

# 幼稚園児とその保護者を対象とした料理教室の実践と課題

古 賀 克 彦

Practice and challenges of cooking classes for a kindergartener and guardian.

Katsuhiko KOGA

キーワード 食育 料理教室

## 1 はじめに

子どもたちが健全な心と身体を培い、未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに、すべての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切であるという理念のもと、平成17年6月食育基本法が制定され、同年7月に施行された。食育基本法の前文には、食育は生きる上での基本であって、教育の3本柱である知育、徳育、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」を選択する力を習得し、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として食育の推進が求められるとしている。

食育基本法の第十九条では、国及び地方公共団体は、父母その他の保護者及び子どもの食に対する関心及び理解を深め、健全な食習慣の確立に資するよう、親子で参加する料理教室その他の食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会の提供等食育の推進を支援するために必要な施策を講ずるものとするとして定めている。第二十条では学校、保育所等又は地域の特色を生かした学校給食等の実施、教育の一環として行われる農場等における実習、食品の調理、食品廃棄物の再生利用等様々な体験活動を通じた子どもの食に関する理解の促進、過度の痩身又は肥満の心身の健康に及ぼす影響等についての知識の啓発その他必要な施策を講ずるものとするとして定めており、家庭や

保育所・学校における食育活動の推進と、その具体的内容のひとつとして、親子で参加する料理教室への参加や、食品の調理等の体験活動実施が求められている<sup>1)</sup>。

これらの事情を鑑み、地域に根差した食育活動を目指すため、長崎女子短期大学生生活科学科食物栄養専攻古賀研究室では、平成18年度から平成24年度までの期間に、長崎女子短期大学附属幼稚園の保護者と園児を対象に8回の親子料理教室を開催した。この親子料理教室は地域に根差した食育活動を目指すと同時に、長崎女子短期大学と長崎女子短期大学附属幼稚園の連携を目的とした活動であり、また、保育園に栄養士就職を目指す学生にとっては、子ども達やその保護者と接する貴重な機会ともなっている。本論ではこれまで実施した親子料理教室の内容・教育効果と今後の課題について報告する。

また、今後の幼稚園での食育活動の在り方について、長崎女子短期大学附属幼稚園園児の保護者を対象にアンケート調査を行い、考察を行ったので合わせて報告する。

## 2 方 法

### 2.1 料理教室の実施内容

親子料理教室は毎回テーマを決め、平成18年度から平成24年度までの期間に計8回実施した。参加対象は長崎女子短期大学附属幼稚園の園児とその保護者で、募集定員は調理室定員の都合上、最

大親子20組までとし、参加費は無料、場所は長崎女子短期大学1号館1階調理室及び試食室で実施した。なお、各回の具体的な実施内容は以下のとおりである。

①「偏食改善のための親子料理教室」<sup>2)</sup>

実施日時：平成18年10月22日

目的：幼稚園児の嫌いな食べ物であるピーマンに注目し、園児の偏食改善と実際に園児の食事を作る保護者の指導を目的とし料理教室を実施。

指導内容：スライド、冊子、ポスターを用いた講話、調理実習

調理内容：ピーマンの肉詰め、ピーマン入り餃子、焼きピーマンのマリネ、とろけるプリン、味噌汁、ごはん

②「偏食改善に向けた親子料理教室」<sup>3)</sup>

実施日時：平成19年7月1日

目的：幼稚園児の嫌いな食べ物の一つであるトマトに注目し、園児の偏食改善と実際に園児の食事を作る保護者の指導を目的とし料理教室を実施。

指導内容：スライド、冊子を用いた講話、調理実習  
調理内容：トマトまるごとコロケ、ツナと卵のサラダ、トマトとオクラの煮びたし（野菜スープ、にんじんとコーンのピラフ、オレンジゼリー、にんじんケーキは学生が準備）

③「親子料理教室～心と体を育むお弁当づくり～」<sup>4)</sup>

実施日時：平成21年10月22日

目的：保護者の方に望ましいお弁当について理解してもらうこと。また、保護者が選ぶお弁当箱の大きさや、弁当箱に詰めるご飯とおかずの割合などを指導することを目的とし料理教室を実施。

指導内容：スライド、冊子を用いた講話、調理実習、保護者が弁当箱に詰めた料理の評価・指導  
調理内容：チンジャオロース、五目卵焼き、かぼちゃのサラダ、ごぼうと小松菜の胡麻和え、切り干し大根とにんじんの煮物、鶏ささみのオクラ巻き、キャベツと油揚げの簡単煮（粉吹き芋、ウインナー、ブロッコリー、サラダ、ご飯、コンソメスープは学生が準備）

④「親子お菓子作り教室～歯に良いお菓子作り～」<sup>5)</sup>

実施日時：平成22年6月19日

目的：園児や保護者の方にカルシウムの重要性や、カルシウム不足によっておこる発育障害や、摂取法について理解してもらうこと。また、カルシウムを豊富に含むお菓子を実際に調理することにより、カルシウムを豊富に含む食材を理解してもらうことを目的に料理教室を実施。

