

親子料理教室のあり方と今後の食育

西 脇 泰 子

Preferred style of parent-and-child cooking classes and their future role in food education

Yasuko NISHIWAKI

要 旨

平成25年から平成27年までの3年間、本学公開講座で淡水魚を普及することを目的とした親子料理教室を実施してきた。この料理教室は、調理作業に携わることにより五感で楽しみ、料理を作る楽しさ・食べる楽しさを感じ取り、親子双方それぞれに食育を行うことを目的としたものである。今回、実施内容のまとめを行い、4つの視点からのアプローチにより、参加者の満足度が高い料理教室のあり方の一端が明らかになった。料理教室は食育の一方法として期待されているが、今回の実施内容の検証から、料理教室を継続して実施すること、調理の基本に重点を置いた料理教室の開催が必要であることを感じ、料理教室の方向性や食育の在りかたについて知見を得ることができた。

キーワード：食育、料理教室、親子

1. 緒 言

食育基本法制定から10年が経過した。社会環境の変貌とともに食生活は変化し、子どもを取り巻く食環境も様々である。近年の食事の傾向は、簡便化と利便性重視といわれる。食育に関する意識調査報告書（平成28年3月報告）¹⁾では、「食育」という言葉を知っていた割合は78.5%で、言葉と意味双方を知っていた割合は44.4%である。「食育」の意味を知っていた者のうち、「食育」を実践していると答えた者の割合は59%であった。実際に「食育」が実践できている割合は全体の46%程度で、まだまだ道半ばである。保育所保育指針²⁾では、「第5章 健康及び安全」の中で、「食育の推進」を位置づけているなど、各方面で食育は推進されている。市町村ごとに策定する食育推進計画でも、様々な取り組みがなされている。岐阜県食育推進基本計画³⁾の「食を取り巻く現状」において、1. 食習慣の乱れ、2. 生活習慣病の増加、3. 歯科保健関連疾患の増加、4. 生産と消費の隔たり、5. 食品の安全に対する意識、6. 食文化の伝承機械の減少などを挙げており、子どものための食育活動は岐阜県全県下で年間を通して行われ、保護者に対する食育講座は、平成26年度105回実施され、4,594人が参加している⁴⁾。このような食育活動は、児童生徒が多く、そのキーワードは、調理・栄養・食生活・食事に関するものが58.8%であると報告⁵⁾されている。乳幼児期や学童期は給食や教育現場での様々な食に関する指導を通して、食に対する原体験を得る年代である。その年代に食べ物に興味を持つ、食べることを楽しむ、調理のプロセスを知る・体験することは、この時期以降の食習慣形成に大きな影響を及ぼすと考えられ

る。食育白書⁶⁾でも、子どもの頃に家族と一緒に料理をしていた者の割合は56%であり、子どもの頃食事作り体験が現在に活かされていると90.1%が答えていると報告されている。

このような状況を鑑み、筆者は、平成23年より本学附属幼稚園園児とその保護者を対象とした親子料理教室と地域連携公開講座として岐阜県の県魚である「あゆ」などの淡水魚を利用した親子料理教室を実施してきた。

本論は、親子で同時に食に関する体験ができる親子料理教室の効果に着目し、平成25年から平成27年までの3年間、地域連携公開講座で実施した淡水魚を普及することを目的とした親子料理教室（以降料理教室と称す）の実施内容および効果をまとめ、子どもを中心としたより良い料理教室のあり方と今後の食育の方向性について報告する。

II. 方 法

料理教室は、岐阜県農政部農政課水産振興室、岐阜県池中養殖漁業協同組合、淡水魚類研究会と本学で連携した講座である。平成25年は「あゆ」、平成26年は「にじます」、平成27年は要望が多かった「あゆ」を再びとりあげて実施した。

実施回数は、平成25年は3回、平成26・27年は各2回で、計7回である。そのうち、親子が対象となる料理教室は、平成25年に3回、平成26年・平成27年には1回ずつ実施した。

対象は、本学公開講座担当部署に申し込みをした岐阜市および大学近隣の親子である。参加できる子どもの年齢は、3歳以上とした。講座の募集定員は、調理室運営の都合上、平成25年度は35名、平成26年・平成27年度は30名とした。

講座は、30分程度の淡水魚に関する講義を受けた後、調理室に移動し、淡水魚を使用した料理教室を行う形式で実施した。講義の部分は、岐阜県農政部農政課、岐阜県池中養殖漁業協同組合、淡水魚類研究会が担当し、その後の料理教室は筆者が実施した。

参加費は、1人または1家族単位で500円である。

III. 倫理的配慮

この論文に掲載の公開講座について連携している団体等について研究趣旨を説明し、同意を得て実施しているものである。また、アンケート結果についても掲載許可を得ている。

IV. 結 果

1. 参加者の状況

親子料理教室の参加者数、子どもの人数、実施月等ついて3年間分を表1に示す。平成25年度は、料理教室を3回開いたが、一般成人と親子を混同させた状態で実施した。平成26年からは、親子の教室と一般成人と対象者を分けて実施している。調理台の数を基準にすべての参加者が調理に参加できる

表1 参加者人数

年度	日付	参加 組数	参加 人数	親子 組数	子ども 人 数	子ども年齢 (歳)
平成25年	7月27日	15	22	6	7	5～10
	9月28日	17	27	6	10	4～12
	10月12日	15	22	3	5	6～12
平成26年	7月26日	16	29	15	21	3～10
平成27年	7月25日	17	37	17	20	3～11

(公開講座実施後のアンケートより筆者作成)

