

実践報告

地域住民に対する食育活動

—親子料理教室の実践—

福岡 恩

The Food and Nutrition education activities, for local residents
-Practice of parent-child cooking class-

FUKUOKA Megumi

1 はじめに

近年の国民の食を巡る現状を問題視し、国の施策として食育に取り組むべきとして平成17年に食育基本法¹⁾が成立した。特に子どもと食のかかわり、子どもに対する食育は知育徳育及び体育の基礎であるとされ、子どもたちが生きる力を身につけていくためには「食」が何よりも重要なものとされている。また、食育基本法第16条に基づき、食育の推進に関する施策の総合的かつ計画的な推進をはかるために平成18年に策定された食育推進基本計画²⁾では家庭をはじめ、子どもが日常生活を送るあらゆる場面における食育推進・取組についての計画内容を示している。これは5年毎に見直しをしており、平成22年には第2次食育推進基本計画³⁾が策定された。

平成17年度乳幼児栄養調査の結果⁴⁾によると、1歳以上の子どもを持つ親の食に関する悩みとして、「偏食する」「よく噛まない」という項目を選択したものが平成7年～17年の10年で増加していた。また、第2次食育推進基本計画³⁾の食育の推進にあたっての目標に「よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある国民の割合の増加」を現状値70.2%に対し目標値を80%以上と設定している。ある幼稚園関係者より新入園生の咀嚼・嚥下が十分でなく、給食で「離乳食のやり直し」として1歳児に提供するような刻み食を提供したり、咀嚼について指導したりしているという実態があることを耳にした。

筆者は平成25年5月に愛知江南短期大学地域共同研究所のオープンカレッジにおいて未就学の子どもの持つ親子を対象に以下の目的で料理教室を開催した。

- ①自身で調理し食べることで様々な食品を積極的に食べるきっかけづくりをする。
- ②野菜を多用した献立で「噛む」ことを意識できるようにする。
- ③学生と親子が接する機会をつくる。

④親子料理教室へのニーズがあるかを確認する。

その実践内容について報告する。

2 教室概要

(1) 受講者募集と事前準備

料理教室は「楽しい親子クッキング」と題し、愛知江南短期大学地域共同研究所 オープンカレッジ（以下オープンカレッジ）で参加者を募集した。対象者は未就学の子どもと保護者とし、子ども1名に対し保護者1名のペアで申し込みを受け付けた。受講者が決定した時点で食物アレルギーの有無、ある場合はその食品名について申告してもらった。また、万一の事故や怪我に備え、傷害保険に加入した。受講料はオープンカレッジ実施要項細則により1,050円をあらかじめ受講者により振込入金し、材料費は1,000円を当日受付で徴収した。

献立はとうもろこしごはん、おから入り肉団子のもち米蒸し、人参とごぼうのかりかり揚げ、切り干し大根とひじきのサラダ、さつまいものポターージュ、米粉スポンジケーキとした。特に人参とごぼうのかりかり揚げと切り干し大根とひじきのサラダは「噛む」ことを意識できるよう配慮した。人参とごぼうのかりかり揚げは衣に米粉を使用し、食感を強調した。切り干し大根とひじきのサラダは切り干し大根とひじきを水戻しの後調味し、しっかりとした歯ごたえを感じられるようにした。受講者に食物アレルギーを持つ者はいなかったが、鶏卵・小麦粉・乳の三大アレルゲンを使用しない料理とした。また、材料はできるだけ安全なもの、地元で採れたものを選び仕入れた。

当日のスタッフとして本学生活総合学科食物栄養学専攻2年の学生4名とプラスバンドサークルの学生6名（主に現代幼児学科の学生）に対応を依頼した。

また、調理を安全にするため、踏み台、子ども用包丁などの道具を準備した。

(2) 実施日の様子とタイムスケジュール

実施日時は平成25年5月25日10時より13時までとした。受講者は15組の親子、子どもの年齢は2歳9か月から6歳だった。当日のタイムスケジュール、受講者の様子は表1、図1の通りである。開始直後に子どものみ別室へ移動し、プラスバンドサークルの学生が演奏とペープサートによる料理の説明をした。その間に保護者へ調理方法をデモンストレーションした。子どもの年齢に幅があるため、子どもの調理活動は保護者の判断で出来ることをさせるよう説明した。その後各自で調理（一部料理はまとめて調理をし分配）・盛付をし試食した。

