

幼児期の親子クッキング活動に及ぼす調理環境の影響 －あおり食育サポーター事務局の活動事例から－

The effect of Cooking equipment on Parent-and-Preschool child Cooking seminar

木村 亜希子* 森山 洋美** 山本 えり**

Akiko KIMURA* Hiromi MORIYAMA**, Eri YAMAMOTO**

* 青森中央短期大学 食物栄養学科

** 青森中央短期大学 あおり食育サポーター事務局 **

*Department of food Dietetics, Aomori Chuo Junior College

**The Aomori Food education Supporters Secretariat, Aomori Chuo Junior College

Key words ; 食育, 親子クッキング, 調理環境

1. はじめに

平成17年に食育基本法¹⁾が施行され、平成21年施行の保育所保育指針と幼稚園教育要領²⁾の中でも、食育の推進や食育の充実について明示された。また、第2次青森県食育推進計画³⁾においても、重点推進事項の一つとして、保育所・幼稚園・学校等における食育の推進を挙げており、保育所や幼稚園(以下、保育施設)においても食育の取り組みが広がっている。保育施設では、食育に関わる保育活動として、栽培活動、クッキング活動、配膳指導、食事マナーの指導、好き嫌いをなくす・減らす指導、食に関する知識を深める教育、郷土料理などに親しむ体験などが実施されている^{4) 5) 6)}。食育に関わる体験活動の中でも、クッキング活動は親子で参加できる活動として、多くの保育施設で取り入れられている。また、家庭との連携や保護者への食育も重要であることが指摘されており、多くの保育施設で保護者会での講話やおたよりの発行等が行われている。保育施設において、教育指導的視点のみの一斉的指導の食育は、幼児の発達の面から有効とは言えず、むしろ遊びを取り入れた食育の方が興味関心を持たせて学びへとつなげることができると示唆されている^{7) 8)}。さらに、情報提供だけでなく、保護者が幼児と同じ体験ができる活動に参加することで、保護者が幼児の様子の変化に気づき、保護者自身の意識や行動の変容につながると言われている⁹⁾。このことから、親子で一緒に体験することのできる食育活動は、幼児と保護者の双方の学びに役立つのではないかと考えられる。

青森県においても様々な食育の取り組みが行われており、青森県内の食育を活性化することを目的に平成22年度から青森中央短期大学にあおり食育サポーター事務局^{*1)}が設置され、本学を中心に

食育の活動や支援を行っている。特に保育施設からの要請は多く、活動の一部として、親子クッキング活動が実施されている。あおもり食育サポーター事務局が親子クッキング活動を実施する場合、調理室等の調理設備が整っている場所に親子で移動して行う場合と、園内のホール等で行う場合がある。ホールで行う場合は調理環境に制約があるため、調理室で行なう場合と比較すると、実施目的や内容に違いがある。普段の保育活動への取り入れやすさや親子の参加のしやすさを考慮すると、園内のホールで実施の方が参加しやすく、その場合は調理環境に制約があっても衛生面・安全面に配慮して実施することが望ましいと考えられる。ホールで親子クッキング活動を実施する場合、設備や備品が必要であることや、衛生面・安全面への配慮、活動を運営する人員の確保等が必要であるが、これらの要件をクリアすることで、保育施設の食育のねらいに沿った親子クッキング活動の計画が可能になると予測される。しかし、保育施設で実施する調理体験活動の衛生・安全マニュアルの有無やその周知の実施率は低く、衛生面・安全面への配慮や確認、実施前の計画書の作成や実施後の反省や記録が欠如しやすい^{10) 11)}と指摘されている。親子クッキング活動を保育活動のねらいに沿って計画し、衛生・安全面等にも配慮して実施するためには、青森県内の保育施設におけるクッキング活動の実態を調査し、実情を把握する必要がある。そこから明らかになった課題をもとに、保育現場で活用しやすい手引を作成することが望まれる。