るスペースを確保することと安全面の配慮から参加人数を制限した。各講座15～20組の申し込みを受け付け、一家族の子どもの人数を照らし合わせ調整している。

表2には、3年間で参加した子どもの人数、年齢を示した。参加した子どもの年齢幅は、3歳から12歳であった。

表2 参加した子どもの年齢

年度	回数	年齢分布（歳）											子ども 人数計
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
平成25年	1	0	0	3	1	0	1	1	1	0	0	7	
	2	0	1	1	1	2	1	1	1	1	1	10	
	3	0	0	0	2	1	0	0	1	0	1	5	
平成26年	1	3	0	1	3	6	2	1	3	1	1	21	
平成27年	1	2	1	3	3	3	3	0	3	2	0	20	

(公開講座実施後のアンケートより筆者作成)

2. 料理教室の運営方法

親子料理教室を実施するために必要な項目と手順等を項目別に記す。今村⁷⁾も示しているように、料理教室実施までには、一般的にテーマの決定、参加者募集、料理の決定(試作を含む)、栄養計算、補助者への指導、食材発注、参加者のグループ決め、使用実習室の整備、会場設営、資料の印刷などの作業がある。一般的に実施される料理教室、大学等において対象を限定した料理教室でもそれぞれテーマを設定して行われる。そのテーマは、食材を学ぶこと、料理の作り方を学ぶこと、食生活上の問題を改善することや食文化継承など様々であり、単一の教室もあれば、複合した目的を持つものもある。今回の料理教室は、親子で一緒に料理体験をしたい、魚に触れたい、魚料理を学ばせたいなど、参加者それぞれの目的があると思われる。幼稚園児限定など対象者の限定はしていない。

1) 料理教室の目的およびテーマ設定

今回の料理教室は、年々減少している魚の摂取量⁸⁾、料理名・料理内容など料理自体を知らない現状、岐阜市の魚の摂取量は全国でも下位にあること(家計調査⁹⁾)、特に魚料理のレパートリーが少ないという調査結果¹⁰⁾や、内陸県にあり資源としての淡水魚料理を普及させるために企画したものである。筆者は、料理教室の最大の目的とは、調理操作に携わることで料理を作る楽しさを感じ、出来上がりを確認し、食す体験から達成感が感じられる。そして、学んだ料理を口にするすることで、味覚、色彩、香りなどを五感で感じ、食べることを楽しみ、料理に関心を持たせ、自分で作るようになることであると考えている。また、主たる素材について座学で知識として学びがあり、なおかつその素材を使った幅広い料理を学ぶことも大切である。筆者は、下記の4つの視点から料理教室実施を試みた。

(1) 子どもが調理に携わる視点

1. 子どもが中心に調理作業ができる内容とする。
2. 包丁で切る、煮る・炒める操作については、子どもが行う
3. 揚げる・蒸す・レンジ調理後の熱い状態での操作は大人が行う。
4. 作業がうまくできているときは、必ず褒める。
5. 盛り付けもできるだけ自分で行う。

(2) 魚料理を教える視点

1. 調理室ではできるが家庭で実施しようとするときできない料理では、普及の意味がないので、簡単な調理法で、ごく普通に家庭にある調理器具を使用する。
2. 魚をさばくところから調理をするところまで行う。切る操作で難しいところは大人が補助を行う。

3. 魚1尾を扱い、魚には骨があることを理解し、骨があっても食べられる、または、骨ですべて食べられる料理方法があることを知る。
4. 国民健康・栄養調査では、野菜の摂取が推奨される量より少ないことや、過去に実施した淡水魚を中心とした食生活調査から、「魚料理はボリュームがなくおかずになりにくい」というイメージがあることから、魚と野菜と一緒に摂取できる料理とする。
5. 調理法を覚えることでレパートリーが広がるため、調理法ごとのテーマ設定での複数料理を実施、簡便な調理器具を使う料理の検討・参加者の状況に見合うテーマ設定を行う。

(3) 食育の視点

1. 実施する魚料理レシピには栄養計算を添付し、保護者向けに、作業内容だけではなく、栄養面で優れているところ、野菜と併せて食べることで栄養バランスが整えられることを提示する。
2. 参加者全員の料理出来上がり時間はなるべく同じになるようにし、いただきますと挨拶をしたのち試食する。
3. 子どもの作業がうまくできているときは、必ず褒める。保護者にもその様子を確認してもらい、家庭で一緒に料理ができることを意識づけし、より良い調理作業や子どもの能力、食べ方ができるように配慮する。

(4) 指導者・補助者の視点

1. 指導者は、基本に忠実にあるべきだが、子どもにより多くの体験をさせることや子どもの安全を考える。その意味で調理操作を安全かつ簡便にし、場合によっては子ども向きの器具を使用するなど臨機応変に対応する。
2. 指導者は、必ず師範を行い、難しい操作や覚えてほしい手順などを前もって参加者にみせる。
3. 調理作業中、補助者はまず見守り、調理操作が円滑に進むように心がけ、難しい作業の場合は、子ども中心で行えるように保護者を交えながら支援する。主にこの場合の補助者は、助手および学生である。
4. 補助者は、事前の試作により手順等を把握し、わかりやすく指導する。
5. 保護者には、子ども中心で作業することを伝え、保護者が作業の中心にならないように気を付ける。

2) 料理の決定

今回の料理教室で実施する料理の決定については、素材としての魚の特性を活かすことが必要である。養殖のあゆは、天然と比較し独特の香りは少ないが、もともと「香魚」といわれる独自の香りを持っている。その香りを活かす方法や子どもの嗜好に合う味付け、食べやすさについても検討を重ね、試作を行い、料理を検討した。試作を行い、味付け、手順を確認し、子ども中心でできるかを確認した。補助学生は魚料理に精通しているわけではないので、手順確認、時間配分の確認には大いに参考になる部分があった。時間計測を行い、料理のポイントと手順の確認、作業工程で手間のかかる部分の確認を行った。親子料理教室の実施例をみると、親子といっても子ども中心にはならず、どうしても保護者が手をだしてしまい作業を進めてしまう場合が多いように見受けられ、子どもが行える作業が部分的にある場合が多い。著者が企画する料理教室は子ども中心に作業を行うため、補助者が調理する2倍以上の時間がかかると考え、料理内容を決定した。また、料理に適した器具の選定、器具の使い方やわかりやすい調味料の示し方、準備内容

