

地域と家庭を結ぶ食育活動

—子ども食堂におけるキッズ料理教室の試み—

東京家政大学 和田 涼子

1. はじめに

子ども食堂は全国に広がりを見せている。子ども食堂の機能として、吉田らは「食の支援」、「居場所」、「情緒的交流」の3つの機能がある¹⁾と報告している。また、子ども食堂は、子どもの食体験を拡げ、自己肯定感をもつことにつながり、将来の生き方につながり、貧困の連鎖を断ち切る可能性がある²⁾。また、子どもの貧困問題が多く取り上げられているが、子ども食堂の活動に参加してみると、幼児から小学校の高学年までの異年齢の子ども達と孤独になりがちな保護者同士のコミュニティーの場としての役割も大きいと感じている。

2005年7月から施行された食育基本法の目的には、国民が健全な心身を培い、豊かな人間性を育み、健康で生き生きと暮らすことができるようにとの期待がこめられている。食育はあらゆる世代の国民に必要であるが、とくに子どもたちに対する食育は、心身の成長および人格形成に大きな影響を及ぼし、豊かな人間性を育てていく基礎となる。食に関するさまざまな体験が、健全な食生活につながるとするならば、子ども食堂での食体験は豊かな人間性を育てていくと考える。貧困な家庭は、食生活がおろそかになっているとの報告³⁾もあり、食事づくりを通して食事の大切さを知ることは、自分で食事の用意や食の選択が可能になり、生きる力や健康で暮らすことの大切さを理解することの基礎となる⁴⁾。

子どもの健やかな成長と将来に亘って健康感を得るためには、子どものころに望ましい食生活の実践と習慣化が必要である。小学校の家庭科の授業では調理実習もあるが、幼児や低学年から料理の楽しさを知り、家庭で実践ができるようになると保護者の食に関する考えも変化すると思われる。さらに、子ども達が料理した食事を他

の人に食べてもらう場面は子ども達にとっても、保護者にとっても有意義な体験になるはずである。

そこで、東京家政大学では2015年より「食支援」として栄養学科の栄養士・管理栄養士を目指している学生らと東京都板橋区にある子ども食堂で献立作成（メニュー提案）や調理・配膳等の活動を行なっている。また、2017年12月から2018年8月まで食支援以外の取り組みとして食育を目的に、子ども食堂開催日に子ども食堂に参加している幼児や低学年の子ども達を対象に料理教室を開催した。その活動について紹介する。

2. キッズ料理教室

「キッズ料理教室」とし、子ども達が料理する楽しさや食材を食べることなどに興味を持ち、望ましい食生活の実践と習慣化のきっかけになることを目的とした。

「キッズ料理教室」を実施するには、開催する場所や開催日時、食材費のことなどいくつかの問題があった。しかし、キッズ料理教室の実施は、子ども達への食育の効果や栄養学科の学生が自ら主体的な活動をすることで実践的な教育効果を得ることができるなどのメリットが大きいと予測された。そのため、子ども食堂を開催しているNPO法人と協議し、東京家政大学大学院のフィールドワーク研究費助成を活用して開催することにした。

キッズ料理教室は、2017年12月から2018年8月に6回開催した。子ども食堂の開始前に利用できる小ホールにおいて、子ども食堂の開催日で子ども食堂が始まるまでの約90分間を用いた。対象の子どもは、保育園に通う5・6歳児から小学5年生までの概ね10名とした。開催の告知と募集は、案内のチラシの配布と子ども会のホームページで「キッズ料理教室のお知らせ」を掲載し、参加を呼びかけた。申し込みは勤務校である東京家政大学和田研究室宛てにメールかFAXで受け付けた。

料理教室のメニューは、実施する小ホールに水回りの設備や調理設備等がないため、加熱を必要としないサン

Ryoko WADA

東京家政大学家政学部栄養学科

〔著者紹介〕(略歴) 共立女子大学家政学部管理栄養士専攻卒業。2007年東京家政大学准教授。2016年より教授。

〔専門分野〕 栄養教育、高齢者の栄養管理、食育、食生活。

ドウィッチ、ホットプレートを活用したどら焼き、フレンチトースト、IHの電熱器で茹でる手作りうどん等のメニューとした。また、家庭において子どもが料理するにあたって安全性が高く、簡単でもう一度料理してみたいと思ってもらえるようなメニューを選択した。

表1 キッズ料理教室 開催日およびテーマ

| | 開催日時 午後4時30分～6時 | テーマ(メニュー) | 参加者数 |
|----|--------------------|------------------------------|------|
| 1回 | 2017年12月20日 | 卵とツナのサンドウィッチ作り | 4名 |
| 2回 | 2018年2月5日 | ホットプレートでどら焼きを作ろう | 12名 |
| 3回 | 2018年3月6日 | おいなりさんを作ろう | 6名 |
| 4回 | 2018年6月28日 | かんたん朝ごはん フレンチトーストとフルーツサラダ | 12名 |
| 5回 | 2018年7月26日 | 手うちうどんを作ろう | 8名 |
| 6回 | 2018年8月23日 | ホットプレートで焼き春巻き作り | 8名 |

最初の回の参加希望は4名と少なかったが、2回目は12名で多くの参加者があった。回を重ねるうちに参加した子ども達の口コミやリピーターの参加者もあり、定員を上回るときもあった。

低学年の小学生や幼児の参加申し込みは保護者が申し込みをした。参加した子ども達の保護者には同席を希望することがあり、子ども達の調理の様子や料理方法に興味をもっていった。初めて包丁を使う子どもにも子ども用の包丁を用意し、野菜などの切り方が安全にできるよう指導した。また、子ども達は大量のゆで卵の殻むきなど家庭ではあまり体験できないことに挑戦したので、食材や料理に大いに興味をもったようであった。

