

# 親子ふれあい食育料理教室

美 深 町

## 1 取組の目的

親子でともに作る体験を通し子どもの成長を確認し、皆と作る楽しみや食べる楽しさ、美味しさを感じ、食に関心をもってもらうとともに、将来一人でも食事が作れる人になれるように料理を経験してもらおう。

食はいのちの源であることから、生涯を通し食・命・健康を意識できる基礎を伝えられるように、教育委員会・ボランティアと連携をしながら、健康づくりを進める。

## 2 取組の内容

1回目は一皿で、ご飯・野菜・肉・乳製品の摂取ができるタコライスを作り、名前の由来、一皿での食事バランスについて参加者に伝え、共に試食をしながら意見交換をした。

調理器具に触れることが初めての子どもの参加もあり、野菜は包丁を使わずに手でちぎることもできることを知らせる機会となった。

親からは、料理教室では子どもが家で食べない食材も食べるから不思議との感想もあった。

家では時間がかかり、目が行き届かないので、なかなか作ることばさせていないため、包丁を持ったり、材料に触れたりなど、子どもたちが楽しんでいる様子が見られた。

子どもたちの間では、お互いに励ましの言葉が出たり、克服のヒントを話し合ったりと新たな経験をしていた。



2回目は、ラップを使った顔のおにぎり作りに挑戦し、家族の顔をイメージして「パパのは大きく、妹のは小さく、眼は、口は～」と楽しい雰囲気の中で作り上げた。

胡瓜も袋に入れてすりこぎ棒で小さくして和えるなど、包丁なしでも作れる料理があることを学んだ。

おにぎりを作ったり、しぼり袋でクリームを絞ったり、少し忙しいが楽しい時間を過ごした。

すりこぎは初めて見る子どもが多く、どの部分を使えば食べやすい胡瓜ができるか子どもたちで工夫をしている姿も見られた。

## 3 成果と課題

### (1) 成果

- 参加者の中で、リピーターの子どもたちは回数を重ねるごとに成長している姿が見て取れる。
- 高学年になると、自宅でもご飯とお味噌汁を作ってくれるようになった。
- 母親が体調の悪い時に、子どもがおかゆを作ってくれた。
- 料理教室で作った料理を気に入って、子どもが自主的に作って食べたりするようになった。
- 母親が留守の時は空腹の兄弟のためにおにぎりを作って食べるなど、教室を通し親子ともにできる範囲での自宅食育を実践している。

### (2) 課題

- 親子がともに忙しく、そろって参加する時間が持てないこと。
- 子どもの絶対数が少ないこと。
- 今後は子どもだけの参加や、1つの食材から複数の料理作りをするなど、内容の工夫も必要と思われる。