について検討した。

栄養計算、レシピ作成、発注などは、著者や助手が行い、前日には、調理台に配置するもの、使用食器の洗浄、調味料の付箋準備、印刷、調理室の清掃など当日に向けて準備を行った。

公開講座案内に掲載した講座内容説明、料理テーマ、実施した料理名等について、各年度の状況を一覧にしたものを表3に示す。

表3 講座内容

年度	回数	対象	人数	講座タイトル	講座内容	実習内容	持ち物
平成25年	1	一般成人・親子	35名	「あゆ」ってどんな魚？	「あゆ」という魚をご存じですか？名前を聞いたことはあると思います。でも、どんな環境で生きる魚なのか、どんな餌を食べて生きるの？そんな素朴なことから「あゆ」の生態を学びましょう。そして最もよく食べられている料理法について学びましょう。	あゆの塩焼き 梅おろし添え あゆのホイル焼き あゆのちらしずし（試食）	筆記用具、エプロン、三角巾代わりになるもの、お子さんは調理室内で履くすべらない室内靴
	2	一般成人・親子	35名	「あゆ」を骨まで食べよう	魚は骨まで食べますか？魚は骨があるから食べにくく嫌いだという意見をよく聞きます。魚の骨って硬いのでしょうか。あゆの骨も硬いのでしょうか。体長に応じて食べ方があるものです。あゆはどのように繁殖されているのか。体長によってどう変化するのか学びながら体長に応じた調理法も学びましょう。	あゆのうま煮 揚げあゆのあられ煮 甘露煮（試食） （電子レンジ利用） あゆご飯（試食）	筆記用具、エプロン、三角巾代わりになるもの、お子さんは調理室内で履くすべらない室内靴
	3	一般成人・親子	35名	「あゆ」を丸ごと食べるには	あゆってどんな魚？あゆは骨まで食べられるの？と学んできました。あゆには「湖産あゆ、海産あゆ」と種分けがあります。それはどう違うのか学んでみましょう。また、あゆは頭からしっぽまで食べられる魚です。あゆを丸ごと食べることに挑戦しましょう。	あゆのアーモンド揚げ あゆのごま浸し あゆだしを使った雑炊（試食）	筆記用具、エプロン、三角巾代わりになるもの、お子さんは調理室内で履くすべらない室内靴
平成26年	1	幼児～小学生と保護者	15組30名	にじますを食べよう	にじまはどんなところにいるのかな？どうやって食べるとおいしいの？など、にじまについて学びます。親子でにじまに触れ、簡単な料理を楽しみましょう。	にじまの冷製ワイン煮 にじまの香草パン粉焼き	筆記用具、エプロン、三角巾代わりになるもの、お子さんは調理室内で履くすべらない室内靴
平成27年	1	幼児～小学生と保護者	15組30名	親子で作ろう「あゆ」料理	ぎふけんのおさかな「あゆ」は川のどんなところにいるのかな？「あゆ」をおいしく食べる方法は？親子であゆについて学び、簡単にできるあゆ料理を作りましょう。	あゆと夏野菜のレンジ蒸し あゆの冷汁	筆記用具、エプロン、三角巾代わりになるもの、お子さんは調理室内で履くすべらない室内靴

（公開講座案内パンフレットより筆者作成）

3) 指導媒体について

料理教室で配布する資料として、各料理のレシピ、栄養計算を冊子にした状態で配布する。本料理教室でもレシピ、栄養計算などを冊子にして配布している。冊子になったものは、調理作業中めくる操作や汚れた手で触ったり濡れたりして使いづらい。小坂ら¹¹⁾は紙でのレシピを使用し、古賀¹²⁾はスライドを使用しレシピや講座内容の説明を実施している。

本料理教室では、調理作業説明は指導者が冊子を指し示しながらあらかじめ説明し、作業場重要な点は、師範台において食材の切り方、その大きさ見本を置き、実際に切り方の実演・使用する器具、調理工程の流れを説明する。これは一般の料理教室と変わらない流れである。参加者の調理作業時にはレシピをラミネートしたものを使って調理作業を行うよう指導をする。ラミネー

トレシビは、汚れた手で触る、調理台が濡れたりしても見やすく、持ちやすいので作業内容の確認がしやすい。料理教室を始めたときには、冊子掲載のレシピをそのままラミネートしていたが、主催者が下準備する部分もあり、参加者の作業内容をするのかわかりやすくするために、作業内容に色付けをするとともに、調理台の人数に合わせて材料重量を記載することとした。また、盛り付けの仕方も大切な料理の一部分なので、料理の出来上がり写真をレシピに載せ、盛り付けの参考にできるようにした。その例を図1から図3に示す。

○おゆのごま漬し		
材料名	数量	作り方
おゆ	1個	1. おゆはぬめりとうろこを取った後、内臓を取り除いて洗う。
かつお節	4g	2. 水気を拭き取り、ぶつ切りにする。
醤油	適量	3. ②に①にぶつ切りをまぶし、180℃に熱した油で〜3分揚げ、
(醤油)	8g	③を合わせて煮立ててたれを作る。②のおゆをからめる。
ごま油	11g	4. ③を油に揚げ、裏ねをからす。
ごま	11g	
砂糖	10g	
ごま(黒)	2g	
黒ね	2g	