そこで本研究では、第一弾としてこれまでにあおもり食育サポーター事務局で実施した親子クッキング活動について、調理環境の違いによる実施内容や実施上の課題を明らかにすることを目的とする。

※1) あおもり食育サポーター事務局

あおもり食育サポーター事務局とは平成22年度8月から青森県から業務委託を受け、青森県内の食育支援を行っている。平成22～23年度は「青森県地域に根ざした食育推進事業」（青森県食育推進計画）、平成24～25年度は「ライフステージに応じた食育推進事業」（第2次青森県食育推進計画）に基づいて業務を実施している。

2. 研究方法

平成22年度～平成25年度11月30日までにあおもり食育サポーター事務局で実施したクッキング活動の活動場所と対象者を集計した。また、平成24年度～平成25年度実施分については、実施メニュー、実習時間、対象人数、活動の目的などについてもまとめ、活動場所ごとにそれぞれ比較した。平成22年度～平成23年度の実施分については、現在のあおもり食育サポーター事務局と事業形態が異なるため比較対象から外した。

表1 幼稚園・保育所からのクッキング活動の依頼数

	調理室	ホール
全体 (%) (n = 80)	34件 (42%)	46件 (58%)
親子対象 (%) (n = 60)	32件 (53%)	28件 (47%)

(平成22年8月～平成25年11月30日分まで)

3. 結果

平成22年度～平成25年度（11月30日現在）までで幼稚園・保育園からあおもり食育サポーター事務局への活動の中で、クッキング活動の依頼は80件あった。そのうち調理設備の整った場所（以下調理室）で行ったクッキング活動が34件、調理室以外（遊戯室、ホール、各教室など以下ホール）で行った活動が46件で全体の約58%がホールで行っていた。全体のクッキング活動の中で親子を対象にしたものは60件であった。うち、調理室で行った活動が32件、ホールで行った活動は28件であった（表1）。

平成24年度と平成25年度については対象人数、実習時間、実施メニュー、活動形態、活動の目的、実習内容の発案者、活動後の感想についてそれぞれ比較した（表2）。

対象人数はホールで行う活動のほうが調理室で行うものより多かった。活動時間はホールでの活動より調理室での活動が長かった。またメニュー内容については調理室での活動は郷土料理や行事食、県産品を使用した料理、野菜を使用した料理など多岐にわたっていた。ホールでの活動ではほとんどが巻きずしであった。

調理室での活動は、親子で調理しながら保護者自身の料理についての知識や技術の習得を目的とした内容が多かった。そのため活動内容が参加者の意向に沿ったものであった。一方ホールでの活動は参観日等の親子交流会の一環として行われていた。そのため、親子で楽しむことやコミュニケーションを目的としていた。内容は保育士が決定しているケースが多かった。実施後の感想ではどちらも親子で楽しめたとの意見が多かったが、ホールでの活動の方が食育への関心につながるような意見が多かった（表3, 4）。

表2 調理環境の違いによるクッキング活動の比較（調理室とホールの比較）

比較項目	調理室（n = 17）	ホール（n = 9）
対象人数（平均）	15.8人	46.4人
実習時間（平均）	114.1分	72.2分
主なメニュー内容	行事食、郷土料理（6） 県産品を使った料理（3） 巻きずし（2） 野菜を使った料理（2） その他（4）	巻きずし（7） 加工品（1） 郷土料理（1）
メニュー数（平均）	2.5品	1品
活動形態	親子で調理	参観日及び親子交流
活動の目的	知識及び技術を習得	親子で楽しむ
実習内容の発案者	保護者	保育士
実施後の感想のまとめ	親子で楽しめた	親子で作ることで食への興味につながった

