

修士論文

幼児とその親を対象とした 食教育に関する研究

三重大大学教育学研究科
教科教育専攻 家政教育専修
211M036 中村浩子

目次

緒言	1
I .幼児を持つ保護者の食生活および調理の実態	
1.方法	5
(1)対象者	5
(2)実施時期および調査方法	5
(3)調査内容	5
2.結果および考察	
(1)幼児を持つ保護者の概要	5
(2)家庭での子どもとの調理について	10
(3)調理に参加させている子どもの様子について	13
(4)子どもが行う調理操作について	15
II .親子料理教室プログラムの開発	
1.プログラムの概要	15
2.親子料理教室の実践①	
(1) 対象者	16
(2) プログラムの概要	16
(3)親子料理教室当日の流れ	16
(4)親子料理教室の内容	
①親子料理教室の概要	17
②レシピ作成	18
③親子料理教室第1回	19
④親子料理教室第2回	19
⑤親子料理教室第3回	20
(5)介入について	20
(6)配布資料	
①レシピについて	21
②お手伝いチェックシート「わくわくおりょうりカレンダー」について	21
(7)変容について	21

(8)親子料理教室中の様子およびアンケート調査の内容	
①親子料理教室中の様子	22
②各回終了後のアンケート	22
③実践前・実践直後・1ヵ月後のアンケート	22
④配布したレシピの評価	22
(9)集計方法	22
(10)結果および考察（レシピの評価）	
①親子料理教室中の様子	
1)第1回	23
2)第2回	24
3)第3回	24
②各回終了後のアンケート	30
③実践前・実践直後・1ヵ月後のアンケート	31
④配布したレシピの評価	31
3.親子料理教室の実践②	
(1)対象者	33
(2)プログラムの概要	33
(3)親子料理教室当日の流れ	33
(4)親子料理教室の内容	
①親子料理教室の概要	33
②親子料理教室	34
(5)介入について	34
(6)配布資料	34
(7)変容について	35
(8)アンケート調査の内容	
①親子料理教室終了後のアンケート	35
②実践前・1ヵ月後のアンケート	36
(9)集計方法	36
(10)結果および考察	
①親子料理教室終了後のアンケート	

1)献立の評価	37
2)調理操作の評価	37
3)母親の感想	38
②実践前・1ヵ月後のアンケート	43
III.幼稚園・保育園において「親子で調理する行事・イベント」の現状	
1.方法	
(1)実施時期および調査方法	50
(2)対象者	50
(3)調査内容	50
2.結果および考察	
(1)「親子で調理する行事・イベント」の現状	51
(2)実施している園について	
①実施回数	51
②調理内容	52
③実施の意識	54
(3)実施していない園について	
①実施していない理由	55
②実施の意識	56
(4)幼稚園・保育園で実施する上での課題と考察	59
IV.今後の課題	61
参考文献	62
謝辞	64

緒言

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に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じているなど、食をめぐる様々な問題がある¹⁾。

昭和 50 年代半ばには、米を中心に水産物、畜産物、野菜など多様な副食から構成され、栄養バランスに優れた「日本型食生活」が確立されたが、近年では脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足による栄養の偏りが見られる。エネルギーの栄養素摂取割合は、主食である米などの穀類に多く含まれる炭水化物が減少する一方で、肉類や油脂類に含まれる脂質が増加してきた。野菜の摂取量については年齢が高いほど高い傾向にあるが、最も摂取量が多い年代である 60 歳代であっても目標とする野菜の摂取量の 350g に達していない(平成 15 年および平成 22 年国民健康・栄養調査)²⁾³⁾。平成 23 年の厚生労働省による国民健康・栄養調査の結果から野菜の摂取量を、平成 13 年の摂取量と比較すると野菜類の摂取量は減少している。また、果物類、魚介類も減少しているが、肉類は増加している⁴⁾⁵⁾。

栄養の偏りに加え、朝食の欠食に代表されるような、朝・昼・夕に規則的な食事をとらない、いわゆる不規則な食事が、子どもも含めて近年目立つようになってきた。平成 15 年と平成 23 年の国民健康・栄養調査による朝食の欠食率を比較すると、平成 15 年には 10.2%だった欠食率が平成 23 年には 12.8%に増加している²⁾⁵⁾。その中で最も欠食率が高い年代は、男女共に 20～29 歳である。さらに、朝食の欠食は 1～6 歳の幼児にもみられる。平成 15 年の幼児の朝食の欠食率は 4.8%であったが、平成 23 年では 7.2%と幼児期においても増加傾向にある(平成 23 年の朝食欠食のデータから、男女平均を算出)。徳村ら⁶⁾の研究においても朝食欠食の習慣はすでに 3 歳時から認められ、その他の生活習慣と連鎖し小学 4 年時以降の肥満を引き起こすことが示唆されている。また、小学生を対象とした研究において、朝食を欠食することがある者は肥満傾向であることが明らかになっており⁷⁾、生活時間の乱れが朝食欠食につながることも報告されている⁸⁾。

肥満においては、子どもも含めて増加が見られる。平成 16 年の国民健康・栄養調査によると男性では、30～60 歳の約 3 割に肥満が見られ、女性では 60 歳以上で約 3 割に肥満が見られる。また、6～14 歳でも男女ともに増加傾向にある⁹⁾。このような肥満割合は全年齢層において見られ、平成 19 年になっても顕著な改善はみられていない¹⁰⁾。

また、肥満は生活習慣病と関係している。生活習慣病とは、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」であると厚生労働省によ

り定義されている¹¹⁾。厚生労働省が示している生活習慣病のイメージ¹²⁾は、レベル1からレベル5の5段階に分けられている。レベル1とされる段階には不適切な食生活(エネルギー・食塩・脂肪の過剰等)、身体活動・運動不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレスが挙げられている。次いでレベル2およびレベル3には、肥満、高血糖、高血圧、高脂質、肥満症(特に内臓脂肪型肥満)、糖尿病、高血圧症、高脂血症(脂質異常症)が挙げられている。さらに、レベル4では、虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症等)、脳卒中(脳出血・脳梗塞等)、糖尿病の合併症(失明・人工透析等)となり、レベル5になると、半身の麻痺、日常生活における支障、認知症が挙げられている。以上から、不適切な食生活や食習慣が生活習慣病の引き金となり、その状態が続くと重度の疾患につながっていくといえる。

生活習慣病の一つである糖尿病については、「強く疑われる人」と「可能性が否定できない人」を合わせると平成14年の糖尿病実態調査では約1,620万人であった¹³⁾が、平成19年の国民健康・栄養調査では約2,210万人と推定され¹⁰⁾、深刻な状況にある。生活習慣病を予防するには、「正しい生活習慣の形成と修正を目的とした一次予防対策が中心¹⁴⁾」となる。

さらには、肥満とは反対に過度の痩身志向の問題も指摘されるようになってきている。女性の場合は平成16年の国民健康・栄養調査において20歳代の約5人に1人が痩せており、若い世代を中心に痩せている人の割合が増加傾向となっている⁹⁾。

このような状況を踏まえ、すでに平成17年に食育基本法が制定されている。食育基本法は、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¹⁾が目的とされている。そして、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむためには、国民が自ら取り組み、国民が主役となった、国民的広がりを持つ国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが緊要である」¹⁵⁾としている。このような国民運動としての食育を推進していくに当たっては、「家庭、学校、保育所、地域等の様々な場において国民自らの積極的な取り組みが必要になるが、これに加えて、国や地方公共団体をはじめ、教育・保育関係者、農林漁業者、食品関連事業者、民間団体等を含めた広範な関係者が、問題意識を共有しつつ連携協力を図りながら、適切な働きかけや支援を行っていくことが必要」¹⁵⁾となるが、特に「家庭において父母その他の保護者が取り組む食育は、国民運動を進める上での中心となる」¹⁵⁾と家庭での食育が重要視されている。

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」¹¹⁾¹⁵⁾と、子どもたちへの食育の重要性が謳われている。そのなかでも、幼児期は基礎段階となるため、特に重要であるといえる。つまり、家庭において幼児期の子どもたちへの食育が重要だといえる。

家庭での食育を推進していくためには、「学校、保育所、食品関連事業者等食育を推進する立場にある様々な分野の担い手が、その日常的な活動を通じて国民に対して食育を実践するとともに、家庭や地域との連携、各担い手間の連携を図るなど、様々な機会を活用して家庭への積極的な働きかけを行う必要がある」¹⁵⁾とされている。

これらのことから、幼児期における食育には、様々な場や関係者が連携協力を図る事が大切であると考えられる。幼児期の最も身近な環境には、幼稚園や保育所があり、連携協力を図りやすい。食育における幼稚園や保育所の役割として、子どもたちに対しての食育を行うことがある。しかし、その保護者に対しても同様に食育を行うことで、保護者が家庭で子どもたちに食育を行う事ができるよう働きかける事が必要であるといえる。

子どもたちへの食育として、ペープサートやクイズ、紙芝居、農業体験、調理体験などを用いた様々な実践¹⁶⁾¹⁷⁾が報告されている。

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は大きく、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が送れていることが明らかになっている¹⁸⁾。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¹⁹⁾。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²⁰⁾。

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、保育園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¹⁵⁾

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、保護者の子ども(幼児)と調理をする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を増加に繋がる、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園における親子で行う調理活動の現状を調査した。

I. 幼児を持つ保護者の食生活および調理の実態

1. 方法

(1) 対象者

T 市内の幼稚園に通う 3～6 歳の幼児の保護者を対象とした。

(2) 実施時期および調査方法

2011 年 11 月に質問用紙を郵送にて 102 部配布し、回収を行った。有効回答数は 87 部であった。

(3) 調査内容

調査内容は、家庭での食事に関する内容として「食事作りの担当者」「子どもに与えるおやつの内容」「おやつを作る回数(週)」「惣菜の利用頻度」「冷凍食品・インスタント食品・レトルト食品などのように温めるだけで食べられるような加工食品(以下、加工食品)の利用頻度」の 5 項目、子どもの調理参加に関する内容として「保護者が子どもと一緒に調理をしたいと思うか」「実際に子どもを調理参加させている回数」「子どもは自ら進んで調理参加しているか」「子どもは楽しんで調理参加しているか」「子どもが行う調理操作」の 5 項目とした。各質問項目について選択する形式で回答を得た。なお、必要に応じて記述でも回答を得た。

2. 結果および考察

緒言で述べたように、幼児への食育を考える上で保護者の意識の影響は大きいと考えられる。そのため、幼児を持つ保護者の食生活の実態および家庭での親子の調理の現状について調査を行い、結果をまとめた。

(1) 幼児を持つ保護者の概要

家庭での食事作りの担当者については、回答者全員(87 人)が「母親」と回答した。

子どもに与えるおやつの内容とおやつを作る回数についての結果を図 1 と図 2 にそれぞれ示す。おやつの内容は、「市販品が多い」と回答した人が 85%(74 人)と最も多かった。次いで、「与える習慣はない」が 7%(6 人)、「家庭で作ったものが多い」が 5%(4 人)、「その他」が 3%(3 人)であった(図 1)。この結果は、保護者が子どもへのおやつの与え方について、「市販品を与えることが多い」がほとんどを占めていたという報告²¹⁾と同

様の結果となった。「その他」には、「ご飯を食べてほしいため、与える時と与えない時がある」や「基本的には与えないが、チョコは絶対に与えない」という意見が見られた。

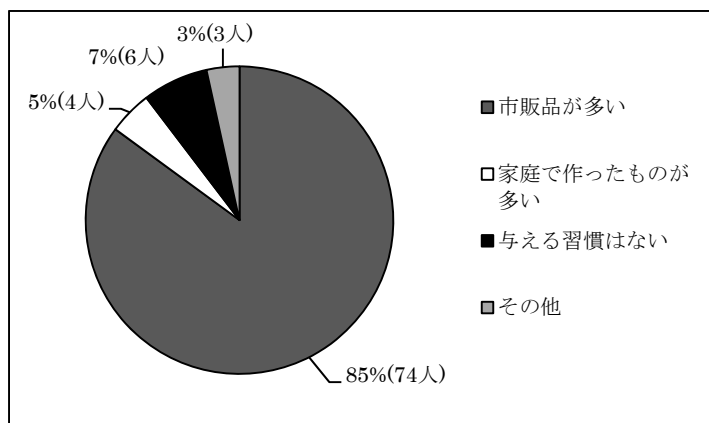


図1 おやつの内容

おやつを作る回数は、「ほとんど作らない」が56%(48人)と最も多かった。次いで、「その他」が12%(10人)、「週1回」が20%(17人)、「週2回」が8%(7人)、「週3回」が4%(3人)で、「週4回」と「週5回以上」に回答した人はいなかった(図2)。「その他」として、「毎日」、「月2回」、「月1回位」、「2週間に1回位」と回答した人がごく少数見られた。また、「ほとんど作らない」と回答した理由については、「時間がない」が59%(26人)と最も多かった(図3)。次いで「面倒くさい」人が25%(11人)と多く、家庭でおやつを作ることは時間と手間がかかるため、面倒と感じている保護者が多いことが分かった。「その他」の理由については、表1に示す。

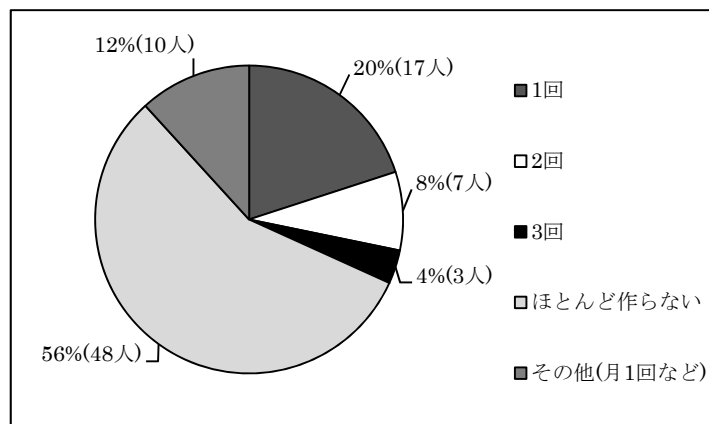


図2 おやつを作る回数(週)

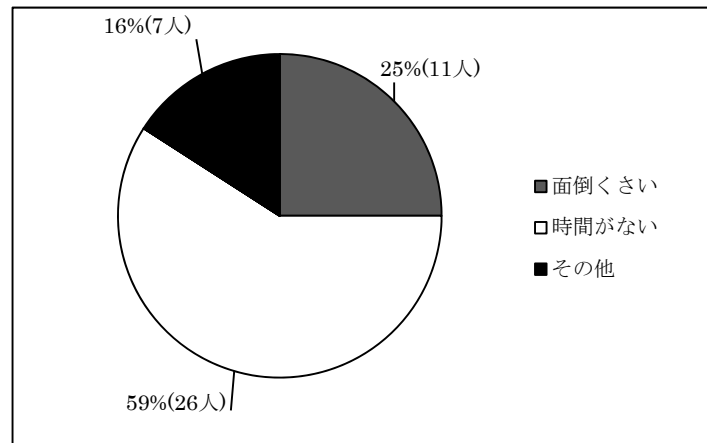


図 3 家庭でおやつを作らない理由

表 1 家庭でおやつを作らない「その他」の理由

お菓子作りが苦手(2 人)、市販品が好き・おいしい(2 人)、精神的なゆとりがない(1 人)、夕飯が食べられなくなる(1 人)、市販品への過剰な興味を避けるため程よく与える(1 人)

家庭での食事の惣菜や加工食品への依存についての結果を以下に示す。

惣菜の利用頻度(図 4)は、「時々利用する」が 50%(44 人)と最も多かった。次いで、「ほとんど利用しない」が 37%(32 人)、「全く利用しない」と「週に 2~3 日利用する」が 6%(5 人)、「週に 4~5 日利用する」が 1%(1 人)で、「毎日利用する」と回答した人はいなかった。今回の調査では、「時々利用する」と回答した人が最も多く、約半数を占めていた。

惣菜を「ほとんど利用しない」と「全く利用しない」と回答した人以外を対象として利用頻度に関係なく、惣菜を「利用する」理由を調査した。その結果を図 5 に示す。「もう 1 品欲しいから」が 44%(22 人)と最も多かった。次いで、「時間がないから」が 32%(16 人)、「その他」が 16%(8 人)、「家で作るのが面倒だから」が 8%(4 人)であった。「その他」の理由は表 2 に示す。

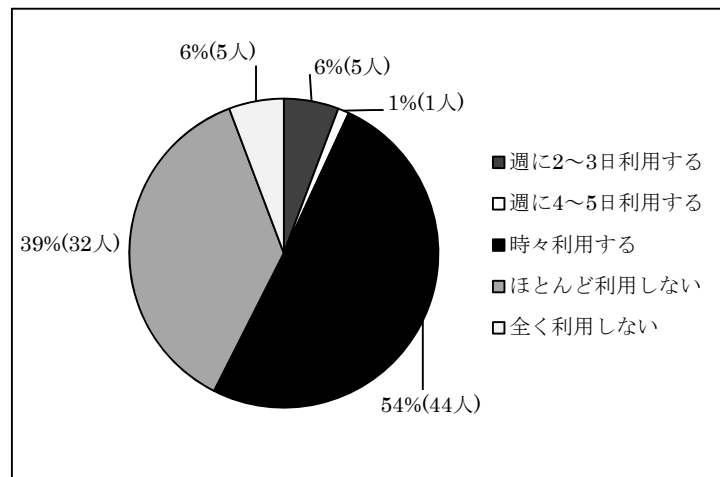


図 4 惣菜の利用頻度

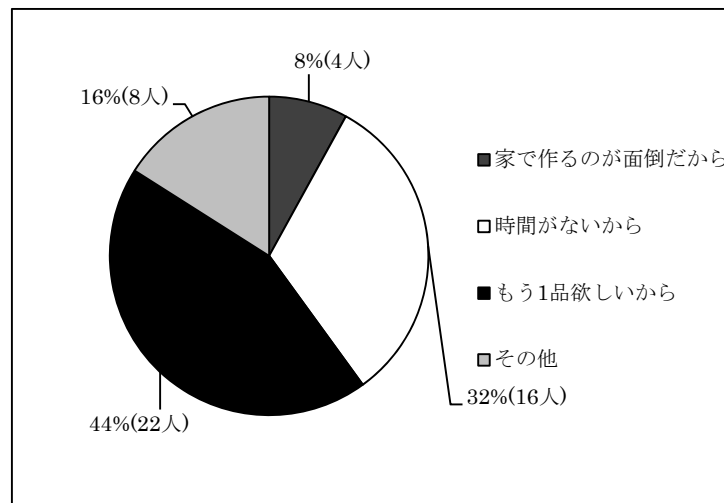


図 5 惣菜利用の理由

表 2 惣菜利用「その他」の理由

丁度良い量が欲しい(2 人)、体調が悪い時や疲れている時(2 人)、揚げ物の場合利用する(1 人)、美味しそう(1 人)、手軽だから(1 人)、仕事があるため(1 人)

冷凍食品・インスタント食品・レトルト食品等のように温めるだけで食べられるような加工食品(以下、加工食品)の利用頻度については、「時々利用する」が 64%(55 人)と最も多かった。次いで、「ほとんど利用しない」が 24%(21 人)、「週に 4~5 日利用する」が

5%(4人)、「週に2~3日利用する」と回答した人が4%(3人)、「全く利用しない」が3%(3人)で、「毎日利用する」と回答した人は、惣菜と同様にいなかった(図6)。今回の調査では、惣菜の利用頻度と同じく「時々利用する」と回答した人が最も多く、約6割を占めていた。

加工食品を利用すると回答した人について、加工食品を利用する理由を調査した。その結果を図7に示す。「もう1品欲しいから」と回答した人が35%(22人)と最も多かった。次いで、「時間がないから」が33%(21人)、「手軽で便利だから」が9%(6人)、「子どもが食べたがる」が5%(3人)、「弁当に使用する」が5%(3人)、「その他」が5%(3人)であった。「その他」の理由は、表3に示す。

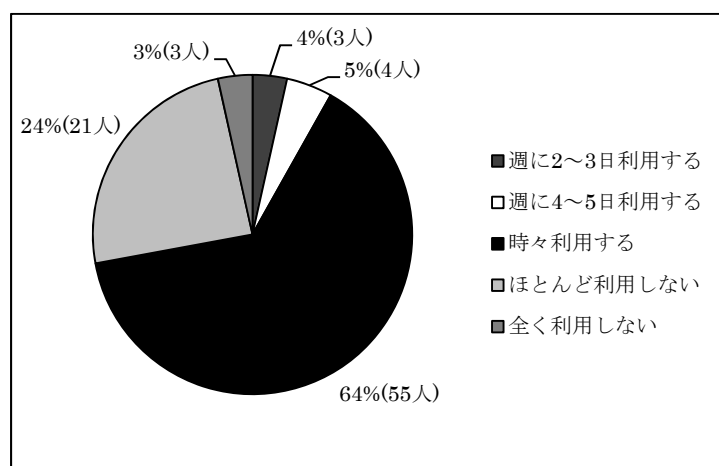


図6 加工食品の利用頻度

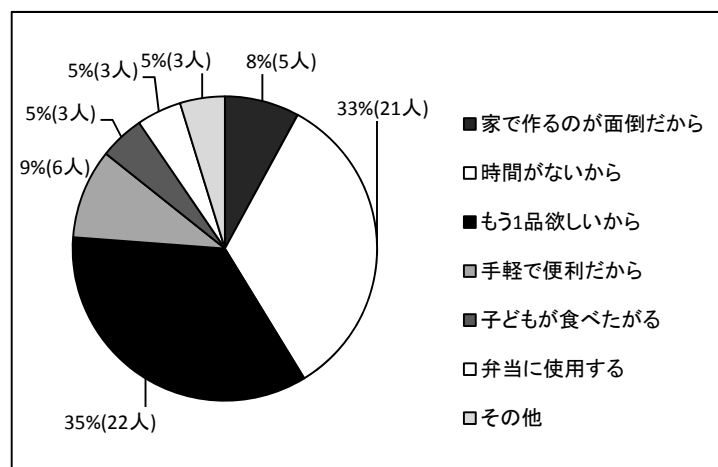


図7 加工食品利用の理由

表 3 加工食品利用「その他」の理由

時々食べたくなる(1 人)、いつもと違う物を食べてみたい(1 人)、美味しいから(1 人)

幼児の保護者が「冷凍調理済み食品・インスタント食品」を利用する頻度は「1~2 回位」65.1%、「使わない」が 27.4%、「調理済み惣菜」を「使わない」49.5%、「1~2 回位」42.2%であったという報告²²⁾と今回の結果は類似している結果となった。また、惣菜と加工食品の利用頻度において、どちらも「毎日利用する」と回答した人はいなかった。

これらの結果から、今回対象とした人は、家庭において日々の食事作りを担い、惣菜や加工食品は時々利用する程度であるが、おやつについては市販品を与える事が多い傾向にあることが分かった。

(2)家庭での子どもとの調理について

子どもの調理参加についての保護者の意識および実態について調査を行った。その結果を図 8 に示す。「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)と最も多く、「どちらでもない」が 26%(23 人)、「あまり思わない」が 5%(4 人)で、「思わない」と回答した人はいなかった。

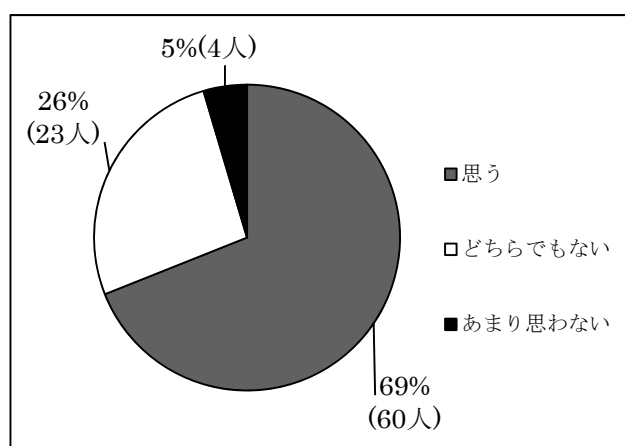


図 8 子どもと一緒に調理をしたいと思うか

その理由について任意で記述した文章から抜き出して集計した。子どもと一緒に料理をしたいと「思う」と回答した人の理由を表4に示す。その理由には、積極的な理由と消極的な理由が見られた。積極的な理由では、「コミュニケーションの場にもなり、楽しい」と「食事や食べ物に関心を持って欲しい」が共に12人で最も多かった。次いで、「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」が10人、「食べ物の好き嫌いが少なくなると思う」が7人、「子どもが楽しんでいる」が5人であった。消極的な理由では、「時間や気持ちに余裕があればしたい」が9人、「一緒に調理をしたいと思うが、兄弟・姉妹がいると大変」が2人であった。これらの理由から、保護者は子どもと一緒に調理をしたいと思っているが、実際には難しい状況があると言える。

表4 「思う」の理由

理由	人数
コミュニケーションの場にもなり、楽しい	12
食事や食べ物に関心を持って欲しい	12
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
食べ物の好き嫌いが少なくなると思う	7
子どもが楽しんでいる	5
食育のため	3
子どもに色々な体験をさせたい	2
自分で作った料理は喜んで食べるから	2
作る楽しさを知って欲しい	1
助かるから	1
時間や気持ちに余裕があればしたい	9
一緒に調理をしたいと思うが、兄弟・姉妹がいると大変	2

子どもと一緒に調理をしたいかの質問に「どちらでもない」と回答した人の理由を表5に示す。「時間に余裕があればしたい」が18人と最も多く、子どもに調理参加をさせたいと「思う」保護者と同じ意見だった。次に多かった理由は、「調理の場所が狭い」で3人であった。

表5 「どちらでもない」の理由

理由	人数
時間に余裕があればしたい	18
調理の場所が狭い	3
子どもには料理を覚えて欲しいが、自分が教えると叱ってしまふ・自分のテリトリーに入られるのが苦手	2
調理の手伝いをやりたがらない	2
もう少し大きくなったら一緒にしたい	1

子どもと一緒に調理をしたいと「あまり思わない」と回答した人の理由を表6に示す。
「あまり思わない」と回答した人は少数ではあったが、子どもと調理をすることに対して「時間がない・時間がかかる」や今の時点で必要性を感じていない意見が見られた。

表6 「あまり思わない」の理由	
理由	人数
子どもとゆっくり調理を楽しむ時間があまりもてない	1
調理は小学校に入ってからでも良いと思う	1
すごく時間がかかるから	1

以上のアンケート結果から、子どもと一緒に調理をしたいと「思う」と回答した69%(60人)と「どちらでもない」のうち「時間に余裕があればしたい」と回答した18人を合わせると89%(78人)となり、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。しかし、子どもを調理参加させている回数を見ると、「3~5回/週」が15%(13人)、「2回/週」が14%(12人)、「1回/週」が19%(17人)、「0回/週」が37%(32人)、「時々」が15%(13人)であり、「0回/週」が最も多かった(図9)。このように、週に2回以下が全体の85%を占めており、調理に参加させている回数は少なかった。

