

実践報告

親子料理教室の活動報告

The activity report of a parent-and-child cooking school

小坂由美子 宮木恵美 関口久美子

Yumiko Koita Megumi Miyaki Kumiko Sekiguchi

Abstract

We carried out the "parent-and-child cooking school" was carried out as part of a musashigaoka sports club.

17 sets of parents and children participated, and it cooked "lunch" and a "snack."

Lunch menus are "the curried pilaf of a summer vegetable", and a "macedoine salad."

The snack cooked "orange jelly" and "the crepe of vegetables."

The following food education was performed through this cooking class.

1. Children get to know the name of vegetables.
2. Seasonal vegetables are got to know.
3. It enjoys cooking with everybody.
4. A sense of accomplishment is experienced by finishing from cooking to a rearrangement.

From now on, periodical nutrition education activity is desired.

Key words : Parent-and-child cooking school, Nutrition education, Sociality, Interest to food
The vegetables of summer

I はじめに

2005年(平成17年)に「食育基本法」が制定されたことにより小・中学校において「食育」の導入が進められつつある。¹⁾ また、都道府県や市町村においても独自の食育活動を計画・実施することが求められている。普段、あたりまえのように食事をしているが「食」を通しての食行動は総合的にとらえる必要がある。生命を維持し、食欲という生理的欲求を満たすことを最優先させる乳児期から、生涯健康に暮らせるために必要な正しい知識の習得を目標とする高齢期に至るまで様々な角度と方法で「食育」を実践することが望ましい。著者らは2011年(平成23年)5月9日に発足した「武蔵丘スポーツクラブ」の一環として幼

児期における「食育」活動として『親子料理教室』を実施した。幼児期に培われる「食への関心」「五感の刺激」「家族と一緒に食べる楽しみ」「調理を通して食材に触れる」などを中心に『親子料理教室』を開催した。更に衛生管理の面から「手洗いの実践」についての指導にもあたった。今回の料理教室を通して幼児期の食育指導の現状を把握するとともに今後の食育活動の課題について模索検討をした。

II 活動内容

1. 親子料理教室概要

開催日時：平成24年8月3日

場 所：高坂市民活動センター

主催：武蔵丘短期大学スポーツクラブ
 出席者：児童 19名、保護者 13名
 関係者 5名、合計 37名

2. 実施内容

親子料理教室の参加をとおして、親子で料理することの楽しさを知ってもらい、食への関心を高めることを目的とした。更に、色々な食材を調理することで調理前の形、色、香り、手触りを実際に確認し、食材本来の姿を知る機会とした。また、準備から後かたづけまでの一連の流れを体験することで情緒や社会性の発達に影響を与えると考える。

今回の親子料理教室では「夏野菜」を使って簡単に作れるランチとおやつの実習を行った。図1～4は当日配布したレシピである。

夏野菜のキーマカレー

材料：6人分	作り方
豚ひき肉 300g	1. 玉ネギ、ニンジン、ショウガはみじん切りにする。
玉ネギ 1個 (200g)	2. ナス、パプリカは5mm角に切る。
ニンジン 1/2本 (100g)	3. 鍋にサラダ油を熱し、ショウガを炒め香りを出す。
ナス 1本 (100g)	4. 豚ひき肉を加え炒め、色が変わってきたらみじん切りにした玉ネギ、ニンジンを加える。
パプリカ赤・黄 1/4個 ずつ	5. 玉ネギが透きとおってきたらナス、パプリカを加える。
トマトの缶詰 1/2缶 (200g)	6. トマト缶、水、固形スープを加えて10分程煮込む。
水 200g	7. カレールーを加えて溶かし味をととのえる。
固形スープ 1個	8. アスバラガスは斜め切りにして茹でておく。
カレールー(固形) 6片	
ショウガ 小さじ1 (みじん切り)	
サラダ油 大さじ1	
アスバラガス 2本	

米 3合	
バター 30g	
塩 5g	
ターメリック	

図1. ランチレシピ

マセドアンサラダ

材料：6人分	作り方
キュウリ 1本	1. ジャガイモは1cm角に切り、沸騰後5分程度塩茹でする。
ニンジン 1/2本 (100g)	2. ニンジンは5mm角に切り、沸騰後8分程度茹でする。
スイートコーン 1個 (150g)	3. キュウリは5mm角切る。
ジャガイモ 20g	4. 茹でたジャガイモ、ニンジンとキュウリ、コーンをボールに合わせる。
塩 1g	5. マヨネーズ、レモン果汁、塩を混合し、4に混ぜ合わせる。
レモン果汁 4g	6. レタスを敷いた器に盛り付けパセリをふる。
レタス 20g	

図2. ランチレシピ

オレンジゼリー

材料：6人分	作り方
牛乳 75g	1. 牛乳とヨーグルトドリンクを合わせ、60℃程度に加熱する。
ヨーグルトドリンク 75g	2. オレンジジュースも60℃程度に加熱する。
アガー 5g	3. アガーと砂糖はボールの中でよく混ぜておく。
砂糖 20g	4. 片手鍋に水100ccを入れ、アガーと砂糖の混合物を4～5回に分けて加える。ダメにならないように混ぜる。
水 100cc	5. 4を沸騰させ、1を手早く混ぜる。
オレンジジュース 150g	6. 粗熱がとれたら容器の1/3まで注ぐ。
アガー 5g	7. 同様にしてオレンジゼリーをつくり、6の上に注ぐ。
砂糖 20g	8. 生クリームに砂糖を加えトロリとするまで泡立てる。
水 100cc	9. オレンジは薄切りに切っておく。
オレンジ 1個	10. 7に生クリームをのせ、オレンジを飾る。
生クリーム 100ml	
砂糖 10g	

