

「子どもと一緒にスローフードを見直そう」を終えて

鷺見 孝子・尾木千恵美*・内田美佐子*・山内加代子*
古賀 裕子*・平光美津子*・山澤 和子*・杉山 道雄*

はじめに

スローフードを見直すとは、簡潔に述べれば「地産食品をゆっくりじっくりみんなで食べよう」ということである。最近では食材や食べる環境、精神的なゆとりなどを置き去りにして「食べ物ほただ食べるだけ」との考えが大半を占めている。そうした考えをこのスローフードの思想によりなんとか解決できないかと思う。

平成18年度に親子の料理教室を2回開催した。この時の取り組みは初めてであったので、子供が安全に料理ができる調理環境とは何か、また料理作りを親子で体験することは食材や食事作りに興味を持つきっかけになりうるのか等を探ることであった。結果としては、親子の調理室での動きや対処等についてある程度の把握をすることができた。

そこで今回は、スローフードの本質的な考え方にもあるように質のよい食材として地域の特産物を見直し、地域食材を使って親子で料理を作る教室を開催し、この教室での体験を通して、食材の栄養特性や機能性ばかりでなく生産の歴史や文化などの情報や「食べ物」の大切さを伝えて行きたいと考えた。さらに、「出来上がった料理を一緒に食すること」で参加者同士の「和」を広げるとともに、「おいしく食することができる」ことのすばらしさに感謝する「心」を育むことも視野に入れ講座を企画した。これにより「生命のすばらしさ、思いやりの心の大切さや人と人との和のすばらしさ」が伝えられることを願っている。

実施内容

募集方法：過去に本学の講座を受講し、親子クッキングの案内状の送付を希望した35

家族に今年度の案内について希望するかどうかの確認を行い、希望した家族に対して受講案内を送付した。

参加者：親子15組

親1人、子供1人を基本とし、子供の兄弟姉妹や両親そろっての参加も可能とした。

子供については4歳から小学校低学年、大人はほとんどが母親であったが、父親の参加もあった。

参加料：親子で1,000円（食材費・保険料）
講座内容：

★ 第1回目 七夕

テーマ：「織姫様、彦星様をお迎えしましょう」
地元の食材の知識を深めてその食材を使って七夕にちなんだ料理を作りましょう。

実習献立：一口そうめん・肉団子の蜂蜜煮・にんじんのカクテルゼリー

日時：平成19年6月30日（土）
11：00～13：00

参加者数：親子14組（大人14人 子供17人）

担当者：食物栄養学科教員

その他スタッフ：食物栄養学科学生ボランティア9名

ねらい：地元の食材（にんじん・枝豆）の栄養特性と食材の特徴を学ぶ。

方法：収穫したままの葉がついたにんじんと根がついたままの株ごとの枝豆を家族ごとに1本ずつ配布し親子で食材の観察を行わせた。野菜は子供に各自選ばせた。

親には豆の知識・興味をもってもらい、自宅で豆料理を作ってもらえるよう参考資料として豆料理の冊子を配布した。

*東海学院大学

【にんじんの観察】

・葉の枚数、においを言葉で表し、形は言葉と絵で記入、字が書けない場合は親が記入した。

・おいしいにんじんの見分け方として水槽を用意し、浮き沈みを体験、大人には具体的な数値を提示し、沈むにんじんと浮くにんじんの違いについて話した。

【枝豆の観察】

・枝についているさやの数をかぞえ、およその数について認知を図った。

・さやの表面をさわって、手触りについて言葉で表現した。

・枝豆の知識を深めるため、豆の種類について考えた。9種類の豆(小豆、金時豆、紫花豆、白花豆、大豆、うずら豆、ひよこまめ、大福豆、レンズ豆)各50gずつ番号を記入したビニール袋に入れたものと豆の名前を記入した紙を別々に配布し、それを見ながらどの番号の豆がどの名前なのか考えさせ調理実習後答えあわせをした。

★ 第2回目 お月見

テーマ：「家族でお月見しませんか」

旬の食材のよさを発見し、素材のおいしさを味わいます。お月見の楽しみ方をご紹介します。

実習献立：お月見団子(串団子)

きぬかつぎ

日時：平成19年9月22日(土)

13:30～15:30

参加者数：12組(大人12人 子供13人)

