

学校外食育の指導方法に関する研究

A Study on the Teaching Methods of Outside-School Dietary Education

美作大学

生活科学研究科生活科学専攻博士後期課程

No.225103

2016 年 3 月

坂本 廣子

目次

序論 研究の目的、対象と方法	16
1. はじめに	16
2. 学校における食育の指導方法	18
3. 家庭及び地域における食育の指導をとらえる視点	22
4. 学校外食育の指導方法研究の枠組み	30
5. 先行研究の概要	37
6. 論文の構成	41
注	42
第1章 家庭における食育の指導方法	45
1. 実践の取り組み	45
2. 実践の分析	46
3. 「課題」の分析	47
3-1 包丁について	47
3-1-1 子どもの包丁の使い方	47
3-1-2 グリップの動きがポイント	48
3-1-3 動きのポイント手根骨について	48
3-1-4 包丁の大きさと重心	50
3-1-5 左利きの場合	53
3-1-6 包丁の手入れ	54
3-1-7 包丁の材質	55
3-1-7-1 材質、素材について	55
3-1-7-2 切れ味	56
3-1-8 包丁を使う指導方法	56
3-1-8-1 包丁の使い方	56

3-1-8-2	こんなときはこう切る.....	59
3-1-8-3	包丁を使う時の約束の言葉.....	60
3-1-9	手を切った時の処理	60
3-2	火の扱いについて.....	61
3-2-1	直火体験をする	61
3-2-2	マッチで練習	61
3-2-3	マッチからろうそくへ	62
3-2-4	ガスコンロの場合	63
3-2-4-1	鍋を安定して乗せる.....	63
3-2-4-2	火をみる.....	63
3-2-4-3	鍋の柄の位置.....	64
3-2-4-4	火の調整.....	65
3-2-4-5	火口前の子どもの立ち位置.....	65
3-2-4-6	火を使う時の約束.....	67
3-2-4-7	やけど防止のための器具.....	67
3-2-5	野外での火の使い方	69
3-2-5-1	火のつけかた.....	69
3-2-5-2	炭火の場合.....	70
3-2-5-3	野外の消火をする.....	70
3-3	台所用具の指導.....	71
3-3-1	キッチンばさみについて	71
3-3-1-1	子どものキッチンばさみの条件.....	71
3-3-1-2	左利きについて.....	72
3-3-2	ピーラーについて	73
3-3-2-1	ピーラーの選び方.....	73
3-3-2-2	ピーラーの材質.....	73
3-3-3	まな板について	74
3-3-3-1	まな板の材質.....	74
3-3-3-2	まな板の大きさ.....	74
3-3-3-3	まな板用すべり止め.....	75

3-3-4	秤について	75
3-3-5	計量スプーン、カップについて	76
3-3-5-1	計量スプーンについて.....	76
3-3-5-2	計量カップについて.....	77
3-3-6	その他の道具	78
3-3-6-1	ゴムベラ.....	78
3-3-6-2	菜箸・トング.....	78
3-3-6-3	玉じゃくし、網じゃくし.....	79
3-3-6-4	カード	80
3-3-6-5	スライサー.....	80
3-3-6-6	おろし金.....	80
3-3-6-7	すりばち、すりこぎ.....	81
3-3-6-8	泡立て器.....	81
3-3-7	消耗品	81
3-3-7-1	ラップ	82
3-3-7-2	アルミホイル.....	82
3-3-7-3	ホットクッキングシート.....	82
3-3-7-4	クッキングペーパー（タオル）	82
3-3-7-5	ポリ袋	82
3-3-8	ザル、ボウルについて	83
3-3-9	鍋について	83
3-3-10	フライパンについて	84
3-3-11	鍋敷き、鍋つかみ等	84
3-3-12	踏み台	85
3-3-13	台所用家電機器	86
3-3-13-1	ミキサー.....	86
3-3-13-2	フードプロセッサー.....	86
3-3-13-3	オーブントースター.....	86
3-3-13-4	オーブン、レンジについて.....	87
3-4	食器について.....	87

3-4-1	茶碗	88
3-4-2	湯のみ	88
3-4-3	箸	89
3-5	後片付けの指導.....	90
3-5-1	洗剤を使つての洗いかた	90
3-5-2	包丁の洗いかた	91
4.	活動の分析.....	93
4-1	家庭における食育の指導の実際例	93
4-1-1	包丁を使う時	93
4-1-2	料理の時のお約束	94
4-1-3	材料の計り方	98
4-1-4	火を使う前の安全準備	100
4-1-5	やけどをしないために	102
4-1-6	周囲を汚さない清潔な料理方法	104
4-1-7	安全に揚げるための指導方法	106
4-1-8	指を切らないための指導方法	108
4-1-9	子どもの手に合った道具を使う	110
4-1-10	安全で簡単に調理できる道具の使い方	113
4-1-11	その他の料理を始めるときの約束をする	115
4-1-12	後片付けまで（調理道具編）	116
4-1-12-1	まな板	116
4-1-12-2	鍋、フライパン.....	117
4-1-12-3	包丁	118
4-1-12-4	炊飯器の内釜.....	118
4-1-12-5	ミキサー.....	119
4-1-12-6	おろし金.....	119
4-1-12-7	竹や木のさいばし、巻きすなど.....	120
4-1-12-8	はけ	120
4-1-12-9	ガスレンジ.....	121