指導内容：スライド、冊子を用いた講話、調理実習  
調理内容：カルシウムたっぷりミルククッキー、カルシウムたっぷりココアクッキー、ポリポリ野菜ポッキー、簡単きな粉プリン

⑤「親子料理教室～野菜たっぷりピザ作り～」<sup>6)</sup>

実施日時：平成23年6月4日

目的：園児が嫌いな野菜を用いた料理を実際に作ることにより、園児がそれらの野菜に興味を持ち、野菜の偏食を改善すること。また、園児の料理を調理する保護者が、野菜嫌いの原因と野菜嫌いを改善する調理方法について理解していただくことを目的に料理教室を実施。

指導内容：スライド、冊子を用いた講話、調理実習  
調理内容：野菜たっぷりピザ、フルーツヨーグルト（野菜スープ、野菜クッキー（かぼちゃ、ほうれん草、にんじん）は学生が準備）

⑥「親子料理教室～野菜が好きになるお弁当作り～」<sup>6)</sup>

実施日時：平成23年10月29日

目的：園児にふさわしい弁当を保護者が実際に調理することにより、幼児に適した弁当の量を知ってもらうことを目的とし料理教室を実施。また、野菜嫌いの改善も目的とした。

指導内容：スライド、冊子を用いた講話、調理実習  
調理内容：ブロッコリーのグラタン、チンジャオロース、しいたけとほうれん草のソテー（弁当箱に詰める各種野菜、ウインナーや、試食時提供したかきたま汁、ふりかけ、マドレーヌはあらかじめ学生が調理）

⑦「親子料理教室～噛むかむクッキング 手作り餃子を作ろう～」<sup>7)</sup>

実施日時：平成24年6月16日

目的：噛むことの重要性についての講話により、咀嚼の重要性を理解してもらい、また、園児自身が噛みごたえのある料理を実際に調理することにより、固い食材・料理を好きになってもらうのと同時に、保護者には噛みごたえのある料理の調理法を知ってもらうことを目的とした。

指導内容：スライド、冊子を用いた講話、調理実習

調理内容：噛むかむギョウザ、ゴボウサラダ（コンソメスープ、煮干しのふりかけ、ご飯、ごましおかりんとうはあらかじめ学生が調理）

### ⑧「親子お菓子づくり教室～噛むかむクッキング 手作りお菓子を作ろう！～」<sup>7)</sup>

実施日時：平成24年10月20日

目的：園児・保護者が噛みごたえのある料理を実際に調理することにより、固い食材・料理を好きになってもらうことを目的とした。また、歯を健康に保つためには口腔ケアが重要だと説明を行った。

指導内容：紙芝居、スライド、冊子を用いた講話、調理実習

調理内容：フロランタン、カラフルグミ、野菜チップスで、お土産としてカボチャマフィン

## 2.2 親子料理教室の運営方法

基本的に下記の順序で親子料理教室の運営を行った。なお、計画立案、献立作成、指導媒体の作成、前日準備、当日の指導・運営、後片付け、総括等運営は学生主体で行い、教員は学生への助言と料理教室の安全維持のみに徹するように心がけた。

- ①テーマの決定
- ②指導計画案の作成
- ③献立・レシピの作成、指導媒体の作成
- ④料理の試作
- ⑤参加者の募集開始
- ⑥参加者数の決定、班決め
- ⑦食材の発注・買い出し
- ⑧会場設営・資料の印刷
- ⑩本番

- ⑪片付け
- ⑫アンケート集計
- ⑬総括

## 2.3 指導媒体について

親子料理教室は最初に料理教室テーマに関する講話と料理の作り方の説明を行い、その後調理実習・試食の流れで実施している。最初の講話の際は理解度を高めるために、PCで作成したスライドとテーマに沿った冊子を用いている（写真1）。また、料理教室のテーマによっては参加した子供たちに興味を持ってもらえるように手書きのポスターや紙芝居を用いた料理教室もあった。



写真1 指導風景

講話の際に用いるスライドに関してはパワーポイントで作成しプロジェクターで投影した。スライドは図版や写真を多く使用するように心がけ、保護者はもちろん、参加した子供たちが飽きずに講話を聴いてもらえるように工夫を行った。

冊子には料理教室で作る料理のレシピや栄養価の他に、講話で話す内容が分かりやすくまとめてあり、自宅に帰ってから料理教室の内容を復習することができるように作成した。冊子には講話に関する内容はもちろん、講話では話す事が出来ない内容についても記載を行った。また、食材の旬や偏食改善の調理方法など直接指導テーマとは関係ない内容に関しても、必要と思われた場合は付け加えた。料理のレシピに関しては一般の方でも分かりやすいように、食材の分量や調理方法の書き方に注意し作成した。また、栄養価も必ず示すようにし、後で利用する際に栄養価を意識しな