○にじますの香辛ルン粉焼き		
材料名	数量	作り方
にじます	1個	①にまますはうろこを取った後、内臓を取り除き、腹の中をきれいに洗って乾かす。
塩	1g	②①に塩をまぶす。
強力粉	10g	③①に強力粉をまぶし、15分ほど置く。
小麦	20g	④②の水気を拭き取り、強力粉をまぶして③の①につけて乾かす。
生ハム	10g	⑤④を全体にまぶす。
粉チーズ	10g	⑥⑤を全体にまぶす。
パセリ	1g	⑦⑥にパセリをまぶす。
オリーブ油	6g	⑧⑦を油で焼く。
※材料の量		
アスパラガス	10g	⑨アスパラガスは斜めに切り、ズッキーニは輪切りにする。
ズッキーニ	10g	⑩ズッキーニは斜めに切る。
ニンニク	10g	⑪⑨⑩を⑧の油で焼く。
パセリ	10g	⑫⑪を⑧の油で焼く。
オリーブ油	10g	⑬⑫を⑧の油で焼く。
ごま油	10g	⑭⑬を⑧の油で焼く。
ごま	10g	⑮⑭を⑧の油で焼く。
ごま(黒)	10g	⑯⑮を⑧の油で焼く。
黒ね	10g	⑰⑯を⑧の油で焼く。
ごま油	10g	⑱⑰を⑧の油で焼く。
ごま	10g	⑲⑱を⑧の油で焼く。
ごま(黒)	10g	⑳⑲を⑧の油で焼く。
黒ね	10g	㉑㉑を⑧の油で焼く。
ごま油	10g	㉒㉒を⑧の油で焼く。
ごま	10g	㉓㉓を⑧の油で焼く。
ごま(黒)	10g	㉔㉔を⑧の油で焼く。
黒ね	10g	㉕㉕を⑧の油で焼く。
ごま油	10g	㉖㉖を⑧の油で焼く。
ごま	10g	㉗㉗を⑧の油で焼く。
ごま(黒)	10g	㉘㉘を⑧の油で焼く。
黒ね	10g	㉙㉙を⑧の油で焼く。
ごま油	10g	㉚㉚を⑧の油で焼く。
ごま	10g	㉛㉛を⑧の油で焼く。
ごま(黒)	10g	㉜㉜を⑧の油で焼く。
黒ね	10g	㉝㉝を⑧の油で焼く。
ごま油	10g	㉞㉞を⑧の油で焼く。
ごま	10g	㉟㉟を⑧の油で焼く。
ごま(黒)	10g	㊱㊱を⑧の油で焼く。
黒ね	10g	㊲㊲を⑧の油で焼く。
ごま油	10g	㊳㊳を⑧の油で焼く。
ごま	10g	㊴㊴を⑧の油で焼く。
ごま(黒)	10g	㊵㊵を⑧の油で焼く。
黒ね	10g	㊶㊶を⑧の油で焼く。
ごま油	10g	㊷㊷を⑧の油で焼く。
ごま	10g	㊸㊸を⑧の油で焼く。
ごま(黒)	10g	㊹㊹を⑧の油で焼く。
黒ね	10g	㊺㊺を⑧の油で焼く。
ごま油	10g	㊻㊻を⑧の油で焼く。
ごま	10g	㊼㊼を⑧の油で焼く。
ごま(黒)	10g	㊽㊽を⑧の油で焼く。
黒ね	10g	㊾㊾を⑧の油で焼く。
ごま油	10g	㊿㊿を⑧の油で焼く。



○おゆの汁		
材料名	数量	作り方
おゆ	1個	① おゆはぬめりとうろこを取った後、内臓を取り除き、腹の中をきれいに洗って乾かす。
かつお節	4g	② 水気を拭き取り、ぶつ切りにする。
醤油	適量	③ ②に①にぶつ切りをまぶし、180℃に熱した油で〜3分揚げ、
(醤油)	8g	④を合わせて煮立ててたれを作る。②のおゆをからめる。
ごま油	11g	⑤ ④を油に揚げ、裏ねをからす。
ごま	11g	
砂糖	10g	
ごま(黒)	2g	
黒ね	2g	

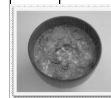


図1 平成25年のレシピ

図2 平成26年のレシピ

図3 平成27年のレシピ

4) 各年度の親子料理教室の内容

3年間の料理教室についてまとめる。

平成25年度：連携講座としての取り組みを開始した。通常料理教室は、親子・一般とステージを分け、実施する。しかし、今回は年代を問わず料理教室を行うと親子の料理を作る様子なども一般の人に見てもらい、温かい雰囲気で作る料理ができるのではないかと考え、特に制限を設けず参加者の募集を行った。3回の実施で半数が親子で調理台を使うこととなった。

実施した料理は1回目を焼き物とし、フライパン利用の焼き料理で従来の塩焼きを家庭で上手に行う方法、2回目は煮物で、甘露煮ではなく、トマトでうまみを足して煮る方法と一度揚げから煮る方法、3回目は揚げ物で、頭から一尾食べられるようにする方法を実施した。作る料理については危険のないように実施することができた。しかし、大人と子どもでは食事量が違うため、3年間の中では一番ボリュームがある料理教室になった。

参加者の様子は、おおよそ次のようであった。講義に対しては、担当講師がわかりやすい講座を心掛けたが、話慣れていない講師もあり、時間の超過があったため、やや不満が出た。料理教室については、調味料の計量や、下準備は指導者と補助者で行ったが、年齢制限を設けない教室であったため、成人のほうが知識が豊富なこと、調理技術や説明に対する理解度は良いが、料理に対しての取り組み方や求めるレベルが違うため、作業の速さに違いが出て親子の作業を待つ場面も見られた。