担当者：食物栄養学科教員

その他スタッフ：食物栄養学科学生ボランティア7名

方法：サトイモを用いて擬似芋ほりを行い収穫後、土を洗い落とし、調理するまでの過程を体験した。

大人には日本文化への認識をもつきっかけとし、家族で行事を通して共通の思いでつくりを行なった。

A. サトイモは土付きのものを買い求め、屋内の廊下にペットボトルで囲いを作って、新聞紙を土にみたてた中にサトイモを隠し芋畑を作った。

B. 収穫数はサトイモ10個とし、その10個の重さをはかり、サトイモ1個の芋の重さを他の食品(卵、ピーマン、りんご、じゃがいも)と比較し、どの食品と同じ重さなのかをクイズにし解答を紙に記入後、用意した箱へ投函してもらった。調理終了後、正解者を発表した。

C. 洋服に水がかかっても大丈夫なように、また、手がかゆくならないように、パーカーとビニール手袋を用意した。収穫したサトイモは、1人1個のプラスチックのバケツに水を汲み、その中でブラシを使ってサトイモの土を洗い落としした。床には、水がこぼれてすべらないように、新聞紙を敷き、ビニールプールを2つ用意した。プラスチックバケツはビニールプールの中へ入れた。

D. 持ち帰り用の食材(白玉粉とサトイモ)を用意し、自宅でもう一度料理を作って月見の行事を家族で楽しめるようにした。

★ 第3回目 クリスマス

テーマ：「みんなで一緒にクリスマスパーティー」

岐阜県産の食材を取り入れて簡単なパーティー料理を作ります。参加者の輪を広げましょう。

実習献立：タワーサンド(サンドイッチ2種)・カナッペ・ミートローフ・コロコロポテト・キャロットスープ・クイックケーキ・フルーツカクテル

日時：平成19年12月8日(土)

11:00～13:00

参加者数：13組(大人14人 子供14人)

担当者：食物栄養学科教員

その他スタッフ：食物栄養学科学生ボランティア5名

方法：複数回の参加者が多いので過去2回において使用した食材も取り入れながら、食材の復習も取り入れて、パーティー料理を作り、参加者の輪を広げた。

グループは子供を2つに、大人を3つに分けた。

【グループ分けと作業内容】

大人A班

サンドイッチ・カナッペの調理

大人B班

コロコロポテトなどの揚げ物の調理

大人C班

キャロットスープの調理・クイックケーキの土台作り（スポンジの間に果物を挟み、まわりに生クリームをぬっておく）。

子供A班

コロコロポテトの成形（チーズを芯にして丸め衣をつける）

子供B班

ミートローフの成形（ひき肉をこね、生地を広げてゆで卵を並べ、その他の具材を交互におき、ひき肉をかぶせてかまぼこの形にする）

子供全員

クイックケーキの飾りつけ

時間より1時間30分ほど超過した。

2回目は食材学習を1時間しっかりとり、あわてなくてもできる時間を設定した。調理実習は比較的簡単な内容とし、料理を味わえる時間をとるため、料理を2品にし1時間とした。

3回目は交流時間を1時間設定するため、調理実習1時間とした。しかし、調理実習30分、交流時間30分それぞれ延長し1時間超過した。

3回を通して考えられることは、食材学習を取り入れて調理実習の時間も十分確保する場合、食材学習40分、移動や準備に10分、調理実習の作り方説明に5分、調理実習（試食も含めて）に3時間は必要であり、所要時間として4時間弱は必要であると考えられる。

実習を行う上で特に気をつけた点は、時間内に終われるよう、そして調理実習時間を十分に取るため後片付けは主催者側で行い、参加者は調理作業のみ行ってもらった。しかし、実際は3回のうち2回延長してしまい、参加者からご指摘をいただいた。

心ならずも今回講座時間の延長はあったが子供の様子から子供にさほど負担ではないと思われる。常にじっとしている作業ではないため、実習中は適度に遊んだり、会話を楽しんだりしている。このことから、当初2時間が限度と考えたが、遊び、会話を取り入れながら順次、違う作業を行うなら、3時間半～4時間を目安にしても支障はないと考えられる。

結果および考察

1. 時間設定について

対象年齢が4～8歳ぐらいであるため、子供が集中力を持続できる時間を考慮し、食材や日本の行事について知ってもらう時間を合わせて2時間とした。また料理を味わう献立は昼食時間帯とし、作業過程を中心とする場合は午後の時間帯とした。