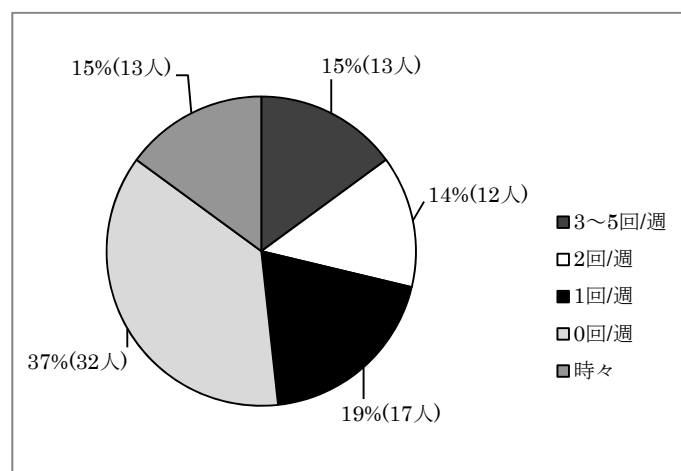


図9 実際に子どもを調理参加させている回数

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。そのため、「時間に余裕があればしたい」という意見が多く見られたと考えられる。仕事や子育てに時間が割かれ、保護者が時間に余裕を

持つことは難しいことであると考えられる。そのため、子どもの調理体験を増加させるためには、子どもを積極的に調理に参加させたいという保護者の意識の向上が必要である。本研究では、この意識の向上のためには、保護者が「親子で簡単に調理ができ、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」ことが必要であると考えた。

そこで、保護者が子どもと一緒に調理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機会として「親子料理教室」を取り上げ、「親子で調理をすることへの意識の影響」について検討することにした。この詳細は、Ⅱ.に記述する。

(3)調理に参加させている子どもの様子について

前述した(2)のアンケートの回答の中で、子どもを調理参加させていると回答した 55 人において、「子どもは自ら進んで調理参加しているか」と「子どもは楽しんで調理参加しているか」の質問項目から子どもの様子について調査した。

「子どもは自ら進んで調理参加しているか」の質問についての結果を図 10 に示す。「毎回」と回答した人が 47%(26 人)、「時々」が 49%(27 人)、「ほとんどない」が 2%(1 人)、「その他」が 2%(1 人)だった。「その他」の内容は「したいと思った時に言うてくる」であった。「毎回」と「時々」を合わせると 96%(53 人)で、ほとんどの子どもは自ら進んで調理に参加していた。

「子どもは楽しんで調理参加しているか」の質問についての結果を図 11 に示す。「楽しんでいる」と回答した人が 80%(44 人)と最も多く、次いで「まあまあ楽しんでいる」が 18%(10 人)、「あまり楽しんでいない」が 2%(1 人)であった。「楽しんでいない」と回答した人はいなかった。「楽しんでいる」「まあまあ楽しんでいる」と回答した人を合わせると 98%(54 人)で、ほとんどの子どもが調理を楽しんでいた。

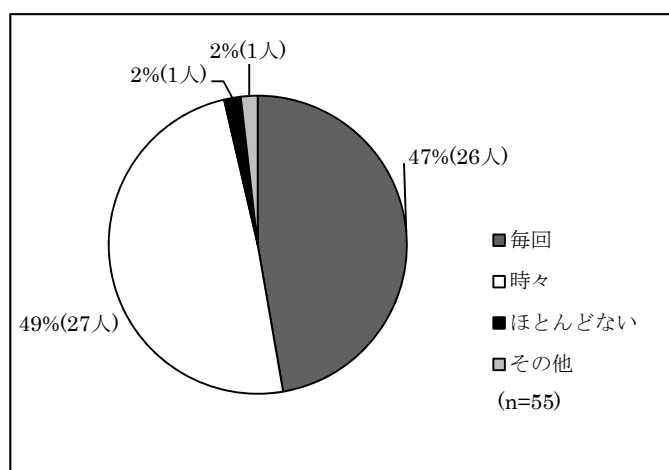


図 10 子どもは自ら進んで調理参加しているか

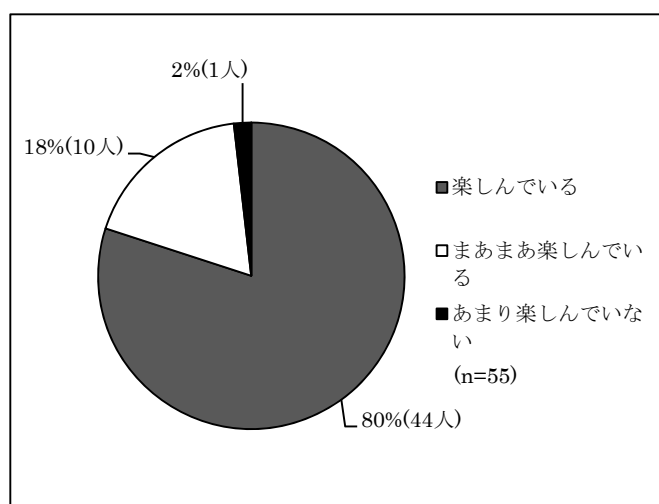


図 11 子どもは楽しんで調理参加しているか

これらの結果をまとめると、調理に参加しているほとんどの子どもは、自分から楽しんで参加していた。つまり、子どもは調理に関心があるといえる。このような子どもの様子を保護者が見ることで、より保護者の意識の向上に繋がるのではないかと考えられる。

(4)子どもが行う調理操作について

前述した(2)のアンケートの中で子どもを調理参加させていると回答した 55 人に、子どもにさせている調理操作について調査を行った。その結果を図 12 に示す。「材料を洗う」が 29 人、「ピーラーで皮を剥く」が 33 人、「包丁で切る」が 38 人、「混ぜる」が 41 人、「つぶす」が 26 人、「火を使った調理」が 15 人、「盛り付ける」が 17 人、「計量」が 9 人、「その他」が 3 人であった。「その他」の操作は、「コロッケやフライの衣付け」、「お弁当を入れる」、「お米を研ぐ」であった。どの調理操作においても行っている子どもはいたが、特に「材料を洗う」「ピーラーで皮を剥く」「包丁で切る」「混ぜる」の操作は、半数以上が行っていた。また、「つぶす」の操作も行っている人数が多かった。

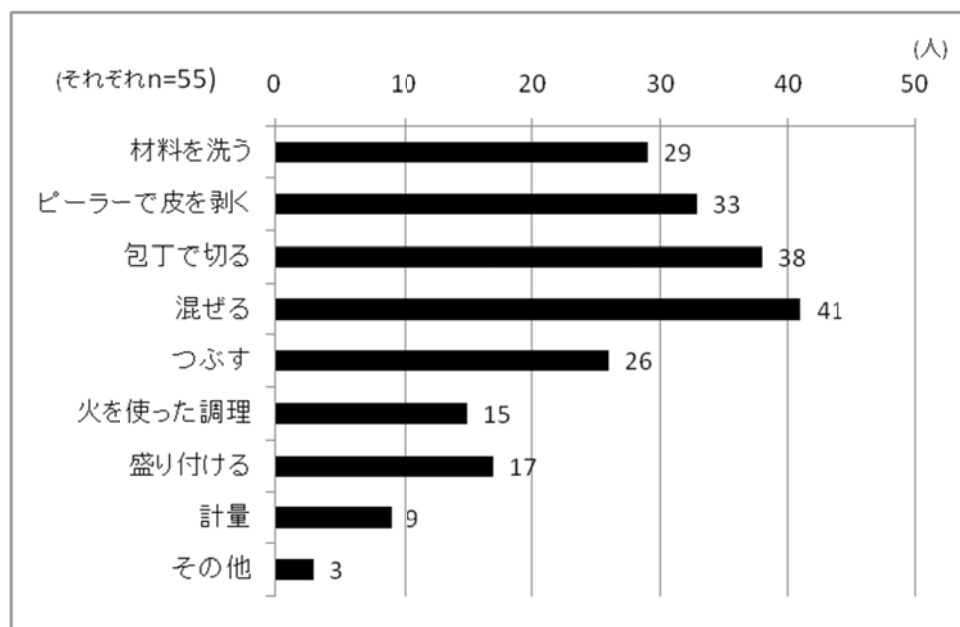


図 12 子どもが行う調理操作

Ⅱ.親子料理教室プログラムの開発

1.プログラムの概要

前述Ⅰ.の結果から、子どもが調理することへの保護者の意識、特に親の意識を向上させるために親子料理教室プログラムを作成した。プログラムを実施した事による、親の「親子で調理することへの意識に及ぼす影響」について検討し、親子料理教室プログラムが親の意識の向上に繋がるか有効性を検証した。

なお、親子料理教室のプログラムは、全3回の料理教室からなる実践①と、全1回の料理教室からなる実践②の2種類を作成した。

2.親子料理教室の実践①

(1) 対象者

実践①のプログラムは、津市内の幼稚園の年長組の親子12組を対象に行った。参加者募集のためのチラシを作成し、幼稚園に配布を依頼して参加者を募った。なお、今回参加した親は全て母親であった。

(2) 実践①プログラムの概要

実践①のプログラムの参加者の募集は平成24年3月に行い、平成24年4月～5月に親子料理教室を全3回実施した。事前アンケートは4月の第1回目の親子料理教室実施の直前に、実施終了直後アンケートは5月の第3回の料理教室後に、終了1ヵ月後のアンケートは6月に実施した。また、家庭で料理を行えるための介入を4月～6月に行った。

全3回の親子料理教室は、各回の間を約2週間空けて行った。その間に介入を行い、家庭での親子の調理を促した。この詳細については、以下(3)～(7)に記述する。なお、親子料理教室を始める前を「事前」、親子料理教室終了直後を「終了直後」、親子料理教室終了直後から1ヵ月後までを「1ヵ月後」とする。

(3)親子料理教室当日の流れ

1回の親子料理教室は2時間で行った。親への説明および準備が15分、食材の説明が5分、作り方の説明が5分、調理が50分、試食の準備が5分、試食が15分、後片付けが10分、まとめとレシピの紹介が5分という流れで行った。(巻末資料4 指導案参照)

(4)親子料理教室の内容

①親子料理教室の概要

親子料理教室を行うにあたり、親子料理教室当日に参加者にレシピを配布した。これに加えて、子どもには「わくわくおりょうりカレンダー」というお手伝いチェックシートも配布した。詳細については、後述する。

親子料理教室は三重大学教育学部の調理実習室で行った。調理台は、1台につき2組の親子で使用した。幼児にとっては調理台の高さが高すぎるため、各組に1つずつ子ども用の踏み台を用意した。

使用前には、全ての調理台にアルコール消毒を行った。また、調理に使用する道具は、事前に水洗いやアルコール消毒を行った。まな板や包丁は、調理実習室の殺菌庫で保管されている物を使用した。さらに、包丁やピーラーは、使用する時にバットに入れて配布し、使用後はすぐに回収した。包丁は子ども用の包丁を使用した。さらに安全性に配慮するため、「包丁やピーラー、ガスコンロを使用する際は母親と一緒にするか、母親がする」よう伝え、子どもの参加については、母親の判断に任せた。

調理を行う前には、手洗いの仕方を掲示した手洗い場で、しっかり手洗いをするように指導した。手に怪我や絆創膏などをしている場合はビニール手袋を着用するように準備したが、今回は該当者がいなかった。また、アレルギーなどでない限り、手指のアルコール消毒を行った。さらに、咳をしている場合はマスクを着用するように準備したが、これについても今回はなかった。さらに、調理後は速やかに喫食する事で、食中毒の予防に努めた。

参加者を募集する際には、食物アレルギーの有無も確認した。今回は、1名の子どもが卵アレルギーをもっていた。そのため、その子どもに対しては食材を代替して食物アレルギーに対応した。

調理を始める前に、その回に使用する食材について、「何からできているのか」や「他にどのような種類があるか」について子どもの意見も聞きながら説明し、興味を持たせた。さらに、作り方の説明ではデモンストレーションを行い、分かりやすくした。各回の詳細について以下(③～⑤)に記述する。

②レシピ作成

全3回の親子料理教室でとりあげた献立を表7に示す。この3回の献立は、豆腐・じゃがいも・卵・ハム・小麦粉・白飯などの身近な食材を使用し、5～6歳児の発達段階を考慮した。また、回ごとに異なる調理操作を取り入れ、全3回で様々な調理操作を経験できるようにした（表8）。なお、「材料を洗う」「盛り付ける」「包丁で切る」操作はいずれの回でも取り上げた。

表7 親子料理教室の献立	
献立	
第1回	もちもちとうふ白玉
第2回	じゃがいもパンケーキ
第3回	まきまきまきずし

表8 各献立に含まれる調理操作			
	第1回	第2回	第3回
調理操作	もちもちとうふ白玉 (フルーツ・きなこ)	じゃがいもパンケーキ	くるくるまきずし
材料を洗う	○	○	○
盛り付け	○	○	○
包丁で切る	○	○	○
こねる	○		
丸める	○		
ピーラーで皮をむく		○	
混ぜる		○	
つぶす		○	
ちぎる			○
野菜や海苔で巻く			○

料理教室で取り入れた操作は、前述したⅠ.でのアンケート結果や幼児向けの料理本²³⁻²⁶⁾の中で取り上げられていたもの、および論文²⁷⁾²⁸⁾を基にした。これまでに、5歳児から包丁を使用した調理の参加率が上がることが報告されている¹⁹⁾。また、同報告¹⁹⁾の中で「火を使う調理」について「よくする」と回答した幼児は、4歳児が12.5%

であるのに対し、5歳児は33.3%と増加していた。この結果から、「包丁で切る」操作および「火を使う調理」も取り入れた。

③第1回親子料理教室

第1回親子料理教室の献立は「もちもちとうふ白玉」である(表7)。この献立には、「こねる」「丸める」の調理操作を取り入れた。また、味付けのバリエーションとして「フルーツ白玉」と「きな粉白玉」の2種類を作った。

食材の説明では、「豆腐」と「白玉粉」を取り上げた。まず、豆腐を実際に触ったり、匂いを嗅いだりして、何から出来ているかを考えさせた。その後、乾燥した大豆と一晩水に浸した大豆を見せ、大豆から豆腐が出来る事を説明した。次に、白玉粉も実際に触って、何から出来ているかを考えさせた。その後、米を見せ、もち米という種類の米から白玉粉が出来る事を説明した。

調理の手順を以下に示す。まず材料の白玉粉と絹豆腐を手でこねて、丸めた。丸めた白玉を沸騰した湯の中に入れ、全部浮いてきたらさらに1分茹でた。茹であがった白玉をザルにあげ、冷水が入ったボウルに入れて冷ました。

次に、包丁でフルーツを切った。フルーツは、季節と切りやすさを考慮して、いちごと缶詰のみかんを使用した。レシピには切り方の例を提示したが、実際には切り方にはこだわらず、各親子で食べやすい大きさに切ってもらった。

出来上がった白玉の半分、切ったいちごとみかんを一緒に器に盛り付け、その上から、親子料理教室が始まる前に主催者が作って冷やしておいたシロップをかけて「フルーツ白玉」にした。

残りの半分の白玉には、砂糖を加えたきな粉をお皿の上でフォークを使用して白玉にまぶして「きな粉白玉」にした。

④第2回親子料理教室

第2回の献立は「じゃがいもパンケーキ」である(表7)。この献立には、「つぶす」「混ぜる」の調理操作を取り入れた。

食材の説明では、「じゃがいも」を取り上げた。じゃがいもには、男爵とメークインなどの種類があること、じゃがいもは芋の種類であり、芋には他に「さつまいも」「ながいも」「さといも」などがあることを説明した。

調理では、洗ったじゃがいもの皮をピーラーで剥いて耐熱ボウルに入れ、電子レンジで加熱後にマッシャーや泡立て器でつぶし、小麦粉・牛乳・ミックスベジタブルを混ぜてホットプレートで焼いた。焼き上がる直前に、ケチャップ、包丁で切ったハムとちぎったスライスチーズをのせてトッピングした。

じゃがいもの皮を剥く作業は、母親がじゃがいものを縦に半分に切り、その断面をまな板に置いて安定させた上で剥くように指示し安全性を考慮した。また、じゃがいもは皮を剥きやすいようにメイクインを用意した。

皮を剥いたじゃがいもを耐熱ボウルに入れ、電子レンジで加熱する作業は主催者側で行った。また、ホットプレートは各調理台に1台ずつ置き、1台につき2組の親子で使用した。

⑤第3回親子料理教室

第3回の献立は「まきまきまきずし(ツナマヨ・ハム卵)」である(表7)。この献立には、「ちぎる」「(海苔で)巻く」の調理操作を取り入れた。

食材の説明では、「レタス」を取り上げた。レタス以外の葉菜類の野菜には、キャベツ、白菜、サラダ菜、サニーレタスなどがあることを説明した。

調理では、ラップを敷いて海苔を置き、その上にゴマを混ぜた酢飯をのせて水をつけたスプーンで広げ、具材を置いてくるくると巻いた。

「ツナマヨ」は、ツナとマヨネーズを混ぜ、よく洗って水気を拭き取ったレタスの上にのせて巻いた。「ハム・卵」は、ハムとほぼ同じ大きさに切った薄焼き卵をのせて巻いた。ゴマを混ぜた酢飯と薄焼き卵は、事前に主催者側が用意した。巻き終わったら、食べやすい大きさに切った。

(5)介入について

第1回親子料理教室実施後から第2回実施までの間と、第2回から第3回の間に、家庭での親子の調理を促すことを目的として、介入を行った。上記の①で述べたように、アレンジレシピの提案と子ども用のお手伝いチェックシートを用いて介入した。

アレンジレシピは親子料理教室の回ごとに配布した。また、お手伝いチェックシートは、第1回終了後に配布した。このお手伝いチェックシートを第2回と第3回の親子料理教室の際にチェックをすることで、子どもたちのモチベーションを高めた。

(6)配布資料

①レシピについて

親子料理教室を行うにあたって、参加者にファイルに綴じた資料を配布した。資料の内容は、親子料理教室で作る全 3 回分の献立のレシピとアレンジレシピ、身支度と手洗いの仕方についてまとめた「料理をはじめるまえに!」、各回で使用する調理器具で気をつけることをまとめた「やくそくしてね!」である(巻末資料 1 参照)。

レシピは、家庭での実践のしやすさを考慮して作成した。具体的には、材料の重量を計量カップや計量スプーンなどで表記して計量しやすくし、1 つのレシピの調理操作をできるだけ少なくした。さらに、文章を簡潔にし、写真を見るだけでも作ることが出来るように見やすさも工夫した(巻末資料 1 参照)。

アレンジレシピには、各回の料理教室で調理をした料理の異なる味付けや、同じ調理操作で作ることの出来る別の料理を掲載した(巻末資料 1 参照)。これを回ごとに配布した。

②お手伝いチェックシート「わくわくおりょうりカレンダー」について

子どもにお手伝いチェックシート「わくわくおりょうりカレンダー」を配布した。これは、調理に関するお手伝いや保護者と一緒に調理をした日にシールを貼っていくものである。カレンダーに貼るシールは 3 種類用意し、子どもたちにそれぞれ好きなものを選ばせた。

最後のページには、家庭において親子で一緒に作った料理の写真を貼ったり、絵を書いたり出来るようにした(巻末資料 2 参照)。

(7)親子の変容について

親子料理教室を実施することによる親子の変容は、アンケート調査の内容を指標とした。アンケート調査は、料理教室の事前、各回終了直後および 3 回終了直後、1 ヶ月後に実施した。事前、3 回終了直後、1 ヶ月後の質問用紙は同じ内容とした。さらに 1 ヶ月後には、親子料理教室で使用したレシピについての評価のアンケート調査も実施した。これらのアンケート調査から、実践①により、親や子どもにどのような変容があったのかについての分析を行った。今回は、緒言でも述べたように、幼児の調理体験には親の影響が大きいと考えられるため、親の感想などの記述から、親の意識に重点をおいて分析した。

(8)親子料理教室中の様子およびアンケート調査の内容

①親子料理教室中の様子

各回の親子料理教室中の様子について、記録した内容を分析した。記録中から「親子の会話」または「親子の作業」、「子どもの行動や発言」について抜き出し、分かりやすいものを選択した。

②各回の親子料理教室終了直後のアンケート

親子料理教室の各回の終了直後に、献立の評価、調理操作の評価、母親の感想や家庭での子どもの様子の項目について調査を行った。

料理教室の献立は、母親と子どもが別々に評価した。「楽しかった」「おいしかった」「家でも作りたい」の3項目について、各項目につき「とてもそう思う」「そう思う」「あまり思わない」「全く思わない」の4段階で回答を得た。

子どもにとっての各回の調理操作の難易度を「簡単だった」「まあまあ簡単だった」「少し難しかった」「難しかった」の4段階、場合によっては「させなかった」も加えた5段階で回答を得た。なお、この回答にあたっては、母親が子どもの様子を見た上で回答を得た。

また、第1回と第3回親子料理教室終了直後では母親の感想、第2回と第3回終了直後では家庭での子どもの様子、および親子で料理したものとその感想について自由記述式で回答を得た。

③親子料理教室の事前・終了直後・1ヵ月後のアンケート

家庭での親子の調理回数について、週に約何回行うかを記述式で調査を行った。なお、月に何回するかを回答した場合、週の回数に換算して分析した。

④配布したレシピの評価

1ヶ月後に、配布したレシピの評価について調査を行った。レシピの評価は、「家庭で作ったレシピ(複数回答可)」「一番多く作ったレシピ(複数回答可)」「良かったレシピ(複数回答可)」「改善すべきレシピ(複数回答可)」について、当てはまる選択肢に○をつける方法で回答を得た。

(9)集計方法

献立の評価、調理操作の評価、配布したレシピの評価は、単純集計して分析を行った。自由記述については、親子の調理に関する内容を抜き出して分析を行った。

(10)結果および考察

全3回の親子料理教室中の様子とアンケート結果を以下に示す。第1回が10組、第2回と第3回が11組について分析を行った。

①親子料理教室の様子

1)第1回親子料理教室の様子

親子料理教室実施中に行われた「親子の会話」について、まとめたものを表9に示す。親子で調理をする中で、子どもが行った作業を見て親が褒めたり、親子で体験したりすることを共有していた。

表9 第1回 親子料理教室実施中に行われた親子の会話

	親子の会話
A	・(白い粉は何からできているのか分かりますか?の問いかけに対して) 母親:「豆腐のにおいするな。」 子:「めっちゃする。」
G	・白玉を丸める時に 子:「これでいい?」 母親:「良い感じ!」 ・子:「きな粉は何からできているの?何かをすっただけでしょう?」 母親:「豆腐と同じだよ。」 子:「あーじゃあ大豆!」 ・母親と一緒にフルーツを切る 母親:「どうやって切る?」 子:「まずは半分!」 「一緒に切ったなあー。」
H	・母親と一緒に白玉を鍋の中に入れる作業をしている時に 母親:「そうそう!」 子:「浮いてきた!」 ・団子を水の入ったボウルに取った後

	母親：「触ってみる？」
	子：「まだ温かい。」

「子どもの行動や発言」については、「ころころするの楽しかったー！」という発言から、調理を楽しんでいるようだった。また、出来上がった白玉を見て「いつもの白玉と色が違う」という発言や、触って「つるつる！もちもち！」という発言が多く聞かれた。

2)第2回親子料理教室の様子

「親子で行った作業」については、「母親に手を持ってもらいながら、じゃがいもの皮を剥く」「一緒にじゃがいもを切る」「母親がボウルを押さえて、子どもがじゃがいもをつぶす」などが見られた。親子で同じ作業をするだけでなく、子ども自身がする事を母親が見守っている様子も見られた。

「子どもの行動や発言」については、「ハムとチーズとどっちを先にのせようか？」と言いながらパンケーキにのせたり、焼けたパンケーキを見て「おいしそうにできたねー！」と言ったり、溶けたチーズを触って「ポニョポニョしてる！」と言ったりする様子が見られた。また、出来上がったパンケーキを見て「じゃがいも入ってる？」と母親に尋ねる子どももいた。

3)第3回親子料理教室の様子

「親子での作業」は、主に「海苔に酢飯を広げて、具材をのせて巻く」という作業だった。これは、他の作業が比較的簡単であったため、母親が見ながら、子ども自身が作業をしていたからだと思われる。

「子どもの行動や発言」については、レタスを洗って水を拭き取る作業を母親が手伝おうとすると「自分で出来る！」と言って自分でしたり、巻きずしを母親と一緒に切つて盛り付けた時に「出来た！きれいに出来た！」と言っていたりした。

以上の3回の親子料理教室の様子から、最初は白玉を丸めたり、沸騰する湯を見たり、白玉を触った時等に反応があったが、次第に大きく反応することは少なくなっていた。これは、調理をする事やその環境に慣れてきたからだと思われる。しかし、回を重ねるごとに、「自分で出来る！」と言うなど、自分から作業をしたがる子どもが増えた。また、完成した料理を見て「出来た！きれいに出来た！」と言うなど、子ども自身

が達成感を感じているようだった。

さらに、今回参加した子どもの中には、調理で使用した「豆腐」や「ミックスベジタブル」が嫌いな子どももいたが、試食の時には食べていた。これは、調理により食材の形が変わっていたことや、自分で調理をしたことが影響したのではないと思われる。

②各回の親子料理教室終了直後のアンケート

各回の親子料理教室終了直後のアンケートの結果を以下に示す。

献立の評価についての結果を表 10 に示す。親と子ども共に「楽しかった」「おいしかった」「家でも作りたい」の全てにおいて、全員が「とてもそう思う」や「そう思う」に回答しており、「あまり思わない」「全く思わない」と回答した人はいなかった。このことから、献立に対して高評価を得たと言える。

表10 献立の評価

		親				子			
		とてもそう思う	そう思う	あまり思わない	全く思わない	とてもそう思う	そう思う	あまり思わない	全く思わない
第1回 (n=10)	楽しかった	6	4	0	0	9	1	0	0
	おいしかった	8	2	0	0	8	2	0	0
	家でも作りたい	7	3	0	0	10	0	0	0
第2回 (n=11)	楽しかった	8	3	0	0	11	0	0	0
	おいしかった	8	3	0	0	11	0	0	0
	家でも作りたい	11	0	0	0	11	0	0	0
第3回 (n=11)	楽しかった	9	2	0	0	11	0	0	0
	おいしかった	10	1	0	0	11	0	0	0
	家でも作りたい	9	2	0	0	11	0	0	0