料理教室全体の雰囲気が悪いわけではなかったが、親子と一般成人とが交流することはなく、分けて実施したほうがそれぞれの満足度が上がることが分かった。補助学生の対応については、個人差はあったが参加者が不満を持つということではなかった。

平成26年度：親子と一般成人それぞれ分けて1回ずつの料理教室を実施した。開催時期は、夏休みに入ってしまう土曜日とし、参加者も21名（子ども）あり年齢幅は3歳～12歳と広がった。兄弟での参加も5組あり、両親の参加も2組あった。そのうち1組は、子どもの魚嫌いを克服させたいという理由での参加であった。

この年度は、にじますを扱ったが、前年度のあゆとは下処理（内臓などをとる）方法が違うため、下処理の手順を補助学生に指導した。指導者が師範台で作業の流れを見せたのち、実習室内に設けた下処理台で補助学生が待機し、子どもたちに手順を教え、最低2尾ににじますの下処理を行った。にじますが扱いやすいように子ども用調理はさみを利用し、簡単に下処理が行えるようにした。ここでの作業は、子どものみで行ったがとても熱心に作業にあたり、自分の担当分が終了しても、他に処理できる魚はないのかとあたりを見回す子どもも出るほどであった。

作成した料理は、冷製ワイン煮と香草パン粉焼きであったが、にじますにパン粉をまぶして焼く作業や野菜を切る作業（子ども用包丁使用）、鍋を使って混ぜたり煮たりする作業も子どもが主となり積極的に調理している姿がみられた。保護者もその様子を理解し控えめな補助し、協力しながら笑顔で料理する姿がみられた。試食はどの参加者も完食で、子どもたちに料理を行って自分が作ったという達成感が補助学生、指導者にも伝わるものとなった。終了時子どもには、参加賞としてにじますについての栄養に関する一言メモが書かれたメダルを配布し、うちわ・しおり・ペン立ての中から1つ選んで渡すことも行った。参加者全員に、満足であると評価を得た。

平成27年度：過去2年の参加者から、あゆについて再度の実施希望があり、あゆをとりあげた。

親子と一般成人それぞれ1回ずつの料理教室を実施した。親子教室の開催時期は、夏休みに入ってしまう土曜日とし、参加者も20名（子どものみ）あり年齢幅も3歳～11歳までであった。兄弟での参加は2組であった。参加者の中には、初年度の3回開講を通して参加された組が2組、それも含め、3年間毎年参加が4組、2年参加の方が1組あり、毎年楽しみに参加していただいていることがわかった。3年間通っていただいた親子の方は、淡水魚料理を10種類以上学んだことになる。また、お父さんと子どもの組が5組あり、お父さんが補助する姿は時代の流れを感じさせた。平成25年には電子レンジ圧力鍋を利用した甘露煮を試食として提供したが、参加者が電子レンジを使用した料理は実施してなかったため、今回は、簡便さを利用した電子レンジ料理を実施した。また、あゆの身とあゆ出汁を使った冷や汁をつくり、汁ものとして食べる方法や、あゆから出汁を取る方法についても説明を行った。

さらに、ラミネートレシピを工夫し、参加者が料理教室で作業する部分を強調し、作業内容がわかりやすいように表示した。また、今回の料理教室では、調味料を自分で量る作業も行った。ラミネートレシピ使用により、参加者からの質問数も減り、ラミネートレシピを見ながら、自ら動く姿が見られた。公開講座のアンケートでは、参加者からのコメントも増え、参加者全員に、満足であると評価を得た。

5) 参加者の評価

公開講座では、それぞれの講座に対し、簡単なアンケートを実施している。そのアンケート評価の中から講座の満足度について、表4に示す。

平成25年は、親子・一般参加者が混合であったことやスタッフの連携など経験不足の部分があり、普通という評価もみられたが、対象者を親子

表4 講座の満足度

年度	回数	募集 定員	参加 申込 数	出席者 数	アン ケート 回収 数	講座の満足度 (%)					
						満足	やや 満足	ふつう	やや 不満足	不満足	無回答
平成 25年	1	35	24	21	10	80.0	10.0	0.0	0.0	0.0	10.0
	2	35	33	22	13	61.5	15.4	15.4	0.0	0.0	7.7
	3	35	21	16	9	77.8	11.1	11.1	0.0	0.0	0.0
平成 26年	1	30	41	28	7	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
平成 27年	1	30	43	22	13	92.3	0.0	0.0	0.0	0.0	7.7

(公開講座実施後のアンケートより筆者作成)

一般成人に分け対象者を分けた平成26年は100%、平成27年は、92.3%と、満足度は大きく上昇した。

参加者コメントを参考資料に示した。平成25年のコメントの中には、「子どもも楽しめる講座だとよい。ちょっと講義は大人用のような…」と反応の良い部分も見られたが、「毎回いろいろな体験をさせていただいております。魚の内臓を取ることは初めてです（子ども）。」、平成26年には、「娘たちには初めての体験ばかりで楽しくいい経験ができました。」と子どもの体験を喜ぶコメントがあり、平成27年には、「親子で参加できたので、ゆっくり調理と食事ができました。とても参考になりました。」、「年長児でもしっかりさせてもらえてよかったです。」、「子ども向けですが、しっかりと本格的な料理を体験でき、貴重な体験となりました。また次回があれば、ぜひ参加したいと思います。」、「他の料理教室に参加すると、「子どもの」や「親子の」とあっても実際はほとんど保護者が行い、子どもは見ているだけ、混ぜるだけというものが多い中、子ども自身がほとんど調理できる内容は素晴らしかったです。魚をさばくところも子ども自身にさせていただき、大喜びでした。」と子ども中心で料理が作れたことについて評価したコメントが増えている。参加者全員からアンケートの提出がなかったことは残念だが、当初目的に掲げている4つの項目に照らし合わせてみると、その意図に添うもので、実施内容やスタッフの状況、料理の質等について評価が得られたものと思われた。

