

幼児とその親を対象とした料理教室による食育

磯部 由香*・中村 浩子**・平島 円*

幼児期の調理体験は、成人してから望ましい食生活を送る上で重要であることが明らかにされている。子どもの調理体験を増加させるためには、家庭において親子で調理をする機会を増加させる必要がある。そこで、幼児とその食生活を管理する保護者への食育として、親子での料理教室を取り上げ、その有効性について検証した。その結果、親子での調理を体験することは、時間がなく面倒であっても親子で料理したいという意識の向上に有効であることが示唆された。しかし、幼稚園や保育所においては親子で調理をする行事・イベントを実施している園は少なかった。今後は、特別な設備を要せず、衛生面をクリアできるようなプログラムに改善していくことが課題だといえる。

キーワード： 幼児、親子料理教室、食育

1. はじめに

近年、わが国の食生活は、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向などの問題がある。さらに、新たな食の安全に関わる事件や、「食」の海外への依存度の増加など、食をめぐる様々な問題がある¹⁾。このような背景から、平成17年に食育基本法²⁾が制定され、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が推進されてきた。また、食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるとしながらも、「子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである」と、子どもたちへの食育が重要であるとされている。その中でも、幼児期は食習慣が形成される基礎段階となるため、特に重要であるといえる。子どもたちへの食育の形態には、ペープサートやクイズ、紙芝居、農業体験など様々な活動³⁾があるが、その中の一つに「調理活動」がある。

子どもの頃の調理体験は成人してからの食生活に与える影響が大きく、子どもの時に調理に関わる手伝いの回数が多いほど、すなわち調理体験の回数が多いほど、大学生つまり大人になって望ましい食生活を送ることが明らかになっている⁴⁾。また、鈴木により、子どもの食育を調理中心に推進することの有効性が立証されている⁵⁾。小学生においても、食事作りに関わる手伝いをしている子どもの方が、食知識の高いことが報告されている⁶⁾。

こうしたなか、平成19年には内閣府の食育推進有識者懇談会が、家庭における食育に対して保護者などに期

待される具体的な取り組みを提示した上で、学校、保育所、食品関連事業者等の各担い手に期待される役割や取り組みの在り方を明確化した。いかに適切な連携を図るのか、そして家庭に対して具体的にどのように働きかけていくのかの取り組み例を提示した「家庭・地域等との連携による食育推進国民運動の重点項目」を取りまとめた。そのなかで、保育所が行う取り組みの例として、「栽培、飼育体験や調理体験の充実」や「親子料理教室の開催」が挙げられている⁷⁾。

そこで本研究では、幼児期における「調理体験」に重点を置いた食育に着目し、幼児の調理体験を増加させる方法を探る事を目的とした。幼児が調理を行うには、保護者の協力が必要であり、保護者が子ども（幼児）と調理をしたいという意識の影響が大きいと考えられる。本研究では、幼児を持つ保護者に対して「調理」に関する項目を含めた食生活アンケートを実施し、現状を調査した。その結果を踏まえ、親子で調理体験を行うための親子料理教室のプログラムを作成・実践し、子どもの調理体験の機会の増加に繋がる保護者の意識の向上についての有効性を検証した。さらに、幼児やその保護者にとって身近な環境である幼稚園や保育所における親子で行う調理活動の現状を調査した。

2. 方法

(1) 家庭における子どもの調理活動

三重県津市内の幼稚園に通う3～6歳の幼児の保護者102名を対象とし、2011年11月に質問用紙を配布し、回収を行った。有効回答数は87部（85.3%）であった。

質問は、子どもの調理参加に関する内容として「子どもと一緒に調理をしたいと思うか」「子どもを調理参加させている回数」の2項目とした。

* 三重大学教育学部家政教育講座

** 三重大学大学院教育学研究科

(2) 親子料理教室プログラムの実践

① 実践概要

献立には、豆腐と白玉粉を使って作る白玉団子（もちもちとうふ白玉）を取り上げた。使用する道具も少なく「こねる」「丸める」の調理操作が含まれており、調理経験の少ない幼児にとっても、遊びの延長で取り組めると考えられる。団子にはトッピングとして缶詰の白桃とみかんを使用し、「切る」操作も取り入れた。