第 1 回、第 2 回、第 3 回の親子料理教室で行った調理操作の評価について、表 11、表 12、表 13 にそれぞれ示す。

表11 第1回調理操作の評価

評価	人数			
	こねる	丸める	茹でる	切る
簡単だった	4	6	7	6
まあまあ簡単だった	3	3	0	2
少し難しかった	2	1	2	2
難しかった	1	0	1	0

表12 第2回調理操作の評価

評価	人数			
	つぶす	混ぜる	焼く	切る
簡単だった	8	7	7	7
まあまあ簡単だった	2	4	1	2
少し難しかった	1	0	2	2
難しかった	0	0	1	0

表13 第3回調理操作の評価

評価	人数			
	洗う	ちぎる	広げる	巻く
簡単だった	7	10	0	0
まあまあ簡単だった	1	1	1	3
少し難しかった	0	0	10	8
難しかった	0	0	0	0
無回答	3	0	0	0

「広げる」と「巻く」の操作以外は、ほとんどの人が「簡単だった」と回答していた。第3回に行った「くるくるまきずし」の酢飯を広げる操作と海苔で巻く操作は、「少し難しかった」と回答した人が多かった。このことから、幼児に向けてのレシピを作成する際には、これらの操作を考慮して作成すべきだと言える。今回の場合は、親子で調理をする事と母親が子どものできる調理操作を把握してもらう事も目的としていたため、その目的は果たせたと考えられる。母親の感想および家庭での子どもの様子、親子で料理したものとその感想について、第1回終了後と第3回終了後、第1回親子料理教室終了後から第2回実施までの間、第2回親子料理教室終了後から第3回実施までの間の結果を表14、15、16にそれぞれ示す。

表 14 母親の感想

	第 1 回終了後	第 3 回終了後
A	<u>普段自分1人で作るときよりも、子どもと会話をしながら作る方が楽しいなと思いました。</u>	
B	とても楽しくさせていただきました。簡易な作業でしたので、全部自分でできました。	すし飯をのぼすのが少し難しそうでした。
C	上の子(7歳)がいたので、2人が「したい、したい」と取り合いになるので、困った。	
D	楽しく調理出来ました。家でもまたクッキングしたいとやる気満々です。	毎回とてもクッキングを楽しみにしていて、いい機会でした。ありがとうございました。
E		親も身近な材料で色々アイデアをもらえてよかったです。
F	<u>楽しそうにしていたので、たまには一緒にさせてみようと思いました。</u>	親子で楽しい時間を過ごせました。ありがとうございました。
G	子どもがすごく楽しそうにしていたので、 <u>家でも機会を増やせればなと思いました。</u>	家でもお手軽に作れそうなので、また作りたいと思います。
H	<u>思っていた以上に子どもができるのに驚いた。すごく楽しそうだったので、今後家でもお手伝いさせてみよう(一緒に作ってみよう)と思った。</u>	説明(前)が長すぎたように思うので、もう少し大事な所だけにしないと子どもだから間が持たない。
I	<u>楽しかった。これからもぜひやってみたい。</u>	楽しく出来て良かったです。
J	<u>余裕があれば(時間的に)家でも子どもと一緒に調理をしたい。</u>	色々準備していただきありがとうございました。昼食後のまたごはんもので少しお腹がいっぱいだったようです。野菜を使ったデザートや簡単に作れるおやつなども紹介してほしいです。
K	今回の時間に余裕がある時でも、子どもだけでできる安全なことに手を出したりしてしまっていたので、 <u>もう少し任せてみてほしいと思うようにしたい。</u>	<u>改めて子どもと一緒にクッキングする楽しさを学べました。(特に子どもが楽しそうな様子を見て)</u> こういう会はなかなか参加できなかったんですが、すごく楽しく参加できて良かったです！！ありがとうございました。
L		たいへんよく準備・指導して下さい、とても楽しめました。ありがとうございました。1度だけの参加でしたが、3回とも参加したかったです。

表 15 第 1 回と第 2 回の間

	家庭での子どもの様子	親子で料理したもの・母親の感想
A	<u>すごく作りたがったりします。混ぜるなど、簡単なことはさせます。</u>	前回作ったものを作ろうと材料は揃えましたが、多忙でまだできていません。
B	<u>家でクッキング教育みたいに白玉だんごを作って楽しそうでした。</u>	白玉だんごを作りました。主人や弟君に嬉しそうに教えていました。 <u>とても楽しそうでした。</u>
C	<u>お料理を以前より手伝うようになりました。</u>	ポトフを作りました。 <u>材料を洗うところから、お片付けまで、とても楽しそうにしてくれました。</u>
D	前回のクッキングの後すぐに白玉粉を買いに行き、 <u>早速作る気満々でとても楽しかったようです。</u>	ゼリー・白玉だんご(<u>丸めた後の行程をよく覚えていて、子どもたちで作っていました。</u>)
E		
F	<u>手伝いをよくしてくれるようになりました。</u>	サラダ(キュウリを切る)・カレー(玉ねぎ、にんじんの皮むき)皮むきは以前からやっていたので早くなってきた。
G	<u>クッキングに興味を持ち、手伝いを更にしてくれるようになった。</u>	白玉だんご風(上新粉)をクッキング同様、きな粉&フルーツポンチ味で作りました。ハンバーグの捏ねる部分を楽しんでしてくれました。
H	<u>白玉粉ばかり買いたがり、親子で楽しく作れました。5回ほど作り、ゆで過ぎて失敗した時はとても残念がっていましたが、お父さんやおばあさんにごちそうするのを楽しみにがんばっていました。</u>	上記と重なりますが、きなこ白玉やフルーツ白玉、ハンバーグを捏ねる等、 <u>積極的にしてくれました。前よりも集中力をもって料理に取り組んでくれました。</u>
I	<u>また作りたと言ったので、次の日に作りました。</u>	野菜を剥いたり、焼いたりしました。 <u>とても喜んでいました。</u>
J	<u>お手伝いしたい、何か作りたたいと自分から言ってくるようになりました。</u>	手作りドーナツとオムレツをおばあちゃんの家で作りました。
K	<u>一緒にお手伝いをしたがるようになった。</u>	野菜を切ったり、おにぎりを作った。おにぎりはころころ回す(形を作る)のが楽しそうだった。 <u>もっと一緒に作れば良かったなあと少し反省しています。</u>
L		

表 16 第 2 回と第 3 回の間

	家庭での子どもの様子	親子で料理したもの・母親の感想
A		
B	<u>家でも同じように作りたがりました。</u>	グラタン・ギョウザ(皮と具をつめる)・ピザ(生地とトッピング)・ <u>粉なものをこねたりするのはやっぱり楽しそうでした。</u>
C	<u>料理をすごく手伝いたがるようになった。</u>	筑前煮・おひたし等
D	<u>料理を手伝うことが好きになりました。</u>	ピザ。 <u>盛り付け等楽しそうにしていました。</u>
E	<u>パパにも食べさせてあげたいので作る!と張り切っていました。</u>	<u>野菜洗いから材料を切ったり、混ぜたり、楽しそうにしていました。自分で作ったのはやっぱりおいしい!</u> <u>と喜んでいました。</u>
F	次のクッキングをとても楽しみにしていました。	ポテトサラダ(ジャガイモをつぶす)。ミニトマトのヘタをとる。茹で卵の殻をむく。カレー(玉ねぎ・人参の皮をむく)。エンドウのすじを取る。
G	<u>料理を作っていると、野菜を洗ってくれたり、協力的になってきた。</u>	<u>ピーラーで皮をむくのが楽しいようで、特に人参を楽しんでむいていました。</u>
H	1 回目よりは特に変わりなく、落ち着いたのか全然話がなかった。	パンケーキより白玉の方が子どもは好きで 20 回くらい作りました。参加して良かったと思う。 <u>私ももう少し子どもと料理をする回数を増やそうと思いました。</u>
I	<u>おいしかったから作りたいと言って次の日に作りました。</u>	じゃがいものパンケーキを作りました。 <u>とてもうれしうに料理をしていました。</u> ありがとうございました。
J	シールをはるのが楽しいようで、 <u>何か作りたいと積極的に手伝ったりしてくれました。</u> 切る、まぜる等はやりたがるのですが、後片付けは進んでしからないので、最後までがお料理だよと教えていきたいです。	お料理することは命をつなぐことにつながると思うので、きちんと食べる事の大切さ、作ってくれた農家の人のこと、食物を育てることなど、いろいろ知ってほしいと思います。最近、野菜の苗を植えました。大きくなるのを楽しみにしている様子です。またこのような機会を作ってほしいと思います。色々ありがとうございました。

K	<p>やはり一緒に作りたいということが増えました。(一緒にクッキングを)すると、とても楽しそうです。お手伝い(お皿を並べるとかも含めて)も以前よりする回数が増えました。</p>	<p>前回のレシピの蒸しパン(いちごジャムとツナ&チーズ)、ピザ、バナナケーキと一緒に作りました。混ぜる作業やつぶす作業は上手にできるようになった気がします。</p>
L		<p>遠足の日に自分でおむすびを作ってくれた。とても楽しく、うれしそうだった。自分で料理の本をもってきながら、とても簡単なものを用意して作ったりすることもあります。</p>

これらの感想をまとめると、母親においては「子どもとの会話が楽しい」、「家でも一緒に作りたい」、「子どもと一緒に調理をする回数を増やそうと思った」、「子どもと一緒に作る楽しさを学べた」、「思っていた以上に子どもができるのに驚いた」という反応が見られた。子どもの様子においては「家で作りたがる」、「自分から作りたいと言うようになった」、「手伝いをよくしてくれるようになった」という反応が見られた。

このことから、母親が子どもと一緒に調理をする楽しさや、子どもの調理に対する興味・関心、子どもの調理技術を知ることができたと考えられる。また、子どもは調理の楽しさを知り、より関心が高まったと考えられる。

③親子料理教室の事前・3回終了直後・1ヵ月後のアンケート

家庭での親子の調理回数を表17に示す。8人について分析した。料理教室の事前と3回終了直後を比較すると、8人中C、D、H、Iの4人において増加傾向にあった。また、3回終了直後と1ヵ月後においてもCとKの2人において増加傾向にあった。

表17 家庭での親子の調理回数(週)

	実践前	実践直後	1ヶ月後
B	1～3	1～2	1～2
C	0	1	3
D	0	0.25	0.25
F	1	1	1
H	0.25	1	1
I	0.5	5	4
J	3～4	3	2
K	1	0.5	1～2

以上の結果から、実践①の親子料理教室プログラムにより、母親の親子で行う調理に対する意識の向上が示唆された。これにより、家庭での親子の調理回数が増加傾向になったと考えられる。

この実践①は、全 3 回の親子料理教室を含み、料理教室の実施回数が多かった。また、実践①では第 1 回を終えただけで、母親が子どもとの調理に対する「楽しさ」や「思った以上に子どもができることに驚いた」などの気づきがあった。そこで、全 1 回の料理教室でも保護者の意識の向上に繋がるかを検証した。この詳細については、3.親子料理教室の実践②に後述する。

④親子料理教室で配布したレシピの評価について

親子料理教室で配布したレシピの評価について、表 18 に示す。各回とも対象は親 12 人だった。

配布したレシピは「まきまきにくまき」以外は家庭でも作れられていた。その中で、最も家庭で多く作られたのは「くるくるまきずし」であった。次いで「もちもちとうふ白玉」と「ころころおにぎり」が多くの人に作られていた。また、「家庭で一番多く(回数)作った」レシピについては、「もちもちとうふ白玉」と回答した人が最も多かった。さらに、「良かった」レシピについては「もちもちとうふ白玉」と回答した人が最も多く、次いで「ひとくちハンバーグ」「じゃがいもパンケーキ」「くるくるまきずし」であった。

一方、「改善すべき」レシピについては、「もちもちとうふ白玉」「じゃがいもパンケーキ」「くるくるまきずし」に回答をした人がいたが、各レシピに 1 人ずつと少数であった。その理由について、今回のアンケートでは調査をしなかったが、「もちもちとうふ白玉」では「シロップをもう少し甘くした方が良いと思う」との意見があった。

表18 配布したレシピの評価(人) n=12

	レシピ	家庭で作ったレシピ	多く作ったレシピ	良かったレシピ	改善すべきレシピ
第1回	もちもちとうふ白玉 (フルーツ・きなこ)	8	6	7	1
	もちもちとうふ白玉 アレンジ(みたらし・あんこ)	4		2	
	ころころおにぎり	8		2	
	ひとくちハンバーグ	5	1	5	
第2回	じゃがいもパンケーキ	3		5	1
	じゃがいもパンケーキ アレンジ	2		1	
	ポテトサラダ	4	2	1	
	ふわふわむしぱん	5	1	3	
第3回	くるくるまきずし	9	3	5	1
	まきまきにくまき			3	
	ロールサンド	5	1	4	

これらの結果から、配布したレシピはほとんどの家庭において作られており、献立の評価と同様にレシピにおいても高評価を得たと言える。その中でも、特に評価が高かったのは「もちもちとうふ白玉」であった。また、今回のアンケートでは「じゃがいもパンケーキ」は好評であったが、親子料理教室で作った際に、準備や作業の流れにおいてスムーズにいかない所があったため、レシピの修正が必要だと感じた。この詳細については、以下の3.親子料理教室の実践②の「(6)配布資料」に記述する。

3.親子料理教室の実践②

実践①の結果および考察から、全1回の料理教室の実施でも保護者の意識の向上に繋がるかを検証するために、親子料理教室の実践②(以下、実践②)を行った。

(1) 対象者

実践②のプログラムは、津市内の幼稚園の年中および年長組の親子18組を対象に行った。参加者の募集のためのチラシを作成し、幼稚園に配布を依頼し、参加者を募った。なお、今回参加した親は、実践①と同様に全て母親であった。また、実践②での参加者の変容をみるため、実践①に参加した親子以外を対象とした。

(2) プログラムの概要

実践②では、親子料理教室を平成24年10月21日に実施した。なお、参加者の募集は平成24年10月初旬に行い、アンケートの実施は料理教室当日に事前と終了直後、さらに1ヶ月後の11月21日に行った。

実践②は、実践①の結果と考察より全1回の料理教室からなるプログラムとした。実践②では、実践①の全3回の料理教室の献立の中から第1回の「もちもちとうふ白玉」だけを実施することにした。これは、全3回の献立の中で高評価であり、使用する道具も少なく、「こねる」「丸める」の調理操作はあまり調理をしたことがない幼児においても、遊びの延長で調理ができると考えたからである。

参加者の変容を把握するために、親子料理教室の事前と1ヵ月後にアンケート調査を実施した。また、親子料理教室終了直後に感想を含めたアンケート調査を実施した。この詳細は、以下に記述する。

(3)親子料理教室当日の流れ

親子料理教室当日の流れは、実践①の当日の流れと同じとした。

(4)親子料理教室の内容

①親子料理教室の概要

実践②を行うにあたり、当日に参加者にレシピを配布した。レシピは実践①の親子料理教室でも配布したが、実践①よりも分かりやすく、より見やすいように修正したレシ

ピを配布した。詳細については、後述する。

実践②は三重大大学の PBL4 教室で行った。PBL4 教室は調理室ではないが、水道やシンク、ガスコンロが設置されており調理もできる教室である。調理台はないが、移動式の大きめの長方形の机 2 台を横に並べ、1 つの台になるようにした。並べた 1 つの台につき、3 組の親子で使えるようにした。また、各組に 1 つずつ子ども用の踏み台を用意した。

使用前には、実践①と同様に全ての台にアルコール消毒を行った。また、調理に使用する道具は、事前に水洗いやアルコール消毒を行った。まな板や包丁は、調理実習室の殺菌庫で保管されている物を使用した。衛生面と安全面においても、実践①と同様に注意し、食中毒および怪我、食物アレルギーの防止に努めた。なお、今回は食物アレルギーを持つ子どもはいなかった。

さらに、実践②でも調理を始める前に、使用する食材について、「何からできているのか」について子どもの意見も聞きながら説明し、興味を持たせた。さらに、作り方の説明ではデモンストレーションを行い、分かりやすくした。詳細について以下に記述する。

②親子料理教室の献立

献立は「もちもちとうふ白玉」だった。食材の説明と調理は、実践①と同様に行った。

実践①では、「フルーツ白玉」と「きな粉白玉」の 2 種類を作ったが、実践②では「フルーツ白玉」だけを作った。フルーツは、季節のフルーツでは切りやすい物がなかったため、缶詰フルーツの中から白桃とみかんを使用した。また、彩りを考えて、キウイフルーツを細かく刻んだものを用意し、食べられる子どもだけ好みに添えるようにした。

(5)介入について

実践②では、全 1 回の料理教室であったためプログラム期間中の介入は行わなかった。しかし、家庭での親子の調理を促進する事を考え、アレンジレシピを配布した。

(6)配布資料

実践②を行うにあたって、実践①と同様に、参加者にファイルに綴じたレシピを配布した。内容については、親子料理教室で作る「もちもちとうふ白玉」のレシピとそのアレン

ジレシピ、身支度と手洗いの仕方についてまとめた「料理をはじめるまえに!」、「もちもちとうふ白玉」で使用する調理器具で気をつけることをまとめた「やくそくしてね!」を綴ったものだった。レシピの概要やアレンジレシピについては、実践①と同様とした。

今回は、実践①の評価を受けてレシピの書き方を変更したものを配布した。実践①のレシピ(巻末資料 1 参照)は、家庭での実践のしやすさを考慮して作成したものの、1 つのレシピが複数枚になってしまうこともあったため、実践①の全てのレシピを調理全体の流れが一目で分かるようにし、各調理作業についても写真で分かりやすく修正し、レシピ集にした(巻末資料 4「親子クッキングレシピ集」参照)。実践②で使ったレシピは、このレシピ集の p.5~9 のみだったが、修正するにおいて実践①でスムーズにできなかった「じゃがいもパンケーキ」のレシピを「バナナパンケーキ」に変更した(巻末資料 4「親子クッキングレシピ集 p.10」参照)。

(7)変容について

親子の料理に対する変容は、アンケート調査の内容を指標とした。アンケート調査は、親子料理教室終了直後に実施した。また、料理教室の事前と 1 ヶ月後に実施した。事前と 1 ヶ月後のアンケート調査の質問用紙は同じ内容とした。

これらのアンケート調査から、実践②により、親や子どもにどのような変容があったのかについての分析を行った。今回も親の意識を中心に分析したが、実践①よりも親の意識に重点をおいた。

(8)アンケート調査の内容

①親子料理教室終了直後のアンケート

料理教室終了直後に、献立の評価、調理操作の評価、母親の感想の項目について調査を行った。

献立は、実践①と同様に、母親と子どもがそれぞれ評価した。「楽しかった」「おいしかった」「家でも作りたい」の 3 項目について、各項目につき「とてもそう思う」「そう思う」「あまり思わない」「全く思わない」の 4 段階で回答を得た。

調理操作の難易度についても、実践①と同様に、子どもにとっての各回の調理操作の評価を「簡単だった」「まあまあ簡単だった」「少し難しかった」「難しかった」の 4 段階、場合によっては「させなかった」も加えた 5 段階で回答を得た。なお、この回答に

あたっては、母親が子どもの様子を見た上で回答を得た。

母親の感想は、「子どもと一緒に調理をした感想」「調理中の子どもの様子」「家庭で子どもと一緒に調理をすることへの意見」「今回の親子料理教室について」の4項目について、自由記述式で回答を得た。

②親子料理教室の事前・1ヵ月後のアンケート

家庭での親子の調理回数、どのような調理を一緒にするか、子どもとの調理、子どもの調理参加についての4項目を調査した。

家庭での親子の調理回数は、「週に何回子どもと一緒に調理を行うか」を記述式で回答を得た。なお、月に何回するかを回答した場合、週の回数に換算して分析した。

どのような調理を一緒にするかは、これまでに一緒に作ったものについて自由記述式で回答を得た。

親が子どもとの調理に対する意識は、「家庭で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」「子どもと一緒に調理をすることは面倒くさい」「子どもと一緒に調理をするには時間がない」「子どもを積極的に調理参加させている」「子どもと一緒に調理をする時、保護者から誘ってすることが多い」「自身が忙しくても、少しでも時間があれば子どもと一緒に調理をしたい」の7項目について、それぞれ「当てはまる」「少し当てはまる」「あまり当てはまらない」「当てはまらない」の4段階で回答を得て、評価した。

子どもの調理参加意欲は、子どもが「家庭で調理をしたがる」「一緒に調理をする時、子どもから言い出す事が多い」「調理に参加している時、子どもは楽しそうだ」の3項目について、それぞれ「当てはまる」「少し当てはまる」「あまり当てはまらない」「当てはまらない」の4段階で回答から評価した。

(9)集計方法

献立の評価、調理操作の評価は、単純集計して分析を行った。自由記述については、親子の調理に関する内容を抜き出して分析を行った。

(10)結果および考察

全1回の親子料理教室を含む実践②のプログラムでの、母親の家庭における子どもの調理参加の意識について調査を行った。

①親子料理教室終了直後のアンケート

親子料理教室終了直後のアンケートの回収部は 18 部(18 組)であった。

1)献立の評価

献立の評価について、まとめた結果を表 19 に示す。親子共に「楽しかった」「おいしかった」「家でも作りたい」の全てにおいて、「とてもそう思う」「そう思う」と回答した人がほとんどであった。これは、実践①の結果と同様だった(表 9)。なお、「おいしかった」の評価で、「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ばかりであったため」だった。これらの結果は、小学生を対象に保護者同伴で行った「白玉」と「パンケーキ」のおやつ作りにおいて、対象者のほとんどが「楽しかった」「おいしかった」「おうちでも作りたい」と回答した報告²⁸⁾と同様の結果となった。

表19 献立の評価

		楽しかった	おいしかった	家でも作りたい
親(n=18)	とてもそう思う	18	18	17
	そう思う	0	0	1
	あまり思わない	0	0	0
	全く思わない	0	0	0
子(n=18)	とてもそう思う	18	17	16
	そう思う	0	0	2
	あまり思わない	0	0	0
	全く思わない	0	1	0

2)調理操作の評価

調理操作の評価について、まとめた結果を表 20 に示す。いずれの調理操作においても、「簡単だった」と「まあまあ簡単だった」と回答した人がほとんどであった。これは、実践①の第 1 回の料理教室での調理操作の評価と同様であった(表 10)。なお、今回は「茹でる」において「させなかった」と回答した人が 2 人いた。

表20 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

3)母親の感想

子どもと一緒に調理をした感想について表 21 に示す。主に、「楽しかった」や「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、「出来ないと思っていた事が出来た」などの気付き、「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、「ゆっくり見守ることができた」という気持ちの余裕が見られた。このことから、親子で調理することの楽しさを実感しただけでなく、母親が子どもの調理技術に気付くきっかけになったといえる。

表21 子どもと一緒に調理をした感想

A	<u>普段は子どもとゆっくり料理をする時間がもてないので、とてもいい機会を与えていただいて良かったです。</u>
B	<u>出来ないと思っていたことが、案外出来るのだと気付きました。→団子を丸めてへこませること。</u>
C	<u>簡単に美味しいおやつが短時間で出来たので、また作ってみたいと思いました。</u>
D	<u>家ではなかなか出来ない事を体験できて良かったです。家ではこねたり丸めたりの部分的なお手伝いが多いので、最後まで通して出来上がりを見て食べられる事がとても大事なことで気付きました。</u>
E	<u>楽しかった。さっそく家でも作ってみたいと思います。</u>
F	<u>まだ無理だと思っていたけれど、親が思う以上に子ども達だけでできました。家だとどの程度の事ができるのか、後片付けが大変だという事でさせた事はありませんでしたが、今回の料理位からやってみたいと思いました。</u>
G	<u>楽しかったです。子ども用の包丁だったので、初めて切ってもらいました。あぶなっかしくて、普段は切ってもらわなかったり、火元へは近づけないように気をつけていましたが、これからは一緒に作りたいです。</u>
H	<u>いろいろな操作を使って、簡単にできて楽しかったです。思ったより、うまく作業できました。</u>
I	<u>意外に包丁を上手に使う事を発見した。簡単な作業が多くて楽しくできた。</u>
J	<u>包丁を使うのが初めてだったので、ハラハラしました。桃がすべり易かったので…。</u>
K	<u>普段、時間がかかると思い、あまり子どもにお手伝いをさせていなかったが、子どもの楽しそうな様子を見て、家でもおやつ作りなどチャレンジしてみたいと思いました。</u>
L	<u>楽しく調理できました。忙しくて家では、なかなか一緒ににはできなくて、一緒に調理しても、つい手出ししてしましますが今日はゆっくり見守る事ができました。</u>
M	<u>全過程を一人でやりたがり、やり通す事ができました。親としては手や口を出したくなる気持ちをおさえて見守る事ができたので、子どもも大きな達成感が得られたようです。とても楽しかったです。</u>
N	<u>いつもあまりしていなかったので反省しました。もっとできたらいいと思います。白玉作りはよかったから、家で上のお姉ちゃんもいっしょに3人でできたらと思います。パパも参加させています。</u>
O	<u>普段一緒に調理をする機会をもとうと思いながら面倒に思う所もあり、できていません。このような機会を作って頂き、とても楽しく参加させて頂きました。</u>
P	<u>家ではなかなか調理をする機会がなかったのですが、今回子どもも楽しそうで喜んでいるので、これからはもっと作る機会を増やしていこうと思います。</u>
Q	<u>できる事がいっぱい増えてびっくりしました。やりたい! したい!という気持ちが出てきて積極的にしていました。ずっと笑顔で作ってくれていて嬉しかったです。</u>
R	<u>とても楽しそうで、笑顔でいっぱいでした。</u>

調理中の子どもの様子について表 22 に示す。これらの感想をまとめると、調理中の子どもの様子は、「楽しそうにしていた」「一生懸命に取り組んでいた」「自分から進んで取り組んでいた」などの興味・関心、「出来上がりに満足している様子だった」などの満足感が見られた。このことから、子どもの様子を見ていた母親が子どもの興味・関心に気付くきっかけになったといえる。

家庭で子どもと一緒に調理することへの意見について表 23 に示す。これらの感想をまとめると、「一緒にしたいとは思いますが、なかなか出来ない」「できる所は積極的に調理へ参加させたい」「一緒に調理する機会を増やしたい」「コミュニケーションになる」「好き嫌いの克服に良いと思う」という意見があった。「一緒にしたいとは思いますが、なかなか出来ない」という意見が少数あり、意識はあるものの、できない現状があることが改めて示唆された。しかし、それ以上に今回の親子料理教室によって「積極的に調理へ参加させたい」「一緒に調理をする機会を増やしたい」といった意欲、「こまめに調理参加させるべきだと思った」「一緒に調理することは貴重な体験だと実感した」という気付き、「コミュニケーションになる」「好き嫌いの克服になる」などのメリットが見られた。このことから、より「子どもと一緒に調理をしたい」という意識の向上が示唆された。