6) 料理教室の考察と今後の課題

3年間にわたり、一般家庭で淡水魚の料理を普及することと子どもが楽しく、自主的に料理に参加できることを目的に料理教室を実施してきた。前述した4つのテーマについて、参考資料に示した参加者のコメントにあるように、料理を行うだけの教室でなく、主たる素材について座学で知識として講義があり、なおかつその素材を使った幅広い料理を実際に体験することを通じて、一定の評価が得られたと考えられる。3年間合計47組の参加者中、複数年参加していただいた方が5組あった。幅広い料理方法を体験でき、料理に取り組む姿、具体的には素材に関する幅広い知見や料理中の手際の良さ等も成長がみられたので調理技術等も幅が広がったのではないかと推測され、おおそ本料理教室の目的は達成できていると思われた。

通常、親子料理教室は、幼児向け、小学生向けなど各所で実施されている。介入研究で連続参加を条件としてアンケート調査などを実施している例も見かける。その中には、効果があったという報告が多くみられるが、講座実施の前後で意識変化が見られた場合でも、家庭で継続がなさ

れているかの効果が不明なことも多い¹³⁾。料理のように意識や技術について、実技経験を多く体験することにより習熟していく教育に関しては、1回学ぶことで得られる情報や技術体験量は限られている。本論文の場合の参加者は一般公募によるもので料理経験については特記するものではなく、本教室が取り掛かりの部分と思われる。中津井ら¹³⁾が料理教室実施の系統的文献レビューとして料理教室を企画・評価するため際のポイントとして次のような事柄を挙げている。1. 事前事後の変容を見るために目的をはっきりすること、2. 実習献立は簡単にでき美味しいことが実感できるようにすること、3. 事前事後の効果判定の質問紙を作成すること、4. 教室の効果を継続定着させるための啓発資料に調査を活用することである。今回実施した本料理教室の場合は、満足度評価と参考資料に示した公開講座参加者コメントから1と2については達成できている。3については満足度を確認しているが、実施内容、講座参加者の目的に適していたか、主催者側の目的を理解できたかについての検討は不十分と思われる。4については本料理教室の目的を達成するためにはこの教室の目的を理解してもらうことが重要であるが、参加者の状況把握が不十分であるため、今後は啓発資料等を発信し、参加者の情報を集める必要がある。これらについては、申し込み時に参加者の目的提示を求め、なるべく多く要望を取り入れることができるように教室の計画をさらに検討することをはじめ、終了後に満足度以外の項目についてもアンケートを実施し、次の料理教室へ活かせるようフィードバックを行っていくことがより効果の高い料理教室運営につながるものと考えられる。

教室運営に関し、参加者が満足して帰っていく様子は見られるが、家庭での取り組みにおいてどの程度継続するか、また、食の原体験として料理を作ることが楽しいと感じ、食に対する意欲が芽生えるかについては推測の域となる。実施内容についても、子どもの集中できる時間も限られており、成人の料理教室のように、初めから最後まで調理作業を行うことは難しい。今回の料理教室のように3歳から12歳と年齢幅がある場合、参加者の理解能力や身体的な機能にも差があり、年齢や技術など焦点の当て方が重要になると考えられる。

また、調理作業の質も検討していく必要があると考えている。調理作業で、包丁を使う、下ごしらえを行うことは実施してきたが、包丁の持ち方や正しい姿勢についてきちんと教えることは難しい。基本となる調味の仕方やだしの取り方などについても料理を完成させる観点からは、主催者側の準備の範囲に入ることが多い。このような事柄は、短大生に教える場合にもある程度の時間が必要である。保護者側にも調理経験を増やす観点から、親子料理教室での体験は、新たな子どもの一面を見る機会であると同時に、保護者自身の料理についての意識・技術面で非常に良い食教育の場となる。今後は、だしの取り方など料理の基本的な事柄に重点を置き、料理の仕上がりに満足感を持てる場の提供を検討していきたいと考えている。

食育に寄与する面では、親世代となる20歳代・30歳代が食品の選択や調理について知識がないと答えている（平成27年版食育白書⁶⁾）。平成16年に厚生労働省が発表した食育のあり方に関する検討会報告書¹⁴⁾、子どもの食の現状においても、保護者世代（若い年代）は、料理は簡単で手間がかからないことを好み、レパートリーも少ないと述べているほか、同様の調査結果¹⁰⁾もある。食品の情報や調理についての意識が薄いことは、この10年間で変わっておらず、親子のコミュニケーションの場となる家庭での共食等からこどもの健全な心と身体の発達が危惧されている。しかし、筆者が行ってきた料理教室での親子を見ているとコミュニケーションを積極的にとり、ほとんどの親子で料理を楽しむ姿が見られる。また、希薄になっている料理の伝承や子ども中心に親子で作る・見て・味わい・楽しむ食体験こそが、食に関する経験や感性を豊かにし、厚生労働

省が食育の目的の一つに掲げている子ども一人一人の「食べる力」を養うことに寄与すると考える。今後、現状の形式を踏襲しながら、複数回実施する料理教室への参加、地道に教室を実施し、より多くの料理体験・調理技術を学ぶことから食教育できるような体制を構築し、少しでも多くの親子が参加できることが、食育のすそ野を広げることとなる。