（平成24年4月～平成25年11月30日分まで）

表3 実習後の感想（ホール）

・子どもと一緒に作ることができるという楽しさと子どもの好き嫌いをなくすきっかけになると思うので家でも実践してみたい。

・親子で真剣に取り組んでいた。出来上がったものをみてとても喜んでいて。その日に家で作った参加者もいた。
・親子で楽しく実践することができた。素晴らしい親子体験だった。
・身近な食材を使い、親子で楽しむことができた。
・親子で楽しくできた。『楽しい』『おいしい』という思いが食育の関心に繋がると思った。
・初体験で楽しく学ぶことができた。参加した親子が共感でき意義深い体験になった。
・とても意欲的に参加していた。親子で料理をすることで会話をたのしみながら一緒に食事をできていたのが印象的だった。
・親子で協力し取り組む姿がみられた。保護者も子ども達も喜んでいて。
・和風のおやつを苦手としている子どもがおいしいと喜んで食べていた。食に関する体験や感動が子どもの食の世界を広げ食事の大切さに気付くきっかけになってほしい。

表4 実習後の感想（調理室）

・子どもも簡単にできる内容のもので楽しくできた。
・親子で手掛けることができた。
・親子で楽しめた（10）
・簡単にできる調理法を教えてもらい勉強になった。親子で料理をして食べる楽しさを伝えたい。
・家庭での子どものお手伝いの幅が広がった。

※表3, 4の感想は本文のまま記載した

4. 考察

平成17年に食育基本法¹⁾が施行され、保育施設では様々な食育が実践されている。中でもクッキング活動は幼児の五感を刺激し、食への関心を高めるものである。先行研究においても「教育指導的視点のみの一斉的指導の食育は発達の面から有効とはいえない」^{7) 8)}とある。クッキング活動自体は遊びではないが、幼児自身が「楽しみながら体験できる」という面においては、子どもたちの発達に添った食育指導が可能であると考えられる。また、クッキング活動を通して好き嫌いや偏食の改善といった効果も期待できる^{6) 12)}。このようなことから多くの幼稚園・保育所は食育活動の一環としてクッキング活動を取り入れている^{4) 13)}。

保育施設において、親子クッキング活動を実施する場合、ホール等の調理環境に制約がある場所で行う場合と、調理設備が整っている場所に移動して行う場合がある。そこであおもり食育サポーター事務局に要請があった活動の中で、親子を対象にしたクッキング活動を調理環境ごとに分類し、項目ごとに比較した。そこからホールでクッキング活動を実施するために必要と思われることを検討した。

時間や対象人数についてはホールでの活動の方が、より多くの人数で短時間で行われていた。調理室の場合、調理台の数が決められており作業できる人数に制限がある。一方ホールの場合、テーブルなど調理作業のための環境構成を整えばより多くの人数を対象に実施が可能になる。また、調理室の調理台の高さは大人用に設定されており、幼児が作業するためには高さを調整する踏み台などが必要になる。しかし、一般に調理室には幼児用の踏み台の準備がない。そのため設置してある大人用の椅子を代用していることが多く、火や包丁を使用する調理室では必ずしも安全とは言えない。ホールの

場合は幼児が日常で使用しているテーブルなどを使用することが多い。そのため幼児が作業しやすい高さになっており、落下等の危険も少ないと考えられる。作業時間については調理室での活動の方が一度の調理実習で複数のメニューを作ることが多くその分時間を長く設定している。ホールの場合には、メニューが一品ということや日常の保育時間や参観日を利用して実施されることが多いため、設定時間が短くなっている。メニューは調理室での活動の方が行事食や郷土料理、県産品を利用した調理、野菜を使ったおやつ作りなどバラエティーに富んでいた。これは熱源など調理設備が整っており、時間がかかるものであっても作業が可能なのである。ホールで実施したメニューのほとんどが巻きずしであった。これは火を使わず、園児がいても安全に作業ができるため、調理設備が整ってなくても実施しやすいメニューであると同時に、長いのり巻や、飾り巻きずしなど、一般的なのり巻きより完成した時の達成感が大きいためと思われる。その他のホールで実施されたメニューをみても、準備が簡単で調理器具をあまり使わないことや作業工程が単純なもの、短時間で行えるものが多かった。使用している調理器具もホールの場合はボウルや包丁、まな板など保育施設で常備してあるようなものが多かった。その他、ホットプレートやカセットコンロなど加熱を簡易に行える熱源の器具を使用していた。