がら調理ができるように工夫した。

## 2.4 アンケート調査について

対象は、長崎女子短期大学附属幼稚園園児の保護者106名である。2013年12月に依頼し、72名より質問紙調査による回答を得た。調査は無記名とし、調査用紙配布時に研究目的、倫理的配慮を説明し同意を得た。調査内容は、①食育への関心、②食育に関心がある理由、③食育に関心がない理由、④今後幼稚園に取り組んでもらいたい食育活動、⑤今後、行ってほしい料理教室の内容、⑥料理教室の参加費用、⑦食育活動に関する要望の7項目からなる。

## 3 結果

### 3.1 料理教室の参加者数及び内容について

平成18年度から平成24年度までの期間に8回実施した料理教室の概要について下記に記す。

#### ①「偏食改善のための親子料理教室」<sup>2)</sup>

参加者数 園児19名、保護者15名、合計34名

平成18年10月22日に実施。初めての親子料理教室の実施ということで、担当の学生も指導者も緊張する中での実施となった。ピーマンの肉詰め、ピーマン入り餃子、焼きピーマンのマリネ、とろけるプリン、味噌汁、ごはんの6品の調理を実施したが、事前に行った試作の倍以上の調理時間がかかり、終了時間が大幅に延長してしまう結果となった。子供達の安全に気を配り、保護者の指導しながらの調理が、いかに難しいか痛感する結果となった。

料理教室の内容に関して参加した保護者からは「子供が自らピーマンを料理することにより、普段は食べないピーマンを食べた」「家では怪我が怖くて子供に料理をさせることができないが、料理教室では園児が料理をする際に学生が付いてくれるので安心」という意見を頂いた。

#### ②「偏食改善に向けた親子料理教室」<sup>3)</sup>

参加者数 園児23名、保護者17名、合計40名

平成19年7月1日に実施。トマトの偏食改善を目的として料理教室を実施した。昨年度の料理教

室の反省から、実際に調理する品数を減らし、ゆとりを持ったタイムスケジュールを作成し実施した。その結果料理教室を予定の時間で終了することができた。

料理教室の内容に関して参加した保護者からは「トマトと明らかに分かる料理を食べることにより、子どもが達成感を感じていた」「皆で試食する際に他の園児がトマトを食べる姿を見て、トマト嫌いの子供もトマトを食べていた」「子供たちに料理の楽しさを知ってもらうことができた」などの意見を頂いた。

問題点としては料理教室の最中に一部の子供たちが料理に飽きてしまい、別の遊びを始めることが何回かあった。親子料理教室では子供が行う調理作業、保護者が行う調理作業をそれぞれ想定して実施していたが、子どもたちが飽きないように実習内容を見直す必要があると思われた。

#### ③「親子料理教室～心と体を育むお弁当づくり～」<sup>4)</sup>

参加者数 園児14名、保護者13名、合計27名

平成21年10月22日に実施。今回は参加者を複数のグループに分け、グループ毎に様々な料理を作り、それを持ち寄り弁当箱に詰めてもらい、学生が弁当の量やご飯とおかずの割合や、栄養素のバランスを評価し、この結果に基づいて指導・説明する料理教室とした。実際に保護者に詰めていただいた弁当は植物性食品と動物性食品のバランスには配慮されていたが、ご飯やパンなどの主食の量に対し、おかずの量が少なく、穀物エネルギー比が理想値より低い弁当が多く見られた。そのため、弁当試食中に行われた指導では、ご飯とおかずの比率について説明を実施した。

参加した保護者からは、「テレビや雑誌などで見かける、おかずが多くきれいな、いわゆる『キャラ弁』のような弁当を作らないといけな思っていたが、ご飯など主食主体の弁当で問題がないことが分かり安心した」「子供の成長に合わせた弁当箱の選び方が参考になった」などのご意見を頂いた。

#### ④「親子お菓子作り教室～歯に良いお菓子作り～」<sup>5)</sup>

参加者数 園児14名、保護者12名、合計26名

平成22年6月19日に実施。歯の健康増進を目的とした料理教室で、料理教室に参加した保護者を対象としたアンケートで要望が強かった、お菓子づくりを行う形式で実施した。クッキーの生地をこねたり、型抜きをする作業は子ども達にとっても喜んでもらい、途中で飽きて他の事をしだす子供は少なかった。

参加した保護者からは、「しっかり噛んで食べることや歯磨きの重要性が理解できた」「軟らかい料理だけではなく、噛みごたえのある料理を食べさせるようにしたい」などの意見を頂いた。

