

・下の子が生まれて、上の子となかなかゆっくりすることができなかったから、今日は上の子と参加しました。

・妻が申し込んでいたから(父親が参加)。

・昨年も参加し子どもが楽しんでいたから。

・子どもたちが作ることが好きだから。

・昨年楽しかったから、また参加したいと思ったから参加。

・子どもに料理に興味を持ってもらうため。

・楽しそうなので。

・子どもと楽しめそうだったため。

⑦今日の感想をお聞かせください

・普段あまり食べたがらないトマトもおいしいと言って食べてくれました。楽しかったです。

・子どもにとって良い経験になりました。

・子どもでも作りやすかった。

・いろんなご飯が作れて楽しかったです。

・子どもと一緒に楽しく作れるメニューで良かった。

・普段材料をそろえるのが面倒で市販品を与えることが多いのですが、用意していただいたものだとスムーズに作業ができるので楽しく取り組みました。ありがとうございました。

・子どもが楽しんでいたのが良かったと思います。

⑧またおやつ作りに参加したいですか

是非参加したい13

参加したい1

リピーターの親子も数組あり、前回までの楽

しい親子クッキングをまた体験したいということで参加した親子もいた。また、子どもに調理体験をさせたいという保護者、上の子どもと楽しむ時間を持ちたいということで参加した母親など、参加の動機はさまざまであったが、いずれもこのクッキング教室の目的に叶っていたようである。おやつは市販品を与えることが多く、子どもの楽しみのために子どもが選ぶものを与えているということもわかり、おやつの本来の目的や選び方については、今後のおやつ教室で触れて、伝えていこうと考えている。

おやつ教室の進行については、途切れない作業で進んでいくことで、親子を飽きさせないようにする展開にしている。動きに無駄が出ないよう、効率よく進めるように工夫している。作業工程が次々にあっても展開がスムーズだとリズムカルで楽しく感じるので、集中力が持続する。切って、炒めて、盛り付けて完成というものもあるし、混ぜて焼くだけのケーキもあるなかで、ケーキを焼いているうちに、もう1品できる。作ってできた時にケーキも焼き上がるというような具合である。この作業を1時間で完結できるように進めているので、意外と忙しい。しかし、途中で焼き上がったケーキを見て、歓声をあげたり、おいしいという声が聞こえたりして、うれしい気持ちのまま終わるので充実感を味わっているようである。

5-2 親子クッキングの内容の検討

これまで、親子クッキングは、大人と一緒に作るということに意義があると考え、作業内容を保護者が補助する設定にしてきた。包丁やピーラーも家庭では使わせていなくてもこのクッキング教室に来て、保護者に見守られながら体験することは、子どもにとっての自信になり、保護者にとっては、こんなこともできるようになっているという発見になっている。調理操作の体験を取り入れられるよう、メニューを決めている。毎回、1つのメニューに対して複数のレシピで試作し、一番簡単で失敗がないものを