(3) アンケートの実施

調理実習終了後、アンケートを実施した。図2のアンケート用紙を配布し、選択肢から回答、必要に応じてコメントを記述してもらった。

表1 当日のスケジュール

時間	内容
10:00	教室開始 講師自己紹介、本日の予定説明 (保護者)料理の説明 (子ども)別室へ移動、プラスバンドサークル学生による演奏と料理説明
10:45	調理開始
12:00	試食開始 試食の終わったグループから片付け開始
13:00	アンケート記入 記入後終了



図1 当日の様子

新しい親子ワークショップ アンケート

項目はオープンカレッジ 新しい親子ワークショップにご参加いただきありがとうございます。
お手数ですが以下アンケートにお答えください。

- このアンケート結果は当施設毎の報告に際して統計、今後の開催運営に活用させていただきます。
- 該当する質問には、すべてお答えください。
- アンケートの結果は、集計グラフの形で数値として表示しますが、あなたの名前が記載されたときに知覚されるような内容のものを含むことはございません。どうしてもお名前をお知らせください。
- お答えは、それぞれの問いの順番にしたがって、あてはまる最も適切なものを○をつけてください。コメント欄にもご意見を記入したい方がいましたら、欄外でもお書きください。
- 質問の順序など、不明な点がありましたら、欄外でもお書きください。

問1
本日の観覧を最後まで行っていただけましたか(保護者のご質問)

どうもこうごはん	<input type="checkbox"/> はい、とても楽しかったです。 <input type="checkbox"/> 普通、楽しかったです。 <input type="checkbox"/> 楽しませんでした。
おから入り肉団子のもち実出し	<input type="checkbox"/> はい、とても楽しかったです。 <input type="checkbox"/> 普通、楽しかったです。 <input type="checkbox"/> 楽しませんでした。
人参とごぼうのすりおろし	<input type="checkbox"/> はい、とても楽しかったです。 <input type="checkbox"/> 普通、楽しかったです。 <input type="checkbox"/> 楽しませんでした。
切り干し大根とじきのサラダ	<input type="checkbox"/> はい、とても楽しかったです。 <input type="checkbox"/> 普通、楽しかったです。 <input type="checkbox"/> 楽しませんでした。
きつまいものポタージュ	<input type="checkbox"/> はい、とても楽しかったです。 <input type="checkbox"/> 普通、楽しかったです。 <input type="checkbox"/> 楽しませんでした。
実践入浴センター	<input type="checkbox"/> はい、とても楽しかったです。 <input type="checkbox"/> 普通、楽しかったです。 <input type="checkbox"/> 楽しませんでした。

コメント

問2
本日の観覧を最後まで行っていただけましたか(おこまごまのご質問)

どうもこうごはん	<input type="checkbox"/> はい、とても楽しかったです。 <input type="checkbox"/> 普通、楽しかったです。 <input type="checkbox"/> 楽しませんでした。
おから入り肉団子のもち実出し	<input type="checkbox"/> はい、とても楽しかったです。 <input type="checkbox"/> 普通、楽しかったです。 <input type="checkbox"/> 楽しませんでした。
人参とごぼうのすりおろし	<input type="checkbox"/> はい、とても楽しかったです。 <input type="checkbox"/> 普通、楽しかったです。 <input type="checkbox"/> 楽しませんでした。
切り干し大根とじきのサラダ	<input type="checkbox"/> はい、とても楽しかったです。 <input type="checkbox"/> 普通、楽しかったです。 <input type="checkbox"/> 楽しませんでした。
きつまいものポタージュ	<input type="checkbox"/> はい、とても楽しかったです。 <input type="checkbox"/> 普通、楽しかったです。 <input type="checkbox"/> 楽しませんでした。
実践入浴センター	<input type="checkbox"/> はい、とても楽しかったです。 <input type="checkbox"/> 普通、楽しかったです。 <input type="checkbox"/> 楽しませんでした。