V. 今後の食育について

食育基本法¹⁵⁾の第三章 基本的施策、(家庭における食育の推進)第十九条において、国及び地方公共団体は、父母その他の保護者及び子どもの食に対する関心及び理解を深め、健全な食習慣の確立に資するよう、親子で参加する料理教室その他の食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会の提供、適切な栄養管理に関する知識の普及及び情報の提供、その他の家庭における食育の推進を支援するために必要な施策を講ずるものとするとして定めている。

上杉ら¹⁶⁾は、保育所における食育に関する指針で挙げている食育のねらい項目のうち、栄養士が勤務する保育園では食材に触れる機会を作る割合が高いと報告している。岐阜市周辺でも食農教育を実施する園を見かける。学校給食においても地場産食材を利用した地産地消、すなわち近隣農家の作物を給食に利用する品目ベースの割合¹⁷⁾は、34%である。筆者が過去に栄養教諭・学校栄養職員に行った調査¹⁸⁾でも給食を通して地域連携を行い、児童・生徒に、地産地消や郷土料理を教育していた。学校給食は、配食から食事の1回量・配膳・食材の加工・味のバランスなど多くを学べる「食の媒体」の役割を果たしている。これは五感にも響き記憶に残る。親子料理教室もそのようでありたいが、継続することは難しい。しかし、子どものみを対象とした場合よりも親子で一緒に料理を作ることにより、子どもが興味を持って料理をする姿や、保護者の想像より料理に関わる姿が積極的な様子を見ると、保護者自身も親子で料理をする意義を見出せて教育効果は高いと考えられる。

第三次食育推進基本計画¹⁹⁾(平成28年から32年まで)の中でも親子料理教室の活動が推進されており、「一緒に作って一緒に食べる」沖縄県の例や「調理体験を通じて子どもたちの「環境に配慮した食の自立」、「五感の育成」を推進(東京ガス)などの事例を挙げている。食育という言葉はある程度浸透したが、実際の活動としてはまだ不十分な状況の中、親子がともに料理することで、食材を選ぶこと、素材を活かした料理をすることを学び、食材が料理という形になり、人の体に入り栄養となり、体を作る仕組みを発達が著しい幼児・小学生とその保護者にきちんと啓発することが大切だと痛感する。素材を選ぶ力、料理を作る力、食べ方を考える力を料理教室で学ぶことが食習慣につながる。また、料理経験の積み重ねや味付けについての知識・経験が、現在問題視されている子供の肥満をはじめ、バランスよく食べることにつながり、先々の親子共の生活習慣病予防にもつながることが期待される。健康面や食育の大きな課題は、将来、健康寿命と平均寿命の差を縮めることでもある。幼少期からの料理体験の積み重ねがこの改善において大きく寄与すると推測される。

VI. まとめ

今回、3年間の親子料理教室の実施内容と効果についてまとめ、今後の親子教室の在り方の検証を行った。初年度は、親子のみで料理教室を実施しなかったため満足度は低かったが、親子のみで教室を実施した2年間の満足度は高かった。満足度だけでなく、子どもが中心で自発的に作業を行う親子料理教室の目的に合致したコメント評価も得られたことから、目標が参加者に伝わ

り、料理内容・作業内容ともに食育としての意味を持たせた料理教室が実施できた。また、親子で料理を楽しみながら作る生き生きとした姿から、コミュニケーションの大切さや子どもの頃から食に対して高い意識が持たせることが重要であることを再認識することができた。

今後は、現在実施している単発の料理教室も維持することが必要であるが、実施内容と質をさらに検討することが大切である。幼少期に得た食に関する意識や料理を行う楽しさ・達成感を将来も持ち続けられるように、子ども中心に楽しく学ぶスタンスは継続しながら、基本の味、調理法を伝え継ぐ料理教室や基本的な調理作業をきちんと学べる教室、自分の健康を考えられる料理教室など幅広いテーマ設定で行う料理教室を検討していきたい。さらに、料理を作ることを通して、料理体験の少ない世代に料理の楽しさ、大切さ、食文化などを普及すること、家庭という社会の基本体においてコミュニケーションを充実させ、豊かな食生活を送ることができるように食育活動に努めていきたいと考えている。

参考文献

- 1) 食育に関する意識調査報告書：農林水産省；8－11，閲覧日2016.8.30
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/h28/san1.html>
- 2) 保育所保育指針<厚生労働省平成20年告示>：フレーベル館；2014
- 3) 第2次岐阜県食育推進基本計画（計画期間平成24年～28年）。岐阜県健康福祉部保健医療課，pp4－14，2012.3
- 4) 食育推進に関して講じた施策に関する報告平成26年度：岐阜県，p13，閲覧日2016.9.15
<http://www.pref.gifu.lg.jp/sangyo/nogyo/chisan-chisho/11444/kyushoku-hojo.html>
- 5) 本田 藍、中村 修：食育における異分野の融合に関する考察—食育のより効果的な実践を目指して—長崎大学総合環境研究,18（1），pp38-46；2015
- 6) 平成27年版食育白書：内閣府，pp7-9；2015.7
- 7) 今村麻里子：食育活動を広める料理教室の実践と課題—平成23年度おさかな食育クッキングを通して，東北女子大学・東北女子短期大学紀要,No51；pp39-45,2012
- 8) 水産物の消費動向：水産庁,閲覧日2016.9.10
http://www.jfa.maff.go.jp/j/kikaku/wpaper/h22_h/trend/1/t1_2_1_1.html
- 9) 家計調査（二人以上の世帯）品目別都道府県庁所在市及び政令指定都市ランキング（平成25年～27年平均），総務省統計局,閲覧日2016.8.15
<http://www.stat.go.jp/data/kakei/5.htm>
- 10) 平成24年度水産物消費嗜好動向調査,若年層と高齢層～世帯構成による消費動向～総合分析，閲覧日2016.9.11
http://www.suisankai.or.jp/topics/minutesarchives/2013/0612_01.pdf
- 11) 小坂由美子、宮木恵美、関口久美子：親子料理教室の活動報告,武蔵丘短期大学紀要，20，pp81－84；2013.3.31
- 12) 古賀克彦：幼稚園児とその保護者を対象とした料理教室の実践と課題，長崎女子短期大学紀要，第38号：pp144-153，2014.3
- 13) 中津井貴子、長坂祐二：食育に視点を置いた料理教室の教育プログラムに関する系統的レビュー，山口県立大学学術情報,第9号；pp165-172，2016.3
- 14) 食を通じた子どもの健全育成（—いわゆる「食育」の視点から—）のあり方に関する検討会

