

－ ノート －

## 子どもの料理教室における「食」への関心の高まりについて

今本 美幸 西川 貴子 伊達 佐和子 森下 敏子

The Influence of Children's Cooking Class on their Interest in Food

Miyuki IMAMOTO, Takako NISHIKAWA, Sawako DATE, Toshiko MORISHITA

### 要 旨

平成18年度より、食物栄養学科では「食育」を取り入れた授業「栄養学実習Ⅱ」において子どもの料理教室を開始し、今年で5年が経過する。この授業は、栄養士をめざす学生が、「食育」の意義や必要性を学ぶほか食育の実施内容の検討や方法を習得し、幼稚園児や保育園児を招いて子どもたちへ調理指導を行うものである。平成19年、我々は栄養学実習Ⅱの食育導入についての経緯と学生への効果を報告した。今回は、調理体験が子どもたちに与える影響を調べたところ、子どもの「食」への関心が高まったことが示された。「栄養学実習Ⅱ」で導入した子どもの料理教室は、学生への食教育だけではなく、実際に保育所・幼稚園と連携・協力することで、家庭における「子育て支援」の一環となっていると考えられる。

キーワード：子ども  
料理教室  
食育  
体験

### はじめに

国民が健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ食育を推進する「食育基本法」<sup>2)</sup>が平成17年に施行されて6年が経つ。

食物栄養学科では、食育基本法が施行されると同時に、子どもの「食」の重要性を検討してきた。平成18年度には、「食育」を取り入れた授業「栄養学実習Ⅱ」において子どもの料理教室を開始した。この授業は、栄養士をめざす学生が、「食育」の意義や必要性を学び、食育の実施内容の検討や方法を習得した後、対象である幼稚園児や保育園児が学生の指導によって調理体験を行うものである。平成19年論攷第52巻で栄養学実習Ⅱの食育導入についての経緯と学生への効果を報告した<sup>1)</sup>が、5年間の実施の中で、我々は、体験した子どもたちの「食」へ

の興味に確かな手ごたえを感じており、幼稚園、保育園から毎年の開催を期待されている。そこで、今回は、調理体験が子どもたちに与える影響を調べるため、料理教室終了後に保護者へのアンケート調査を行い、保育所における食育に関する指針『楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～』<sup>3)</sup>の内容を参考に、具体的な子どもへの効果を検討した。その結果、子どもたちの調理体験が家庭の食生活に及ぼす影響について、若干の知見を得たので報告する。

## 方 法

平成22年前期、後期の「栄養学実習Ⅱ」の授業の中で保育園の年長児対象の料理教室を4回実施した。事前に保育園に対してアンケートの趣旨を説明したうえで、参加した子どもの保護者を対象に、好き嫌いや食習慣のほか調理体験後の子どもの様子についてアンケートを実施した。

調査時期、調査施設および対象児年齢は、平成22年5月P保育園5、6歳児、11月M保育園5、6歳児およびS保育園4、5、6歳児の3施設であった。アンケートの配布・回収は施設を通して行い、アンケート配布数は100名、回収数58名（回収率58%）であった（表1）。

なお、本調査の実施に当たっては、神戸女子短期大学安全・衛生対策委員会に研究計画を提出し、「神戸女子短期大学における人間を直接対象とする研究実施取扱規程」に照らし合わせて、研究の実施許可を得た。

表1 保育園の施設別人数、回収数、回収率

	男児 (人)	女児 (人)	男女合計 (人)	アンケート 回収数 (人)	回収率 (%)
P保育園	31	21	52	24	46
M保育園	18	4	22	15	68
S保育園	16	10	26	19	73
合計	65	35	100	58	58

## 結 果

- (1) 家族：子どもと同居する家族人数は、子どもを入れて2人～7人まで幅広く、平均3.9人であった。また、兄弟姉妹のいる子どもは43名（74%）、いない子どもは15名（26%）であった。
- (2) 好き嫌い：嫌いな食品・苦手な食品がある子どもは、46名（79.3%）、ない12名（20.7%）であった（図1）。また嫌いな食品や苦手な食品は、ピーマン、干しいたけ、さやいんげんの順で多く、次いでかぼちゃ、高野豆腐、トマト、ブロッコリー、キャベツが多かった（図2）。
- (3) 朝食：毎日食べる56名（96.6%）、週に5、6日食べる1名（1.7%）、週に4、5回食べ