コメント

新しい親子ワークショップ アンケート

問3
本日観覧していただいたお席の広さについてはいかがでしたが、おこまごまの様子をお聞かせください。

どうもこうごはん	<input type="checkbox"/> ① やわらかい <input type="checkbox"/> ② ややゆるい <input type="checkbox"/> ③ 普通 <input type="checkbox"/> ④ やや硬い <input type="checkbox"/> ⑤ 硬い
おから入り肉団子のもち実出し	<input type="checkbox"/> ① やわらかい <input type="checkbox"/> ② ややゆるい <input type="checkbox"/> ③ 普通 <input type="checkbox"/> ④ やや硬い <input type="checkbox"/> ⑤ 硬い
人参とごぼうのすりおろし	<input type="checkbox"/> ① やわらかい <input type="checkbox"/> ② ややゆるい <input type="checkbox"/> ③ 普通 <input type="checkbox"/> ④ やや硬い <input type="checkbox"/> ⑤ 硬い
切り干し大根とじきのサラダ	<input type="checkbox"/> ① やわらかい <input type="checkbox"/> ② ややゆるい <input type="checkbox"/> ③ 普通 <input type="checkbox"/> ④ やや硬い <input type="checkbox"/> ⑤ 硬い
きつまいものポタージュ	<input type="checkbox"/> ① やわらかい <input type="checkbox"/> ② ややゆるい <input type="checkbox"/> ③ 普通 <input type="checkbox"/> ④ やや硬い <input type="checkbox"/> ⑤ 硬い
実践入浴センター	<input type="checkbox"/> ① やわらかい <input type="checkbox"/> ② ややゆるい <input type="checkbox"/> ③ 普通 <input type="checkbox"/> ④ やや硬い <input type="checkbox"/> ⑤ 硬い

コメント

問4
おこまごまの自選の順着「かみみごっこ」に関してどのように感じてもらえましたか

① 楽しく遊べている ② どちらかといえば遊べている ③ 普通 ④ どちらかといえば遊べていない ⑤ 遊べていない

コメント

問5
本館の待機は1日時から3時までの3時間でしたがいかがでしたか。

① 普通 ② 不満 コメント

問6
本館での体験についていかがでしたか。

① 普通 ② 不満 コメント

その他ご意見をお聞かせください。(今後の館内案内のリラクエス、担当職員、学生スタッフに対するご意見などお願ひいたします。)

ご協力ありがとうございます。

図2 アンケート用紙

3 アンケート結果

アンケートの結果を表2～表4、図3～4に示す。

問1、問2の献立の感想は、保護者は「④あまり美味しくなかった」「⑤美味しくなかつた」を選択したものはなかったが、子どもは米粉スポンジケーキ以外「④あまり美味しくなかった」「⑤美味しくなかつた」を選択したものがいた。

(コメント)

- ・作ったことのないようなものばかりだったがどれも美味しかった。
- ・とうもろこしごはんは子どもがいちばん美味しかったと言っていました。
- ・野菜のカリカリ揚げが好き。
- ・残念ながらあまり食べられるものが無かったと言っていました。
- ・子どもは切り干し大根とひじきのサラダが食べられなかったです。
- ・米粉や豆乳を使用したヘルシーな献立で良かった。

問3の料理のかたさについては、切り干し大根とひじきのサラダを「④やや硬い」と選択したものが6名あった。

(コメント)

- ・食べやすいかたさだった。
- ・食感を楽しめた。野菜のカリカリ揚げはお菓子みたいと喜んでいた。
- ・切り干し大根とひじきのサラダはもう少しやわらかいほうが良いと思った。
- ・歯ごたえのあるものを食べられてよかった。

問4の日頃の咀嚼嚥下については「よく出来ている」「どちらかといえば出来ている」で10名、「普通」は3名、「どちらかといえば出来ていない」が2名だった。

(コメント)

- ・もう少し日頃の食事に歯ごたえのあるものを取り入れたほうが良いと思っている。
- ・子どもが歯ごたえのあるものを嫌うので肉類は細かく切って与えている。(5歳です。)

問5の料理教室の時間は全ての回答者が3時間で適当とのことだったが、はじめに子どもを別室へ移動させたことに対しコメントを記述した保護者がいた。

(コメント)

- ・親子の教室なので“子どもと別れる”時間はいらないと思う。別れることのできない子どもは必ずいる。
- ・いきなり母子分離で不安になった。
- ・たくさん時間があって十分に実習ができた。
- ・説明の時間が長く感じた。

問6の受講料については「適当」13名、「不適」が2名だった。受講料と材料費を別々に徴収するシステムについて理解されておらず、当日材料費を支払うことになり驚いたという意見があった。

また、学生がきめ細やかに対応してくれて安心した、学生がよく頑張っていて感心した、下準備がしてあって助かった、品数を少なくしてもよい、未就学児との親子クッキングがなかなか無いのでこれからも開催してほしいなどのコメントがあった。