1回目は食材学習を40分とし、調理実習を1時間強の予定とした。結果、2時間の中で講義と調理実習を行なうことは時間的な不足が生じた。シリーズの最初の実習であったことで参加者と主催者双方において、手間取ったため予定

2. 学習内容について

(1) 講座内容の設定

1回目は子供と親がともに食材の観察を行い食材の形をスケッチ、色鉛筆で色をぬった。(図1)

用意した食材はとれたてを用いた。親はスーパーに並んでいる食材は見慣れているが、こうした食材は初めてであろうから食材学習では、親にも食材を見直してもらうため、食材の原型にこだわり観察を行った。見慣れた食材も原型に触れると異なる感動があり、食材への興味も沸き、共に観察を楽しめ、学ぶことができたと考える。ただ、原型の食材を教材に用いるのは難しい面もある。手に入れるためには、旬の時期であることや身近に生産農家があることが必

要である。しかし本講座では日頃からお付き合いしている生産者の方達の存在があり、また、野菜の旬にあわせて開催したことで比較的手に入れやすかった。

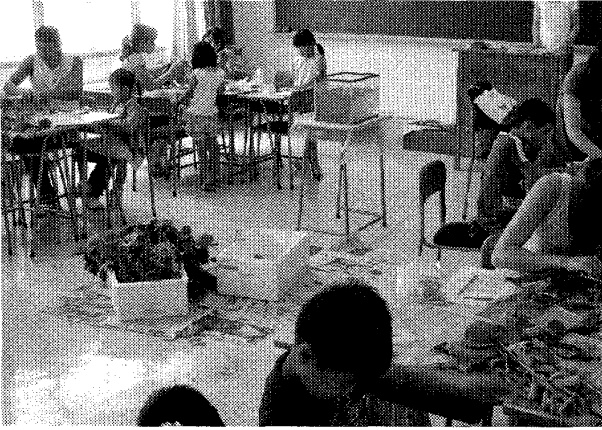


図1. 食材（枝豆）の観察中



図2. 新聞紙で作ったサトイモ畑

2回目は子供中心とし、親の作業は設定しなかった。これは子供を励まし、その中で子供が困難な状況乗り越えていく（サトイモの土を洗い落とす）サポート役にと考えたためである。さらに子供には食材が食べられるようになるまでにはこんなに大変であることを少しでも実感してもらい、それにより食事がよりおいしく感じられるのではないかと考えたためである。

作業内容は新聞紙で作ったサトイモ畑(図2)から芋を探しだし(擬似芋掘り)、数えながら芋を掘ることができるか、掘ったサトイモを秤で計り重量を知る。そして、サトイモの土を洗い落とし、最後までやり遂げる忍耐力を養った。図3は子供がサトイモを洗っている様子であるが、後ろで親が立っている。この作業では子供

のスペースはあっても、そばにいる親のスペース設定の読み間違えから、十分な広さがとれず、親の居場所がなくなり子供のそばに座って励ますことができず後ろに立っている状況になってしまった。親の人数と必要スペースについてもっと検討する必要がある。



図3. サトイモを洗っている様子

2回目の講座では、この親子実習以外の取り組みとして、調理実習をもとに家庭で月見の行事を楽しんだ様子を写真に記録して送付(手紙またはメール添付)してもらおう企画を計画した。送られた写真を学内に掲示し、お月見の楽しみ方やその様子を他の人達が見ることによって、お月見という行事を見直してもらえらるきっかけにならないかと考えていた。しかし、プライバシーの問題もあり強制化しなかったため、1枚も写真は送られてこなかった。説明不足かと思われるが、このような企画を行うことの難しさを感じた。

1回目、2回目の講座を行い感じたことは、親子同時で年齢に合わせた学習内容設定は難しいということである。料理のみを行った平成18年度の場合と異なり、食材についての学習を取り入れた今回は食材の知識を深めた上で、料理を含めた幅広いものへの関心が深まることを目指した。当初は年齢に応じた知識を話さなければと思ったため、話すタイミング(子供の作業がどのような時)に苦慮した。しかし、子供のそばで一緒に親が楽しむことができれば、別立てで親用に話さなくても、共通の体験とともに親子で楽しめるのではないかと感じた。