親子料理教室は、2010年10月、三重大学教育学部において18組の親子を対象に実施した。3組を1グループとし、グループごとに90cm×90cmの調理台、ガスコンロ1口、流し台1か所を使用した。また、子どもには踏み台を用意した。

参加者にはレシピ（図1）、「身支度と手洗いの仕方」「調理器具を扱う上での注意点」についての資料を配布した。手洗いと身支度を終えた後、使用する食材である白玉粉・豆腐について簡単に解説したのち、デモンストレーションを交えて実習の内容について説明した。実習時には講師とアシスタント2名が巡回指導を行った。試食後、講習についての感想を記入してもらい、アレンジレシピを配布してプログラムを終えた。

② 有効性の検証

親子料理教室の終了直後に、献立の評価、調理操作の評価、講習を受けた感想および家庭での子どもの様子の項目について調査を行った。また、親子料理教室の事前、終了直後および1ヵ月後に、家庭での親子の調理回数について調査を行った。

(3) 幼稚園・保育所における親子の調理活動の実態調査

2010年に三重県内の幼稚園・保育所258ヶ所にアンケート用紙を送付し、後日郵送で回収した。回収数は144部（55.8%）であった。調査内容は「親子で調理をする行事・イベント」の実施状況および実施の意識についてである。

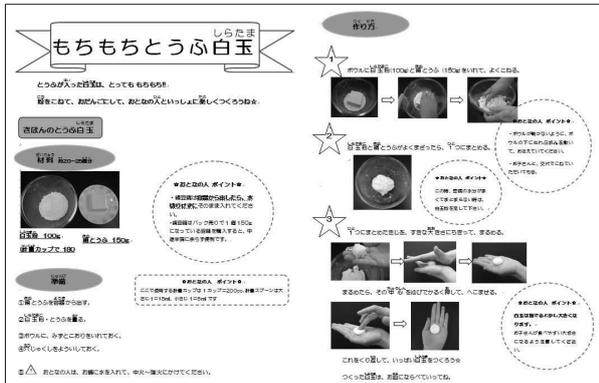


図1 レシピ

3. 結果および考察

(1) 家庭における子どもの調理活動

幼児の保護者に対して行った「子どもと一緒に調理をしたいと思うか」という質問については、「思う」と回答した人が69%（60人）と最も多かった（図2）。「どちらでもない」と回答した23人のうち18人は「時間に余裕があればしたい」と回答しており、保護者の多くが子どもと一緒に調理をしたいと思っていた。「思う」と回答した理由としては「コミュニケーションの場にもなり楽しい」「食事や食べ物に関心を持って欲しい」がともに12人で最も多かった。その他には、「子どもに料理を教えたい・覚えて出来るようになって欲しい（10人）」「食べ物の好き嫌いが少なくなると思う（7人）」「子どもが楽しんでいる（5人）」であった。一方、子どもを調理参加させている回数については、参加させていない（週0回）が37%（32人）と最も多かった（図3）。つまり、多くの保護者は「子どもと一緒に調理をしたい」という意識はあるが、実際に行動に移せている人は少なかった。仕事や子育てに時間が割かれ、保護者が時間に余裕を持つことは難しいと考えられる。