表 2 アンケート結果①

問1 献立の感想（保護者）（人）

※①美味しかった②まあまあ美味しかった③普通④あまり美味しくなかった⑤美味しくなかった

料理名	①	②	③	④	⑤
とうもろこしごはん	14	0	1	0	0
おから入り肉団子のもち米蒸し	12	3	0	0	0
人参とごぼうのかりかり揚げ	11	3	1	0	0
切り干し大根とひじきのサラダ	6	3	6	0	0
さつまいものポターージュ	12	2	1	0	0
米粉スポンジケーキ（1件未回答）	9	3	2	0	0

表 3 アンケート結果②

問2 献立の感想（子ども）（人）

※①美味しかった②まあまあ美味しかった③普通④あまり美味しくなかった⑤美味しくなかった

料理名	①	②	③	④	⑤
とうもろこしごはん	10	4	0	1	0
おから入り肉団子のもち米蒸し	14	0	0	1	0
人参とごぼうのかりかり揚げ	10	1	3	1	0
切り干し大根とひじきのサラダ	6	1	1	5	2
さつまいものポターージュ	10	1	3	1	0
米粉スポンジケーキ	11	4	0	0	0

表 4 アンケート結果③

問3 料理のかたさについて（子どもの様子）

※①やわらかい②やややわらかい③普通④やや硬い⑤硬い

料理名	①	②	③	④	⑤
とうもろこしごはん	4	0	11	0	0
おから入り肉団子のもち米蒸し	4	2	9	0	0
人参とごぼうのかりかり揚げ	2	0	12	1	0
切り干し大根とひじきのサラダ	1	1	7	6	0
さつまいものポターージュ	4	1	9	1	0
米粉スポンジケーキ	4	1	8	2	0

問4 子どもの日頃の咀嚼・嚥下について (人)

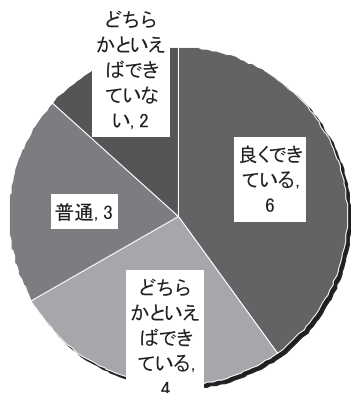


図3 アンケート結果④

問6 代金について (人)

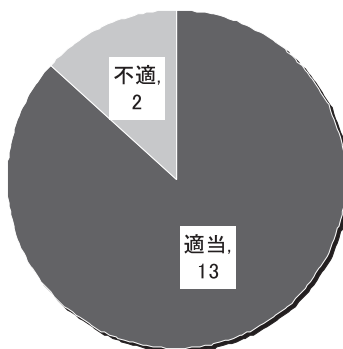


図4 アンケート結果⑤

4 今後の教室、研究への展開

参加者の声から親子で取り組む料理教室に対してのニーズはあったことが分かった。そこで、平成25年11月から26年3月まで月に1回ずつ楽しい親子クッキングを継続することとした。

今回の実践内容をベースに未就学児とその保護者のペアでの教室を予定している。また、学生が対応することで、参加者の満足度を向上することが出来たと思う。学生は終了後、「とても楽しかった」「またやってみたい」など前向きな意見が多く、学生自身の学生生活に対する満足度にも貢献できたと思っている。子育て支援の学習機会となるため、今後も学生が対応できるような教室運営をしたい。

問題点は、親子が分離する時間を設けたことと価格設定に関し不満を持つ参加者がいたことだ。今後の教室では親子が一緒に過ごすことができるよう配慮したい。また、価格について、25年11月から26年3月までの教室に関しては、一般社団法人全国栄養士養成施設協会より「社会貢献活動の助成金」を得られたので、材料費を500円とする予定である。ただし、徴収方法は今回と同様、参加費と材料費を別々にしているの、参加者へ理解を求めるような案内をする、またはオープンカレッジの会計システムについて変更するなど検討の必要がある。

料理の食感や咀嚼嚥下については、今後の料理教室でも意識した献立内容とし、アンケート調査をしていきたい。

家庭での食育実践、親子でふれあう有効な時間づくり、学生の学習機会を増やす、などのきっかけとしてこれからも親子料理教室を展開していきたい。

5 参考文献

- 1) 食育基本法 2005
- 2) 内閣府「食育推進基本計画」2006

- 3) 内閣府「第2次食育推進基本計画」2011
- 4) 厚生労働省「平成17年度乳幼児栄養調査結果」2006