3回目のクリスマス講座は調理実習を親子別々にした。子供が一人で調理作業をやり遂げ、それが自信につながることや、あるいは食材への親しみを持つことへのきっかけになるようにという考えからである。また、1・2回目は親しいお友達どうしで作業を行っていたので、親が近くにいない状況で、知らないお友達とも仲良くなり、少しでも食事の時に会話ができればと考えた。この作業分けについて子供に「実習が楽しかったか」（表1）と親には「交流ができたか」（表2）について尋ねた結果を示す。一部の子供は親と一緒にでないことで不安を覚えたようであったが、ほとんどの子供と親は特に問題なく作業を行うことができた。

調理作業の場所は親が調理台で、子供たちは試食テーブルでそれぞれ行なった。

表1. 子供どうしの実習について

質問項目	人数
とても楽しい	7
楽しい	5
普通	0
あまり楽しくない	1
楽しくない	0

表2. 大人どうしの交流について

質問項目	人数
とてもできた	4
できた	8
普通	1
あまりできない	0
できない	0

料理内容については1回目、2回目で使った食材の復習と沢山の食材を知ってもらいたいという観点から選択し、献立を立てた。また楽しみながら食材の勉強ができるようゲームを取り入れた。

ゲーム内容は「犬のキャラクターのついた串を料理の中より探し出す」もので、串を飾りとして、食材のどこかにいれておき、それをテーブルごとで探し出すのである。これは自分が作った料理だけではなく、テーブルのすべての料理に気が配れ、人の交流もできた。次に「食材ビ

ンゴゲーム」である。これは市販のビンゴカードに食材シール（いままで使った食材や当日の食材）をあらかじめ子供が貼り付けて準備しておいてもらった。ビンゴカードと食材シールは受付で最初に渡しておいた。進め方としては「いままで使った、あるいは今日使った食材です」との一言を最初に付け加えて食材への認識を高めた。ゲームは景品を用意したこともあり、かなり盛り上がり、子供たちは楽しそうであった。

学習内容は1回目から3回目まで異なる方法で行なった。どの方法もまだ試行錯誤している状況であるが、改善していくために積み重ねが必要であると感じている。

今回の学習方法以外としては、子どもが興味を持ちそうな楽しいクイズ形式にする、絵やスライドを使い五感を使うものにするなど、視聴覚を使う方法もよいのではないと思われる。

(2) 施設設備等について

子供用の施設ではないため、子供にとってよい環境にするため道具類を購入した。購入内容は幼児用包丁と子供用マグカップ（強化磁器製）。作業台については調理台（高さ85cm）が高いため、子供が実習を行う作業台は試食テーブル（高さ70cm）や丸椅子（高さ50cm）を使用した。

(3) 会場設定について

各回とも、行事食を中心に行っているため、部屋のレイアウトも工夫した。

1回目の七夕では、笹と七夕飾りを準備し、子供たちに飾りつけをしてもらった。帰りには子供の希望で、笹ごと飾りをもちかえることになった。折り紙等で作ったシンプルな飾りであったが、子供たちがあんなに喜んでくれるとは思わなかった。

2回目のお月見では、会場内のテーブルにススキを飾り、三宝に団子をのせて、お月見のお飾りをセッティングした。行事の雰囲気を出す予定で行ったが、お神酒の容器が準備できず、ペットボトルに紙をまいて代用した。ススキは希望した人に持ち帰ってもらった。ススキは、自然に群生しているところを探すのに苦労した。少し前のように、お月見の飾りを家庭で目にすることも少なくなっているため、子供たちには少しでもお月見の飾りがどういふものかが印象に

残ってくれるように飾った。

3回目のクリスマスでは、クリスマスツリーと飾りを購入し、部屋全体に飾りを施した。窓にはサンタの折り紙を貼りつけたが、この折り紙のサンタは子供たちに大変好評で先を争って持ち帰ってくれた。また、パーティーの時はクリスマスの音楽も流し、雰囲気盛り上げた。飾りつけについては概ね満足していただいた。ただ、参加者からは「服装もクリスマス風にできたらよかった」とのコメントをいただいたので今後の検討としたい。

子供は意外と手作りのものに興味を示してくれるので、その点に注目して、飾り等を考えていければ良いと思った。

3. 調理実習内容について

(1) 調理内容と調理の進行状況

1回目の七夕講座では同じ調理法（揚げる）が2品（肉団子となすの素揚げ）重なったため、コンロの数と油を効率よく使うために、どのような順番で使うのかを考慮しなければならなかった。