今回の親子料理教室についての感想を表 24 に示す。これらの感想をまとめると、「親子でとても楽しめた」といった楽しさ、「簡単で分かりやすかった」というレシピの良さ、「簡単だが、様々な調理操作の楽しさを味わえるので子どもとの調理には最適だった」などの調理操作の適切さが見られた。このことから、レシピの見やすさや調理のしやすさにおいても好評であったといえる。

これらのことから、実践②により母親が子どもと一緒に調理をする楽しさや、子どもの調理に対する興味・関心、子どもの調理技術を知ることができたと考えられる。

表22 調理中の子どもの様子

A	調理中はとても楽しそうに一生懸命に取り組んでいました。ただ、フルーツが苦手なものが多いので、だんご以外はおいしいとは言いませんでした。
B	説明をよく聞いて、その通りに作ろうと頑張っていました。
C	こねる作業とか丸める作業は家でもした事があったので、慣れた様子で楽しくしていました。出来ばえにも満足したようで、おいしそうに食べていました。
D	真剣な顔で集中していました。思っていた以上に、真面目に取り組んでいたようです。なにより、自分で作ったのでよく食べていました。
E	こねる作業が手に付くので苦手そうでしたが、慣れてきたら楽しそうにしていました。丸めるのも楽しそうでした。
F	とても楽しそうでした。いつもは「僕やらない」と手を出しませんが、雰囲気なのか、「こねる」という事が興味があったのか自分から進んでやりました。
G	楽しく遊びながら、丸めたり、こねたり、切ったりしました。また、作りたいようで、お家でしてもらえると嬉しいです。
H	楽しそうでした。
I	ほとんどの作業を1人でしていた。もっと家でもさせてあげると、どんどん上達して、料理を作るのが楽しいと思ってくれるだろうなあ。
J	こねる時が一番楽しかったようです。姉もつれてきたので、他のお子さんに比べて作業が少なかったかも…。
K	とても一生懸命にこねて、楽しそうに丸めている姿を見て嬉しく思いました。お湯でゆでるのはした事がないので、興味津々でお湯に手をつけないかヒヤヒヤしましたが、無事で安心しました。洗い物も楽しそうで、「お母さんはなくていい。」「僕が全部やる。」といってやってくれました。
L	楽しそうにしていました。こねるのは最初はそーっとしていましたが、だんだん慣れてきました。
M	お友達と一緒に料理をする事も楽しみの一つだったようです。普段はあきやすいのですが、集中して調理できました。
N	楽しそうにしていたから嬉しかった。いつも料理に上のお姉ちゃんと参加したいと言うけど、めんどくさいのと危ないのとでしていないので深く反省しました。
O	なんでも挑戦してみたいという姿勢で自ら進めていき、お母さんはなくていいからという感じでした。危ない所は自分でも分かっていた様で、お湯や包丁を使う所は一緒にできました。
P	楽しそうでした。
Q	こねるのも、まるめるのも、全部「自分でする」と言い、ずっとにこにこ笑って作ってくれました。茹でるのも少し危ないかなと思いましたが傍らで見守り、自分でしていました。フルーツ切りは桃だけ私の手で押さえましたが、残りは1人で全部切っていました。
R	切る所は少し難しかったみたいですが、とても満足している様子でした。

表23 家庭で子どもと一緒に調理をすることへの意見

A	*
B	いろんな料理の基本を1つ1つ伝えていくためにも、 <u>こまめに調理に参加させるべきだ</u> と思いました。
C	<u>一緒に料理をする事は、積極的に取り入れていきたいです。</u> 将来一人暮らしする事になっても、最低限の事はできるよう教えていきたいです。
D	夜ご飯は家族の分を作らないといけないので、量が多く、子どもと手伝いをしながらは難しいので、おやつやランチ作りが向くように思います。
E	一緒に調理をしたいとは思っているのですが、時間がかかるのでつい自分で作ってしまいます。
F	<u>回数は決めませんが、少しずつ一緒にしてみたい</u> と思います。
G	小さい時はあぶなっかしくて、敬遠していましたが、 <u>一緒に作れる機会が増える</u> と思います。
H	今でもよく手伝いたがるので、今のうちにどんどん教えて、いつか、作ってくれる日が早くこないかなあと思っています。
I	<u>コミュニケーションにもなるが</u> 、次に「これをして、あれを用意して。」と先を考えて行動できる子になると思った。
J	自分でつくったものだと喜んで食べるので、好き嫌い克服に良いかと思います。
K	<u>時間はかかるけれども、子どもはやりたいという気持ちを考えたら、一緒にする事は貴重な体験だと実感しました。</u>
L	なるべく一緒にする機会を作ろうと思っていますが、働いているため休みの日だけになります。
M	下に弟がいるので、調理をしている子どもに気を配る事が難しいので、楽しいとは分かっているけど、なかなか一緒に調理ができない現状です。
N	とても良いと思う。良い子どもに育ちそうな気がする。
O	<u>もう少し子どもと一緒に楽しくお料理する機会を作りたい</u> と思います。
P	下の子(3才)も一緒なので、少々危なかしかったりと不安で、 <u>調理をする機会が少なかったのですが、一緒にしてみても楽しかった</u> です。
Q	料理を通して会話が増えたり、 <u>コミュニケーションが取れると思うので積極的にお手伝いさせたい</u> と思います。
R	包丁を初めて持たせましたが、 <u>とてもやりたい様子だったのでできる所はやらせてあげよう</u> と思います。

* 無回答

表24 今回の親子料理教室について

A	*
B	よく作るレシピですが、たくさんのお友達と一緒に作れて親子でもとても楽しかったです。
C	このような簡単でおいしいものを作る料理教室を開いていただけるのはありがたいです。 <u>レシピも大変分かりやすかったです。</u>
D	とても簡単なのですが、こねたり、茹でたり、トッピングをしたり <u>の楽しさをきちんと味わえるので子どもとのクッキングには最適だったと思います。</u>
E	<u>簡単で子どもも喜んでいたので、家でも作ってみます。</u> おいしかったです。
F	子どもの興味を引く、調理・メニューですんなり参加できました。
G	大変分かりやすく、丁寧におしえて頂いて、簡単に作れました。楽しく、簡単にが、 <u>子どもにとって調理に入りやすかったです。</u>
H	子どもがあまり好きでない豆腐を使って、おいしいおやつができて良かったです。
I	とっても簡単で、特に白玉をこねる作業は子どもはとても嬉しいと思った。後片付けもして頂いて、ありがとうございました。主婦としては、準備＆後片付けが負担なので嬉しかったです。
J	安全や清潔に配慮されていて、よかったと思います。
K	とても楽しくて、あっという間でした。おいしいおやつを教えて頂き参考になりました。一回だけと言わず何度も参加させていただきたい企画です。お世話になりました。
L	簡単に子どもでもできるレシピを知りたいです。
M	分かりやすく、親子ともに楽しめるレシピでとても良かったです。機会があったらまた参加したいです。
N	<u>とても良いレシピだった。</u> 私自身、白玉が好きなのでよかった。作り方を教えてもらってよかった。1回作ると要領が分かるので、やる気になります。
O	<u>子どもが作る事ができる簡単なレシピを紹介して頂いて良かったです。</u> 時間的にもちょうど良かったです。ありがとうございました。
P	豆腐入りの白玉は初めてで、とても美味しかったです。
Q	準備等大変だったと思います。 <u>子どもが喜ぶレシピで親子共々満足しました。</u> また、次回も参加したいです。
R	<u>子どもができる過程ばかりで良かったです。</u> 他にもみたらし風やあんこ、きな粉と家でも作ってみたいです。

* 無回答

② 実践②での親子料理教室の事前・1ヵ月後のアンケート

親子料理教室の事前と1ヵ月後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(15組)であった。

家庭での親子の調理回数について、結果を表25に示す。15組中10組が増加傾向にあることが分かった。特にA、C、E、F、I、J、Kにおいては、事前には調理をしていなかった0回が、1ヵ月後に週に数回料理をするように増加していた。

表25 家庭での親子の調理回数(週)

	実施前	1ヶ月後
A	0	0.5(不定期)
B	1	2
C	0	1
D	0.5	1
E	0	0.5
F	0	0.5
G	3	4
I	0	0.25
J	0	0.25
K	0	0.5
L	1	1
N	0.02	(年1回)
O	0.5	0.25
P	0～1	0～1
R	1	1～2

どのような調理を一緒にするのかについて、結果を表 26 に示す。1 ヶ月後の記述に「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書かれているのが多く見られた。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考えられる。また、J を見ると事前は回答なしであったが、1 ヶ月後には料理名が書かれていたことから、親子料理教室が家庭において親子で調理をすることにつながったのではないかと考えられる。

表26 子どもと一緒に作る料理

	実践前	1ヵ月後
A	ホットケーキ、ハンバーグ、クッキー、サンドイッチ	クレープ、おにぎり、生搾りみかんジュース
B	材料を切る、鍋へ放り込む、混ぜる、野菜炒め、ホットケーキ	野菜をきる・ちぎる、卵を割りときませる、醤油をいれる
C	コロッケの成形、ポテトサラダ、みそ汁の味噌入れ、つくね	餃子の皮を包む作業、バナナケーキを作る、白玉団子を作る
D	ハンバーグ、枝豆、ホットケーキ、フライ(エビ・豚)、ぎょうざ	ワッフル、コロッケ、クッキー、白玉団子、きな粉もち
E	お菓子、トンカツ、サラダ、ハンバーグ	白玉団子、みたらし団子、ホットケーキ、ハンバーグ
F	クリスマスケーキ、ハンバーグ、クッキー	白玉団子、鍋、ホットケーキ
G	野菜の皮むき、カレーや煮物	夕食:野菜を洗う・切ると火の扱い以外はほぼすべてしようとする
I	クッキー、カレー(野菜切り・鍋をかき混ぜる・ルーを入れる)	白玉作り、おすしケーキ、クッキー、餃子、シューマイ
J		ゆで卵の殻むき、カレー、豆ごはん
K	フルーチェ、ホットケーキ、わらび餅、サンドイッチ、ゴーヤツナサラダ	餃子の皮を使ったピザ、フルーチェ、茹で卵切り
L	チャーハン、カレー、クッキー、蒸しパン、みそ汁、みたらし団子	カレー、チャーハン、ピザトースト、みそ汁、おにぎり、クッキー、蒸しパン、ヨーグルトケーキ、みたらし団子
N	おでん、お好み焼き、サンドイッチ	サンドイッチ、おでん、お好み焼き、カレー、焼きそば、たこ焼き、バーベキュー、サラダ
O	カレー、サラダ、材料を切ったり炒めたりを一緒にする	餃子ピザ、中華肉まん(食パンで作る)
P	卵焼き、ホットケーキ、野菜の皮むき	卵焼き、ホットケーキなど簡単なもの
R	ホットケーキ、サラダ、グラタン、カレー、シチュー	豆腐白玉、みたらし、チュロス、クッキー

子どもとの調理についての親の評価結果を表 27～33 にそれぞれ示す。

表 27 家庭で子どもと一緒に調理をしたい

	実践前	1ヵ月後
1. 当てはまる	5	9
2. 少し当てはまる	9	4
3. あまり当てはまらない	1	2
4. 当てはまらない	0	0

表 28 子どもと一緒に調理をする事は楽しい

	実践前	1ヵ月後
1. 当てはまる	6	10
2. 少し当てはまる	7	5
3. あまり当てはまらない	2	0
4. 当てはまらない	0	0

表 29 子どもと一緒に調理をすることは面倒くさい

	実践前	1ヵ月後
1. 当てはまる	2	3
2. 少し当てはまる	11	11
3. あまり当てはまらない	1	1
4. 当てはまらない	1	0

表 30 子どもと一緒に調理をするには時間がない

	実践前	1ヵ月後
1. 当てはまる	3	4
2. 少し当てはまる	8	9
3. あまり当てはまらない	4	1
4. 当てはまらない	0	1

表 31 子どもを積極的に調理に参加させている

	実践前	1ヵ月後
1. 当てはまる	2	2
2. 少し当てはまる	3	5
3. あまり当てはまらない	7	6
4. 当てはまらない	3	2

表 32 子どもと一緒に調理をする時、保護者の方から誘ってすることが多い

	実践前	1ヵ月後
1. 当てはまる	2	5
2. 少し当てはまる	6	6
3. あまり当てはまらない	4	4
4. 当てはまらない	3	0

表 33 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

	実践前	1ヵ月後
1. 当てはまる	6	7
2. 少し当てはまる	5	7
3. あまり当てはまらない	3	1
4. 当てはまらない	1	0

料理教室の事前と 1 ヶ月後を比較すると、「子どもと一緒に調理をしたい」や「子どもと一緒に調理をすることは楽しい」に対して「当てはまる」と回答した母親は増加していた。また、「子どもを積極的に調理に参加させている」「子どもと一緒に調理をする時、保護者の方から誘ってすることが多い」「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」に対して「当てはまる」「少し当てはまる」と回答した母親も増加していた。

一方で、「子どもと一緒に調理をすることは面倒くさい」「子どもと一緒に調理するには時間がない」に「当てはまる」「少し当てはまる」と回答した母親は 1 ヶ月後にも 1 人ずつおり、家庭で調理をすることを困難だと思う状況が改善されていない家庭もあった。

子どもの調理参加の様子についての結果を表 34～36 に示す。

表 34 家庭で、調理をしたがる

	実践前	1ヵ月後
1. 当てはまる	9	9
2. 少し当てはまる	3	5
3. あまり当てはまらない	2	0
4. 当てはまらない	1	1

表 35 子どもと一緒に調理をする時、子どもから「したい」と言ってする事が多い

	実践前	1ヵ月後
1. 当てはまる	9	9
2. 少し当てはまる	4	4
3. あまり当てはまらない	1	1
4. 当てはまらない	1	1

表 36 調理に参加している時、子どもは楽しそうだ

	実践前	1ヵ月後
1. 当てはまる	11	14
2. 少し当てはまる	3	1
3. あまり当てはまらない	1	0
4. 当てはまらない	0	0

料理教室の事前と 1 ヶ月後を比較すると、「子どもと一緒に調理をする時、子どもから『したい』と言ってする事が多い」については変化が見られなかった。しかし、「家庭で、調理をしたがる」、「調理に参加している時、子どもは楽しそうだ」については「当てはまる」や「少し当てはまる」が増加していた。

実践②の後でも子どもと一緒に調理をすることに対して「面倒くさい」「時間がない」と感じる母親は少数いた。しかしそれ以上に、母親の感想の内容も含め、母親が子どもと一緒に調理をしたいという意識の向上したことが示唆された。また、子どもにおいても調理の楽しさを知り、家庭でも調理をしたいと思う意識が向上したことが示唆された。これにより、家庭での親子の調理回数が増加したことにつながったと考えられる。

以上の結果から、全 1 回の料理教室の実践②プログラムでも、母親の意識の向上が示唆された。それにより、家庭での親子の調理回数が増加傾向になったと考えられる。

実践①・実践②ともに、母親の家庭における親子での調理の意識向上が示唆された。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「気づき」、その「気づき」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²⁹⁾。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³⁰⁾。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ことが示唆されたことも報告されている³¹⁾。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。この結果は、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³²⁾からも有効であるといえる。

前述 I .の結果からも分かるように、現在、親子で調理をする機会が家庭では少ないため、家庭以外でこのような機会が出来る場が必要となる。幼児と保護者にとって身近な環境の 1 つである幼稚園・保育園が親子で調理をする場として挙げられる。幼稚園や保育園において親子で調理をする機会があれば、より幼児の調理体験の増加に繋がるのではないかと考えられる。そこで、現在、幼稚園や保育園において「親子で調理をする行事・イベント」が実施されているのかを調査した。

Ⅲ.幼稚園・保育園において「親子で調理する行事・イベント」実施の現状

1.方法

(1) 対象者

三重県内の幼稚園・保育園を対象とした。

(2) 実施時期および調査方法

平成 24 年 9 月に、三重県内の幼稚園・保育園のうち 258 園に対して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(144 園)であった。

(3)調査内容

調査内容は、幼稚園・保育園において「親子で調理をする行事・イベント」を実施しているかについてであった。なお、実施している場合は、「実施回数」「調理内容」「実施の意識」についても調査した。また、実施していない場合は、「実施していない理由」「実施の意識」についても調査した。

「親子で調理をする行事・イベント」の実施の有無については、「はい」と「いいえ」の選択式で調査を行った。

「実施回数」は平成 21 年～平成 23 年の過去 3 年間で年に何回実施しているかについて、「調理内容」は最近実施した時期・料理名・子どもが行った調理操作について、それぞれ自由記述式で調査を行った。

「実施の意識」は、行事・イベントを実施している場合については、これからも実施していきたいかを「思う」「少し思う」「あまり思わない」「思わない」の 4 段階で回答を、その理由については任意の自由記述式で回答を得た。実施していない場合については、園でも実施したいかを「思う」「少し思う」「あまり思わない」「思わない」の 4 段階で回答を、その理由については任意の自由記述式で回答を得た。なお、理由については自由記述中から抜き出して分析した。

また、Ⅱ.の実践プログラムを幼稚園・保育園において利用できないかと考え、配布したレシピとその指導案について、保育園・幼稚園の保育士および幼稚園教諭の評価についても調査した。第 1 回親子料理教室で行った「もちもちとうふ白玉」のレシピと指導案をセットにし、アンケート用紙と共に送付した。評価は、「レシピは見やすいか」「プログラムは分かりやすいか」について、「思う」「少し思う」「あまり思わない」「思わない」の 4 段

階で回答を得た。

2.結果および考察

前述したⅠ.とⅡ.の結果および考察から、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・保育園において、「親子で調理する行事・イベント」の現状を調査した。

(1)「親子で調理する行事・イベント」の現状

三重県内の幼稚園・保育園において、「親子で調理する行事・イベント」実施の有無を集計した。その結果を図 13 に示す。

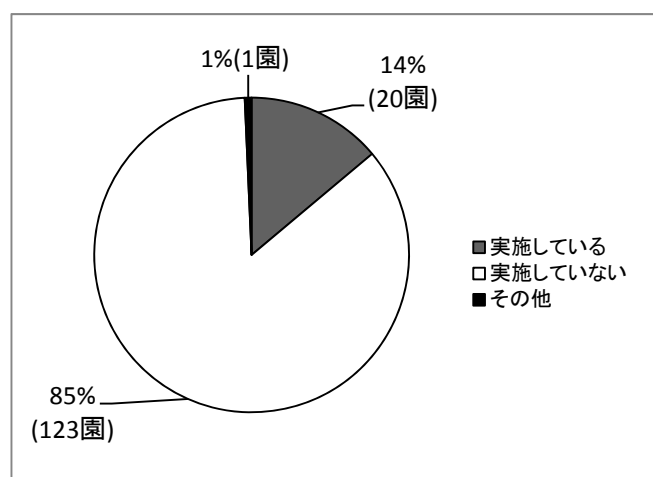


図 13 幼稚園・保育において親子で調理をする行事・イベントを実施しているか

親子で調理をする行事やイベントを実施しているのは 14%(20 園)で、実施していないのは 85%(123 園)であった。その他として、親子ではなく「祖父母」と行っている所が 1%(1 園)あった。

この結果から、今回アンケートを実施した園の中では、多くの園が調理の行事やイベントを実施していないと回答した。実施している園の実施内容及び実施していない園の実態の詳細については、以下に記述する。

(2)親子で調理をする行事・イベントを実施している園について

①親子で調理をする行事・イベントの実施回数

親子で調理する行事やイベントを実施している園において、過去 3 年間の実施回数について調査した。その結果を表 37 に示す。20 園中「毎年 0~1 回実施している園」は 7 園、「毎年 1~2 回実施している園」は 1 園、「毎年 1 回実施している園」は 8 園、「毎年 2 回実施している園」は 3 園、「毎年 3 回以上実施している園」は 1 園のみであった。

実施していると回答した園の中でも、毎年実施している園と年によって実施していない時がある園に分かれた。

これまでに、保育園の食育実践の状況について、「調理体験」と回答した園が 92.1%だと報告されている³³⁾。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、親子での調理を実施している園はまだまだ少ないといえる。

表37 実施回数(年)

園 No.	平成21年	平成22年	平成23年
1	1	0	1
10	1	0	1
22	1	1	1
23	0	0	1
24	0	1	0
30	1	1	1
45	0	0	1
59	1	1	1
73	2	2	2
77	1	2	2
81	4	4	5
84	2	2	2
101	2	2	2
103	1	1	1
117	0	0	1
120	1	1	1
179	1	1	1
188	1	1	0
203	1	1	1
253	1	1	1

②親子での調理内容

親子で調理する行事やイベントを実施していると回答した園において、最近行った親子での調理の内容を調査した。その結果を表 38 に示す。

献立では、20 園中 5 園が「カレーライス」と回答し、最も多かった。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 園と多く見られた。また、包丁だけでなく、「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。

表38 調理内容

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。
10	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、調理後一緒に食べた。
22	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。
23	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。
24	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。
30	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。
45	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。
59	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。
73	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。
77	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。
81	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。
84	平成23年 5月	カレーライス	野菜の皮剥きや切る作業。
101	平成23年 10月	やきいも	いもを洗ってホイルでまく。
103	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。
117		竹ごはん	竹で器や箸を作る。火加減を見る。
120	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。
179	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。
188	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の型抜きやトッピング。
203	平成24年 1月	チヂミ	野菜を切る。材料を混ぜて焼く。
253	平成23年 11月	カレーライス	野菜(じゃがいも・人参・玉ねぎ)を皮を剥いて切る。

③親子で調理をする行事・イベントの実施の意識

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において、「これからも親子で調理をする行事・イベントを実施したいか」を調査した。その結果を図 14 に示す。

これからも行事・イベントを実施したいと「思う」と回答したのが 85%(17 園)と最も多かった。次いで、「少し思う」が 5%(1 園)、「あまり思わない」が 5%(1 園)、4 段階以外の回答として、「その他」が 5%(1 園)であった。また、「思わない」と回答した園はいなかった。実施したいと「思う」と回答した園が最も多く、「少し思う」を合わせると 90%(18 園)であったことから、ほとんどの園が「これからも実施していきたい」と思っていた。

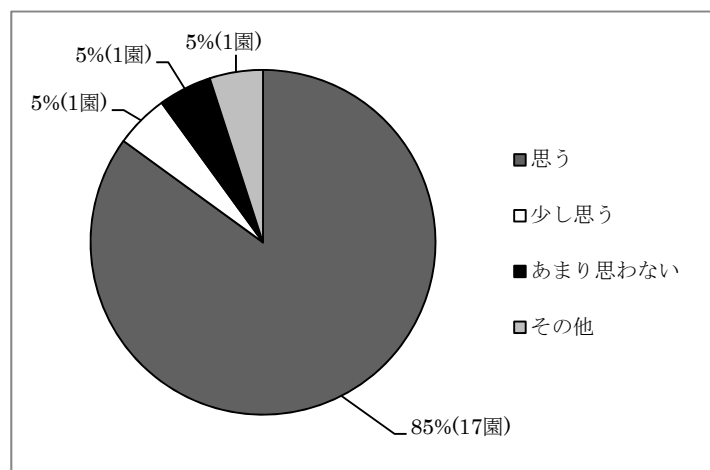


図 14 これからも親子で調理をする行事・イベントを実施したいと思うか

回答の理由を以下に記述する。なお、これからも親子で調理をする行事・イベントを実施したいと「思う」については表 39 にまとめた。また、「少し思う」については回答が得られなかった。

「思う」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め」といった意見も複数あった。

表39 「思う」の理由

理由	園数
食育の一環として	3
親子の触れ合いの機会が増える	2
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	2
親子でクッキングをする楽しさを味わってもらうため	2
家庭でも食べる事に関心を持ってもらうようなきっかけ作りになる	1
園児にとって調理体験は貴重だから	1

親子で調理をする行事やイベントを実施したいと「あまり思わない」理由には、「月に1回程度子どもたちだけで収穫祭を行っていて、親子となると物の確保・材料調達も大変だから」があった。また、「その他」の理由には、「行いたいとは思いますが、厨房まで距離があるため衛生上問題がある」があった。

以上の結果から、現在「親子での調理をする行事・イベント」を実施している園は、これからも実施していきたいと考えている園が多かった。しかし、少数ながら「親子で行うこと」による園の負担や「衛生面」への不安を抱えていた。このことから、調理時に準備物が少なく、材料調達が簡単で、衛生面に配慮したレシピやプログラムがあれば、これからも実施していく園が増えるのではないかと考えられる。

(3)親子で調理をする行事・イベントを実施していない園について

①親子で調理をする行事・イベントを実施していない理由

親子で調理する行事やイベントを実施していない理由を、自由記述から抜き出して分析した。その結果を図15に示す。なお、回答数は123園だった。

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園となった。これらの3つの理由が多かった。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。その他は、「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」が理由としてあった。