反省点として、今回の調理作業の中に野菜をすりおろす作業があったが、この作業は力がある作業であり園児の力ですりおろすことは難しかった。これまでも園児に配慮した実習内容を考えてきたが、普段我々が何気なく行っている調理作業でも、園児にできないことがあると知り、調理実習内容を見直すきっかけとなった出来事であった。

#### ⑤「親子料理教室～野菜たっぷりピザ作り～」<sup>6)</sup>

参加者数 園児14名、保護者11名、合計25名

平成23年6月4日に実施。平成23年度は野菜の偏食改善を目的とした料理教室を2回実施した。1回目はピザを生地作りから行い、子ども達に野菜を自由にトッピングしてもらいピザを焼き上げた。子供たちが楽しそうに生地を捏ねたり、オーブンで焼成中のピザを興味深く覗き込んだりしている様子が印象的であった。

参加した保護者からは「美味しそうに食べていたが、ピーマンを取って食べていた。」という回答もみられたが、「野菜（トマト）は薄切りだったので美味しそうに食べていた」「普段は食べない野菜を、よく食べていた」「普段、家では作ることができない料理を作ることができて楽しかった」などという意見を頂いた。今回の親子料理教室で野菜たっぷりピザを作ったことにより、トマトやピーマンなどの嫌いな野菜でも美味しく食べる事ができた。これは偏食改善の有効な方法であると思われた。

反省点としてイスの配置に問題点がみられた。

本学調理室の調理台は子ども達にとって天板が高い為、料理教室では長椅子を足場として調理台の横において調理を行っている。今回、子どもたちが調理する場所を調理室中央に集中させたため、その周辺に足場の長椅子が多く置かれ、通路が狭くなってしまった。調理場の通路が狭いと動線が重なり危険であるため、2回目の親子料理教室では、通路が狭くならないように長椅子を配置するように改善した。

#### ⑥「親子料理教室～野菜が好きになるお弁当作り～」<sup>6)</sup>

参加者数 園児18名、保護者13名、合計31名

平成23年10月29日に実施。平成23年度2回目の料理教室では野菜の偏食改善と、1回目の料理教室アンケートで要望が多かった子供にふさわしい弁当作りを目的として料理教室を実施した。具体的内容としては平成21年度の弁当作りをテーマとした料理教室とは異なり、全員で同じ料理を調理し同じ弁当を作る形式とし、調理実習を行った後、実際に弁当箱に詰めていただいた。

参加した保護者からは「子どもにふさわしい弁当の量が分からなかったが、今回の実習で適切な量が分かり安心した」とか「今まで、弁当に詰めるご飯とおかずの割合が分からず、子どもの希望通りおかずを多めに詰めていたが、次からは自信をもってご飯の量を増やしたい」との意見を頂いた。保護者13名にアンケートを取った結果、10名の保護者が「お弁当作りで困っている」と答えており、弁当に関する料理教室は、保護者ニーズと一致していると思われた。

今回の料理教室の反省点として参加した保護者の方から「子供向けに調理したチンジャオロースには、ニンニクを入れなくてもいいのではないか」という御指摘があった。子供向けの料理に刺激物であるニンニクを使用するのは望ましくなく、今後の料理教室では、園児にふさわしい味付けにも注意し作業することとした。

#### ⑦「親子料理教室～噛むかむクッキング 手作り餃子を作ろう～」<sup>7)</sup>

参加者数 園児23名、保護者15名、合計38名

平成24年6月16日に実施。平成24年度は咀嚼の重要性と歯の健康を目的とした料理教室を2回実施した。1回目の料理教室では噛みごたえのある食材や料理を好きになってもらうことを目的に、調理実習を実施した。今回の料理教室では、餃子の皮を生地から作ったが、園児達は喜んで生地をこねたり、麺棒で伸ばしたりしており、生地をこねる作業がある献立は、園児と一緒に料理するのに適していると思われた。保護者対象のアンケートの結果からも料理教室に満足しているとのこと意見を頂いた。

しかし、「最初に学生が行った講話が保護者向けで子供たちが退屈している」との意見を頂き、次回の料理教室では子供たちも飽きないように内容や、時間配分に配慮することとした。

### ⑧「親子お菓子づくり教室～噛むかむクッキング 手作りお菓子を作ろう！～」<sup>7)</sup>

参加者数 園児12名、保護者9名、合計21名

平成24年10月20日に実施した。平成24年度2回目の料理教室では、咀嚼の重要性と歯の健康を目的とし、保護者からの要望が強かったお菓子づくりもテーマとして料理教室を行った。野菜を切る作業や、シリコン型にグミの液を流し入れたり、型から固まったグミを取りだしたりする作業を子ども達は喜んで行っていた。今回親子料理教室に参加した保護者9名にアンケートを行ったところ、「噛みごたえのあるお菓子を実際に作り食べることは、固い料理を好きになる効果がある」という意見も6名の方から頂いた。ただ、野菜チップス