図3. おやつレシピ

やさいのクレープ

材料：4枚分(生地)	作り方
ピーマン 50g	1. ピーマンと牛乳をミキサーにかけ滑らかになるまで攪拌
牛乳 100g	2. ボールに卵と砂糖を入れよく混ぜる
卵 1個	3. 2にふるった薄力粉を加えてよく混ぜ合わせる。
砂糖 10g	4. クレープ皿を熱し、バターを薄く塗り、生地を広げる。
薄力粉 45g	5. 焼き色が薄くついたら裏返して同様にする。
クリーム	6. 生クリームに砂糖を加えて硬くホイップする。
生クリーム 200ml	7. 6にヨーグルトとレモン果汁を加えてよく混ぜる。
砂糖 10g	8. 煮いた生地を半分に分切り、生クリーム・バナナをのせて巻き、ビュッとする。
ヨーグルト 40g	
レモン果汁 4g	
バナナ 2本	

図4. おやつレシピ²⁾

III 実施成果

1. 手洗いの実施

食事を安全に美味しく食べるためには衛生的な食環境を整えることが必要になる。調理前には手を清潔にすることを説明から開始した。石鹸の泡で手のひら、手の甲、指の間、忘れがちな親指もしっかり洗う指導の実施。みんなで一緒に行うなかで楽しく手洗いの基本を身につけることができた。図5は手洗いの基本的な流れである。³⁾

始める前にもう一度…手が汚れていませんか？

①石けんをつけ、手のひらを洗います。

②手を重ねて、手の甲を洗います。

③指の間を洗います。

④手のひらを上にして、もう一方の指先をこすって、2を繰り返す。

きれいな手、てき上がリ!

図5. 手洗いの方法



手洗いの様子



盛り付け作業

2. 米を洗う・野菜を洗う

米はザルとボールを使い米粒を流さないように洗う指導を行った。ザルやボールにはじめて触れる子どもにもひとつひとつ器具の名前を説明し確認しながら作業を行った。また、野菜を洗う作業においても野菜の名前の確認をしながらおこなったが、比較的なじみのある野菜が多かったこともあり、積極的に野菜を洗う様子がみられた。「洗う」という作業は子どもでも簡単に行えるため自発的に取り組んでいた。

3. 野菜を切る

野菜の一部はフードカッターを使ってみじん切りにしたが、初めて目にするフードカッターによって野菜が細かくなっていく様子に歓声が上がるという場面がみられた。フードカッターのスイッチを押すという簡単な作業ではあったが子どもには新鮮に感じられたようだ。また、実際に包丁で野菜を切る作業では、指を切らないように「ねこの手」の形を確認しながら親子で共同作業にあたった。切り終えた野菜の大きさ、形は子どもにより様々ではあったが自分で野菜を切ったこと、包丁を使えたことに子ども達は自信をもてたようであった。

4. 盛り付け・試食

図6、7に盛り付けの写真を示す。

見本を見ながら真剣に盛り付けをおこなう様子うかがわれた。盛り付け後は全員で「いただきます」の挨拶をして食事になったが、自分で作ったカレーをみんなで楽しく試食した。おかわりをする子もみられ、自分の食べられる量を確認しながら試食をすすめていった。



図6. 「夏野菜のキーマカレー・マセドアンサラダ」



図7.「オレンジゼリー・野菜のクレープ」

5. 片づけ

調理で使った器具、試食で使った食器など分担を決めて手際よく片づけをおこなう指導を実施した。普段お手伝いをしている子はやはり手際よく「食器を洗う、拭く、食器棚に戻す」という一連の作業の流れがスムーズにおこなわれていた。初めはとおまきに見ているだけ子ども時間経過とともに自発的に参加するようになったり、お友達にさそわれて作業に参加するなど行動の変化がみられた。

IV まとめ

今回の「親子料理教室」は夏休みを利用した単発的な開催であったため時間の余裕があまりなく、午前中にランチを作り、午後はおやつを作るというあわただしい料理教室であった。また、参加した子ども達の年齢も比較的低かったが保護者の協力もあり事故や怪我もなく安全においしい料理ができた。初めは消極的と思われた子どもも作業が進むにつれ少しずつ作業に参加する様子が見られるなど、こどもの行動力の変化や社会性の芽生えがみられた。保護者の方からは「家でも作ってみたい」「色々作れて楽しかった」「すごく楽しかった」「家では子どもが小さいため包丁が使えないが今回使えて良かった」などの感想が寄せられた。子ども達からは「今まで食べたカレーの中で一番おいしかった」という感想等があり、今後機会があれば定期的に子どもの食育に関わっていきたい

と考える。

【参考文献】

- 1) 学習指導要領家庭科（平成 20 年度改定）文部科学省
- 2) 柿沢安那：親子で楽しむこども野菜塾（2012）p70
- 3) 高橋美穂：保育者のための食育サポートブック（2011）p75