そのため、子どもの調理参加を実践させるためには、現状以上に子どもを積極的に調理に参加させたいという意識を向上させる必要がある。したがって、保護者が

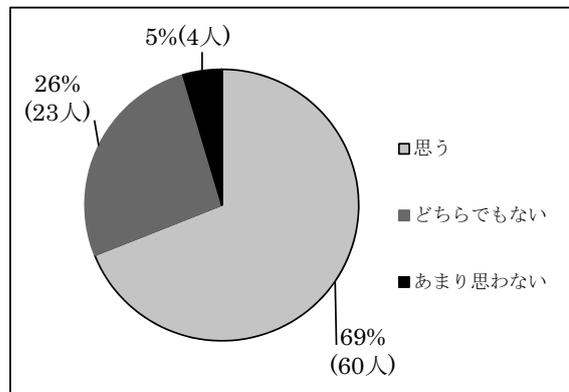


図2 子どもと一緒に調理をしたいと思うか

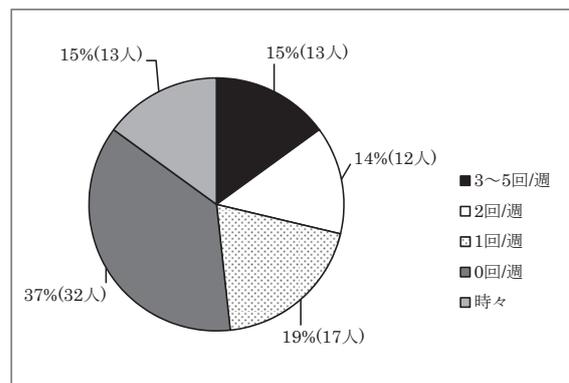


図3 子どもを調理参加させる回数

「親子で調理をすることの楽しさを実感し、子どもの調理への興味・関心、調理技術を把握する」ことが必要である。そこで、親子での調理体験の場として「親子料理教室」を取り上げ、子どもの調理参加への意識や実践への影響について検討することにした。

(2) 親子料理教室プログラムへの参加者の評価

① 献立の評価

今回取り上げた献立についての感想では、ほとんどの親子が「楽しかったか」「おいしかったか」「家でも作りたいか」のすべての項目において、「とてもそう思う」「そう思う」と回答し、良い評価が得られた。「おいしかったと全く思わない」と回答した子どもが1人いたが、それは「今回使用したフルーツが苦手な物だったため」だった。

② 調理操作の難易度評価

子どもの調理操作の難易度評価について、まとめた結果を表1に示す。いずれの調理操作においても、「簡単だった」「まあまあ簡単だった」と回答した人がほとんどであったことから、今回取り上げた操作は発達段階的に適切であったといえる。

③ 母親の感想

子どもと一緒に調理をした感想についての自由記述を分類したところ、「楽しかった」「家ではなかなか出来ないことを体験できた」といった楽しさ(8人)、「できな

いと思っていたことができた」などの気づき(6人)、「家でも作ってみたい」「一緒に作る機会を増やしたい」などの意欲(5人)が見られた。また、調理中の子どもの様子について、「楽しそうにしていた(9人)」「一生懸命に取り組んでいた(5人)」「自分から進んで取り組んでいた(4人)」という記述がみられた。このことから、本プログラムは親子で調理することの楽しさを実感するとともに、母親が子どもの調理技術や調理への興味・関心に気づききっかけになったと言える。

④ 親子料理教室の実践後の変容

親子料理教室の事前と1ヵ月後の親子での調理回数と調理内容についてのアンケートの結果を以下に記述する。なお、有効回答数は15部であった。

家庭での親子の一週間に行う調理回数については、15組中10組が親子料理教室後に増加していた。事前には調理をしていなかったが、1ヵ月後に週に数回調理をするように増加していた親子が多かった。親子料理教室への参加が家庭において親子で調理することにつながったと考えられる。なお、1ヵ月後のアンケートに記述された具体的な調理の内容は、「豆腐白玉」「白玉団子」「みたらし団子」といった親子料理教室で作ったものや、配布したアレンジレシピの料理名が多く書かれていた。このことから、親子料理教室で作った料理が家庭でも作られていたとわかった。

料理教室1ヵ月後の子どもの調理に対する保護者の意識の変容を表2に示す。実践1ヵ月後に「子どもと一緒に調理をしたい」「子どもと一緒に調理をすることは楽しい」「自分が忙しくても、少しでも時間があれば子どもと一緒に調理をしたい」という項目については、元々意識が高かった人を除くと、ほとんどの人の意識が向上していた。一方、「子どもと一緒に調理をすることは面倒くさいと思わない」については、意識が低いままで向上はほとんど見られなかった。そのため、「子どもを積極的に調理に参加させている」についても、意識が向上した人は少なく、1ヵ月後に「当てはまる」「少し当て