揚げ物の体験は子供にもしてもらいたいと考えた。しかし、子供がおこなうには危険なため、安全性を考えて肉団子は冷たい油に入れてから火をつけ、フライパンを用いて行った。フライパンを使用したのは、食材の取り出しやすさと食材のつかみやすさ、そして、油の節約を考慮したためである。なすを揚げる調理は、なすの水気が多く油がはねる危険があったため、2ヶ所でまとめて行なった（中部電力の協力によりIHコンロを使用）。揚げ物は、主に大人が行った。

肉団子では、指を使って肉をこねる作業を取り入れ（図4）、それを上手に丸めた。ひき肉はこねるほど、ねばねばしてくるうえに、容易に丸い形にはできず手にくっついてしまうことから、親も子も相当大変そうであったが協力して行っていた。ただ、もう少し加える水分量を減らして、子供が扱いやすいようにするべきだと感じた。

次にそうめんであるが、これはコンロが空いていなかったため、あまり早くからとりかかれ

ず、湯が沸くまでに時間がかかり、さらに子供に盛り付けを考えてもらったために、手順よく進まなかった。その他としては1テーブルに2家族を配置したことで、調理をする鍋の数とその使う順序が予定したようにうまくいかなかった。これはテーブル毎にアシスタントの学生を配置したが作業手順の把握が十分でなかったことが大きな原因であった。

次に固める調理作業では、子供にとって食感がやわらかいゼラチンを用いた。寒天と異なり凝固温度が低いため固まりにくいのでその対応としては、実習の最初に行き、固まる時間を十分とった。しかし、アシスタントの学生が作り方をしっかり把握していなかったため、参加者への作り方の伝達不備（ゼラチン液とにんじんジュースを均一に混ぜなかった）があり、一部のグループで固まらなかった。また途中固まっているかについて、こちらで確認を行う必要があった。その他には生クリームをあわ立てる作業を行ったが、子供一人では手の動かし方がぎ



図4. ひき肉をこねている様子



図5. 生クリームを泡立てている様子

こちなく、親の助けが必要であった（図5）。

幼児用の包丁を用いて、きゅうりの輪切りとなすの網代切りを行なった。特になすの飾り切りである網代は、力の入れ方と均等に包丁を入れることを学習できればと取り入れた。この切り方については、何人かの子供が挑戦し上手に切り込みをいれており、難しいのではないかと考えていたが予想に反しできていた。親がお手本をみせ、子供にやらせてみることの大切さを感じた。

2回目のお月見講座では、調理実習の内容を2品にした。子供ができるだけ多くの調理作業に携われるように作業内容を考慮した。表3に調理作業内容別に携わった子供の人数を示す。

全員が行なったのは「団子を丸める、串に刺す」であった。この作業については、特に子供

表3. 子供が行なった調理作業
(複数回答)

みたらし団子	人数	きぬかつぎ	人数
丸める	9	鍋に入れる	6
ゆでる	4	さらに盛り付ける	2
すくう	5	味噌をかける	3
串にさす	9		
たれをかける	7		

に行なってもらおうと楽しいのではないかと考えていた。子供は日常の遊びの中でも丸めるという動作が多いので、大変でないと考えていたが、気をつける点として同じ大きさ（2cm）に丸めるということを強調して伝えた（図6）。