取り入れるようにしている。調理体験を成功体験として、その後の成長につなげてほしいという気持ちで関わっている。

調理のポイントは以下のとおりである。

○たまごサンドイッチ

ゆでたまごの殻をむく。

ゆでたまごをみじん切りにして（フォークで潰す）、調味料を加えて混ぜる。

食パンの片面にバターを塗る。

ラップを敷いて、バターを塗った面を上にして食パンに具材をのせる。

もう1枚の食パンをのせて、ラップでしっかりと包む。ラップから取り出し、半分に切り、盛り付ける。

○やさいサラダ

レタスを手でちぎる。

きゅうりを切る（5mm幅の輪切りか半月切り）。

かいわれ菜は、スポンジ部分を切り落とし、半分に切る。

レタス・きゅうり・かいわれ菜を冷水につけてパリッとさせる。

プチトマトはへたをとって半分に切る。

ドレッシングを作る（材料をボトルに入れてよく振る）。

野菜を盛りつけてドレッシングをかける。

○フルーツカップ

オレンジをくし形に切って、皮を切り落とす。シャインマスカットを房からはずし、半分に切る。かわいいカップに盛りつける。

○チーズケーキ

室温に戻しておいたクリームチーズに牛乳、卵、薄力粉、砂糖を順に加え、滑らかになるまで混ぜる。

型に流し入れ、空気を抜くために、トントンと型を落とす。

180度に予熱したオーブンで35分焼く。粗熱が取れたら、型からはずし、切り分ける。今回は、粗熱が取れたチーズケー

キを型のまま持ち帰りとした。

○ナポリタンうどん

ピーマン、玉ねぎを千切りにする。

ウインナーを斜めに切る。

フライパンにオリーブオイルを入れ、

玉ねぎとウインナーを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、ピーマンを加えて更に炒める。ゆでうどんとケチャップ等の調味料を入れてさっと炒め、塩、こしょうで味を整える。お皿に盛り付ける。

○大根とツナのピーラーサラダ

大根をピーラーでリボン状に削るかいわれ菜は、スポンジ部分を切り落とし、半分に切る。ボウルにツナ缶を汁ごと入れ、ごま油・しょうゆを加えて混ぜる。リボン状にした大根とかいわれ菜を加えて和える。器に盛り付ける。

○ヨーグルトゼリー

牛乳とヨーグルトを室温に戻しておく。ゼラチンをポットのお湯（80 度以上）50cc で溶かす。ヨーグルトに砂糖を加えてよく混ぜ、ゼラチン液を加えてよく混ぜる。牛乳を加えてよく混ぜ、カップに流し入れ、冷蔵庫で冷やす。固まったら果物とミントの葉を添える。

5-3 子どもが作業する際に配慮する点

子どもの調理で配慮する点は、調理台や調理器具を子どもが使いやすいように準備することである。調理台は大人の高さに作られているため、身長の高い子どもには、高さを調節する必要がある。足元が心配であるが、家庭で使用するような子ども用の踏み台を複数準備し、流し台と IH 調理台のところに設置して踏み台に乗ることで高さを調整した。2 歳児は、椅子に子ども用のクッション（椅子の高さを調節できる厚さのあるもの）を乗せ、その上に座って作業をすることとした。隣に保護者も座り、一緒に楽しむ形とした。今回、ピーラーを使用するにあたり、子ども用のものを再度検討した。

小さめで子どもの手に馴染む大きさのものを用意することができた。ボウルも小ぶりのものを用意したので、使いやすく、作業ができた。フライパンに関しては、大きなものでチャレンジしてもらい、親子でゆでうどんを混ぜてもらった。

「クッキングセット」の中身を再検討し、調理器具の使いやすさを確認した。親子で楽しく調理作業を行えるよう、調理器具を準備した。使い方を学ぶことで安全に使用できることを親子で体験する機会にもなっているので、家庭での取り組みにつながればと思っている。

使用した調理器具は、まな板、包丁、計量カップ、計量スプーン、泡だて器、レードル（お玉）、シリコンへら、ピーラー、トンダ、菜箸のほかフォーク、バターナイフ（シリコン製）の 12 種類であった。

包丁の使い方がとても上手な子どもがいた。包丁の持ち方、左手で押さえる猫の手の形も上手にできていた。何度もこの教室に来ている子どもで、家庭でもよく使わせているとのことであった。このクッキング教室がきっかけとなり、家庭での調理機会が増えているとのことであった。

レシピは、今回もプリントを用意し、帰りに保護者に持ち帰っていただいた。手順も材料も簡単に見られるように、家に帰ってからまた作る際に面倒にならないように配慮した。

5-4 学生にとっての学びの意義

今年度は、1 年生の学生がこの活動に関わったため、運営の仕方や子どもとの接し方について、初めてのことばかりであったが、今後の活動に生かせる学びがたくさんあった。ワークショップのサポート役として、若干遠慮がちに接していたが、運営にあたっての準備や後片付けなどなくてはならない存在として活躍できたと感じている。スムーズな進行で時間通りに終了するために頑張ったことは

学生の自信になったと思われる。

1 年生の学生は、来年度 2 年生として活躍の場が増えるが、在学中に子どもたちと関わる経験と食育活動に関する知識や技術も学んでほしいので、卒業後に保育現場で実際に食育ができるよう、今後も学んでいければと思う。在学中の学びが、自信につながるよう今後も複数回、実施計画から当日の運営までの体験を重ねていきたいと思っている。子どもの動きや保護者との関わりについて体験し、楽しい体験を提供しているという意識も感じ、運営の仕方や援助の仕方にも気づくことがあったようである。準備の大変さや大切さにも気づき、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と感じている。