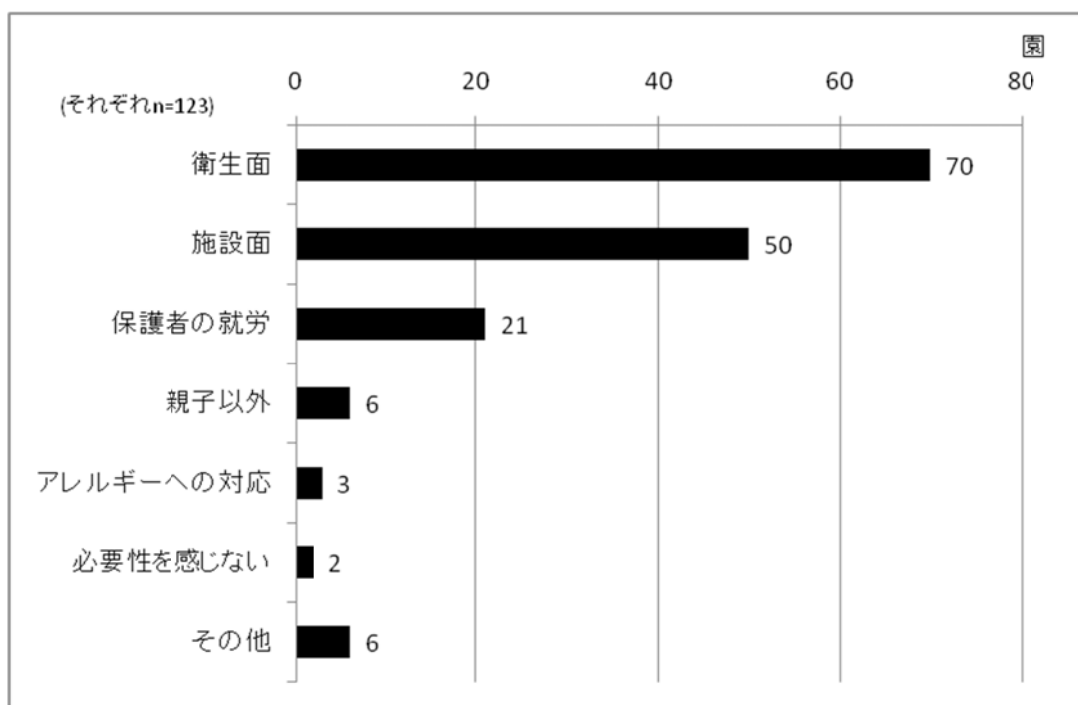


図 15 実施していない理由

②親子で調理をする行事・イベントへの実施の意識

親子で調理する行事やイベントを実施していない園において、実施したいと思うかについて調査を行った。その結果を図 16 に示す。

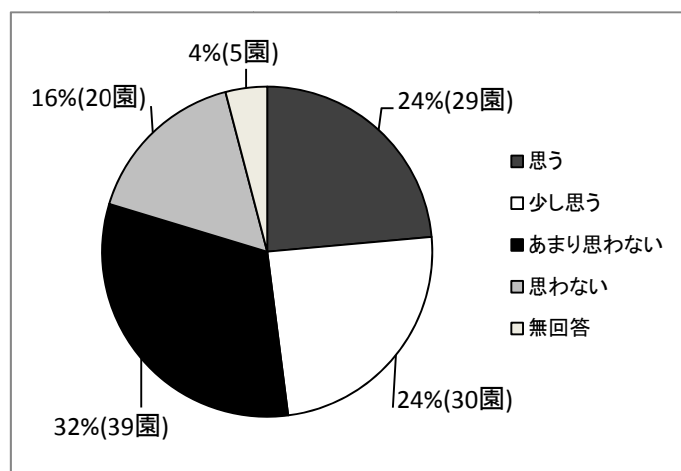


図 16 実施したいと思うか

親子で調理をする行事やイベントを実施したいと「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、「あまり思わない」が最も多かった。また、「思う」と「少し思う」、「あまり思わない」と「思わない」をそれぞれ合わせると、共に 48%(59 園)という結果になり、実施したい園としたくない園は同数だった。

その理由について、自由記述の中から抜粋し、それぞれ表まとめた。

親子で調理をする行事・イベントを実施したいと「思う」理由について、表 40 にまとめた。「親子の触れ合いやコミュニケーションが取れるから」という理由が最も多かった。次いで、「衛生面等、安心安全に出来る環境があればしてみたい」、「食育は園のみでなく、家庭でもできなければ意味がないから」、「自分で作ったものを食べる感動を味わわせたいから」、「子ども達の食べる意欲につながるため」という意見が複数見られた。

表40 「思う」の理由

理由	園数
親子の触れ合いやコミュニケーションが取れるから	5
衛生面等、安心安全にできる環境があればしてみたい	4
食育は園のみでなく、家庭でもできなければ意味がないから	2
自分で作ったものを食べる感動を味わわせたいから	2
子ども達の食べる意欲につながるため	2
食育について重点的に取り組んでいるため	1
楽しいと思うから	1
内容がよければしたい	1
希望者の親子だけで体験や調理をした時の親子の様子をみて必要だと感じる	1
保育参加の中に取り入れてみたい	1
親子クッキングにより「食育」と「食を営む力」を保護者と連携を取っていきたい	1
子ども達で作るときの楽しそうな様子を見て	1
心の発達面からみてもよいことだと思う	1
園と家庭をつなぐものだから	1
食育には良いと思う	1

行事・イベントを実施したいと「少し思う」理由について、表 41 にまとめた。実施することに対して積極的な理由と消極的な理由があった。積極的な理由の意見としては、「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」、「時間等、機会があればやってみたい」という内容が多く見られた。次いで、「子どもたちが食に興味・関心を持てるから」が多く見られた。消極的な理由の意見としては、「衛生面等、安全を考えると難しい・実行できない」という内容が最

も多かった。

表41 「少し思う」の理由

理由	園数
親子が触れ合う機会になるから	5
親子の共通体験になり、楽しく・良い経験になると思う	5
時間等、機会があればやってみたい	5
子ども達が食に興味・関心を持てるから	3
子ども達と教師で収穫祭(クッキング)を行っているので、興味がある	1
衛生管理等ができる環境が整えば実施したい	1
家で親子で作るきっかけになればよいと思うから	1
教育的な意味を考え、菜園で収穫したものを使って調理をして、食育で食べさせたい	1
衛生面等、安全を考えると難しい・実行できない	3
保護者同士、おやつやおかずのレシピ紹介を広報誌等で行っているから	1
楽しいとは思いますが、異年齢の子が多く、実際にするのは難しいから	1
他にカリキュラムや行事はたくさんあるので、「遊ぶ」時間を確保したい	1
行う場合、保護者に検便等を依頼することになり、負担に感じる方もいるのではないと思う	1

親子で調理をする行事・イベントを実施したいと「あまり思わない」理由について、表 42 にまとめた。「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、「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」という意見が多く見られた。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。

表42 「あまり思わない」の理由

理由	園数
衛生面が保障できない	6
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	3
アレルギー児への対応	2
子ども達とは園で栽培した野菜などをクッキングしているから	1
施設面、準備等を考えると難しい	1
保護者が園に来てもらう行事が他にもあるため	1
人数が多い	1
給食の試食やレシピ配布等をして、家庭で行ってもらっている	1

行事・イベントを実施したいと「思わない」理由について、表 43 にまとめた。「衛生面が保障できない」という意見が最も多かった。これは、親子で調理をする行事・イベントを実施したいと「少し思う」の消極的な理由や「あまり思わない」の理由でも最も多かった意見であった。次いで、「保護者の就労」が多く見られた。

表43 「思わない」の理由

理由	園数
衛生面が保障できない	4
保護者の就労	2
設備が整っていない	1
今は触れ合い遊び等の食以外のことに力をいれている	1
教育委員会への届け出や検便、消毒をしなければいけないから	1

以上の結果から、現在「親子での調理をする行事・イベント」を実施していない園が多く、その理由として、主に「衛生面」「設備面」「保護者の就労」の問題が挙げられた。また、実施していない園においても、実施したいと「思う」と「少し思う」を合わせると約半数が「実施したい」と思っていた。

前述Ⅰ.とⅡ.から、親子で調理する回数増加に繋がる親の意識向上には、親子料理教室プログラムの有効性が示された。それにかかわらず、幼児や保護者にとって身近な環境である、幼稚園や保育園ではほとんどの園が親子で調理する行事やイベントを実施していない状況であることが明らかになった。しかし、実施していない園のうち、約半数の園は実施したいという意識のあることも明らかになった。そこで、今回作成した親子料理教室のプログラムを現場でも使用できないかと考え、幼稚園教諭や保育士に評価してもらった。

(4)幼稚園・保育園への配布レシピおよび指導案の評価

このアンケートは、Ⅲ.(1)の園と同じ 144 園から回答を得た。なお、この評価では実践①の実施後に修正したレシピを使用した。また、レシピおよび指導案はⅡ.の実践①の全 3 回分作成したが、今回の評価では第 1 回分のみを対象とした(巻末資料 4 参照)。

「レシピの見やすさ」についてまとめた結果を図 17 に示す。レシピを見やすいと「思う」が 93%(134 園)、「少し思う」が 6%(9 園)、無回答が 1%(1 園)であった。レシピを見やすいと「思う」と回答した園が 9 割以上を占めており、「あまり思わない」「思わない」と回答した園はなかったことから、見やすさについて高評価を得たと言える。

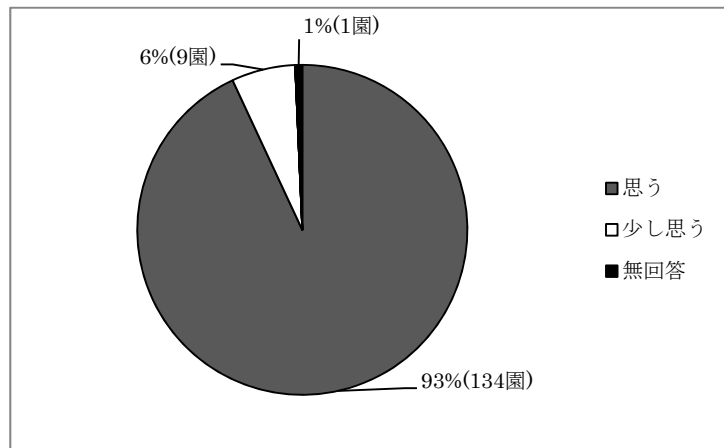


図 17 レシピの見やすさ

「プログラムの分かりやすさ」についてまとめた結果を図 18 に示す。プログラムが分かりやすいと「思う」が 84%(121 園)、「少し思う」が 13%(18 園)、「あまり思わない」1%(2 園)、「無回答」が 2%(3 園)であった。プログラムが分かりやすいと「思う」と回答した園は 8 割以上で、「少し思う」と回答した園と合わせると、そのほとんどを占めていた。よって、「プログラムの分かりやすさ」についても一定の評価を得たと言える。一方で、「あまり思わない」が 2 園あり、その理由として「衛生面での配慮が少ない」、「親子で調理をするねらい等が、どこにも指導上の留意点として書かれていない」との意見があった。そこで、これらの意見を踏まえて、指導案の修正を行った(巻末資料参照)。

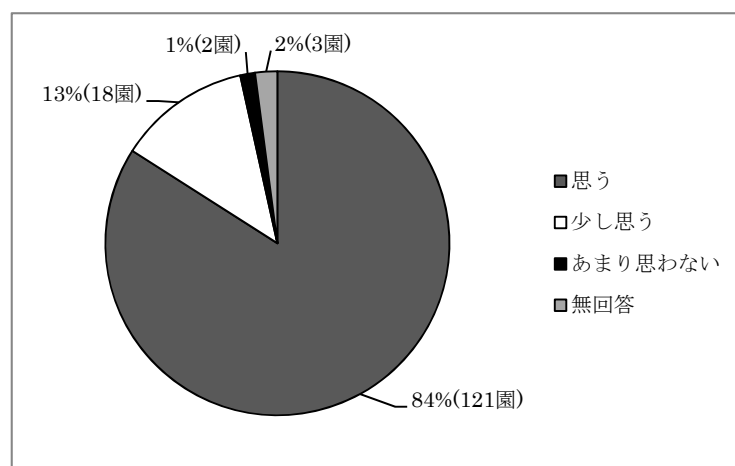


図 18 プログラムの分かりやすさ

IV.今後の課題

I.とII.の結果から、家庭の調理回数の増加に繋がる保護者の親子での調理の意識向上には、親子料理教室のプログラムが有効であることが示唆された。しかし、III.の結果から、現在、家庭において「親子で調理をする機会」があまりなく、幼稚園や保育園においても「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いことが分かった。その理由として、主に「衛生面」「設備面」「保護者の就労」の問題が挙げられた。

幼稚園や保育園で実施するにあたって、設備面を整えることは難しく、衛生面においても行政の指導もある。さらには、保護者の就労の関係もあるため、今の状態で保育園や幼稚園において実施することは難しいと考えられる。しかし、このままでは親子で調理をする機会が少ない状態である。

この状況を改善するには、行政や企業等への働きかけや、保育園や幼稚園でも親子で調理が実施できるように働きかけることが必要だと考えられる。

特に幼稚園や保育園は、幼児やその保護者にとってより身近な環境である。そのような場所で親子での調理ができれば、園と家庭を繋ぐことになり、緒言でも記述したように、子どもたちに対しての食育だけでなく、その保護者に対しても家庭で食育を行う事ができるきっかけになると考える。

今回の親子料理教室のプログラムでは、1回のみの料理教室を含むプログラムでも親が子どもと調理をする意識の向上に有効であることが示唆された。このプログラムであれば、保護者の就労や他の行事があっても実施しやすいと思われる。今後、多くの幼稚園や保育園で実施していくために、より衛生面や設備面の問題に沿った内容を検討していくことが課題だといえる。

参考文献

- 1) 食育基本法：平成十七年法律第六十三号
- 2) 平成 15 年国民健康・栄養調査、厚生労働省
- 3) 平成 22 年国民健康・栄養調査、厚生労働省
- 4) 平成 13 年国民健康・栄養調査、厚生労働省
- 5) 平成 23 年国民健康・栄養調査、厚生労働省
- 6) 徳村光昭・南里清一郎・関根道和・鏡森定信：朝食欠食と小児肥満の関係、日本小児科学会雑誌、vol.108、no.12、p.1487-1494、2004
- 7) 鈴木恵美子・濱名涼子・久野真奈見・池田正人・早瀬仁美：小学生の朝食欠食が生活習慣や健康状態に及ぼす影響、福岡女子大学人間環境学部紀要、38、43-49(2007)
- 8) MikizoOkamoto ,FengzhuTan ,AkihikoSuyama ,HirofumiOkada ,TetsuyaMiyamoto ,and TakujiKishimoto : The Characteristics of Fatigue Symptoms and Their Association with the Life Style and the Health Status in School Children ,Journal of Epidemiology ,vol.10 ,no.4 ,p.241-248 ,1999
- 9) 平成 16 年国民健康・栄養調査、厚生労働省
- 10) 平成 19 年国民健康・栄養調査、厚生労働省
- 11) 生活習慣に着目した疾病対策の基本的方向性について(意見具申)、厚生労働省
- 12) 新たな健診・保健指導と生活習慣病対策標準的な健診・保健指導プログラム(確定版)、厚生労働省 生活習慣病対策室
- 13) 平成 14 年度糖尿病実態調査報告、厚生労働省
- 14) 中村丁次・小松龍史・杉山みち子・川島由起子：健康・栄養科学シリーズ 臨床栄養学、南江堂(2008)
- 15) 食育白書：平成 19 年度版 内閣府
- 16) 大家千恵子：生活科における食育実践～お米だいすき～、教育実践総合センター紀要、vol.19、p.161-166、2010
- 17) 津谷好人・居城幸夫・前田忠信・柏寄勝・長尾慶和：農業体験の「食育」効果に関する研究—宇都宮大学附属農場の事例を中心に—、宇都宮大学農学部農場報告、vol.25、p.1-21、2008
- 18) 磯部由香・早川巳貴・平島 円：小学生を対象とした料理教室を通じた食教育、日本食育学会誌、vol.6、no.2、p.207-213、2012

- 19) 鈴木洋子：調理参加を主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、vol.14、p.21-27、2005
- 20) 佐々尚美・加藤佐千子・田中宏子・貴田康乃：大人と一緒にの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、vol.46、no.3、p.226-233、2003
- 21) 多々納道子・高木桃子・秦光司：幼児の食育－親子活動における「おやつ教室」の教育効果、島根大学教育臨床総合研究 vol.9、p.141-152、2010
- 22) 畑中悦子・山根昌子：保育園児の食生活について、釧路短期大学紀要、vol.25、p.11-19、1998
- 23) ボンメルシィ!編著：「はじめての子ども料理」 Benesse、2009
- 24) 浜内千波：「浜内千波のママと一緒に作る楽しいごはん」 日東書院、2011
- 25) 水越悦子：「3歳からの親子クッキング」 赤ちゃんとママ社、2010
- 26) 葛恵子：「子どもクッキング ママと作る休日の朝ごはん」 講談社、2011
- 27) 駒田聡子：保育所での食育の実践－クッキング保育の実践を通して－、岐阜聖徳学園大学教育実践科学研究センター紀要、vol.7、p.245-257、2007
- 28) 桑畑美沙子・宮瀬美津子・田口浩継・石川由里子・隅田博美：異年齢集団のコラボレーションによる食育システムの構築(1)－幼児に焦点をあてた食育実践の取り組み－、熊大教育実践研究、vol.24、p.127-133、2007
- 29) 鈴木善次監修、朝岡幸彦・菊池陽子・野村卓編著：「食農で教育再生 保育園・学校から社会教育まで」 農文協、2007
- 30) 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、vol.1、no.1、p.111-116、2007
- 31) 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、vol.42、p.139-156、2011
- 32) 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、vol.17、p.395-399、2010
- 33) 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、vol.48、p.21-29、2009

謝辞

本稿を終わるにあたり、終始温かくご指導下さいました三重大学教育学部食品学研究室磯部由香准教授に心より御礼申し上げます。

また、本研究を進めるにあたり、ご協力ならびにご指導頂きました、三重大学教育学部平島円准教授に感謝の意を表するとともに、心より篤く御礼申し上げます。

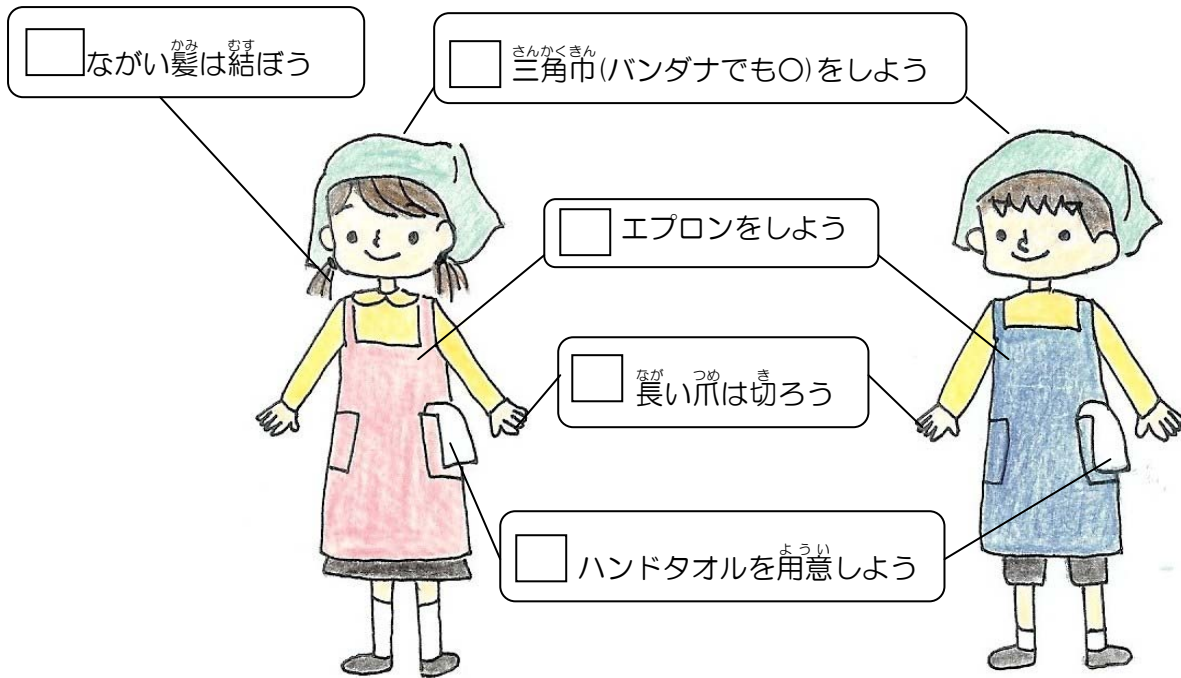
さらに、親子料理教室を実施するにあたり、ご協力頂きました、三重大学教育学部附属幼稚園副園長浅田美知子先生に心より御礼申し上げます。

そして、親子料理教室の実施および論文の作成にご協力頂きました、食品学研究室の吉田和代さん、4年生のみなさん、3年生のみなさん、調理学研究室のみなさん、アンケートにご協力頂いたみなさんにも深謝致します。

料理をはじめるまえに！

1.身じたく

まず、身じたくをしよう！下の図のようにできたかな？できたら、□にチェック（☑）しよう☆



2.手洗い

せっけんで、しっかり手をあらおうね☆



手をぬらしてせっけんをあわだてる。



手のひら・手のあいだをあらう。



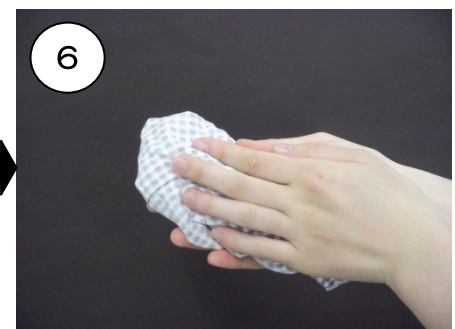
手のひらをひっかくように、
ゆびさき・つめのあいだをあらう。



おやゆび・てくびをあらう。



みずでよくあらいながす。



きれいなタオルやハンカチで
ふきとる。

やくそく 約束してね！

☆大人のひとと一緒にしようね！

ぼうちよう き
包丁には気をつけてね

| 2

●置き方には、ちゅうい 注意してね！



あぶないよ！！

●ひとには、ぜったい 絶対に向けないでね！



ひ き
火には気をつけてね

●ひにかけたなべにはきわ 触らないでね！



●コンロのちか 近くには、もの お 物を置かないでね！



このことを、やくそく 約束してね！！

さあ、りょうり 料理をはじめましょう☆

しらたま もちもちとうふ白玉

3

とうふが^{はい}入った^{しらたま}白玉は、とっても もちもち!!

^{こな}粉をこねて、おだんごにして、おとなの^{ひと}人といっしょに^{たの}楽しくつくろうね☆

しらたま きほんのとうふ白玉

ざいりょう
材料 約20~25個分



しらたまこ
白玉粉 100g


きぬ
絹とうふ 150g

けいりょう
(計量カップで 180

ぬちゅう

じゅんび 準備

- ① ^{きぬ}絹とうふを^{ようき}容器から出す。
- ② ^{しらたまこ}白玉粉・^{はか}とうふを量る。
- ③ ボウルに、みずとこおりをいれておく。
- ④ ^{あな}穴じゃくしをよういしておく。

- ⑤  おとなの人は、お鍋に水を入れて、中火～強火にかけてください。

☆おとなの人 ポイント☆

- ・絹豆腐は容器から出したら、水切りせずにそのまま入れてください。
- ・絹豆腐はパック売りで1個 150gになっている豆腐を購入すると、中途半端に余らず便利です。

☆おとなの人 ポイント☆

ここで使用する計量カップは 1 カップ=200cc、計量スプーンは大きじ 1=15ml、小さじ 1=5ml です。

つく かた 作り方

1

ボウルに白玉粉(100g)と絹とうふ(150g)をいれて、よくこねる。



☆おとなの人 ポイント☆

- ・ボウルが動かないように、ボウルの下にぬれぶきを敷いて、おさえていてください。
- ・お子さんと、交代でこねていただいても◎。

2

白玉粉と絹とうふがよくまざったら、ひとつにまとめる。

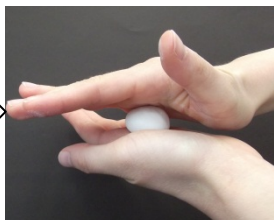


☆おとなの人 ポイント☆

この時、豆腐の水分が多くてまとまらない時は、白玉粉を足して下さい。

3

ひとつにまとめたきじを、すきな大きさにちぎって、まるめる。



まるめたら、その中^{ちゅうしん}心をゆびでかるく押して、へこませる。



☆おとなの人 ポイント☆

白玉は茹でると少し大きくなります。
お子さんが食べやすい大きさになるよう注意してください。

これをくり返して、いっぱい白玉をつくろう☆

つくった白玉は、お皿にならべていってね。



⚠ 火を使います！！

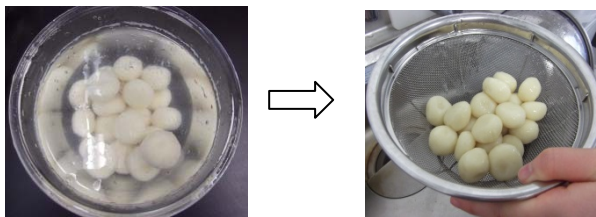
まるめた白玉^{しらたま}を、おなべの沸騰^{ふっとう}した湯^ゆのなかに入れて、ゆでる。

白玉^{しらたま}がぜんぶ浮^ういてきたら、さらに1分^{ぶん}ゆでる。



火を消してから 網^{あみ}じゃくしですくって、冷水^{れいすい}のはいったボウルのなかに入れ、

さめたら、ざるにあけて水気^{みずけ}をきる。



これで、きほんのとうふ白玉^{しらたま}はできあがり☆ しばらく、水気^{みずけ}をきっておいてね。

☆おとなの人 ポイント☆

火を使います！！

また、鍋の中には沸騰した湯が入っているので、
この作業は、お子さんと一緒に
行うか、おとなの人が行ってく
ださい。

☆おとなの人 ポイント☆ ～白玉をお子さんとゆでる場合～

白玉をお子さんと一緒にゆでていただくときには、お鍋の水が沸騰したら一度火を消して下さい。

穴じゃくしや網じゃくしの上に白玉をのせ、
お子さんが火傷されないように気を付けて、
一緒に湯の中に入れてください。



その後、再び火をつけて、沸騰し、白玉が全部浮いてきたら、さらに1分茹でてください。

茹であがったら、火を消してから、お子さんと一緒に穴じゃくしや網じゃくしですくって、冷水に入れてください。

フルーツ白玉

今回は、みかんといちごをつかいます。おうちでつくるときは、好きなフルーツをいれてね☆

ざいりょう しらたまやく
材料 白玉約10



かんづゆ
缶詰のみかん 8こ いちご 2こ

☆シロップの材料☆



みず 100cc



さとう おおさじ2

☆おとなの人 ポイント☆

フルーツは何でもいいです。
フルーツやシロップの量もこの分量でなくて構いませんので、お好きなように調節してください。

準備

☆シロップをつくります☆

1 耐熱ボウルに、みず（100cc）とさとう（おおさじ2）をいれます。



2 ラップをかけて、電子レンジ（600W）で1分かねつする。



3 あわだて器で、よくまぜる

（さとうがとけないときは、もう1分かねつしてね。）



☆おとなの人 ポイント☆

- 電子レンジの時間は、ご家庭のW数にあわせて調節してください。砂糖がとければ、出来上がりです。
- 今回は短時間の加熱ですが、念のためレンジからボウルをだすときは、おとなの人がしてくださいね。

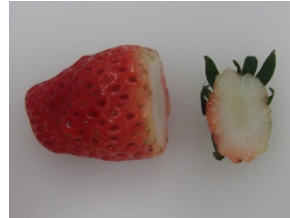
これで、シロップはできあがり☆ 冷ましておいてね。

つく かた 作り方



⚠ 包丁を使います！！

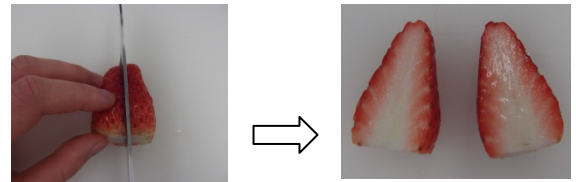
いちごをあらって、まな^{いた}板のうえにおく。



ほうちよう^{ほうちよう}で、へたをきる。

(おとな^{ひと}の人といっしょにしてね！！)