の野菜を切る際に、力のない幼児が包丁で固い野菜を切ることができないという意見も頂いた。力のない園児が固い野菜を力を入れて切ると、指を切るなど怪我をする恐れがあるため、今後は子どもの能力に応じた食材や調理方法を、料理教室に取り入れていく必要があると思われた。

## 3.2 アンケート調査の結果について

長崎女子短期大学附属幼稚園園児の保護者106名を対象にアンケート調査を実施し、72名から回答を得た。回収率は67.9%であった。結果を以下に示す。

### 3.2.1 食育への関心について

食育活動に関心があるかの問いには、69名(95.8%)の保護者は関心があると回答、3名(4.2%)の保護者は関心がないと回答する結果になった(図1)。

食育活動に関心があると回答した保護者69名に食育に関心があると答えた理由を複数回答で尋ねると、回答の多い順から、子どもの心身の健全な発育に食育が必要だからが64名(92.8%)、自然の恩恵や食に対する感謝の念が薄れているからが

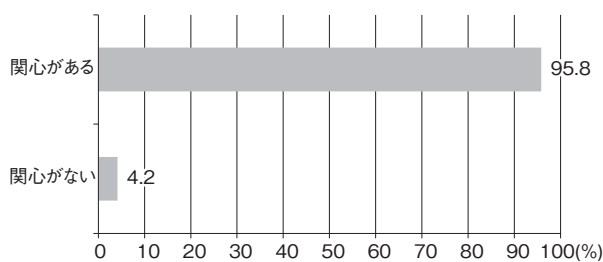


図1 食育活動に関心があるか

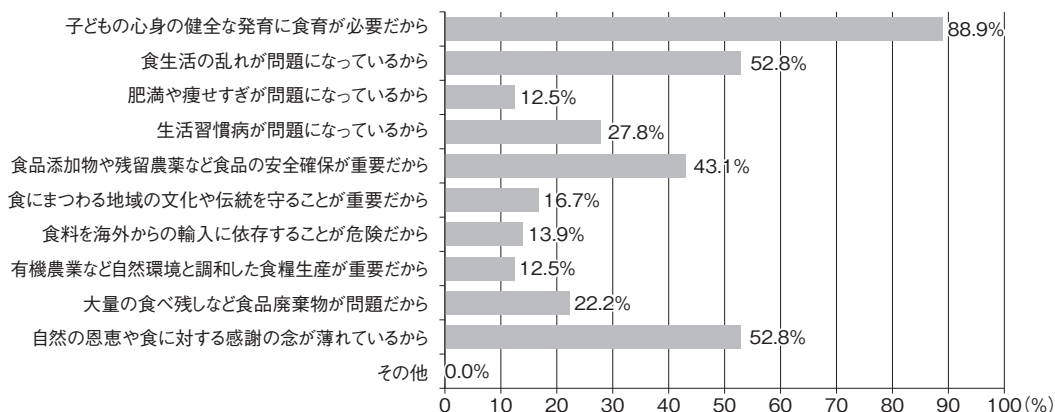


図2 食育活動に関心がある理由

38名 (55.1%)、食生活の乱れ (栄養バランスの乱れ、不規則な食事等) が問題になっているからが38名 (55.1%)、食品添加物や残留農薬など食品の安全確保が重要だからが31名 (44.9%)、生活習慣病 (糖尿病や高血圧など) が問題になっているからが20名 (29.0%)、大量の食べ残しなど食品廃棄物が問題だからが16名 (23.2%)、食にまつわる地域の文化や伝統を守ることが重要だからが12名 (17.4%)、食料を海外からの輸入に依存することが危険だからが10名 (14.5%)、有機農業など自然環境と調和した食糧生産が重要だからが9名 (13.0%)、肥満や痩せすぎが問題になっているからが9名 (13.0%) という結果となった (図2)。

食育活動に関心がないと答えた保護者3名に、関心がない理由を複数回答で尋ねると、食育についてよく知らないのが3名 (100%)、食育に関心を持ちたくても、食育に関する情報が入手できないからが1名 (33.3%)、他のこと (仕事、趣味

等) で忙しいからが1名 (33.3%) という結果になった。

### 3.2.2 今後、幼稚園に取り組んでもらいたい食育活動について

幼稚園児の保護者72名に今後、幼稚園に取り組んでもらいたい食育活動について複数回答で尋ねたところ、回答の多い順から、食事マナーや礼儀作法が51名 (70.8%)、野菜・米などの農作物栽培が50名 (69.4%)、子どもへの食育講話が32名 (44.4%)、子どものみを対象とした料理教室が26名 (36.1%)、生産者・調理者とのふれあいが26名 (36.1%)、親子を対象とした料理教室と保護者への食育講話が各18名 (25.0%)、保護者のみを対象とした料理教室が7名 (9.7%)、その他が2名 (2.8%) という結果になった (図3)。その他と回答した保護者の意見として偏食改善の指導を行ってほしい1名、現状の食育活動で満足している1名であった。