表1 調理操作の評価

評 価	人 数			
	こねる	丸める	茹でる	切る
簡単だった	11	10	6	9
まあまあ簡単だった	5	7	8	5
少し難しかった	2	1	2	3
難しかった	0	0	0	1
させなかった	0	0	2	0

表2 親子料理教室1月後の保護者の変容

	元々、意識が高く変化なし	意識が向上	元々、意識が低く変化なし	意識が低下	不 明
子どもと一緒に調理をしたい	9 (60.0%)	4 (26.7%)	1 (6.6%)	1 (6.6%)	0 (0%)
子どもと一緒に調理をすることは楽しい	9 (60.0%)	6 (40.0%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)
自分が忙しくても、少しでも時間があれば子どもと一緒に調理をしたい	8 (53.3%)	6 (40.0%)	0 (0%)	1 (6.6%)	0 (0%)
子どもと一緒に調理をすることは面倒くさいと思わない	0 (0%)	1 (6.6%)	10 (66.7%)	4 (26.7%)	0 (0%)
子どもを積極的に調理に参加させている	3 (20.0%)	3 (20.0%)	7 (46.7%)	1 (7.1%)	1 (7.1%)

はまる」と回答した人は、約半数の7人だった。

以上の結果より、実践後でも、多くの保護者が子どもと一緒に調理をすることに対して「面倒くさい」と感じていた。しかし、面倒であっても子どもと一緒に調理をしたいという意識が強くなったことから、家庭での親子の調理回数の増加につながったと考えられる。この結果から、親の意識を向上させるためには「親子で調理をすることの楽しさを実感し、子どもの調理への興味・関心、調理技術を把握すること」が有効であると示唆された。

鈴木らは、変容する子どもの姿(=発見)に「気付き」、その「気付き」をもとにして、大人も子どもへの対応を変容させていく時に、自身の認識を振り返る(=創造)ことで、「相互教育」になり、大人が子どもの変容に気付くことで、これまでの子ども観(=前提)が変容し、新たな子ども観が創造されると述べている⁸⁾。また、手作りのおやつを作る「おやつ教室」に参加・体験した保護者が、参加後は手作りのおやつについて面倒感が減少したことが報告されている⁹⁾。さらに、親子の「共作・共食」により、親の食への意識の啓発・親が子どもの成長を実感する機会・友達や家族への波及効果があると示唆された¹⁰⁾。これらの先行研究の報告は、今回の親子料理教室の実践プログラムの中でも認められたと考えられる。そして、今回の実践により、親子の調理回数増加に繋がる保護者の意識向上には、親子料理教室のプログラムが有効であることも示唆された。このことは、幼児の調理体験の増加に繋がるため、本研究の目的であった「幼児の調理体験を増加させる方法」としても有効であることが示唆された。調理実習を含めた食育を実施することは、調理の機会を増やすことで、調理の楽しさに気づくことにつながり、自分の食生活への関心を高めるきっかけになることが期待できるとの報告¹¹⁾からも有効であるといえる。

(3) 幼稚園・保育所における親子での調理活動の実態

幼児とその保護者にとって最も身近な環境の一つである幼稚園・保育所(以下、園)における親子での調理活動の現状を調査した。

親子で調理をする行事やイベントを実施している園(以下、実施園)は14%(20園)、祖父母と孫での実施園が1園、実施していない園(未実施園)は85%(123園)、であった。坂本らの調査¹²⁾によると、保育所での食育として「調理体験」を取り上げていると回答したのは92.1%であった。しかし、これはほとんどが園児を対象としていたものであった。この報告と今回の結果から、親子での調理活動を実施している園は少ないといえる。なお、実施園の過去3年間の実施回数は、年に1回以上実施している13園、実施しない年もあるのは7園であった。