調理室とホールでのクッキング活動では調理時間、対象人数、調理内容等にそれぞれ違いがあった。しかし、実施後の感想では調理環境によって満足度に差はなかったが、コミュニケーションや連携ができたという感想はホールでの活動の方が多かった。調理室での活動は調理の知識や技術を習得することを主な目的としているが、ホールでの活動は親子の交流や楽しみを目的にしたものであり、ねらいの違いによるものと推察する。また、ホールでのクッキング活動の方が食への興味・関心が高まったとの感想が多かった。これは親子でのクッキング活動を通し「楽しい」という体験が、家庭での共通の話題や自分たちの食生活を振り返るきっかけになり、作ることや食べることへの関心につながったためと考えられる。また、保護者が自分の子どもの調理動作を目にすることで、子どもが出来ること認識し、家庭でのお手伝いをさせるきっかけにもなったからではないだろうか。

鈴木の研究によると「保育施設が食育の取組を始めることで、子どもだけでなく保護者の食生活にも変化がみられる」とあり保育施設での食育が保護者への波及効果があるとされている⁹⁾。特に親子クッキング活動は親子で同じ経験をすることができるため、子どもだけでなく、保護者の食に対する行動変容につながり、食生活改善の効果が表れやすいと思われる。

保育施設での親子クッキングの実施は、保護者にとって子どもと一緒に料理を楽しむ機会を増やし、食行動の変化や、食体験を広げることができる考える。また、親子クッキング活動を実施することで、保護者同士のコミュニケーションにもなり¹⁴⁾、親同士の交流を深めることも期待できる。

ホールでクッキング活動を行うメリットとして、移動の必要がない、通常の保育の中で行うことができる、参観日等に合わせて行うことで子どもの日常を目にすることもできる。また、会場を借りる調整や経費を省くことができ、手軽に楽しむことができるなどが挙げられる。さらに、園内は幼児の体格にあった施設であることから、調理室よりも転倒・衝突の危険性が少なくより安全に実施できる。しかしながらホールで実施するクッキング活動は調理室に比べメニューが限られたものになるのが現状である。これはホールでの環境構成やそれに伴う準備、人員、衛生面や安全の確認、実施時間の調整等の問題があるためと考える。このことからホールで行うクッキングであっても、「安全で簡

単にできるような作業内容を検討することで、家庭ではあまり作る機会がなくなっている郷土料理や行事食など食文化を継承するようなメニューを取り入れることが可能になり、身近な場所で親子が気軽に調理体験を楽しんでもらえる。幼児期から食教育を繰り返し継続的に行うことで、食への理解を深め、成長しても自分に適切な食を選択できる力を身に付けることも可能になる。特に現在は核家族が多く、家庭の味や食の伝承といった部分が薄れてきている。郷土料理や行事食は子どもの食経験や味覚を広げるものであり、これらの調理体験を通して、料理することや食べることを楽しむことができるようになったとの報告もある⁶⁾。調理体験には、保育所保育指針に示された「食育の5項目」を実践できる要素が含まれている。家庭では子どもと時間をかけて料理をつくるのが難しい現在、保育施設でのクッキング活動は有効な食教育であり、そのための支援を継続的にしていくことが望ましいと思われる。

課題

今回は、あおもり食育サポーター事務局の活動事例のみであったため、青森県の実情の把握まで至らなかった。今後、青森県内の保育施設に対しクッキング活動の現状を調査し、それをもとに課題を検討し、親子クッキング活動の手引を作成していきたい。