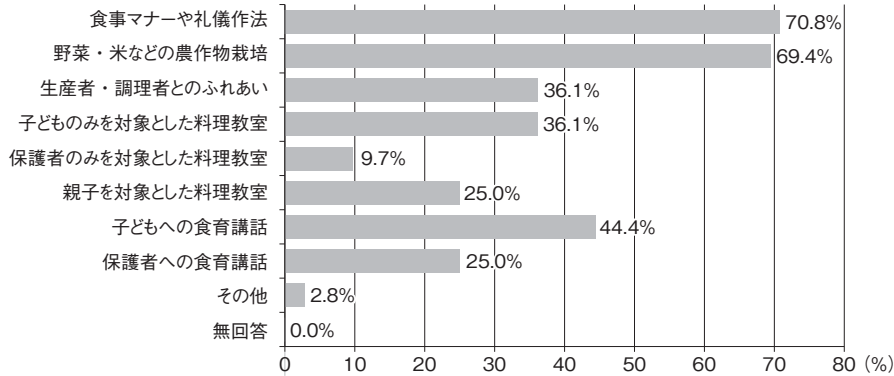


図3 今後取り組んでもらいたい食育活動

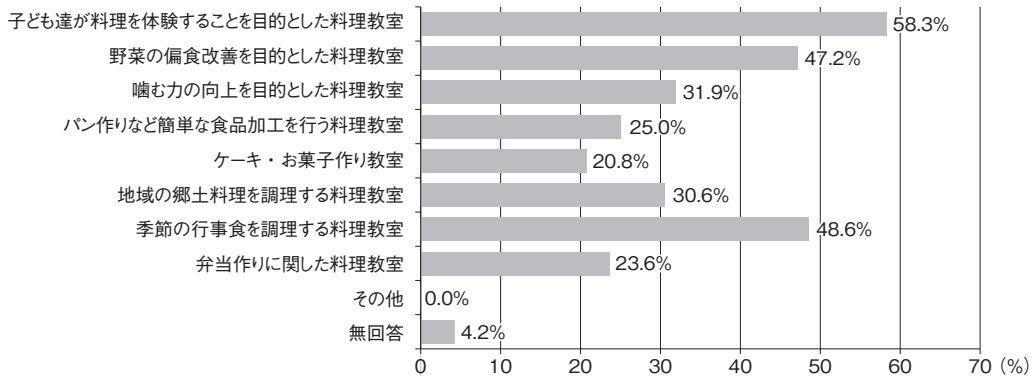


図4 今後実施してもらいたい料理教室の内容

今後、実施してもらいたい料理教室の内容について複数回答で尋ねたところ、回答の多い順から、子ども達が料理を体験することを目的とした料理教室が42名（58.3%）、季節の行事食を調理するが料理教室35名（48.6%）、野菜の偏食改善を目的とした料理教室が34名（47.2%）、噛む力の向上を目的とした料理教室が23名（31.9%）、地域の郷土料理を調理する料理教室が22名（30.6%）、パン作りやそば作りなど簡単な食品加工を行う料理教室が18名（25.0%）、弁当作りに関する料理教室が17名（23.6%）、ケーキ・お菓子作りが教室15名（20.8%）、無回答が3名（4.2%）であった（図4）。

また、料理教室の参加費について尋ねたところ、無料が5名（6.9%）、250円までが8名（11.1%）、500円までが44名（61.1%）、750円までが4名（5.6%）、1,000円までが10名（13.9%）、無回答が1名（1.3%）であった（図5）。

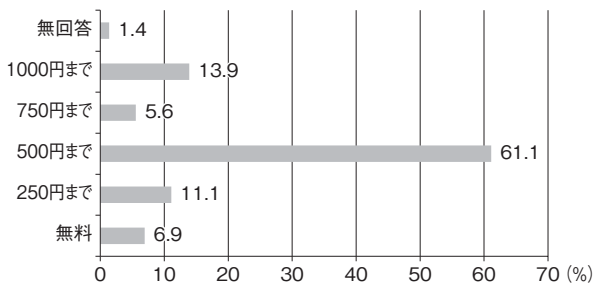


図5 料理教室の望ましい参加費

## 4 考 察

### 4.1 親子料理教室の教育効果について

平成17年の食育基本法制定後、保育園などの児童福祉施設から本学に来る栄養士求人数や、就職件数は増加している。保育園への就職件数増加に伴い、授業においても保育園における栄養士の仕事・役割や、子ども特有の栄養問題に関する講義も増えてきている。しかし、学外実習において保育園での実習を希望しても、実習生を指導できる管理栄養士・栄養士が在籍している保育園の数は少なく、希望した全ての学生が保育園での学外実習を受けられないのが現状である。そのため、学生時代に子ども達と関わることもなく保育園に就職している学生も存在する。このような事情もあ