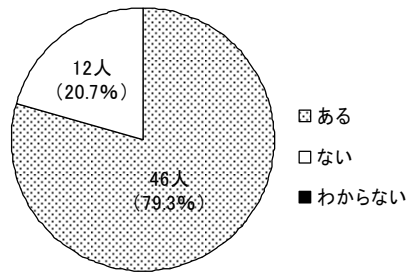


図1 子どもの好き嫌いの有無

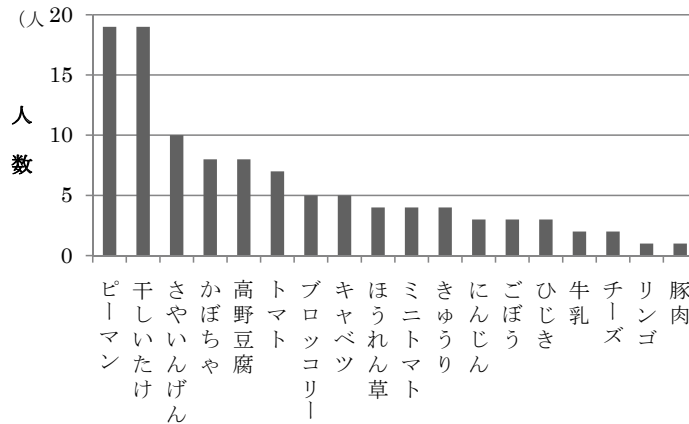


図2 嫌いな食品・苦手な食品名と人数

る1名(1.7%)、たまに食べる、食べないは各0名(0%)であった。

(4) 箸：上手く使える19名(32.8%)、使える19名(32.8%)、どちらともいえない13名(22.4%)、あまり使えない6名(10.3%)、全く使えない0名(0%)、無記入1名(1.7%)であった。

(5) 挨拶：食事の前に「いただきます」の挨拶をいつもする38名(65.5%)、時々する15名(25.9%)、どちらともいえない2名(3.4%)、あまりしない3名(5.2%)、全くしない0名(0%)であった。

食事の後に「ごちそうさま」の挨拶は、いつもする37名(63.8%)、時々する15名(25.9%)、どちらともいえない2名(3.4%)、あまりしない3名(5.2%)、全くしない0名(0%)、無記入1名(1.7%)であった。

(6) 手洗い：食事の前の手洗いをいつもする27名(46.6%)、時々する16名(27.6%)、どちらともいえない3名(5.2%)、あまりしない11名(18.9%)、全くしない0名(0%)、無記入1名(1.7%)であった。

(7) 食後の歯磨き：いつもする18名(31.0%)、時々する15名(25.9%)、どちらともいえない8名(13.8%)、あまりしない9名(15.5%)、全くしない8名(13.8%)であった。

(8) 食事中のテレビ：いつも消す16名 (27.6%)，時々消す16名 (27.6%)，どちらともいえない8名 (13.8%)，時々付ける8名 (13.8%)，いつも付ける10名 (17.2%) であった。

(9) 手伝い：食事の準備をよく手伝う10名 (17.2%)，時々する36名 (62.1%)，どちらともいえない6名 (10.3%)，あまりしない4名 (6.9%)，全くしない2名 (3.4%) であった。また，料理の手伝いはよくする6名 (10.3%)，時々する34名 (58.6%)，どちらともいえない4名 (6.9%)，あまりしない9名 (15.5%)，全くしない5名 (8.6%) であった。後片付けの手伝いは，よくする10名 (17.2%)，時々する26名 (44.8%)，どちらともいえない3名 (5.2%)，あまりしない13名 (22.4%)，全くしない6名 (10.3%) であった。

どのような手伝いをするかは，「食事の準備」は料理を運ぶ，食器を並べる，お茶を入れる，ご飯をよそう，テーブルをふく，料理を盛り付けるの順に多かった。「料理の手伝い」は，食材を切る，食材を混ぜる，材料の皮をむく，卵を割る，加熱する，材料を洗う，お米を研ぐ，の順であり，「後片付けの手伝い」は，食器をさげる，テーブルをふく，食器を洗う，食器をなおす，食器・料理片付け，食器をふくの順であった。