へたをきったいちごを、たてに^{はんぶん}半分にきる。



さらに、たてに^{はんぶん}半分にきる。



うつわ^{うつわ}に、とうふ^{しらたま}白玉・みかん・いちごをもりつける。

そのうえから、つくっておいたシロップを^{てきぎ}適宜(すきな^{りょう}量)かける。

できあがり☆



☆おとなの人 ポイント☆

包丁を使います！！

お子さんと一緒に手を添えて
切ってください。

大きさは、食べやすければ、
なんでも構いません。

きなこ白玉

白玉をころころころがして、きなこをつけよう☆

ざいりょう 材料 白玉約10個分



きなこ おおさじ1

さとう おおさじ1

作り方

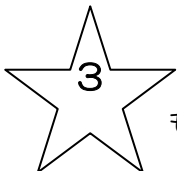


お皿にきなこ(おおさじ1)と さとう(おおさじ1)をいれて、よくまぜる。



水気をきった白玉に、きなこをつける。

スプーンやフォークをつかって、ころころころがすと
きれいにつくよ。



もりつける。

できあがり☆



しらたま もちもちとうふ白玉

☆アレンジ レシピ☆

| 9

しらたま みたらし白玉

ざいりょう
材料 おおさじ3杯分

☆おとなの人 ポイント☆

この分量で、甘さが足りないなどと感じられた場合は、砂糖を増やすなど、ご家庭で味の調節をしてくださいね。



さとう
おおさじ1



しょうゆ
おおさじ1



みりん
おおさじ2



みず
おおさじ2

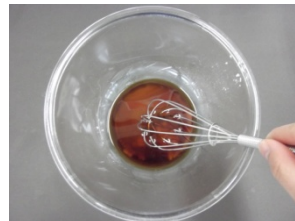


かたくり粉
おおさじスプーン 半分

つく かた 作り方

1

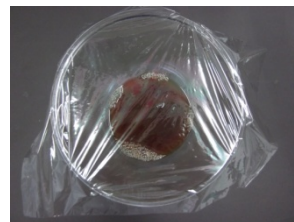
耐熱ボウルに、ざいりょうをぜんぶいれて、あわだて器でよくまぜる。



2

ラップをかけて、電子レンジにいれる。600Wで30秒かねつする。

いちどとりだして、とろみがなければさらに20秒かねつする。



3

とりだして、まぜてみて、とろみがあればできあがり☆

とうふしらたま白玉にかけてたべてね☆



☆おとなの人 ポイント☆

今回の加熱時間は短いのであまり熱くはないですが、お子さんが電子レンジからボウルを取り出すときは、注意してください。

☆おとなの人 ポイント☆

- ・電子レンジの時間は、ご家庭のW数にあわせて調節してください。
- ・加熱時間が短い場合、その後、10秒ずつ加熱してください。

あんこ白玉^{しらたま}

ざいりょう 材料



市販のあんこ^{しはん}

とうふ白玉^{しらたま} 1 こにつき
こさじ 1 くらいが目安^{めやす}
だよ。

☆おとなの人 ポイント☆

あんこ白玉は正確な分量は
ありません。好きな量をつ
けてください。

つく かた 作り方



お皿に、とうふ白玉^{しらたま}をならべる。



そのうえに、あんこをのせてできあがり☆



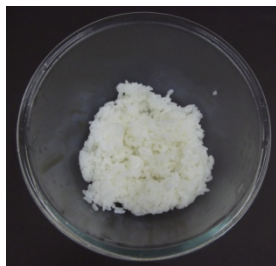
このほかにも、おうちでいろいろためしてみてね☆

ころころおにぎり

ごはんをぎゅっ ぎゅっ・ころころしておにぎりをつくろう！

| 11

ざいりょう やく ころ ぶん
材料 約12個分



あたたかいごはん 200g
(おとなのお茶わん 1杯分)



めやすは、1個あたり
こさじ 1 くらいだよ。

ふりかけ すきな量

☆おとなの人
ポイント☆

ごはんの量はお好き
な量にしてください。

☆おとなの人 ポイント☆

ここで使用する計量スプーンは小さじ 1=5ml です。

じゅんぴ
準備

てをぬらす水を、ボウルにいれておきましょう。



つく かた
作り方

1

ボウルによいした水で手をぬらし、手のひらにあたたかいごはんをすこしのせる。
(めやすは、こさじスプーンですくえるくらいだよ)



☆おとなの人
ポイント☆

ごはんは、お子さんが手
で直接さわれるくらいの
温かさにしてください。

2

手のひらにのせたごはんを、ぎゅっ、ぎゅっとにぎる。



☆おとなの人 ポイント☆

手にごはんが付かないように水をつけます。そのため、少しまとまりにくくなるので、ぎゅっとにぎります。

| 12

つぎに、手のひらでころころとまるめる。これをくり返します。



3

お皿にふりかけをいれて、まるめたおにぎりをおいたら、フォークでころころころがす。ふりかけが、ごはんについていくよ☆
今回は、3しゅるいのふりかけをつかったよ。

さけ



たまご



わかめ若菜



☆おとなの人
ポイント☆

ふりかけは、すこし深めのお皿にいれると、こぼれにくいです。



いそどり❀ひとくちハンバーグ

お肉をこねこねしてつくろう！ひとくちサイズだから、たべやすいね☆

| 13

ざいりよう やく はん
材料 約15個分

❀おとなの人 ポイント❀

ここで使用する計量カップは 1 カップ=200cc、計量スプーンは大さじ 1=15ml、小さじ 1=5ml です。



あいびき肉 130g



とうふ 150g



パンこ 1 カップ



ミックスベジタブル
おおさじ2



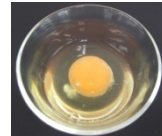
しお

こさじ4等分の1つ



こしょう 少々

たまごをつかうとき



たまご 1こ



かたくり粉
おおさじ1



ぱんこ 100cc

とうふのかわりに、たまごとかたくり粉でもかまいません。つくりかたはおなじです。とうふのほうが、すこしふわふわして、やわらかいですよ。

つく かた
作り方

1

ボウルにざいりようをぜんぶいれて、よくこねる。



❀おとなの人 ポイント❀

ねばりがでるまで、よくこねてください。豆腐が入っているので、少し白っぽくなります。

2

こさじスプーン 1 ぱいぶんくらいのりを手にとって、手のひらでまるめる。

手にあぶらをすこしつけると、まるめやすい☆



まるめたら、そのままペタンとおさえる。



☆おとなの人 ポイント☆

- ・まるめる時に、手にすこし油をつけると、生地が手にくっつきにくくなります。
- ・ハンバーグの厚さはできるだけ同じにしてください。
(約 1cm が目安です。)

| 14

3

⚠ 火を使います!! (おとなのひととしてね!)



フライパンにハンバーグをならべて、火をつける。

(火のつよさは、^{よわび}弱火と^{ちゅうび}中火のあいだにする。)

じゅうじゅうと^{おと}音がしてきたら、そのまま 2 ふんやく。



フライがえしでひっくりかえす。



ふたをして、さらに 2 ふんやく。



できあがり☆

☆おとなの人 ポイント☆

火を使うので、お子さんと一緒にするか、おとなの人が焼いてください。

☆おとなの人 ポイント☆

- ・この焼き時間は、ハンバーグの厚さが約 1cm のときの時間です。時間は調節してください。
- ・竹串を中心に刺してみ、透明な油がでてくれば、OK です。
- ・写真は 5 個ですが、フライパンいっぱい焼いていただいてもかまいません。

✿おとなの人 ポイント✿

このハンバーグは、電子レンジでも加熱できます。

その場合の作り方を紹介します✿

①まるめたハンバーグをラップで包む。



②お皿に並べて、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱します。

竹串をさしてみても、透明な油がでたら完成です☆

※時間はご家庭のレンジのW数によって変えてください。

※小さいので、竹串をさしても油が出にくいかもしれません。

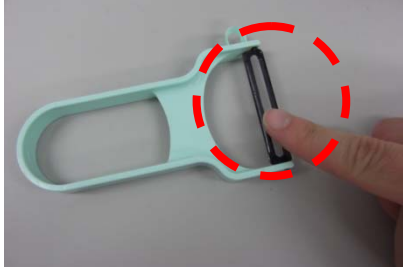
その場合、箸などで少し押してみてください。



やくそくしてね！

ピーラーには^き気をつけてね

- ^{かこ}〇で囲んである「刃」の^はところは、^{あふ}危ないよ！

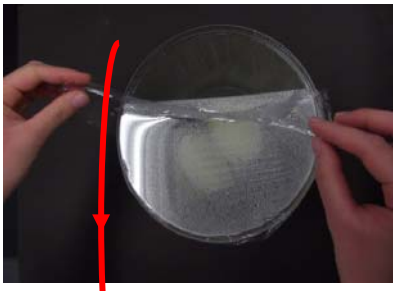


電子レンジには^き気をつけてね

- ^と取り出す^た時は、^{とき}なべつかみ(ミトン)を使^{つか}ってね！ ^て手で^{さわ}触ると、^{あつ}熱いよ！！



- ラップをは^{とき}ずす時は、^{おく}奥からはずそうね！



ホットプレートには^き気をつけてね

- スイッチを入^いれたら、^て手で^{さわ}触らないでね！ ^{あつ}熱くなってくるよ！！



じゃがいもパンケーキ

17

じゃがいもをつぶして、まぜてつくろう☆

ケチャップをつかってピザみたいにするよ♪

ざいりょう 材料

やく まいぶん
約2枚分

☆おとなの人 ポイント☆

ここで使用する計量カップは 1 カップ=200cc、計量スプーンは
大さじ 1=15ml です。



じゃがいも 小1こ
(約 90g)



こむぎこ 25g
(50cc の目盛りくらい)



ぎゅうにゅう
100cc



ミックスベジタブル
おおさじ 2



ケチャップ
おおさじ 2



ハム 2まい



とろけるチーズ 2まい
(ピザ用チーズでもO)

じゃがいもは、
メイクインが
おすすめです！

じゅんぴ 準備

☆おとなの人 ポイント☆

- ・今回はミックスベジタブルを使いますが、ご家庭にある野菜で構いません。その場合、電子レンジなどであらかじめ加熱しておいてください。
- ・上にのせるケチャップやチーズの量はお好みで調節してください。

●よいいするどうぐ

- ・ボウル
- ・あわだて器
- ・ラップ
- ・電子レンジ
- ・なべつかみ(ミトン)
- ・おたま
- ・フライがえし
- ・ホットプレート(フライパンでもできます)

つく かた 作り方

1

じゃがいもをよくあらう。



☆おうちの人 ポイント☆

じゃがいもは硬く
て、不安定なので、
おうちの人切っ
てください。

おうちの人^{ひと}に、はんぶん^{はんぶん}にきってもらおう！



⚠️ **ピーラーを使います！！**

じゃがいものはんぶん^{はんぶん}にきったところをしたにして、まないたのうえにおく。

て^てでしっかりとおさえて、かわをむく。

おとなの人^{ひと}にも、てつだってもらおうね！



じゃがいものめを、ピーラーのよこのまるをつかってとる。

☆おとなの人 ポイント☆

お子さんがする場合、じゃがいもを半分に切って、その断面を下にしてまな板に置き、安定させてください。細かいところや、芽を取るところは、おうちの人^{ひと}が手伝って頂くとよいと思います。



⚠️ **電子レンジを使います！！**

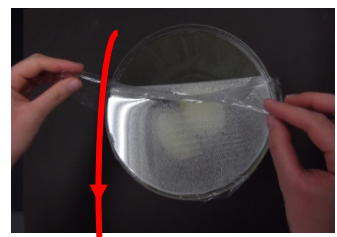
かわをむいたじゃがいもを、耐熱^{たいねつ}ボウルにいれる。

ラップをふんわりとかけて、電子レンジ^{でんし}(600W^{わット})で3分^{ぶん}かねつする。



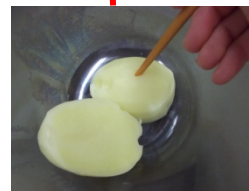
とりだして、ラップをとる。ラップはおくからはずそうね。
(あつ^{あつ}いから、おうちの人^{ひと}といっしょにしてね！)

あつ^{あつ}いから、手でちょく
せつさわらないでね!!



たけぐし（はしでもいいよ）をさしてみ、すっととおれば
火^ひがとおっているよ。

まだ、かたかったら、もう1分^{ぶん}かねつしてね。



☆おとなの人 ポイント☆

ボウルや中の食材が熱くなるまで加熱します！レンジから取り出す時は、お子さんが手で直接触らないように注意してください。また、ラップは奥から外すようにしてください。

4

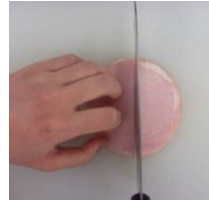
⚠ 包丁を使います!!

ハムをきる。

まな板^{いた}にのう上に、ハムを2まいかさねておく。

たてに、はんぶん^{はんぶん}にきる。

むきをよこにして、1cmのはばにきる。



5

かねつしたじゃがいもがあついうちに、つぶす。
(おおきなかたまりがなくなるまで、つぶしてね。)
※こんかいは、あわだて器^きをつかいます。

こむぎこ、ぎゅうにゅう、ミックスベジタブル
をいれてまぜる。



☆おうちの人

ポイント☆

じゃがいもの大きさに
よって、牛乳と小麦粉
の量を調節して下さい。
生地の固さは、ホ
ットケーキの生地より
少しゆるめが目安で
す。

6

⚠ ホットプレートを使います!!

●ホットプレートのスイッチをいれて、おんどを 200℃にあわせる。

ホットプレートにあぶらをひく。

キッチンペーパーとはしをつかって、ひろげる。

↓
やく ぶん
約5分

おたまで1杯^{ばい}すくって、ホットプレートにのせる。
のせたら、おたまをつかってすこしひろげよう。

↓
やく ぶん
約3分 (ようすをみながら、やいてね。)

きじの周囲^{しゅうい}がかたまってきたら、
フライがえしてひっくりかえす。



☆おうちの人

ポイント☆

ご家庭でフライパンで
作られる場合は、生地
を入れるときは中火、
ひっくり返したら弱火
〜中火くらいを目安に
してください。
焼く時間は、様子を見
て、調節して下さい。

●ホットプレートのおんどを 140℃にあわせる。

きじのう上に、ケチャップをぬる。

ハムとちぎったチーズをのせる。

●ホットプレートのスイッチをきる。

ふたをして、チーズがとけたらできあがり☆



じゃがいもパンケーキ

| 20

～アレンジレシピ～

☆じゃがいもパンケーキのアレンジレシピをごしょうかいします☆

《^{うえ}上にのせるもの^かを変えてみよう！》

ケチャップのかわりに

- レトルトカレーとチーズ
- おこのみソースとマヨネーズ
をのせてもおいしいよ☆

《なかにまぜるもの^かを変えてみよう！》

ミックスベジタブルのほかに、

- ツナ
- ハム
をまぜてもおいしいよ☆

《おかしにもなるよ》

きじに、なにもまぜないでやいてね☆
そこに・・・

- すきなジャム
- はちみつ
- チョコレートソース
- 生クリーム
をのせてもおいしいよ☆

☆おうちの人 ポイント☆

- ・中に混ぜる食材、のせるもの、かけるものは何でもOKです。ただし、焼く時間が短いので、生でも食べられるものか、事前に加熱したものにしてください。
- ・じゃがいもと、牛乳、小麦粉だけで作った生地を焼いて、上からジャムや生クリームをのせたり、はさんだりすると、おかしになります。

このほかにも、いろいろなものをのせてみてね☆

じぶんだけのじゃがいもパンケーキをつくってみよう♪

つくったら、またおしえてね。

ポテトサラダ

| 21

じゃがいもがほくほくしておいしいよ☆

おうちの人といっしょに、じゃがいもをあついうちにつぶしてね♪

ざいりょう
材料 やく ぶん
約2人分

☆おとなの人 ポイント☆

ここで使用する計量カップは 1 カップ=200cc、計量スプーンは大きじ 1=15ml、小さじ 1=5ml、少々=1ml です。

少々のスプーンがない場合は、小さじ 1/5 にしてください。



じゃがいも
しょう 小 2こ(約170g)



ハム 2まい



ミックスベジタブル
おおさじ2



マヨネーズ
おおさじ1



しお しょうしょう
少々



こしょう
すこ
少し

☆おとなの人 ポイント☆

- ・今回使用したじゃがいもは、メークインです。男爵の場合は中 1 個くらいでできます。材料の量は、じゃがいもの大きさに合わせて調節してください。
- ・野菜はミックスベジタブルを使用しましたが、きゅうりや人参など、ご家庭にあるもので構いません。

じゅんび
準備

●よいいするどうぐ

- ・ボウル
- ・フォーク(あわだて器でもO)
- ・ラップ
- ・電子レンジ
- ・なべつかみ(ミトン)

- ミックスベジタブル(おおさじ 2)をお皿にいれて、電子レンジ(600W)で 30 秒 かねつて、かいとうしておく。



いろがきれいに
なったね☆

つく かた 作り方



じゃがいもをよくあらう。

おうちの^{ひと}人に、はんぶん^{はんぶん}にきってもらおう！



☆おうちの人 ポイント☆

じゃがいもは硬くて、不安定なので、おうちの人^{ひと}が切ってください。

| 22



⚠️ **ピーラーを使います！！**

じゃがいものはんぶん^{はんぶん}にきったところをしたにして、まないたのうえにおく。

てでしっかりとおさえて、かわをむく。

おとなの^{ひと}人にもてつだってもらおうね！



じゃがいものめを、ピーラーのよこのまるをつかってとる。

☆おとなの人 ポイント☆

お子さんがする場合、じゃがいもを半分に切って、その断面を下にしてまな板に置き、安定させてください。細かいところや、芽を取るところは、おうちの人^{ひと}が手伝って頂くとよいと思います。



⚠️ **電子レンジを使います！！**

かわをむいたじゃがいもを、^{だいねつ}耐熱ボウルにいれる。

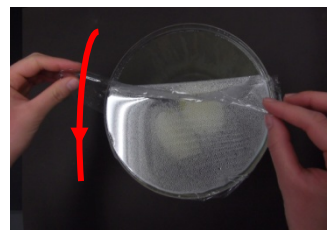
ラップをふんわりとかけて、^{でんし}電子レンジ(600^{わつと}W)で4分^{ぶん}かねつする。



とりだして、ラップをとる。ラップはおくからはずそうね。

(あつ^{ひと}いから、おうちの人^{ひと}といっしょにしてね！)

あつ^{ひと}いから、手でちょくせつさわらないでね!!



たけぐし(はしでもいいよ)をさしてみ、すっとおればかねつができていよ。

まだ、かたかったら、もう1分^{ぶん}かねつしてね。



☆おとなの人 ポイント☆

ボウルや中の食材が熱くなるまで加熱します！レンジから取り出す時は、お子さんが手で直接触らないように注意してください。また、ラップは奥から外すようにしてください。

4

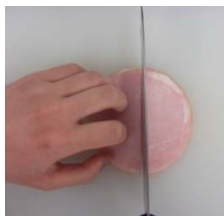
⚠ 包丁を使います!!

ハムをきる。(じゃがいもをかねつしているあいだにすると、ちょうどいいよ。)

まな板にのうえに、ハムを2まいかさねておく。

たてに、はんぶんにくる。

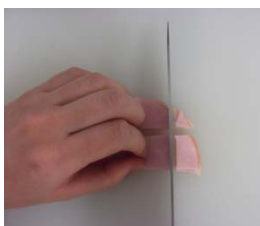
きったら、それもかさねてね。



さらに、たてにはんぶんにくる。



よこにして、たてに 1cm のはばにくる。



5

かねつしたじゃがいもがあついうちに、つぶす。
(フォークかあわだて器でするとしやすいよ。)



6

じゃがいもをつぶしたら、そこに
ミックスベジタブル・ハム・マヨネーズ(おおさじ 1)・しお(少^{しょう}々)
・こしょう(少^{すこ}し)をいれる。



フォークやスプーンをつかって、よくまぜる。



☆おとなの人 ポイント☆

- ・塩は小さじ 1/5 が目安です。
- ・味付けはご家庭で調節してください。

ふわふわむしパン

ざいりょうをまぜまぜして、レンジでチン！！

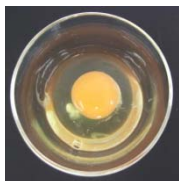
あっというまに、できるよ☆

| 24

ざいりょう
材料 やく ぶん
約3個分

☆おとなの人 ポイント☆

ここで使用する計量カップは 1 カップ=200cc、計量スプーンは
大さじ 1=15ml です。



たまご 1こ



ぎゅうにゅう 100cc



ホットケーキミックス 100g
(180cc の^めもりくらい)



すきなジャム
おおさじ2

たまごをつかわないとき

ぎゅうにゅう 120cc
にしてね☆

☆おとなの人 ポイント☆

今回使用した器は、直径 9cm のココット型です。この型で、
3 個分できます。 ご家庭になければ、マグカップでもできま
す☆その場合、入れる量によって加熱時間を調節して下さい。

じゅんぴ
準備

●よういするどうぐ ・ボウル ・あわだて器^き ・うつわ(かねつ用)^{よう} ・おたま ・ミトン

つく かた
作り方

1

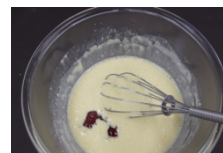
ボウルにたまご(1こ)とぎゅうにゅう (100cc)をいれて、
あわだて器^きでまぜる。



ホットケーキミックス(100g)もいれて、まぜる。



さらに、すきなジャム(おおさじ2)をいれて、まぜる。
※まぜすぎないほうが、きれいにできるよ♪



2



おたまをつかって、うつわにいれる。

※かねつするとふくらむので、いれすぎないでね。

めやすは、はんぶんより、すこしおおいくらいだよ。

※おなじりょうずついれてね☆

☆おとなの人 ポイント☆

- 加熱すると膨らむので、入れる量は器の7分目くらいにしてください。
- 器には、同量ずつ入れてください。

 **電子レンジを使います！！**

電子レンジ(600 W)で3分かねつする。

※ラップはしないでね。



とりだすときは、あついで手でちょくせつさわらないでね！

おうちの人といっしょに、ミトンをつかってとりだしてね。



☆おとなの人 ポイント☆

加熱後は器が熱くなるので、取り出す時はお子さんと一緒にするか、おうちの人がしてください。

たけぐしをさしてみても、なにもついてこなければ、できあがりだよ☆

※たけぐしについてくるようなら、ようすをみながら

30秒ずつかねつしてね。



できあがり☆



たまごをつかわないときのできあがり☆



ジャムのかわりに、ハムやチーズをいれてもおいしいよ♪
ためしてみてね☆
いろいろなあじをつくってみよう！！

くるくるまきずし

ごはんをのりでくるくる、ぎゅっ☆

なかはどうなっているのか、たのしみだね♪

| 26

ざいりょう しょう ほんぶん
材料 小2本分

【すめし】



あたたかいごはん 150g
(お茶碗に軽く 1杯くらい)



ごま こさじ2



すし酢 こさじ2

☆おとなの人 ポイント☆

すし酢の代わりに、塩でも構いません。巻きおにぎりになります。

【具】

《レタス・ツナマヨ》



レタス 1まいのはんぶん
(1/2 まい)



ツナ おおさじ1



マヨネーズ
こさじ1

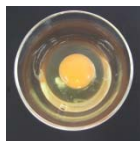


てまき用のり 1まい
または、やきのり 1/2 まい

《ハム・たまご》



ハム 1まい



たまご 1こ



しお 少々



てまき用のり 1まい
または、やきのり 1/2 まい

じゅんぴ
準備

☆おとなの人 ポイント☆

ここで使用する計量スプーンは大さじ 1=15ml、
小さじ 1=5ml、少々=1mlです。

●よいいするどうぐ

- ・ボウル
- ・しゃもじ
- ・ラップ
- ・フォーク
- ・計量スプーン(おおさじ、こさじ)
- ・キッチンペーパー
- ・スプーンと器にいたみず



つく かた 作り方

1

ボウルにあたたかいごはん(150g)とごま(こさじ 2)、
すし酢(こさじ 2)をいれて、しゃもじでまぜる。



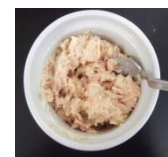
2

レタス(1枚のはんぶん)をみずでよくあらい、
キッチンペーパーでみずをふきとる。
手ではんぶんにしぎる。



3

ツナ(おおさじ 1)とマヨネーズ(こさじ 1)をまぜる。

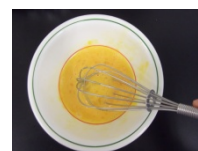


4

⚠ 火をつかいます！！

うすやきたまごをつくる。

ちいさな容器に、たまごをわる。
しお(少々)をいれて、あわだて器でよくまぜる。



☆たまごをやくのは、おうちのひとにしてもらってね！！☆

フライパンを強火にかけて、油(分量外)をひく。
よく熱したフライパンに、たまごをいれて、
全体に広げてやく。
やきあがったら、1/4 に切る。



5

ごはんをのりでまく。

ラップを2まい別々にしいて、のりをそれぞれおく。
のりのまんなかに、ごはんをはんぶんずつおく。



みずをつけたスプーンで、ごはんをひろげる。

※おくのほうは、ごはんをひろげないでね！

(スプーンでひろげにくいときは、みずでぬらした手で
ひろげてね。)



《レタス・ツナマヨ》

ごはんのうえに、レタス・ツナをのせる。

※^{てまる}手前のほうに、のせてね！



ラップをもちながら、のりを1回^{かい}くるっとして
真をまきこむ。

※うちのひとにも、てつだってもらってね☆



そのまま、くるくるとさいごまでまく。



まき終わったら、手^てでつつむようにぎゅっとおさえる。



《ハム・たまご》

ごはんのうえに、ハム(1まい)・たまご(1/4 まい)を
のせる。

※^{てまる}手前のほうに、のせてね！



レタス・ツナマヨとおなじようにしてまく。

^{ほうちょう}包丁できる。うちのひとにきってもらってね！

できあがり☆

《レタス・ツナマヨ》



《ハム・たまご》



まきまきにくまき

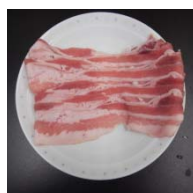
おにくとやさいを、いっしょにまきまきしよう☆

| 29

ざいりよう
材料 4個分

☆おとなの人 ポイント☆

- ・ここで使用する計量スプーンは、大さじ 1=15ml です。
- ・やきにくのタレの代わりに、みりん(大さじ 2)と醤油(大さじ 1)でも出来ます。



ぶたバラ肉 スライス



きゃべつ 1まい



やきにくのタレ
おおさじ2

4まい

じゅんぴ
準備

●よいいすどうぐ ・キッチンペーパー ・フライパン ・フライがえし ・計量スプーン

つく かた
作り方



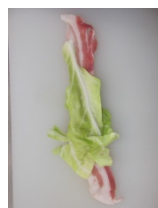
きゃべつ(1まい)をみずでよくあらひ、キッチンペーパーでみずをふきとる。



4つにちぎる。

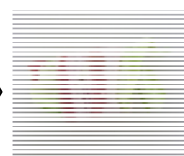


まな板のうえに、ぶたバラ肉を1まいおく。



そのうえに、きゃべつを1つのせる。

はしから、くるくるとまいていく。
これをくりかえす。





△火をつかいます！！

フライパンでやく。

フライパンに、きゃべつをまいた^{にく}肉を、

まき終わったところを下^{した}にして、ならべる。

●^ひ火をつけて、^{ちゅうび}中火にする。

※^{おうち}うちのひとと、いっしょにしてね！！

じゅうじゅう^{おと}と音がしてきたら、そのまま3分^{ぶん}やく。

フライがえして、ひっくりかえす。

ふたをして、3分^{ぶん}やく。

ふたをとり、やきにくのタレ(おおさじ2)