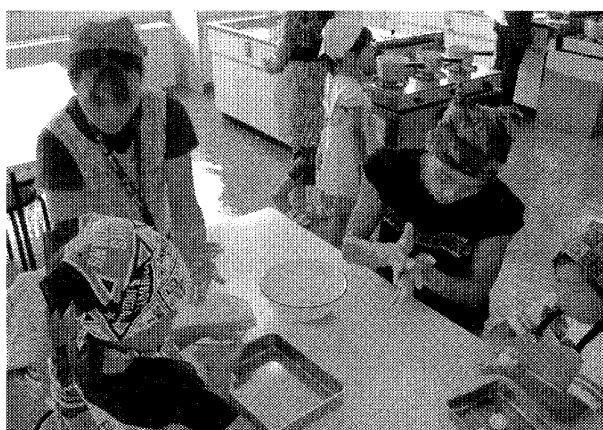


図6. 団子を丸めている様子

作っている途中も「同じ大きさにしてね」「上手な丸だね」と声かけをしたためか、出来上がった団子は比較的そろっていたが、やはり大きさの異なる団子は見られた。串に刺す動作は、最初に手に刺さないように注意をした。この作業は指先や手の力加減について、また団子の真ん中に串がくるように刺せるかという点に注意をはらえればと考えた。団子が大きかったこともあり、つかみやすく真ん中に刺していた。一度刺してもやり直しがきく上、弾力があるため刺しながら調節ができたことも考えられる。本来、月見団子は串には刺さないが、この頃は、団子3兄弟という歌がはやっていたこともあり、作業体験として、より親しみを感じてもらうためにあえて串団子にした。

3回目のクリスマス講座では、技術力にあった調理作業を親子で分担した。用いる食材は岐阜産の食材をできるだけ使用した。子供はこねる、丸める、形作る、あわ立てるといった決まった調理作業のほか、子供同士で交流しながら作業を行なう、料理をきれいにみせる、あるいは彩りを考えるということについて、それぞれ創意工夫を行うことができた。



図7. ミートローフ作りの様子

ミートローフ（図7）ではひき肉をこねる、食材を中央にきれいに並べる、かまぼこ型に形を整えるという作業を楽しそうに行なっていた。子供たちはミートローフをオーブンに入れると気になる様子で焼きあがるまでじっと見ていたのが印象的であった。また、クリスマスには定番のケーキについては、市販のスポンジを利用

して、ケーキの土台作りまでは親が行い、仕上げの飾り付け作業を市販のお菓子やミックスカラスプレーなどを使い、子供ひとり1個のケーキを担当してもらい自由にデコレーションをさせた。子供たちは、自分なりのデコレーションを大いに楽しんでいた。親の作業はその他に揚げる、煮る、炒めるといった直接火を使う作業やたくさん作らなければならない料理を分担して行い、また、子供が料理を行なうための下準備等もしてもらった(図8)。この分担については適切であったと考える。



図8. サンドイッチ作りの様子

(2) テーマにそった献立内容の選択について

1回目の七夕にちなんだ料理は、この行事で代表的な食材であるそうめんをメインに、3品とし夏らしい献立を考えた。そうめんは子供が大好きな食材でもあり、彩りを考えて盛り付けることや、そうめんは味がないためつゆだけで食するのではなく、具材を工夫し味わいの変化を加えた。季節の食材として夏野菜のなすを使った料理を取り入れ、地元の枝豆も飾りとして彩りに使った。また、冷たいデザートとして地元の食材であるにんじんを用いたカクテルゼリーを組み合わせ、生クリームを搾り出しをのせた。

2回目のお月見行事では、行事食を知ることにも目的にした。そのため、それにちなんだものとして食材本来のおいしさを味わうことができるメニューにし、味付けはできるだけシンプルにした。芋名月とも呼ばれるお月見のお祝いであるので、サトイモ料理「きぬかつぎ」の料理名称を認知してもらうことも含めて、献立に取り入れた。これはサトイモを皮がついたままゆで、そして上1/3の皮をむいた状態のことであ

る。上部を一部残すむき方は大変難しく、切り込みを軽く入れておかないと全体の皮がむけてしまい、思ったような盛り付けにならない場合もある。サトイモ料理について、参加者からは「サトイモがすごくおいしい」と感想をもらった。これは皮がついたままゆでたため、食材のおいしさが閉じ込められたためと、とれたての食材を用いたことが要因と考えられる。日ごろ皮をむいて料理することが多いので、改めて食材の調理法を見直すきっかけになったのではないと思われる。作業内容は、親子で楽しめる内容であったと思うが、色々作りたいと思って来ていた親子には、実習メニューが少ないと感じられ内容に改善を求められた。これに関しては、もう1品、簡単にできる飲み物を追加するとよかったと思われる。

3回目のクリスマス講座はメニューを多くし、パーティー料理らしく大皿盛りとした。献立作成ではクリスマスらしい料理はもちろん、切り方や飾り、盛り付けを工夫し、短時間でできるケーキも献立に加え、雰囲気を盛り上げた(図9、10、11)。