- 報告書について，厚生労働省， p 4；2016. 2、閲覧日2016. 9 .30
<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/s0219-4.html>
- 15) 食育基本法：農林水産省（平成27年 9 月11日最終改正）
- 16) 上杉宰世、稲葉理恵子：保育所における食育活動の現状と栄養士のかかわり，大妻女子大学家政系研究紀要，第49号：pp55－62，2013.
- 17) 学校給食地産地消推進事業：岐阜県,閲覧日2016. 9 . 2
<http://www.pref.gifu.lg.jp/sangyo/nogyo/chisan-chisho/11444/kyushoku-hojo.html>
- 18) 西脇泰子、堀 光代：岐阜県の学校給食における地産地消・郷土料理の取り組みについて，岐阜聖徳学園大学短期大学部紀要,第四十七集，pp11-22，2015. 2
- 19) 平成28年版食育白書：農林水産省編. pp46,63-34,2016.8. 1

参考資料 参加者のコメント

平成25年	1	70代女性	楽しかったです
		60代男性	料理は分担したら手順がわからなくなるので共同作業には向いているが学習としては経験にならなかった
		70代女性	大変楽しくおいしくよかった
		20代女性	毎回いろいろな体験をさせていただいております。魚の内臓を取ることは初めてです（子ども）。ありがとうございました。
		30代女性	子どもが多いため、ざわざわしていたので講義はマイクを使っていただけならもっと良かった。
	2	60代男性	料理には下ごしらえが重要であり、それで味が決まるものであるが、今回は準備がされていたのでおいしく食べることができました
		80代男性	美味しかった。とても楽しかった。ありがとうございました。
		50代女性	あゆの塩焼き以外の食べ方が知れてよかったです
		70代女性	講義の時間が長すぎる。時間の長すぎにならないように講師の先生に念押ししてください。レシピがラミネートされていたので良かった。助手の学生さんにも感謝です。
		70代女性	大変に楽しかったです。ありがとうございました。
3	40代女性	あゆの調理だけでなく、水産（養殖）技術についてもいろいろ知ることができ、大変勉強になりました。	
	20代女性	「焼き料理」以外のあゆを食べる機会は多くないがおいしく食べられたので、もっと普及していくとよい。	
	40代女性	子どもも楽しめる講座だとよい。ちょっと講義は大人用のような…	
	60代女性	とてもおいしかった。自宅でも鮎が食べれるようになるといいなと思いました。3回シリーズとてもよかったです。ありがとうございます。	
	30代男性	先生も学生さんもざくばらんに接していただいて大変楽しかったです。ありがとうございました。	
平成26年	1	70代女性	経費を多く負担してもいいから講師や講演の講師の方も一緒に食べられたらいい。
		70代女性	毎回楽しかったです。ありがとうございました。
		20代女性	今日の料理では2種類が楽しめてよかったと思いました。また、来年もできたらいいなと思います。2種類の料理でおいしかった方は、トマトソースのほうがとてもおいしかったです。とてもいい夏休みでした。
		40代女性	魚の処理の仕方が、とてもためになりました。ありがとうございました。
平成27年	1	40代女性	次も絶対に行きたい。おいしかった。
		30代男性	娘たちには初めての体験ばかりで楽しくいい経験ができました。学生さんもやさしく教えてください、感謝です。
		30代女性	親子で参加できたので、ゆっくり調理と食事ができました。とても参考になりました。
		40代男性	年長兄でもしっかりさせてもらえてよかったです。
		30代女性	簡単にできておいしかったので、家でも作ってみようと思います。
	2	30代男性	子どもが楽しめてよかったです。
		30代女性	子ども向けの講座、ありがたいです。
		30代男性	子ども向けですが、しっかりと本格的な料理を体験でき、貴重な体験となりました。また次回があれば、ぜひ参加したいと思います。
		40代女性	初めてあゆのうろこをとりました。うろこは硬くて取りにくかったけど楽しかったです（お子さん）。あゆといえばいつも塩焼きにしていたので、こんなにおいしい食べ方があるとは知りませんでした。ぜひ我が家でももう一度作ってみたいと思います。子どもが初めて魚に包丁や鋏を入れたことを喜んでいました。夏休みの良い体験、思い出ができました。
		60代女性	「夏のあゆ料理」楽しく実習できました。今後、家庭でも作ってみたいと思います。
3	30代女性	子どもも一緒なのでトイレも案内してくれるとよかったです。座学のスピードは子どもには少し速く感じました。講義、実習共にためになりました。ボリュームもちょうどよかったです。あゆの味もよかったですし、アレンジを覚えられて子どもも参加できてよかったです。	
	40代女性	他の料理教室に参加すると、「子どもの」や「親子の」とあっても実際はほとんど保護者が行い、子どもは見てのだけ、混ぜるだけというものが多く、子ども自身がほとんど調理できる内容は素晴らしいです。魚をさばくところも子ども自身にさせていただき、大喜びでした。	

(公開講座実施後のアンケートより著者作成)