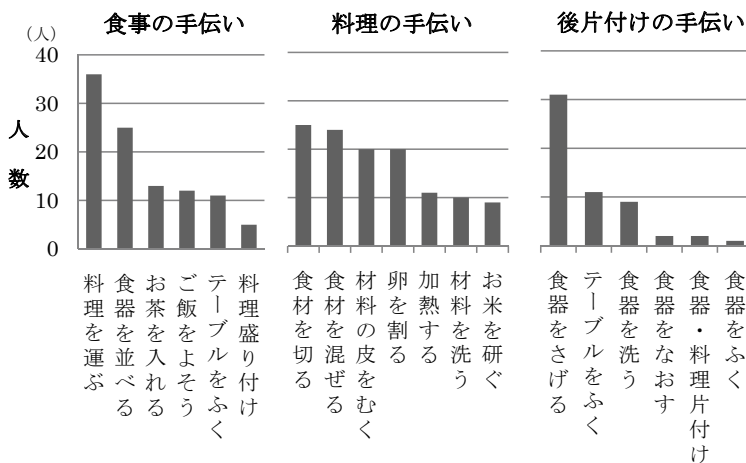


図3 手伝い項目と人数

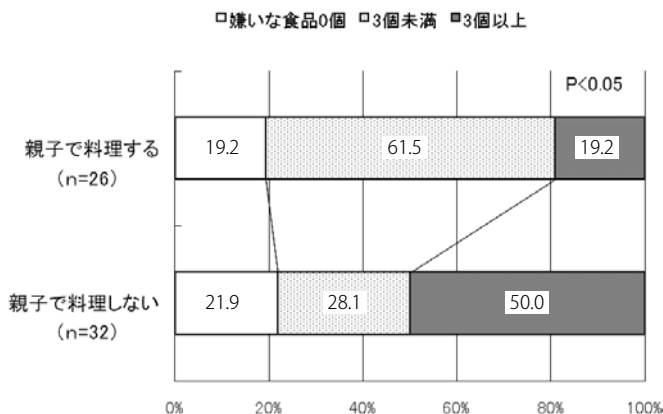


図4 親子での料理の有無と子どもの嫌いな食品・苦手の食品の数

食器を洗う，食器をなおす，食器・料理を片付ける，食器をふくの順であった（図3）。

(10) 親子で料理（おやつを含む）：一緒に作ることがよくある3名（5.2%），ある23名（39.7%），どちらともいえない3名（5.2%），あまりない24名（41.4%），全くない5名（8.6%）であった。

また，親子での料理を一緒に作ることが，「よくある」「ある」26名と，「どちらともいえない」「あまりない」32名に分けてクロス集計したところ，「よくある」「ある」子どもの嫌いな食品・苦手な食品数は，0個5名（19.2%），3個未満16名（61.5%），3個以上5名（19.2%）に対して，「どちらともいえない」「あまりない」子どもの嫌いな食品・苦手な食品数は，0個7名（21.9%），3個未満9名（28.1%），3個以上16名（50.0%）であった。親子で料理をする子どもは，していない子どもと比較して嫌いな食品や苦手な食品の数が有意に少ない傾向が見られた（ $P < 0.05$ ）。（図4）

(11) 実習の話：家でよく話した29名（50.0%），少し話した25名（43.1%），どちらともいえない1名（1.7%），あまり話さなかった1名（1.7%），全くはなさなかった1名（1.7%），無記入1名（1.7%）であった。

よく話した，少し話したと回答した子どもの家庭での様子を聞いたところ，とても楽しそう35名（64.8%），楽しそう17名（31.5%），どちらともいえない2名（3.7%），あまり楽しそうでない0名（0%），全く楽しそうでない0名（0%）であった。

(12) 家での効果：「子どもの料理教室」に参加したことによる効果（複数回答）は，食品や料理に興味を持った13名（40.6%），家で調理を手伝った7名（21.9%），嫌いなものが食べられた5名（15.6%），家で食事の準備をした5名（15.6%），家で後片付けをした5名（15.6%），特にない2名（6.3%）であった（図5）。