り保育園就職を希望する学生に子供達と接する時間を設けるため、平成18年度より古賀研究室では、栄養指導分野に関する卒業研究の一環として、親子料理教室を実施している。

親子料理教室を始めた平成18年頃は、保育園で働いている栄養士数も少なく、栄養士の間でも幼児やその保護者を対象とした料理教室のノウハウの無い手探りの状況での実施となった。幼稚園や保育園関係者なら既知の内容でも栄養士は知らないことが多くあり、今後の栄養士養成や親子料理教室実施にあたり本学附属幼稚園および幼児教育学科と食物栄養専攻の連携の必要性を感じた。その後、長崎女子短期大学附属幼稚園の園長先生をはじめとする各先生や、幼児教育学科の先生方、保育園で働いている卒業生など様々な方の協力があり、年を重ねる毎に親子料理教室の運営を順調に進めることができるようになった。

親子料理教室は学生や幼稚園のスケジュール、予算の都合上、年に1～2回の実施が限度であったが、学生が興味・関心を持っている内容について、短時間で実際には子供達やその保護者と関わり、料理教室運営を体験することは教育効果が高く、また学生の満足度も高いと感じられた。この親子料理教室が保育園就職のきっかけになった学生や、保育園に就職してから自ら保護者や園児を対象とした料理教室を実施しているものも複数存在している。また、料理教室の企画運営を学生自らが行うことにより、学生の自主性を高める効果も期待できた。

### 4.2 親子料理教室の問題点について

親子料理教室を実施して判明した課題を以下に述べる

#### 4.2.1 学生のコミュニケーション能力について

親子料理教室で実際に子ども達やその保護者と接する際に、思い通りに指導が出来なかったり、自分の意見や考えを上手く伝えられなかったりする学生が存在している。食物栄養専攻では栄養指導に関する実習はあるが、幼児とのコミュニケーション技法について学ぶ時間はほとんどないと

言って等しい。保育園に栄養士として就職する学生が存在する以上、これらについて学ぶ時間を作らなければならないと思われる。

#### 4.2.2 料理教室の内容について

親子料理教室を始めた頃は、内容を多く詰め込むあまり、予定した時間内で終了しないことがあった。料理教室を計画する際は多くの内容を詰め込みがちになるが、テーマを絞りゆとりを持たせた計画にするとよい。

また調理内容に関しては子どもに適した味付けや料理であるのはもちろん、子どもの力や技術で調理できるか考え計画を立てる必要がある。簡単な調理内容に見えても、生のいも類や根菜類など固い食材を切ったり、芋や野菜をすりおろしたりする作業は予想以上に力が必要であり、力のない子ども達には無理な調理法である。

#### 4.2.3 設備について

子ども達を対象に料理教室を行う際は備品や設備面でも注意が必要である。大人向けの調理器具は子どもには大きく使いにくい為、子供向けの調理器具を準備する必要がある。特に包丁は大人用のものを使用すると怪我をする恐れがあるため、学生係の指導のうえ、子供用の包丁を用いて料理を行う必要がある。また、調理を行う調理台は天板の高さが大人に合わせあるため、子どもが調理する際は足場を準備して高さを合わせる必要がある。また、準備する足場は通常の椅子では安定性に欠け危険なため、ベンチなどの長椅子を準備しておく必要がある。

### 4.3 食育に関するアンケートについて

今回、親子料理教室の今後の在り方の参考とするために長崎女子短期大学附属幼稚園の保護者を対象に食育に関するアンケートを実施した。アンケートの結果9割を超す多くの保護者が食育に関心を持っており、食への関心の高さを伺うことができた。

食育に関心がある理由としては、「子どもの心身の健全な発育に食育が必要」「食生活の乱れの

問題」など子供たちの健康に関わるもの、「自然の恩恵や食に対する感謝の念が薄れているから」など道徳に関わるもの、「食品添加物や残留農薬など食品の安全確保が重要だから」など食に関する知識に関わるものなど、体育、知育、徳育に関わるものが万遍無く上位に挙がった。食育基本法では食育を「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付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている」としており、子ども達の保護者が食育に関心がある理由と一致していた。これまで当研究室で実施してきた親子料理教室は知育や体育に関する内容のものが多かった。今後は徳育に関する内容、すなわち、食事マナーや生産者や食材に対する感謝についての内容に関しても、指導を行っていく必要がある。

食育に関心がないと回答した保護者に理由を尋ねたところ、全ての保護者から「食育自体についてよく知らない」という回答が得られた。食育とは、健康維持・増進のための食の取り方、伝統的食文化の伝承、食材や生産者への感謝、食品の安全性や食品衛生の管理など、広く食にかかわる教育のことを指しており、具体的に何をしたらよいのか分かりにくいためだと思われる。食育の推進を図るためにも、料理教室を開催する以前に食育の意義や重要性を保護者の方に説明することも重要である。