図9. テーブルの盛り付け



図10. テーブルの様子

3回とも、献立内容については熟慮してテーマとの整合性に心がけたつもりであるが、具体的な内容が決まる前に案内状を出したため、献立内容と学習内容において参加者の期待どおりでなかったこともあった。これに対しては、あらかじめ参加案内を出す時に、献立や作業内容について詳しく記載ができるよう計画する必要がある。初めてのことで、準備不足であったことと、決まった時点で再度案内を出すことが必要であったと思われる。



図 11. クリスマスパティー

(3) 試食について

各回では、作った料理はできるだけその場で食べられる量を設定したが、講座を行った効果が家庭への普及につながるように、持ち帰れるような料理も含めた。また、食べられない場合も含めて持ち帰り用の袋の準備をした。その場合も食中毒の危険性については十分説明し、納得して持ち帰りをしていただいた。持ち帰りがあると、少し得をした気分になり実習の満足度が高いのではないかと思われた。

4. 参加費用

(1) 金額について

費用については1,000円としたが、3品ぐらいのメニューの場合であれば、妥当な金額であると思われる。ただし、当日必要な食材等の費用のみということになる。調理実習は施設が必要であり施設使用料がかかる場合がある。また、事前に試作等をする費用も含めると費用的には余裕がない状況である。

(2) 費用の徴収方法について

参加希望者は、FAX または電話で申し込みを行なった。費用の徴収は当日としたが、当日突然来られなくなる人が1~2家族あり、食材の注文を取り消すことができないので困った。参加についての連絡も同様であるが、1週間前としていても、子供であるため突然の病気等の理由もあり徹底できなかった。今後の方法としては、参加を募る時に費用は振込みにして、参加できない場合は早めの期日を区切って返却とし、それ以外はいかなる理由も返却しないとする。ただその場合は、送付できる資料については費用内で行なえばよいと考える。

(3) 保険加入について

費用内でレクリエーション保険加入を行なった。参加者は幼児であることと、調理実習中に怪我をすることも考えられる。それ故、念のため加入する手続きを行なった。

方法はあらかじめ参加者がわかっているため、氏名、住所等必要な項目を記入した一覧を作成して保険会社に連絡をとり、前日に手続きを行なった。しかし当日名簿掲載と異なる人が参加された場合があり、その場合は受付で確認、保険加入していないことについて了解をとって参加していただいた。保険料は参加人数により若干異なるが1人約40円ぐらいである。

5. 参加募集の仕方

定員15組なので、あっという間に人数に達してしまう。申し出があった方に対しては、キャンセルのあった場合に1週間前には連絡をするとしたが、キャンセルは当日が多く、ほとんど連絡できなかった。

人数については多くの方に参加してもらいたいが、施設面で人数が限定されてしまうのは仕方ない。また人数が多ければ、それだけ安全面に対する体制やアシスタントの数を増やさなければならぬなどの問題もでてくる。

6. 参加者の服装等について

服装はエプロンとバンダナとし、調理室での履物は大人は施設のものを使い、子供は履物を持参してもらった。ただ忘れた場合の対応とし

て、大人用のスリッパでは安全の確保はできないため、子供の靴の底を洗いアルコール消毒を行なった。幼児から小学生ぐらいがはける履物を予備で準備しておくとうよいと思う。

7. 主催者側の人員数について

1テーブル2家族(大人2名・子供2名)に対して、各テーブル最低1名ずつのアシスタントを行う学生ボランティアと教室全体で教員3名を配置した。これについては、適当な人数であったと思う。ただ、学生が作業に慣れていない、あるいは実習内容を熟知しきれていない点が毎回あり、最初に「わからないことがあれば何でも学生に聞いてください」と参加者には伝えてあったが、テーブル毎でその点において、実習がスムーズにいかないことがあった。

8. 学生のボランティア参加における教育的効果

本学においてこの講座を行なったことには、学生に教育的効果をあげることも目的のひとつであった。

アシスタントを行う学生ボランティアは、呼びかけに自らの意志で応じた者である。呼びかけには、栄養教諭を目指すものや就職先を幼稚園にと考えている学生などが参加した。

学生アルバイトは、打ち合わせ会により一度料理を作っているが、実際の場になると、臨機応変に対応することはかなり難しく、参加者からの質問に答えられない場合があり、参加者から戸惑ったとする意見があった。しかし、学生が安全面に気を配り、洗い物を手際よく行ってくれる点は評価でき、子供も教員よりは学生のほうがお姉さんということで、親しく接することができたという印象をうけた。学生達は参加後の反省会で、子供たちと一緒に料理ができたことは楽しかったとしており、またこのような機会があれば参加してみたいとしていた。さらに、料理については作業手順について今まで受身であったが、指導する立場になったことで理解が深まったように思われるとしていた。