学生たちは、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いて、当日は、学生たちが子どもたちに優しく丁寧に接する姿がたくさん見られた。学生の子どもの接し方は、とても上手で、保育者を目指す学生たちの大きな成長を見ることができた。

実施後の学生の感想から、学びが伺えた。

1. 準備や実施をして気づいたことはどんなことでしたか
 - ・保護者が子どもをサポートしている姿から、料理を通して親子のコミュニケーションを取っていることが伺えた。
 - ・1 家族のテーブルに必要なものをしっかり準備することでスムーズに実施できていた。
 - ・計量したり、使うものを準備したりするのに時間がかかった。
 - ・使う道具が多いと感じた。お皿、ボウル、包丁などは、その都度洗わないと次に使えないと感じた。
2. 子どもたちの様子はどうでしたか
 - ・保護者と一緒にてきぱきと動いていた。
 - ・切るときも混ぜるときも「自分でやりたい！」と言っている子どもたちが多くいた。
 - ・とても楽しそうだった。

- ・いろいろな道具に興味を持っていた。
- ・おやつ作りを楽しみにしている様子が伝わってきた。
- ・保護者といっしょに楽しんでいる様子だった。

3. 次回実施にあたって、準備したいことはありますか

- ・作る料理に合わせた手遊びをできたら面白いと思った。
- ・栄養の説明もすればいいと思った。

4. その他、食に関する内容で今後やってみたいことはありますか

- ・郷土料理をつくる。
- ・子どもと一緒に麺作り。
- ・子どもが苦手な野菜をおいしく食べる工夫をする。
- ・お弁当やお子さまプレートを作りたい。

このクッキング教室は、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。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。

限られた時間の中で、一度に伝えられることは限られるが、参加した保護者が、家庭の食事について考え、子どもが調理に興味を持つことでマナーや栄養についての知識が広がり、実践につながっていけばいいと考える。家庭において食について実践していこうと考えるきっかけとなれればと思う。リピーターの親子については、今後継続して参加していただくことで、知識や技術が蓄積され、日々の食事に反映されていくことになればと願っている。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ものであることから、保護者の意識に働きかけたいと思っている。

日頃、学生に期待したいことは、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。学生の食に関する

意識を高められるよう、今後の活動にも取り組んでいきたい。食べることが楽しいことであり、調理をして食べる楽しさを伝えられる保育者になるよう、自らの食生活も楽しめる学生を育て、保育者として送り出したいと思う。

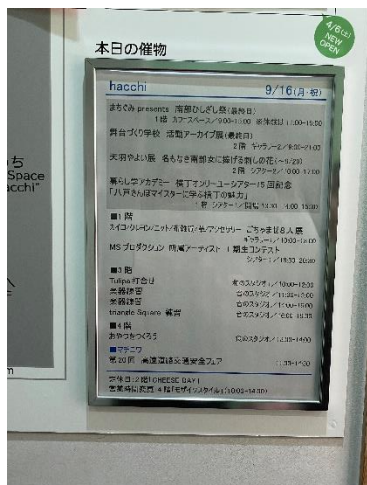


写真1 はっちの催し案内 (9/16)



写真4 材料の仕分け



写真2 準備の途中で



写真5 テーブルに準備した様子 (手前の椅子にクッションも設置)



写真3 準備中の様子



写真6 包丁の使い方が上手な年長児



写真7 ピーラーで大根を削る



写真8 たまごサンドのゆでたまごの具材を作る年中児の親子



写真9 たまごサンドのゆでたまごを混ぜる
年中児

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) Misako Suzuki (2019) すてきなフルーツスタイリング、株式会社世界文化社
- 2) たまごサンド愛好会 (2017) たまサン、株式会社宝島社
- 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) こどもオレンジページ3 (2021) 株式会社 オレンジページ
- 5) いつでもサラダ (2014) 株式会社 学研パブリッシング
- 6) 松尾みゆき (2009) カロリーで選べるチーズケーキ、株式会社日本文芸社

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