今後幼稚園に取り組んでもらいたい食育活動に関しては「食事マナーや礼儀作法」や「野菜・米などの農作物栽培体験」を希望する保護者が多かった。食育では料理や食品に含まれる栄養素や地域の郷土料理など食事そのものに興味がいきがちだが、保護者は食育においては、食事マナーや礼儀作法などから「社会性」や「対人関係」を、野菜・米などの農作物栽培体験などから「生産者への感謝」や「食べ物を敬う気持ち」を学んでほしいと願っていると感じられた。次いで多かった意見としては「子どもへの食育講話」「子どもを対象とした料理教室」「生産者・調理者とのふれ

あい」などがあった。これらの活動内容は家庭では行いにくい内容が多く、幼稚園での実施に期待しているものと思われる。今後幼稚園で食育活動を行う際は「食や生産者への感謝」や「食事マナー」を意識して取り入れていく必要がある。

今後、実施してもらいたい料理教室に関しては、「子ども達が料理を体験することを目的とした料理教室」と回答した保護者が最も多かった。家庭では調理設備・器具の問題や、安全性の問題があるため料理を子どもに体験させることは難しいためだと思われる。次に多いのは「季節の行事食を調理する料理教室」「野菜の偏食改善を目的とした料理教室」であった。現在、核家族化が進み季節の行事食や郷土料理を作る機会が減少したり、子どもの偏食問題など、家庭での食の問題点を反映したものだと思われ、今後、食育活動を行っていく際の重要なテーマになると思われた。

## 5. まとめ

今回、これまで古賀研究室で実施してきた親子料理教室についてまとめ、今後の親子料理教室の在り方を考えるために長崎女子短期大学附属幼稚園の保護者を対象にアンケート調査を実施した。

学生主体で実施する親子料理教室は、子ども達や保護者対象とした食育活動として参加者からは良い評価を頂いた。また短い時間であるが食物栄養専攻の学生が子ども達やその保護者と接することは、学生の就職先の決定に繋がるなど高い教育効果が見られた。

附属幼稚園の保護者を対象とした食育に関するアンケートの結果「食事マナーや礼儀作法」「食や生産者への感謝」についての食育を行ってほしいとの声が多く見られた。今後、食育活動を実施していく際、知育や体育の面だけではなく、徳育を意識した活動を行っていく必要がある。

長崎女子短期大学生生活科学科食物栄養専攻は平成26年度より、生活創造学科栄養士コースに変更となる。この変更に伴い栄養士コースでは、就職先である保育園などの児童福祉施設のニーズや、これらの施設に就職希望学生のニーズに応えるため、子どもの食や栄養についてより深く学ぶが出

来るスキルアップオプションを実施する。この『スキルアップオプション(子どもの食と栄養)』では、従来の授業内容を見直し、子どもに関わる部分をまとめ、その内容も充実させる予定である。これまで古賀研究室では、卒業研究の一環として食育活動を行ってきたが、参加できる学生や予算の面で制約があり問題となっていた。今後は『スキルアップオプション(子どもの食と栄養)』の一環として生活創造学科栄養士コース全体で子ども達やその保護者を対象とした食育活動に取り組み、推進していく必要がある。

また、これまで親子料理教室等の食育活動を実施するうえで、附属幼稚園や幼児教育学科の協力やアドバイスは重要であり役立つものであった。今後、食育活動を行う際は附属幼稚園や幼児教育学との連携を深め、学園全体で取り組むことにより、食育活動を有意義なものにしていく必要があると思われた。

## 謝 辞

各親子料理教室の開催、およびアンケートを実施するにあたり、ご協力いただいた長崎女子短期大学附属幼稚園園児とその保護者の皆様に感謝します。また本論文を作成する際、ご助言、ご協力いただいた長崎女子短期大学附属幼稚園の鈴木賢二園長をはじめとする先生方に感謝申し上げます。

## 参考文献

- 1) 第2次食育推進基本計画、厚生労働省、  
<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/plan/index.html>
- 2) 秋島友紀子他、生活科学科食物栄養専攻卒業研究報告集(第14集)、P117、長崎女子短期大学(2007)
- 3) 近藤育美他、生活科学科食物栄養専攻卒業研究報告集(第15集)、P96、長崎女子短期大学(2008)
- 4) 葉山ちなみ他、生活科学科食物栄養専攻卒業研究報告集(第17集)、P1、長崎女子短期大学(2010)
- 5) 岸本亨子他、生活科学科食物栄養専攻卒業研究報告集(第18集)、P80、長崎女子短期大学(2011)
- 6) 川瀬理沙他、生活科学科食物栄養専攻卒業研究報告集(第19集)、P93、長崎女子短期大学(2012)
- 7) 伊東和美他、生活科学科食物栄養専攻卒業研究報告集(第20集)、P75、長崎女子短期大学(2013)