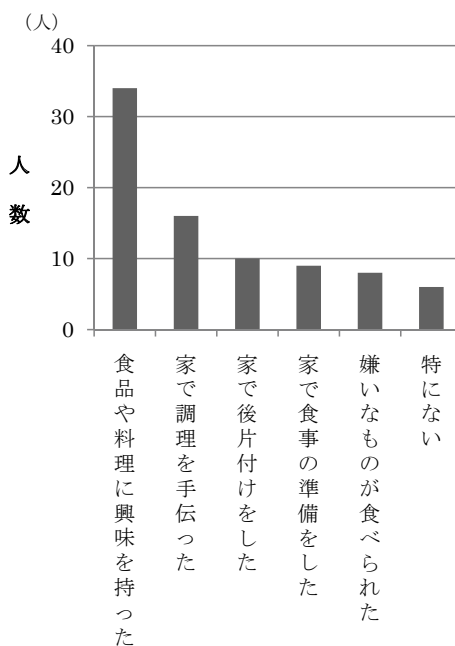


図5 「子ども料理教室」で効果があった項目と人数

## 考 察

今回の調査では，「嫌いな食品・苦手な食品」は約80%の子どもにあり，好き嫌いのある子どもの率が顕著に高いことが示された。「嫌いな食品・苦手な食品」は，野菜が大半を占め，

野菜嫌いな子どもが多いことが示された。いかに野菜を摂取させるかという取り組みについての様々な研究はあるが<sup>4), 5)</sup>, 子どもの料理教室においても重要な課題と位置付けている。

食習慣に関して、親が子どもに対してしているしつけや教えているマナーは、正しい姿勢で食べる約50%、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶約50%、好き嫌いをしない40%、食べ残さない30%、箸を正しく使う25%、テレビや雑誌を読みながら「ながら食い」をしない約20%、との報告がある<sup>6)</sup>。今回の調査対象者では、これらの食習慣に対する問題は特に見られなかった。厚生労働省の「平成20年国民健康・栄養調査結果の概要」<sup>7)</sup>では1～6歳児は、男児5.9%、女児6.0%が欠食していると報告されている。また、箸は2～3才くらいから徐々に持つようになるが<sup>8)</sup>, 正しい箸の持ち方ができる子どもは小学5年生で平均55%、中学2年生で58%にすぎないと報告される<sup>9)</sup>。いずれも、基本的な食習慣やマナーは幼少期からの習慣が重要であり、家族の配慮と協力が必要と考えられる。

また、子どもにとっての「手伝い」は生活体験であり、この体験が豊かであるほど道徳観や正義感が強いという報告がある<sup>10)</sup>。その報告の中で最も実行されている手伝いが食事に関する手伝いである。今回の調査では、多くの子どもが食事の手伝いに参加していることが示された。子どもの料理教室では、子どもが自ら興味を持って楽しく料理を作ることが大切だと考えるが、家庭でも親から任されている、頼りにされているような手伝いを増やすことで、より自主的に手伝いが行えることから、可能な範囲で、いろいろな手伝いを経験させる事が重要と考える。

今回の調査では、「親子で料理」する家庭は半数に満たず、子どもが料理に参加できる機会があまりない現状が示された。しかし、親子で料理をする子どもは、嫌いな食品や苦手な食品の数が少ない傾向があったことから、子どもの好き嫌いをなくすためにも、出来るだけ親子で一緒に料理することが勧められる。親子で台所に立つことは、子どもの食材への関心を高めるほか、親子のコミュニケーションをはかり、子どもを社会的に自立させる必要な教育である。

子どもの料理教室に参加した後の子どもたちは、ほとんどが家庭で料理教室の話をしていった。子どもの料理教室では、子どもが全ての工程で調理に関わることを前提とし、学生は、子どもが調理しやすいように手助けするが、実際の調理はすべて子どもが行っている。また、旬の食材や伝えたい料理、すり鉢などの伝統的な器具などを積極的に使用する献立を考えるため、ほとんどが和食で野菜や魚の使用頻度が高い。我々は、子どもが自分で調理した食材がたとえ苦手なものであっても、出来上がった料理を一生懸命食べようとしている子どもの姿に良く出会う。このような苦手な食材を克服しようとする機会を提供しながら、子ども自身が食の幅を広げていくことは大切であると考え。子どもの料理教室の体験が、家庭における料理作りへの積極的な姿勢につながっていくことを期待する。