日常では小さな子供と接する機会がないため、食育への興味やまた授業で学んだことの実践と

理解の深まりがこのような体験を通して生かしていけるとよい。学生のアシスタントとしての力不足に対しては、今後授業における学習の積み重ねで対処していけたらと考える。

9. 「子供と一緒にスローフードを見直すー食品の知識を深めようー」のテーマについて

表4. 親子クッキング参加前と参加後で子供および大人(自分)の変化(複数回答)

質問項目	人数
お子さんと食べ物について話すきっかけになった	7
お子さんが料理作りに関心を持つようになった	9
お子さんが食材に興味をしめすようになった	5
にんじん、枝豆が岐阜県産もあることを知った	4
実習した料理、資料を参考に料理を作った	8
行事に関心を持つようになった	6
とくに変わらない	0

親子クッキングの参加前と参加後でどのように変化が生じたかをアンケートで尋ねた結果を表4に示す。

「お子さんが料理作りに関心を持つようになった」がもっとも多く、ついで「実習した料理、資料を参考に料理を作った」が多かった。また「お子さんと食べ物について話すきっかけになった」も多かったことより、子供には調理体験や食材に触れたことが料理作りへの関心につながったと思われる。また親においては実習した料理や、添付した資料を参考に料理を作るきっかけとなることより、わかりやすく、取り組みやすいメニューを提示することの必要性を感じた。料理を作り、おいしく食材を味わうことができるためには、新鮮な食材の選定も必要であり、旬のものを用いて実習を行なうことが大切である。

これらより、親子で食材のおいしさに感動し、調理実習や食材についての体験を重ねることは料理への共通の会話ができ、自宅で料理を作ろうとする意欲につながるのではないかと思われる。

子供に料理をさせることは、危険が伴うと考える場合が多い。しかし、失敗や体験を重ねな

ければ上達は望めないし興味もわかないと思われる。

本テーマは「食品の知識を深める」であったが、どこまで深められたかは数値として今回は表すことができなかった。しかし、毎回の実習で聞こえてくる参加者の声や子供たちの様子から、きっかけ作りはできたのではないかと考える。

食育が盛んに言われている現在だが、食品・料理に対する親の知識は十分とはいえない。そのため、小・中学校や行政での取り組みは盛んであっても、家庭での取り組みが進んではない。今回も前年に行なった親子クッキングと同様、受け入れられない数の応募者があり、親子で料理をしたいという気持ちは多くの人がもっていると感じた。

今後も親子で料理を作ることを主として、子供の身体の発達を考慮しながら、調理作業の検討を行い、食べ物がより身近なものとして考えられるような親子が楽しめる企画を行えればと考える。

まとめ

- ・時間設定は、調理実習以外に食材学習を設ける場合は、4時間程は必要である。
- ・幼児から低学年を対象にする場合、調理作業台は安定していて、高さは約70cmがよい。
- ・包丁は、幼児が扱いやすいもの(短くて軽い)を用いる方がよい。
- ・食材学習を親子で行う場合、子供中心とし、親はサポート役になるような設定が必要である。
- ・親子で調理を行う時は、親は簡単に手を出してしまわず、子供の様子をよく観察し粘り強く見守ることである。その中で子供達はやり遂げた達成感を感じ、それが子供達の次回への取り組みにつながるのだと感じた。

食育が盛んに言われている現在だが、食品や料理に対する親の知識は十分とはいえない。難しいことではなく、子供とともに一緒に学べる機会を提供できるように、このような企画を継続していけたらと考える。

この事業は非特定営利活動法人地域と協同の研究センターから第一期研究奨励助成を受け東海女子短期大学(現 東海学院大学) 地域食育サポートセンターの平成19年度事業の一概としてとり行なったものである。

謝 辞

事業遂行にあたり、本学施設・設備の使用にご高配いただいた短期大学部学長神谷眞弓子先生および総務部部長天野博江先生に深謝いたしますとともに、講座実施日にボランティアとして協力いただいた短期大学部食物栄養学科諸嬢に厚く感謝いたします。

— 食物栄養学科 —