実施園20園において、最近行った調理活動の内容を表3に示す。献立として「カレーライス」を取り上げた園が5園と最も多く、次いで、さつまいもを使用した料理が3園、豚汁が2園であった。子どもが行った調理操作では、「切る」が20園中10園と多く見られた。次いで、「皮を剥く」が4園、「食材を洗う」が3園であった。また、包丁の扱いだけでなく、「焼く」「炒める」「煮る」などの火を使用した調理操作も行われていた。その他には、「混ぜる」「巻く」「丸める」などの調理操作も行われていた。さらに、現在、親子で調理をする行事やイベントを実施している園(20園)において今後の実施予定について回答を得た。これからも行事・イベントを実施したいと「思う」「少し思う」と回答したのが18園と多かった。この理由については「食育の一環として」が最も多く、次いで「親子の触れ合いの機会が増える」「子どもたちが食に対する関心や興味を持つことができる」「親子でクッキングをする楽しさを味わってもらいたい」といった意見も複数あった。

一方、未実施園が実施しない理由は、O-157をはじめとする食中毒や検便の実施など「衛生面が心配である」が70園、園に調理室がない・狭いなどの「設備面が整っていない」が50園、保護者が就労しているため行事を組み難いなどの「保護者の就労」が21園だった。他には、子どもたちだけや職員・高齢者などの「親子以外でしている」が6園、食物アレルギーを持つ園児が多いなどの「アレルギーへの対応」が3園、「必要性を感じない」が2園であった。「園児数が多い」「子どもも職員も少ない」「準備が大変」「材料費」「市の指導により実施できない」という理由も挙げられた。

未実施園において、今後、親子でも調理活動を実施したいと思うかについて調査を行った。実施したいと「思う」が24%(29園)、「少し思う」が24%(30園)、「あまり思わない」が32%(39園)、「思わない」が16%(20園)、無回答が4%(5園)と意見が分かれた。実施したいと「思う」「少し思う」理由としては「親子の触れ合いやコミュニケーションが取れるから」が最も多かった。次いで「親子が触れ合う機会になるから」や「親子の共通体験になり、楽しく・良い経験になると思う」という内容が多く見られた。一方、実施したいと「思わない」理由については、上述した実施しない理由と同じく「衛生面が保障できない」という意見が最も多かった。次いで、「保護者の就労」「園とは別の場所で、保護者や親子での調理体験ができる機会があるため」という意見が挙げられた。その他には、「アレルギー児への対応」や「施設面、準備等を考えると難しい」「保護者が園に来てもらう行事が他にもあるため」など、園や保護者の負担を考慮した意見もあった。

以上の結果より、現状では、幼稚園や保育所において

表3 親子調理活動の内容

園 No.	時期	料理名	子どもが行った調理操作
1	平成23年 冬	豚汁	材料（大根、人参、ごぼう、里芋、ねぎ、こんにゃくなど）を切る。
2	平成23年10月	人参ポタージュ・オープンサンド・小松菜のソテー 他	（オープンサンド）この時は、保護者の料理教室で、調理後一緒に食べる。
3	平成23年 5月	クレープ	親が焼いたクレープの皮に自分の好きな具材をのせ、くるくる巻く。
4	平成23年11月	豚汁	野菜を保護者とともに洗ったり、切ったりする。
5	平成23年 1月	サバのフライ・春菊のかき揚げ・菜飯・ひじき煮	主に保護者が作り、配膳を手伝う。
6	平成23年 6月	プリンアラモード	プリンを型から皿に出す。果物を切る。生クリームを絞る。デコレーションする。
7	平成23年 秋	スイートポテト・いもだんご	さつまいもをつぶす。丸める。型に入れる。ゴマをまぶす 等。
8	平成23年11月	カレーライス	人参・じゃがいも・玉ねぎ等の皮剥き、包丁で切る。
9	平成23年11月	カレーライス	お米を研ぐ。野菜の皮をピーラーで剥く。野菜を切る。炒める。煮る。
10	平成23年12月	さつまいものココアボール	つぶしたさつまいもを丸める。ココアパウダーをまぶす。
11	平成23年 6月	ピザトースト	野菜を洗う。野菜を切る。野菜をパンにのせる。チーズをのせる。焼いている経過を見る。
12	平成23年 5月	カレーライス	野菜の皮を剥く。野菜を切る。
13	平成23年10月	やきいも	いもを洗ってホイルでまく。
14	平成23年 6月	カレーライス	じゃがいも・人参を包丁で切る。
15		竹ごはん	竹で器や箸を作る。火加減を見る。
16	平成24年 6月	フルーツ寒天・牛乳寒	ゼラチンを混ぜる。フルーツをカップに入れる。カップをバットに並べる。
17	平成24年 6月	いばらもち	山へいばらの葉を摘みに行く。親子で粉を練り、餡を包み、いばらの葉で包む。
18	平成22年11月	クッキー	保育士が事前に作ったクッキー生地を型抜きやトッピングをする。
19	平成24年 1月	チヂミ	野菜を切る。材料を混ぜて焼く。
20	平成23年11月	カレーライス	野菜（じゃがいも・人参・玉ねぎ）の皮を剥いて切る。