保育所における食育指針<sup>3)</sup>では、食育を「食と健康」「食と人間性」「食と文化」「いのちの育ちと食」「料理と食」の5項目にわけて、ねらいを定めている。また、具体的な目標として

「目指す子ども像」を、①お腹がすくりズムのもてる子ども、②食べたいもの、好きなものが増える子ども、③一緒に食べたい人がいる子ども、④食事づくり、準備にかかわる子ども、⑤食べものを話題にする子どもとしている。今回の調査では、本学の子どもの料理教室での効果は、嫌いな食品や苦手な食品の克服、家庭での食事の手伝い、家庭における食の話題、さらに家庭での食習慣の改善等、食育指針に示される様々な分野で、子どもの食への関心が高まったと考えられる。食物栄養学科の授業「栄養学実習Ⅱ」に導入した子どもの料理教室は、学生の食育についての教育だけではなく、実際に保育所・幼稚園と連携・協力することで、家庭における「子育て支援」の一環となっていることが示された。今後、我々が目指すべき子ども像をしっかりと見据えた上で、「子どもの料理教室」の活動を通して、参加した子どもたちが食育の第一歩として最も基礎となる食品や料理に興味を持ち、食を楽しみ、よりよい食生活を形成していけるよう支援していきたい。

## おわりに

今回のアンケート調査では、本学が行っている料理教室の効果が認められた。平成21年度より保育所保育指針<sup>11)</sup>が改められ食育の推進が位置づけられ、保育所における食育をはじめ、家庭との連携がますます重要になってきている。保護者からのフリーコメントでは、子どもたちが体験したことを楽しそうに、また得意げに家庭で話している報告が多数寄せられた。五感を通じた調理体験は、子どもの好き嫌いを減らすのみでなく、食への興味や関心を高め、将来の健康な食生活を営む基礎となることと思われる。今後、子どもたちを通して、家庭における食育の推進に貢献できる事を目指していきたい。

## 謝 辞

アンケート実施に当たり、ご協力頂きました保育園の先生方および保護者の皆様に、深く感謝を申し上げます。

## 文献

- 1) 西川貴子, 森下敏子, 中尾美千代, 今本美幸: 栄養学実習Ⅱにおける食育導入の一考察, 神戸女子短期大学論攷第52巻, pp.49-59 (2007)
- 2) 厚生労働省: 食育基本法(平成17年法律第63号)  
<http://www.pref.oita.jp/uploaded/attachment/102604.pdf>, (2005)
- 3) 厚生労働省: 保育所における食育に関する指針『楽しく食べる子どもに～保育所における食育に関する指針～』, <http://www.nippo.or.jp/link/pdfs/reference.pdf>, (2004)
- 4) 三田村理恵子, 葛西隆則, 西村孝司: ヘルスツーリズムにおける食育プログラムの基礎的研究, 日本食育学会, 第4巻第3号, pp.103-110 (2010)
- 5) 外山紀子, 野村明洋: 保育園の作物栽培実践に基づく食物の生産過程に関する学び, 日本食育学会, 第4巻第2号, pp.171-180 (2010)
- 6) 福田靖子: 食育入門ー豊かな心と食事観の形成ー, pp.60-63, 建帛社, (2005)

- 7) 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室：平成20年国民健康・栄養調査結果の概要  
<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2009/11/h1109-1.html>, (2009)
- 8) 江原絢子：食と教育, pp.42-69, ドメス出版, (2001)
- 9) 独立行政法人日本スポーツ振興センター：平成17年度児童生徒の食生活等実態調査, p.63, (2005)
- 10) 藤沢良知：子どもの心と体を育てる食事学, pp.112-115, 第一出版, (2002)
- 11) 厚生労働省：保育所保育指針（厚生労働省告示第141号）  
<http://www.nozomi.ac.jp/hoikuen/hoikusisin2008.pdf>, (2008)