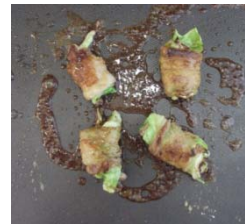
をいれて、^{にく}肉とからめる。

できあがり☆

☆おとなの人

ポイント☆

巻き終わったところの肉が、はがれてくるようなら、小麦粉をうすくまぶしてください。(分量外)



☆おとなの人 ポイント☆

- 焼く時間や、火加減は目安です。ご家庭で作る時は、様子を見ながら調節して下さい。また、必要であれば焼く時に油をひいてください。
- 今回は、キャベツを使用しましたが、他の野菜でも構いません。焼き時間が短いので、固い野菜はあらかじめ加熱しておいてください。

ロールサンド

パンを具といっしょにくるくるしたら、できあがり☆
すぐにできちゃうよ♪

| 31

ざいりよう 材料 かく ぶん 各1個分

【ジャム】



サンドイッチ用しよくパン 1まい



すきなジャム
こさじ2

☆おとなの人

ポイント☆

ここで使用する計量スプーンは大さじ 1=15ml、小さじ 1=5ml です。

【ハム・チーズ】



サンドイッチ用しよくパン 1まい



マヨネーズ 小さじ1



ハム 1まい



チーズ 1まい

【レタス・ツナマヨ】



サンドイッチ用しよくパン
1まい



マヨネーズ
こさじ1



レタス 1/4まい
(パンより小さいもの)



ツナ
おおさじ1



マヨネーズ
こさじ1

じゅんび 準備

- よういするどうぐ
- ・ 計量スプーン(おおさじ、こさじ)
- ・ ラップ
- ・ スプーン
- ・ フォーク

☆おとなの人

ポイント☆

くるくる巻いたら、形をつけるためにラップに包んで、両端をひねってください。

つく かた
作り方

☆おとなの人 ポイント☆

- ・巻くときに、ジャムや具が多すぎると巻きにくいので、様子を見て調節してください。
- ・具は、手前の方に置くと巻きやすいです。

ジャム



パンのうえに、ジャムをぬる。



パンを手前から、くるくるとまく。



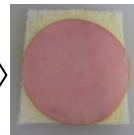
ラップでくるんで、はしをしぼる。
できあがり☆



ハム・チーズ



パンに、マヨネーズをぬる。
そのうえに、ハムとチーズをのせる。



パンを手前から、くるくるとまく。



ラップでくるんで、はしをしぼる。
できあがり☆



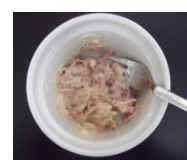
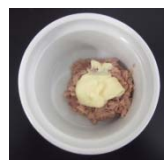
レタス・ツナマヨ



レタスをみずでよくあらひ、キッチンペーパーでみずをふきとる。



うづわ
器に、ツナとマヨネーズをいれて、まぜる。



パンに、マヨネーズをぬる。
そのうえに、レタスとツナをのせる。



パンを手前から、くるくるとまく。
ラップでくるんで、はしをしぼる。できあがり☆



☆できあがったら・・・☆

サランラップでつつむと、かたちがきれいになるよ。

はしをしぼったところを、りぼんでむずぶとかわいいよ☆
このまま、おべんとうにしてもいいね♪

たべる^{とき}は、おうちのひとに^き切ってもらおう！！

たべやすくなるよ。



☆^き切ってみると・・・☆

おうちのひとに^き切ってもらったら、

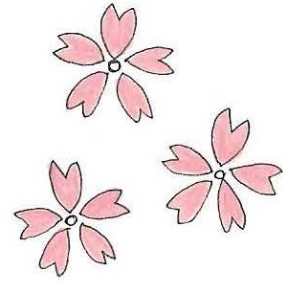
お皿^{さら}にもりつけよう♪

みた^め目もきれいだね☆

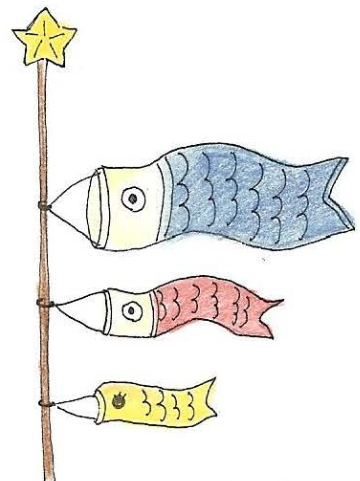
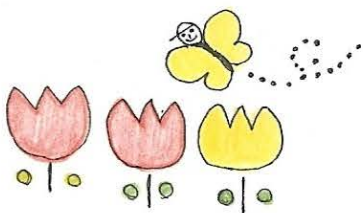
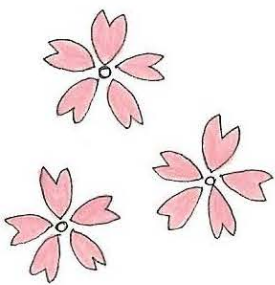


このほかにも、いろいろな^く具をまいてみてね！

わくわく

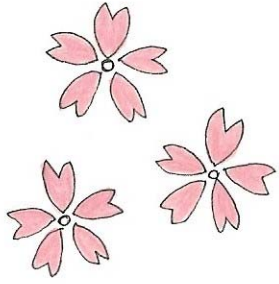


おりょうり カレンダー

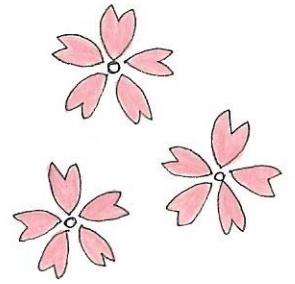


❀おうちのひとと、いっしょに
りょうりをしたら、その^ひ日にシールをは
って行ってね☆



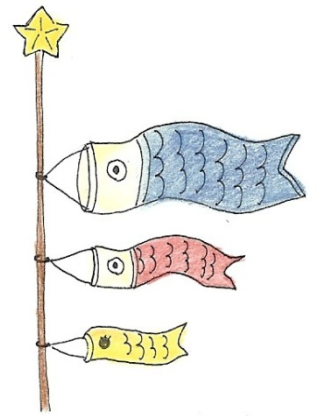


4がつ



にちようび	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14 おやこ クッキング
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28 おやこ クッキング
29 しょうわの日	30 ふりかえ休日					

5がつ



| 4

にちようび	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
		1	2	3 けんぽうきねんび 憲法記念日	4 みどりのひ みどりの日	5 こどものひ こどもの日
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20 おやこ クッキング	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

❀いっしょにりょうりできたかな？

これからも、おうちのひとをさそってりょうり
をしてみてください☆

❀がんばってつくったものを^え絵にしたり、

しゃしんを^と撮ったりしてみよう☆

^{した}下やつぎのページに、かいたり、はったりして、
おうちのひとや、おねえさんたちにみせてね♪



親子クッキング レシピ集



5かこ

この本の使い方

●計量の単位は 1 カップ=200ml、大さじ 1=15ml、小さじ 1=5ml です。

●電子レンジの加熱時間は、600W で作る場合の目安です。ご家庭の機種によって、様子を見ながら調節してください。

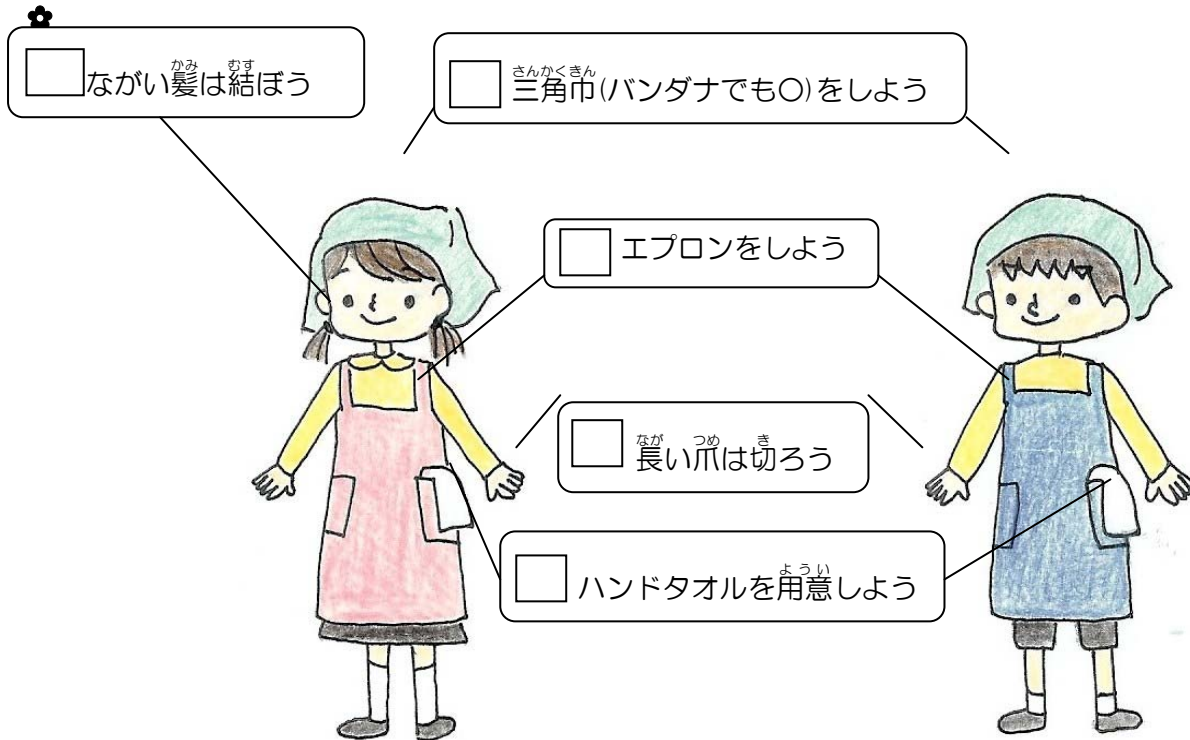
●食材は、製造メーカー・産地・季節によってひとつひとつ大きさや重さが異なります。レシピの分量は目安にしてください。

●包丁を使う操作や火を使う操作等は、お子さんと一緒にするか、保護者の方が行うようにしてください。

料理をはじめるまえに！

1.身じたく

まず、身じたくをしよう！下の図のようにできたかな？できたら、□にチェック（☑）しよう



2.手洗い

せっけんで、しっかり手をあらおうね☆



手をぬらしてせっけんをあわだてる。



手のひら・手のあいだをあらう。



手のひらをひっかくように、
ゆびさき・つめのあいだをあらう。



おやゆび・てくびをあらう。



みずでよくあらいながす。



きれいなタオルやハンカチで
ふきとる。

やく そく 約束してね！

☆^{おとな}大人の^{ひと}人と^{いっしょ}一緒にしようね！

| 3

ぼうちょう き
包丁には気を付けてね

●^{かた}置き方には、^{ちゅうい}注意してね！



あぶないよ！！

●^{ひと}人には、^{ぜったい}絶対に^{むか}向けないでね！



ひ き
火には気を付けてね

●^ひ火にかけた^{なべ}鍋には^ふ触らないでね！



●コンロの^{ちかく}近くには、^{もの}物を^お置かないでね！



電子レンジには気をつけてね

●取り出す時は、なべつかみ(ミトン)を使ってね！ 手で触ると、熱いよ！！



●ラップをはずす時は、奥からはずそうね！



ホットプレートには気をつけてね

●スイッチを入れたら、手で触らないでね！ 熱くなってくるよ！！



とうふしらたま もちもち豆腐白玉

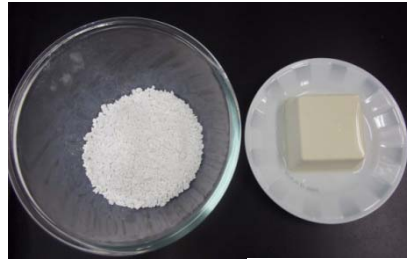
きほん とうふしらたま
基本の豆腐白玉

ざいりょう 材料 約20~25個分

どうぐ 道具

- ボウル
- 穴じゃくし
- 鍋
- ザル

豆腐を入れると、もちもちするよ☆



しらたまこ 白玉粉 100g
けいりょう 絹とうふ 150g
(計 量カップで 180ccの目盛まで)

スタート☆

できあがり☆

こねる



しらたまこ 白玉粉と絹豆腐をよくこねる。

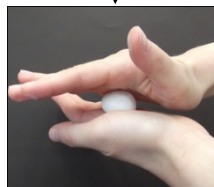


1つにまとめる。

ちぎって、まるめる



ちぎる。



まるめる。



まんなかをへこませる。



火の通りが
早くなるよ。



茹でる



ふっとう 沸騰した湯の中に入れる。



ぜんぶ 全部浮いたら、さらに
1分茹でる。



つめ 冷たい水が入った
ボウルに入れて、ひやす。



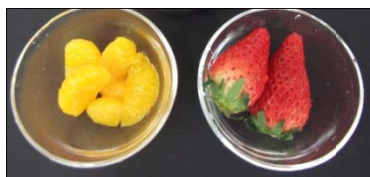
ザルにあけて
みずけ 水気をきる。



火を使うので、**大人**
ひと いっしょに
ね!!

フルーツ白玉

《材料》白玉 約10個分



缶詰のみかん

缶詰のみかん

8個

いちご

2個

シロップ



水

100cc



砂糖

大さじ2

《道具》

- あわだて器
- まな板
- おたま
- 計量カップ
- 計量スプーン
- 耐熱ボウル
- ラップ

スタート☆

できあがり☆

シロップを作る



ボウルに、砂糖と水を入れる。

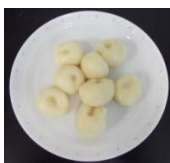


電子レンジで1分加熱する。

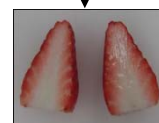


よく混ぜて、冷やしておく。

白玉を作る



いちごを切る



食べやすい大きさに切る。

シロップをかける



器に、白玉・いちご・みかんを盛り付けて、シロップをかける。

包丁を使うので、大人の人と一緒にしてね！！

フルーツは、好きなものを入れてね☆



きな粉白玉

《材料》白玉 約10個分



きな粉 大さじ1



砂糖 大さじ1

《道具》

- 計量スプーン
- スプーン
- フォーク

スタート☆

できあがり☆

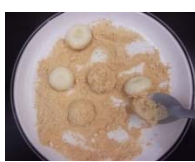
白玉を作る



きな粉と砂糖を混ぜる



白玉につける



フォークなどで、ころころころがしてね☆



とうふしらたま もちもち豆腐白玉

☆アレンジレシピ☆

17

しらたま みたらし白玉

《材料》白玉 約10個分(大さじ3杯分)



砂糖

大さじ1



しょうゆ

大さじ1



みりん

大さじ2



水

大さじ2



かたくり粉

大さじ1/2(半分)

《道具》

- 計量スプーン
- 耐熱ボウル
- 泡立て器
- ラップ

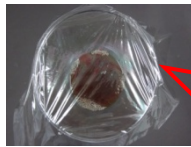
スタート☆

混ぜる



材料を全部入れて、よく混ぜる。

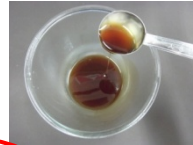
加熱する



電子レンジで30秒加熱する。

とろみがなかったら、さらに20秒加熱する。

できあがり☆



とうふ白玉にかけて食べてね☆

しらたま あんこ白玉

《材料》



市販のあんこ

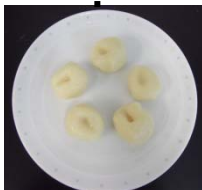
《道具》

- 計量スプーンまたはスプーン

あんこは、白玉1個に対して、小さじ1が目安だよ。

スタート☆

ならべる



のせる

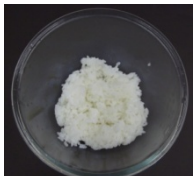


できあがり☆



ころころおにぎり

ざいりよう
《材料》約12個分



あたた かいごはん 200g
おとな ちゃ はいぶん
(大人のお茶わん 1杯分)



ふりかけ すきな りよう

どうぐ
《道具》

- 計量スプーン
- 水が入ったボウル
- フォーク

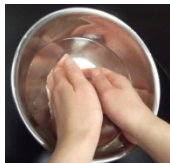
| 8

1個に対して、
小さじ 1杯が
目安だよ☆

スタート☆

できあがり☆

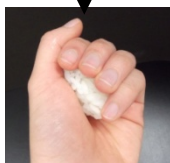
まる
丸める



て
手をぬらす。



はん て
ご飯を手にとる。



ぎゅっとにぎる。

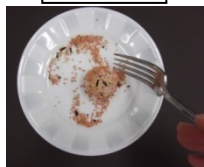


まる
丸める。



ふりかけをつけ

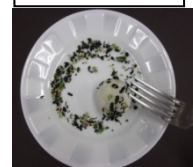
さけ



たまご



わかめ若菜

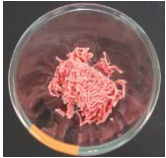


フォークなど
で、ころころこ
ろがしてね☆



ひとくちハンバーグ

《材料》約15個分



合いびき肉 130g



絹豆腐 150g



パン粉 1 カップ



ミックスベジタブル

大さじ2



しお

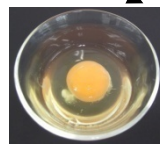
小さじ 1/4

(4等分の 1 つ)



こしょう 少々

卵を使うとき



卵 1 個



かたくり粉

大さじ 1



パン粉 100cc

《道具》

- ボウル
- 計量スプーン
- 計量カップ
- フライパン
- フライ返し
- 竹串

| 9

スタート☆

こねる

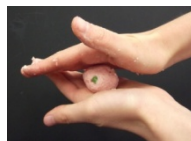


材料を全部入れて、こねる。



お肉をさわったら、手をよく洗ってね！

まるめる



まるめる。



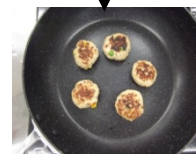
ペタンとおさえる。



焼く



並べてから、火をつける。
じゅうじゅうと音がしてきたら、そのまま2分焼く。



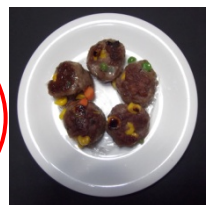
ひっくり返す。



蓋をして、さらに2分焼く。



できあがり☆



火は弱火と中火のあいだにする。

火を使うので、おとなひとと一緒にしてね！！

竹串をさしてみ、て、透明な汁がで、きたら、できあがり☆

バナナパンケーキ

《材料》約3枚分



バナナ 1本



小麦粉 50g
(100ccの目盛りくらい)



牛乳
100cc

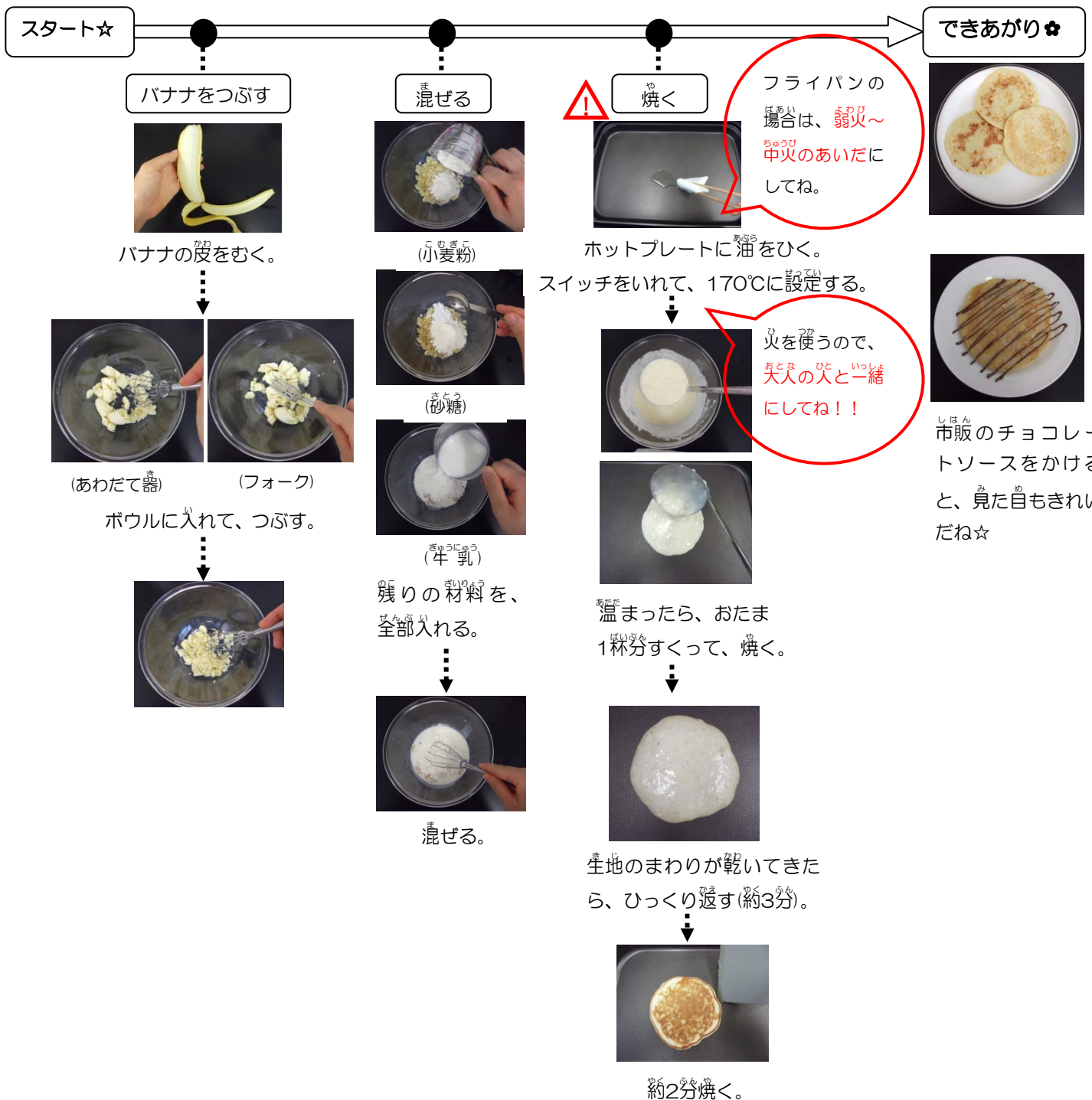


砂糖
大さじ1

《道具》

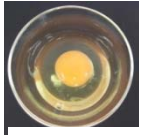
- ボウル
- 泡立て器またはフォーク
- 計量カップ
- 計量スプーン
- おたま
- フライ返し
- ホットプレート(フライパンでもよい)
- キッチンペーパー(油をひくのに使う)

| 10



ふわふわむしパン

《材料》直径9cmのココット型約3個分



卵 1こ



牛乳 100cc



ホットケーキミックス 100g
(180ccの目盛りくらい)