親子で調理する機会はほとんどなく、そのため、保護者が子どもの調理参加を実践するまでの意識を持つことにはつながっていないといえる。

4. おわりに

子どもの調理体験を増加させるためには、家庭において親子で調理をする機会を増加させる必要がある。今回の実践より、親子での調理を体験することは、時間がなく面倒であっても親子で調理してみたいという意識の向上に有効であることが示唆された。しかし、幼稚園や保育所においては「親子で調理をする行事・イベント」を実施している園は少なかった。幼稚園や保育所で調理活動を実施するにあたっては、設備面を整えられず、衛生面においても行政の指導があるため、現状では実施することは難しいと考えられる。今後、多くの幼稚園や保育所で実施していくために、特別な設備を要せず、衛生面をクリアできるようなプログラムに改善していくことが課題だといえる。

参考文献

- 1) 「食育白書 平成25年度版」内閣府
- 2) 食育基本法 平成十七年法律第六十三号
- 3) 「食育白書 平成24年度版」内閣府
- 4) 磯部由香, 宮園愛, 成田美代: 男子大学生の調理技術と食生活との関連, 三重大学教育学部紀要, 59, 101-105 (2008)
- 5) 鈴木洋子: 調理参加を軸にした食育の推進—家庭における幼児の調理参加状況からの検討—, 教育実践総合センター研究紀要, 14, 21-27, (2005)
- 6) 佐々尚美, 加藤佐千子, 田中宏子, 貴田康乃: 大人と一緒に食事が子どもの食意識・食態度・食知識に及ぼす影響, 日本家庭科教育学会誌, 46 (3) 226-233 (2003)
- 7) 「食育白書 平成19年度版」内閣府
- 8) 「食農で教育再生 保育園・学校から社会教育まで」鈴木善次監修, 朝岡幸彦, 菊池陽子, 野村卓編著, 農文協 (2007)

- 9) 坂本薫, 白杉(片岡)直子, 伊藤篤: 幼児の手づくりおやつと砂糖の利用—「親子で遊ぼう・親子で学ぼうプロジェクト」おやつ講習会における試み—, 神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要, 1 (1) 111-116 (2007)
- 10) 田中美幸: 家族・地域と園を結ぶ・開かれた教材・ミソ造りの実践を通して(その5)—幼稚園における親子のみそ造り体験から見えてきた食文化活動への拡がり—, 常葉学園短期大学紀要, 42, 139-156 (2011)
- 11) 曾我部夏子, 西山一朗: 小学生を対象とした親子で参加する食育講座についての報告, 駒沢女子大学研究紀要, 17, 395-399 (2010)
- 12) 坂本裕子, 中島千恵, 浅野美登里, 落合利佳: 京都府南部の保育所における食育状況, 京都文教短期大学, 48, 21-29 (2009)