高学年の小学生からは、学校の家庭科の授業で調理の時間はあるけれど、家ではお手伝いをさせてもらえないので、キッズ料理教室で包丁を使った切り物などができて楽しいなどの発言があった。また、家庭にあるホットプレートで身近な食材で料理ができることを学び、家庭でも料理してみようという声も聞かれた。保護者が見学することもあったが、参加した子どもだけでなくその保護者にも料理の楽しさや新しい発見をしてもらうことができた。

第1回から6回の教室の様子を写真1-12で紹介する。

第1回 初めての料理教室はクリスマスイベントであったので、加熱調理を要しない卵と、ツナの2種類のサンドウィッチ作りとした。卵は開始前に茹で、子ども達が卵の殻むきをした。卵サンドウィッチ用のきゅうりの輪切りに初めて挑戦する子どもには丁寧に包丁の使い方を指導した。この日は子ども達自身が調理したサンドウィッチを子ども食堂の参加者(約100人)に食べてもらう体験ができた(写真1, 2)。



写真1



写真2

第2回 ホットケーキの素で子どもの嗜好に配慮してクリームとあんこの2種類のどら焼きを100個作った。子ども達は同じ大きさにするのに苦労していた。この日も子ども食堂の参加者全員に提供した(写真3, 4)。



写真3



写真4

第3回 2種類のおいなりさんを100人分、計200個作った。市販されている油あげの味付けされているおいなりさん用商品を利用した。子ども達から簡単だったという声があったが、200個を用意するのは時間がかかり、立ち作業が長くなると集中力が欠けてくるため、その点の配慮が必要であるとわかった(写真5, 6)。



写真5



写真6

第4回 第1回から3回は、子ども食堂に参加する予定の100人分の調理を行なったが、第4回からは食中毒の恐れや子ども達が料理に集中できる時間を配慮して、料理教室に参加した子ども達だけで料理と試食をするようにした。第4回はフレンチトーストとフルーツサラダにした。フレンチトーストを食べたことがない子どもが多く、新しいメニューを紹介できたことが良かった。フレンチトーストは朝食にもおやつにもなるメニューであり、夏休みに自宅で実践してもらえないのではないかと思った(写真7, 8)。



写真7



写真8

第5回 うどんの生地をこねる, 切る作業をした. 全身の力を込めて踏んでこねる作業が楽しかった様子であった. 子ども達は自分で食べる分を太くならないように切った. ゆで時間が予定よりかかってしまったが, 見学していた保護者にも試食を提供したところ, 簡単に美味しいうどんができるなんて, 家でやってみたいとの感想があった. 子ども達も残さず完食していた (写真9, 10).



写真9



写真10

第6回 ホットプレートを活用し, 子ども達自身で春巻きの具材を選んで焼き春巻きを作った. 具材はウインナー, ハム, 人参, キャベツ, プチトマト, コーン, チーズのほかバナナ, チョコチップなどおやつにもなるような具材も用意した. 子ども達から, 今回が一番楽しかった, バナナを包んだ春巻きが美味しいなどの感想があった. 保護者から, 子どもは家では食べない食材を選んでいたら, 残さずに食べていたので驚いたとの声も聞かれた (写真11, 12).



写真11



写真12

3. これからの地域における子ども食堂と食育

子ども食堂について, 多世代交流型になることが望ましいとの考えもある. 子ども食堂が全国的な広がりをみせているが, 地域社会で共に生きるために一人親世帯, 共働き



写真13 栄養学科学生による栄養ミニ講和

世帯, 独居高齢者など子ども食堂を誰でも利用できるような食堂とするなど, 食事サービスなど多様な取り組みが活発になってきている⁵⁾⁶⁾. 実際に高齢者と子どもたちの交流を目指して認知症グループホームのデイサービスで子ども食堂を開催している事例もある. 食べることの意義に命をつなぐこと以外に会食によるコミュニケーション, 情緒的な安定などの役割があるならば, 食事を孤立しやすい家庭の中で完結するのではなく, 地域住民同士で「地域で共食」もこれからの地域社会には求められていると感じている.

また, 子ども食堂でのキッズ料理教室の活動を通じて, 地域における食支援が家庭での食生活に反映され, 食育の広がりが可能になるなら, 学校教育だけでは得られないメリットがあると考えられる. 食の支援, 食生活に関する情報発信, 料理教室など地域から食環境を変えるような取り組みは, 子どもだけでなく保護者も食について学べる場となっているのではないかと考えられた. 食育は子ども達だけでなく幼児から高齢者までのすべての世代を対象としているため, 食育活動を地域で実践することは様々な世代に家庭でのより良い食生活に関する情報発信の場となり健康政策にも寄与できると考える.

参 考 文 献

- 1) 吉田祐一郎. 子ども食堂活動の意味と構成要素の検討に向けた一考察. 四天王寺大学紀要. 2016, No. 62, 355-367.
- 2) 村山信子. 子どもの貧困と「食」—栄養学は社会的課題に対して何ができるか—. 建帛社だより「土筆」. 2018, No. 107, 2.
- 3) 農林水産省. 「Child」子供の食生活の問題 栄養が十分にとれない子供たち. aff (農林水産省広報誌). 2016, 5, 9.
- 4) 上原正子. 食を通して「生きる力」をはぐくむ. 児童心理. 2007, 1, 27-32.
- 5) 地域で「共食」食生活改善, 日本経済新聞 2018年10月25日 (夕刊)
- 6) 隈元晴子. 居場所のない子どもたちへ. 藤女子大学人間生活学部公開講座シリーズ, 2016, 3, 40-46.

この論文は, 2018年9月6日に開催された第3回家政学夏季セミナーの講演者に執筆依頼したものである.