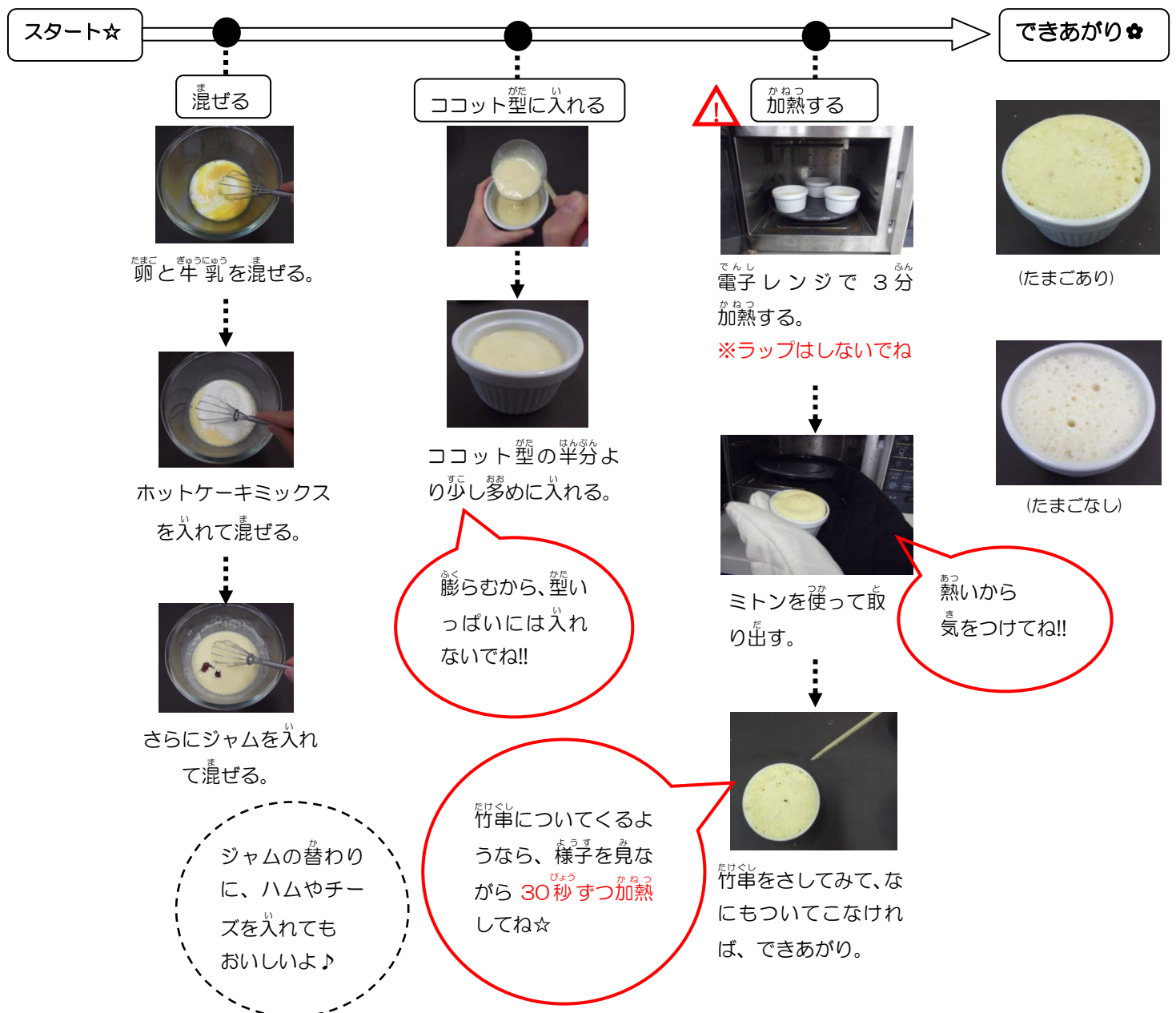


好きなジャム
大さじ2

《道具》

- 計量カップ
- 計量スプーン
- ボウル
- 泡立て器
- おたま
- ココット型※1
- ミトン(なべつかみ)
- 電子レンジ
- 竹串

※1 マグカップでもよい



まきまきにくまき

《材料》4個分



豚バラ肉 スライス
4枚



キャベツ 1枚

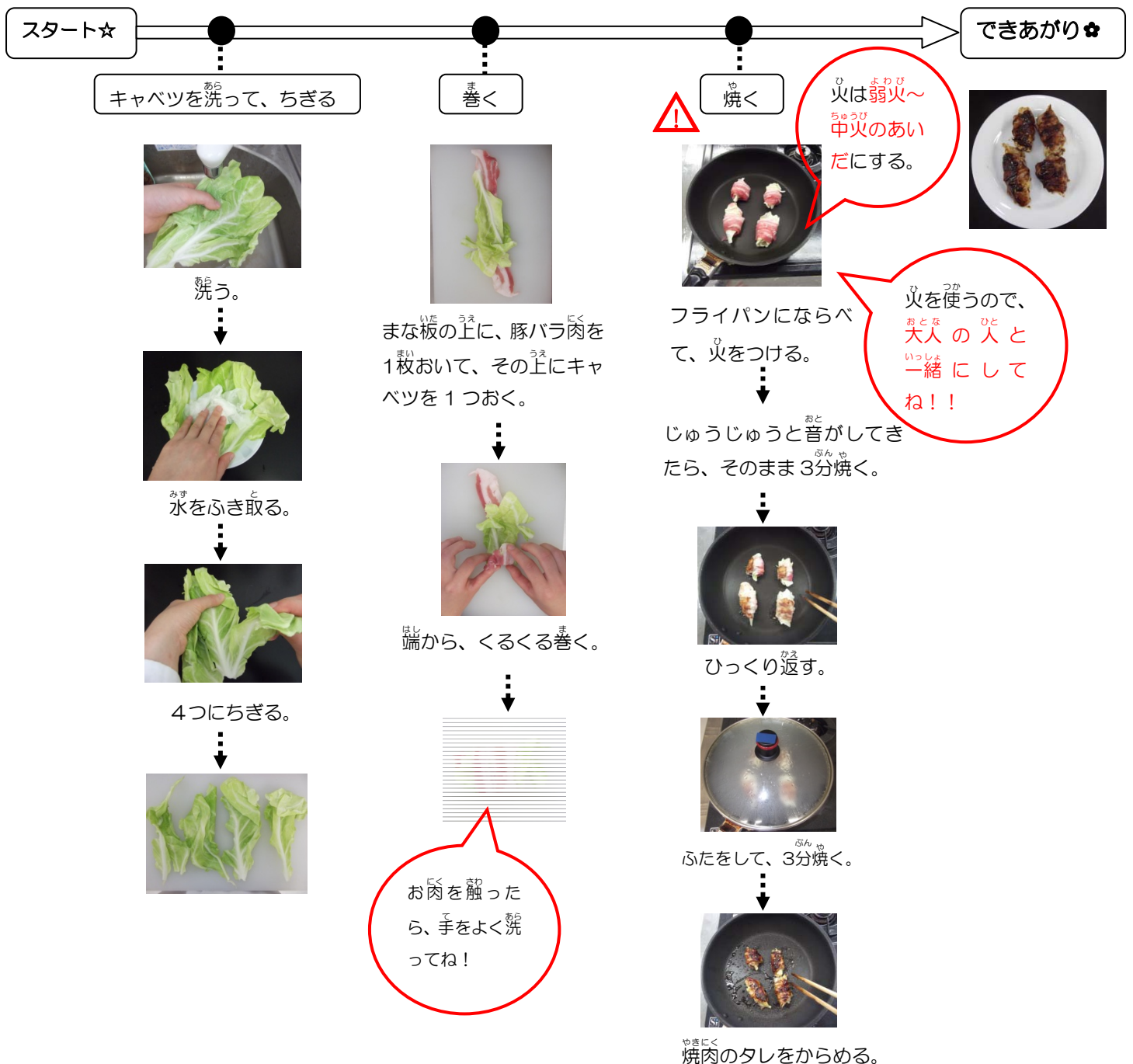


焼肉のタレ
大さじ2

《道具》

- キッチンペーパー
- フライパン
- フライ返し
- 計量スプーン
- まな板

| 12



ま す し くるくる巻き寿司

ざいりょう しょう ほん ぶん 《材料》小2本分

| 13

す め し 【酢飯】



あたた ほん
温かいご飯150g
ちやわん かる ばい
(お茶碗に軽く 1杯くらい)



ごま 小さじ 2



すし 酢 小さじ 2

へ 【具】

《レタス・ツナマヨ》



レタス
まい はんぶん まい
1枚の半分 (1/2枚)



ツナ 大さじ 1



マヨネーズ
小さじ 1

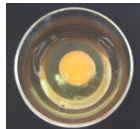


て ま よう の り まい
手巻き用海苔 1枚
または、焼き海苔 1/2枚

《ハム・卵》



ハム 1枚



たまご 1個
卵 1個



しお しょうしょう
塩 少々



て ま よう の り まい
手巻き用海苔 1枚
または、焼き海苔 1/2枚

どうぐ 《道具》

- ボウル
- しゃもじ
- ラップ
- フォーク
- 計量スプーン(大さじ・小さじ)
- キッチンペーパー
- 泡立て器
- スプーンと器に入れた水
(酢飯を上げるときに、使うよ。)

- 包丁
- まな板
- フライパン



スタート☆

できあがり☆

すめし つく
酢飯を作る



ボウルにご飯・
ごま・すし酢を
入れて、しゃも
じで混ぜる。

レタス



あら
洗う。



みず
水をふき取る。



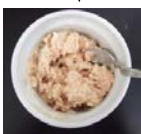
ちぎる。

ぐ しゅんぴ
具を準備する

ツナマヨ



ツナとマヨ
ネーズを入
れる。

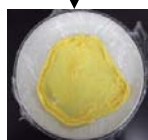


ま
混ぜる。

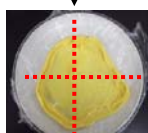
たまご
卵



たまご しお
卵と塩を
よく混ぜる。



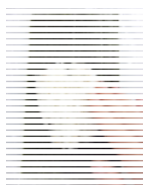
フライパンで
うすや
薄焼きにする。



1/4 に切る。

たまご おとな ひと
卵は、大人の人に
焼いてもらっ
てね！

スプーンでひろげにくいと
きは、水でぬらした手でひろ
げてね。



ま
巻く

ツナマヨ



ラップの上に海苔をおき、
酢飯を半分ずつのせる。



ひろ
広げる。



ぐ
具をのせる。



ラップを持ちなが
ら、くるくる巻く。

ハムたまご



(ツナマヨ)



(ハム・たまご)

おく ほう
奥の方は、
ひろ
広げないで
ね！！

てまえ
手前にの
せてね☆

まき お
巻き終わっ
たら、大人の人に
ほうちよう き
包丁で切っ
てもらおう！！

ロールサンド

《材料》各1個分

【ジャム】



サンドイッチ用食パン 1枚



好きなジャム
小さじ2

【ハム・チーズ】



サンドイッチ用食パン 1枚



マヨネーズ 小さじ1



ハム 1枚



スライスチーズ
1枚

【レタス・ツナマヨ】



サンドイッチ用食パン 1枚



マヨネーズ
小さじ1



レタス 1/4枚
(パンより小さいもの)



ツナ
大さじ1



マヨネーズ
小さじ1

《道具》

- 計量スプーン(大さじ・小さじ)
- ラップ
- スプーン
- フォーク

ジャム

スタート☆

ジャムを塗る



ラップの上にパンを
おき、ジャムを塗る。

巻く

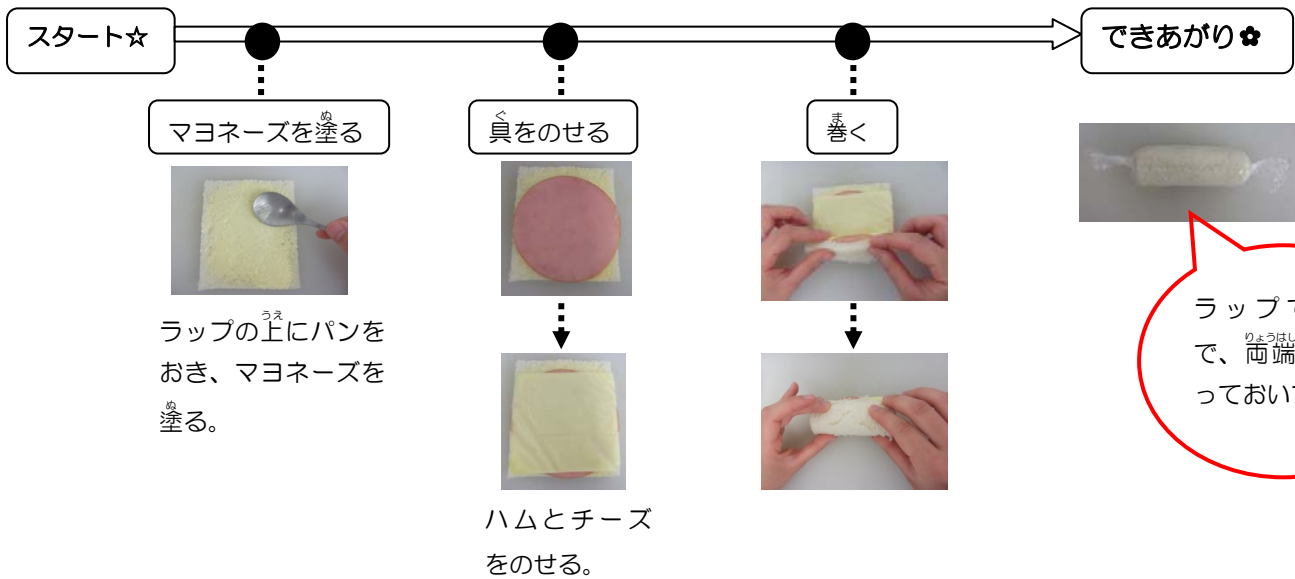


できあがり☆



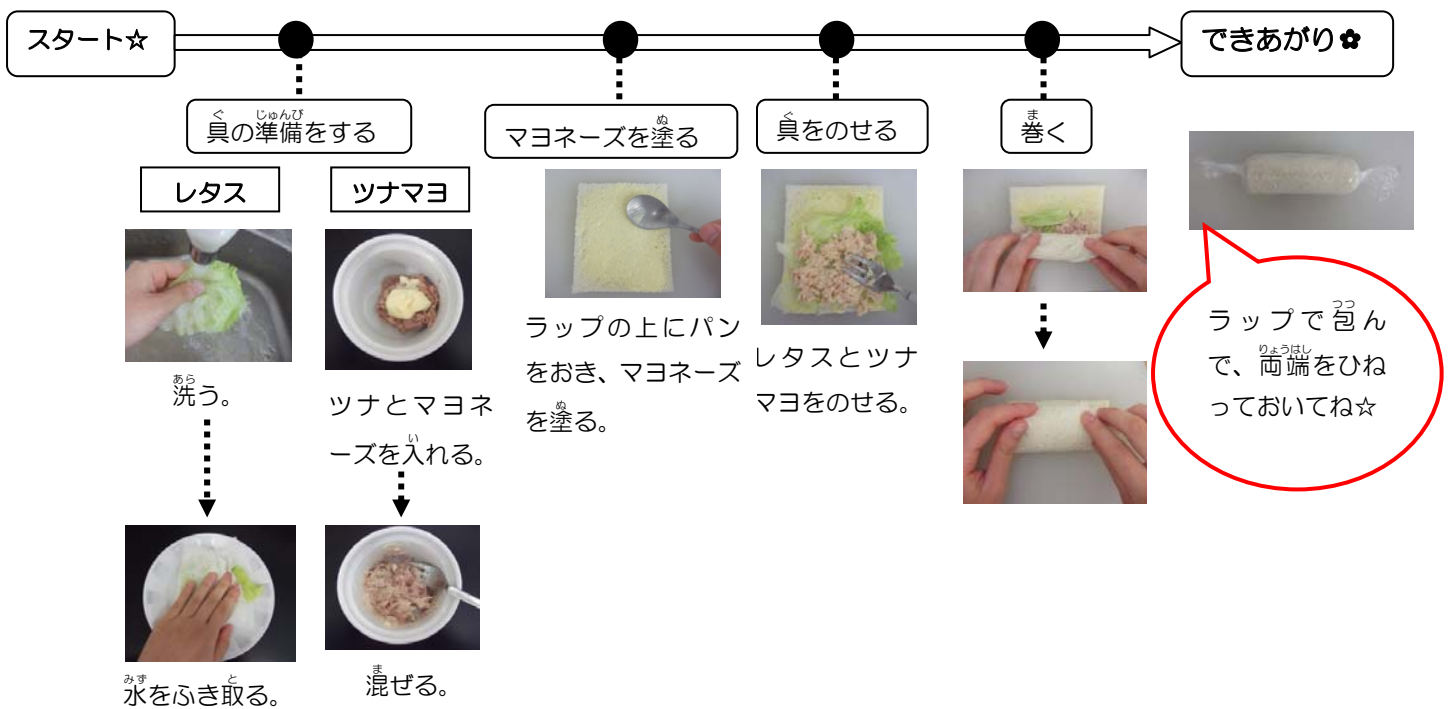
ラップで包んで、
両端をひねって
おいてね☆

ハム・チーズ



| 16

レタス・ツナマヨ



食べる時は、大人の人に切ってもらおう！！
食べやすくなるよ。



《ねらい》

親子で一緒にすることにより、親が子どもの調理への興味関心や出来る調理操作、親子で調理することの楽しさに気づく。また、子どもにおいても調理をすることの楽しさに気づき、興味関心を高める。

《食中毒予防》

- ・使用するテーブルや道具は、事前に洗浄またはアルコール消毒する。
- ・咳をしている人には、マスクを着用するように指導する。
- ・手にケガや絆創膏をしている人がいれば、ビニール手袋をするように指導する。
- ・アレルギーでない限り、手指のアルコール消毒をするように指導する。
- ・調理をしたら、なるべく早く喫食する。

《安全面への配慮》

- ・包丁は、使用時に配布し、使用後は速やかに回収する。
- ・包丁を使用するときは、硬さや安定性等を考慮して、なるべく切りやすい食材を選択する。また、保護者が手を添えて切るようにする。
- ・火を使用する作業は、保護者と一緒に行う。
- ・包丁や火を使用する作業においては、親子で一緒に作業を行うことが望ましい。しかし、子どもには危険いからさせたくない等の場合は、各保護者の判断に委ねる。

【第1回】

● 料理名：もちもちとうふ白玉(フルーツ白玉)

● 時間：約 95 分

● 調理操作

- ・こねる
- ・まるめる
- ・材料を洗う
- ・包丁で切る、茹でる(保護者と一緒にやる)
- ・盛り付ける



| 18

● 準備物

《親子》・エプロン

- ・三角巾(バンダナでも可)
- ・ハンドタオル
- ・スリッパ

《指導者》・調理器具(ボウル、穴杓子、ザル、冷水、鍋、ガスコンロ、包丁、まな板、皿、おたま)

- ・材料(白玉粉、絹とうふ、砂糖※1、水※1、フルーツ)
 - ・試食時用 お茶またはミネラルウォーター、コップ、スプーン
 - ・食材説明用の材料(お米、乾燥した大豆、一晩水に浸した大豆)
 - ・子ども用の作業用踏み台
 - ・ふきん、水切りかご、ゴミ袋、アルコール消毒(テーブル用・手指用)、タイマー(なくても可)
- ※1 シロップを事前に調理し、冷やしておく。

時間	流れ	親子の活動	指導上の留意点	備考
開始前		<ul style="list-style-type: none"> ・身支度、手洗いをする。 ・作業するテーブルの所のイスにすわる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・イスの準備をする。 ・親子のテーブルの場所に誘導する。 ・咳をしている人がいれば、マスクを着用。 ・手にケガをしている人はビニール手袋を着用。 ・手指のアルコール消毒を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・各テーブルをアルコール消毒剤できれいに拭く。 ・作り方を前に書く(黒板、ホワイトボード等)。 ・子ども用の作業用踏み台を準備する。 ・各テーブルに、必要な調理器具や材料(食材説明用の材料を除く)を置く。 <p>※包丁とまな板は、使用するときに渡す。</p>
5分	材料の説明	(子ども) <ul style="list-style-type: none"> ・使用する食材が何からできているのかを考える。 ・食材を触ったり、においを嗅いだりする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもに「何からできているか」を問う。 ・子どもに家庭でも見てみるように促す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・原材料名を言うときに、食材説明用の材料を各テーブルに配布する。
5分	作り方の説明		<ul style="list-style-type: none"> ・実際に作る所をデモンストラーションしながら説 	

			明する。 ・火の扱い方、包丁の扱い方について注意をする。 ・踏み台について注意する。 ・教室内を走らないことを注意する。 →イスを移動させる。	
50 分	調理開始	・とうふ白玉を作る。 ・フルーツを切る。 ・器に盛り付ける。 ・シロップをかける。	・「さらに1分茹でる」作業の時、保護者と一緒に数えるかタイマーを使用するとよい。 ・とうふ白玉ができた親子から、フルーツを切る作業をしてもらう。 ・シロップをまわして、各親子にかけてもらう。	・(開始後すぐに)鍋に水を入れて、火にかける。 ・ <u>包丁とまな板を渡す。切り終わったら、回収する。</u> ・あらかじめ作っておいたシロップを準備する。
5 分	試食の準備	・フルーツ白玉が完成する。		・スプーンを準備する。 ・お茶を準備する。 ・イスを用意する。
15 分	試食	・皆で試食する。	※白玉はよく噛んで食べるように伝える。 ・感想を問う。	
10 分	後片付け	・後片付けをする。		・水切りかごを準備する。
5 分	まとめ レシピの紹介		・家庭でも作ってみようように促す。	・今日のレシピと、アレンジレシピを配布する。

● アレルギー対応

- ・大豆のアレルギーの場合は、豆腐の代わりに水を使用する。
- ・フルーツは、必要に応じて変える。

● 幼児における白玉の誤飲防止

- ・試食の際に、白玉はよく噛んで食べるように伝え、親にも見ってもらう。
- ・白玉粉の代わりに、上新粉を使用する。

【第2回】

- 料理名：バナナパンケーキ
- 時間：約 95 分
- 調理操作

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・つぶす ・材料を洗う ・盛り付ける | <ul style="list-style-type: none"> ・混ぜる ・包丁で切る、焼く(保護者と一緒にやる) |
|--|--|



| 20

● 準備物

《親子》・エプロン

- ・三角巾(バンダナでも可)
- ・ハンドタオル
- ・スリッパ

《指導者》・調理器具(ボウル、あわだて器またはフォーク、計量カップ、計量スプーン、おたま、フライ返し、ホットプレート※1、キッチンペーパー)

- ・材料(バナナ、飾り用バナナ※2、小麦粉、牛乳、砂糖、飾り用のチョコレートシロップ※3)
- ・試食時用 お茶またはミネラルウォーター、コップ、フォーク
- ・食材説明用の材料(白玉粉、上新粉または米粉、片栗粉)
- ・子ども用の作業用踏み台
- ・ふきん、水切りかご、ゴミ袋、アルコール消毒(テーブル用・手指用)

※1 ホットプレートの代わりにフライパンでも可

※2 なくても可

※3 飾り用のチョコレートシロップはなくても可

時間	流れ	親子の活動	指導上の留意点	備考
開始前		<ul style="list-style-type: none"> ・身支度、手洗いをする。 ・作業するテーブルの所のイスにすわる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・イスの準備をする。 ・親子のテーブルの場所に誘導する。 ・<u>咳をしている人がいれば、マスクを着用。</u> ・<u>手にケガをしている人はビニール手袋を着用。</u> ・<u>手指のアルコール消毒</u>を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・各テーブルをアルコール消毒剤できれいに拭く。 ・作り方を前に書く(黒板、ホワイトボード等)。 ・子ども用の作業用踏み台を準備する。 ・各テーブルに、必要な調理器具や材料(<u>食材説明用の材料を除く</u>)を置く。 ※包丁とまな板は、使用するときに渡す。
5 分	材料の説明	(子ども) <ul style="list-style-type: none"> ・小麦粉や紹介する食材が何からできているのかを考える。 	<ul style="list-style-type: none"> ・子どもに「何からできているか」を問う。 ・子どもに家庭でも見てみ 	<ul style="list-style-type: none"> ・原材料名を言うときに、食材説明用の材料を各テーブルに配布する。

		・食材を触ったり、においを嗅いだりする。	るように促す。	
5 分	作り方の説明		<ul style="list-style-type: none"> ・実際に作る所をデモンストレーションしながら説明する。 ・火の扱い方、包丁の扱い方について注意をする。 ・踏み台について注意する。 ・教室内を走らないことを注意する。 →イスを移動させる。	
50 分	調理開始	・飾り用のバナナを切る。		・包丁とまな板を渡す。 <u>切り終わったら、回収する。</u>
		・生地を作る。 (バナナをつぶす、材料を混ぜる)		
		・生地を焼く。	・ホットプレートは熱くなるので、手で触らないように注意する。	・使用時に各台に置く。使用後は回収して、子ども達が触らないようにする。
		・器に盛り付ける。		
5 分	試食の準備	・バナナパンケーキが完成する。		<ul style="list-style-type: none"> ・フォークを準備する。 ・お茶を準備する。 ・いすを用意する。
15 分	試食	・皆で試食する。	・感想を問う。	
10 分	後片付け	・後片付けをする。		・水切りかごを準備する。
5 分	まとめ レシピの紹介		・家庭でも作ってみようように促す。	・今日のレシピと、アレンジレシピを配布する。

● アレルギーの対応

- ・小麦アレルギーの場合、上新粉や米粉に代替する。

【第3回】

- 料理名：くるくるまきずし
- 時間：約 95 分
- 調理操作

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・ちぎる ・材料を洗う ・盛り付ける | <ul style="list-style-type: none"> ・巻く ・包丁で切る(保護者と一緒にやる) |
|--|--|



● 準備物

《親子》・エプロン

- ・三角巾(バンダナでも可)
- ・ハンドタオル
- ・スリッパ

《指導者》・調理器具(ラップ、キッチンペーパー、ボウル、しゃもじ、フォーク、計量スプーン※1、泡立て器、スプーンと器に入れた水、包丁、まな板)

- ・材料(ご飯、ゴマ、すし酢、レタス、ツナ缶、ハム、薄焼き卵※2、手巻き用の海苔、マヨネーズ、塩)
 - ・試食時用 お茶またはミネラルウォーター、コップ、箸(必要な場合)
 - ・食材説明用の材料(キャベツ、白菜、サラダ菜、サニーレタス、まぐろの媒体※3)
 - ・子ども用の作業用踏み台
 - ・ふきん、水切りかご、ゴミ袋、アルコール消毒(テーブル用・手指用)
- ※1 大さじと小さじを用意する。
- ※2 事前に指導者が作っておく。
- ※3 ぬいぐるみや写真などがあれば用意する。

時間	流れ	親子の活動	指導上の留意点	備考
開始前		<ul style="list-style-type: none"> ・身支度、手洗いをする。 ・作業するテーブルの所のイスにすわる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・イスの準備をする。 ・親子のテーブルの場所に誘導する。 ・咳をしている人がいれば、マスクを着用。 ・手にケガをしている人はビニール手袋を着用。 ・手指のアルコール消毒を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・各テーブルをアルコール消毒剤できれいに拭く。 ・作り方を前に書く(黒板、ホワイトボード等)。 ・子ども用の作業用踏み台を準備する。 ・各テーブルに、必要な調理器具や材料(食材説明用の材料を除く)を置く。 ※包丁とまな板は、使用するときには渡す。 ・事前に酢飯と薄焼き卵を作っておく。
5 分	材料の説明	(子ども)	・子どもにレタス以外の葉	・原材料名を言うときに、

		<ul style="list-style-type: none"> ・レタス以外の葉野菜の名前をあてる。 ・ツナ缶がどのようにして出来ているのかを考える。 	野菜を見たことがあるか、知っているかを問う。 <ul style="list-style-type: none"> ・ツナの原材料であるマグロの写真やぬいぐるみなどを利用して説明する。 ・子どもに家庭でも見てみるように促す。 	食材説明用の材料を各テーブルに配布、または全員に見せる。
5 分	作り方の説明		<ul style="list-style-type: none"> ・実際に作る所をデモンストラーションしながら説明する。 ・火の扱い方、包丁の扱い方について注意をする。 ・踏み台について注意する。 ・教室内を走らないことを注意する。 →イスを移動させる。	
50 分	調理開始	・具(レタス・ツナマヨ)の準備をする。	・レタスはよく洗うように指導する。	
		・海苔に酢飯をのせる。	・スプーンでは酢飯を広げにくいようなら、手で行う。	
		・巻く	・巻きにくいようであれば、手でくるくる巻く。	
		<ul style="list-style-type: none"> ・切る。 ・皿に盛り付ける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・酢飯が乾かないように、ラップをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・<u>包丁とまな板を渡す。切り終わったら、回収する。</u>
5 分	試食の準備	・くるくるまきずしが完成する。		<ul style="list-style-type: none"> ・必要に応じて、箸を用意する。 ・お茶を準備する。 ・イスを用意する。
15 分	試食	・皆で試食する。	・感想を問う。	
10 分	後片付け	・後片付けをする。		・水切りかごを準備する。
5 分	まとめ レシピの紹介		・家庭でも作ってみるよう に促す。	・今日のレシピと、アレン ジレシピを配布する。

● アレルギーの対応

- ・卵アレルギーの場合、「ハム&卵」を「鮭フレーク」等に代替する。
- ・具は、必要に応じて変更する。