引用・参考文献

- 1) 内閣府：食育基本法（最終改正：平成二一年六月五日法律第四九号 <http://law.e-gov.go.jp/htmldata/H17/H17HO063.html>
- 2) ミネルヴァ書房編集部：保育所保育指針幼稚園教育要領解説とポイント初版第3刷、ミネルヴァ書房、2008
- 3) 青森県農林水産部食の安全安心推進課：第2次青森県食育推進計画（計画期間平成23～27年度）、2012
- 4) 多々納道子、山田千尋：幼稚園における食育の実態と課題、島根大学教育学部紀要（教育科学）第46巻15-27、2012
- 5) 西尾久美子：保育所における「食」に関する現状と栄養士の要望についての研究、北海道文教大学研究紀要第37号9-16、2013
- 6) 高木道代、森田悠子：保育施設における食育計画づくりと食育の現状、佐野短期大学研究紀要第24号31-41、2013
- 7) 古郡曜子：幼稚園と保育所の食育計画－幼児期のあそびをとおして－、北海道文教大学研究紀要第35号、1-9、2011
- 8) 古郡曜子、山口宗兼：幼稚園における食育カリキュラム作成に関する基礎的研究－幼稚園教諭へのインタビュー調査を通して－、北海道文教大学研究紀要第36号23-34、2012
- 9) 鈴木秀子：子どもから家庭へつなぐ食育－保護者の「学び」からの検討－会津大学短期大学部研究年報第67号、2-19、2010
- 10) 廣瀬志保他：保育所の調理体験活動における衛生・安全マニュアルの検討（1）－指導・実践計

- 画書および行動観察の分析、細菌学的検討から－、東京家政学院大学紀要第52号105-119、2012
- 11) 酒井治子、廣瀬志保：保育所の調理体験活動における衛生・安全マニュアルの検討（2）－衛生・安全面の配慮及び計画・記録等の実践状況調査から－、東京家政学院大学紀要第52号121-130、2012
 - 12) 名村靖子、奥田豊子：収穫した野菜のクッキングによる食育効果と保護者の食意識、園児の食関心との関連、大阪教育大学紀要第Ⅱ部門第58巻第1号、27-42、2009
 - 13) 坂井孝、中田和江、土田幸恵：保育施設における食育の現状について、羽衣国際大学人間生活学部研究紀要第3巻、33-42
 - 14) 食べ物文化編集部：イキイキ食育実践集～育てて食育・食べて食育～第1刷 50-64、めばえ社、2004
 - 15) 三田村理恵子：保育園児および保護者に対する食育支援活動プログラムの開発、藤女子大学人間生活学部紀要第50号、45-51、2013
 - 16) 室岡順一、野崎壱子：食育事業としての料理教室が参加者の食意識・食態度におよぼす効果、農村生活研究134号、42-58、2008
 - 17) 砂見綾香他：幼稚園児および保護者に対する食育プログラムが両者の食生活に及ぼす影響、日本食育学会誌第6巻第3号265-272、2012
 - 18) 久野一恵他：「食育の計画」作成ワークシート記入結果からみた幼稚園・保育園の食育の実態と課題、佐賀大学研究紀要 Vol.14、69-74、2009
 - 19) 木林悦子、上野恭祐、鏡森定信：集団保育施設（幼稚園・保育所）における食育・栄養教育について調査研究、栄養学雑誌 Vol.58、29-36、2000
 - 20) 鈴木洋子：調理参加を主軸にした食育の推進－過程における幼児の調理参加状況からの検討－教育実践総合センター研究紀要（14）、21-27、2005
 - 21) 鳥取県福祉保健部健康医療局健康政策課：幼児の心と体を育てるクッキング活動指導の手引～料理を教えるのではなく、料理で教える・育てる～、鳥取県福祉保健部健康医療局健康政策課、1-15、2012
 - 22) あおもり食育サポーター事務局活動申込書：平成22年度～平成25年度分
 - 23) あおもり食育サポーター事務局活動報告書：平成24年度～平成25年度分
 - 24) 師岡章他：食を育む食育実践ガイドブック初版第2刷、株式会社フレーベル館、2006