4-1-12-10 ふきん	121
4-1-13 後片付け（食器編）	122
4-1-13-1 スポンジ.....	122
4-1-13-2 食器	122
4-1-13-3 カトラリー（ナイフ・フォーク・スプーンなど）	123
4-1-13-4 塗りのおわん.....	124
4-2「活動」のレシピ.....	125
4-2-1 包丁を使わないレシピ	125
4-2-1 包丁を使うレシピ	129
4-2-3 切り方の基本	131
4-2-4 子ども向け作業の工夫をしたレシピ	137
4-2-4-1 みたらし団子.....	137
4-2-4-2 かき揚げ.....	139
4-2-4-3 魚の煮付け.....	141
付1 尾頭付魚の捌き方	142
付2 魚の三枚下ろしの仕方	145
付3 イワシの手びらき	147
4-2-4-4 野菜のむし煮.....	148
付4 野菜のむし煮、胡麻和えの原理	148
4-2-4-5 煎り煮	149
4-2-4-6 里芋のむき方.....	150
4-2-4-7 時計がよめなくても茹でたまごが出来る方法.....	152
4-2-4-8 パン生地 小麦粉生地の作り方.....	153
4-2-4-9 安全に揚げる方法.....	155
4-2-4-10 清潔に野菜の水分を搾る方法.....	156
4-2-4-11 きゅうりを薄く均等に切る方法.....	157
4-2-4-12 イカのさばき方.....	158
4-2-4-13 肉をこねる 形をつくる.....	162
5. 相互作用一時系列に従った成長の特徴	164

5-1	0～2 歳	164
5-2	2～3 歳	165
5-3	3～4 歳	165
5-4	4～5 歳	166
5-5	小学校時代.....	166
5-6	中学以降.....	169
6.	判断.....	170
注.	173
参考文献 (第 1 章)	174
第 2 章	地域における食育の指導方法	177
第 1 節	キッズキッチンにおける指導方法	179
1.	課題.....	179
2.	活動.....	181
2-1	固定教室での場の設定	181
2-2	キッズキッチン授業の構成	182
2-2-1	教室の設営	183
2-2-2	導入を聞く	183
2-2-3	調理のデモをみる	183
2-2-4	調理する	184
2-2-5	配膳する	184
2-2-6	あいさつして食べる	184
2-2-7	食べもののクイズ	185
2-3	プログラムの設定.....	191
2-3-1	包丁を使わないショートプログラム	191
2-3-1-1	2 歳までの親子料理教室	201
2-3-1-2	包丁を使わないキッズキッチン・プログラム.....	202
2-3-2	就学前年齢別プログラム	203
2-3-2-1	3 歳児向けプログラム	203

2-3-2-2	4歳児向けプログラム	207
2-3-2-3	5歳児向けプログラム	211
2-3-3	スタジオプログラム一覧	215
2-3-3-1	ひよこクラス	216
2-3-3-2	キッズキッチン基本クラス	220
3.	相互作用	238
3-1	キッズキッチンの授業記録から見る理解	238
3-1-1	キッズキッチンの授業記録	238
3-1-2	子どもの言語表現から見る理解	265
3-2	キッズキッチン実施にあたっての準備（固定教室ではない場所での設定）	270
3-2-1	受け入れの準備	270
3-2-2	休憩場所（ケガの対応）の設定	272
3-2-3	運営事務	272
3-2-4	調理器具の準備	273
3-2-5	食材の準備	273
3-2-6	食器	275
3-2-7	名札	276
3-2-8	身じたくの通知	276
3-3	当日の全体の流れ	276
3-3-1	受け付け	276
3-3-2	子どもの準備	277
3-3-3	体調	278
3-4	実習の進め方	278
3-4-1	デモンストレーション	278
3-4-2	スタッフの動き	278
3-4-3	衛生上の道具を使用して調理する	279
3-4-4	盛り付け、配膳、食事	280
3-4-5	検食	281
3-4-6	食器片付け	281

3-4-7	後片付け	281
3-4-8	各担当の仕事内容	282
3-5	衛生面での対応、注意事項	283
3-5-1	気分が悪くなった場合	283
3-5-2	嘔吐した場合	284
3-5-3	切り傷・すり傷・出血の場合	285
3-5-4	出血した場合	286
3-5-5	ヤケドの場合	287
3-6	活動上の注意点	289
3-6-1	活動主体としてのスタッフの心構え	289
3-6-2	教室における仕事分担一覧	292
3-6-3	開催	296
3-6-3-1	事務書面の作成	296
3-6-4	実施前事務	298
3-6-5	終了後事務	298
3-6-6	道具の移動に伴う動き	304
3-6-6-1	踏み台の数の決定	304
3-6-7	荷物発送	308
3-7	起きうるトラブルに対する対応	309
3-7-1	事前に行う対応	309
3-7-2	キャンセルについて	309
3-7-3	衛生について	309
3-7-4	親から離れられない子どもに対して	310
3-7-5	デモ中において	311
3-7-6	調理中において	311
3-7-7	盛り付け配膳時	314
3-7-8	共食について	315
4.	特別支援が必要な子どもに対して	317
4-1	キッズキッチンにおけるアレルギー児に対しての指導方法	317

4-1-1 課題	318
4-1-2 活動	323
4-1-2-1 代替食品について代替える場合の注意.....	323
4-1-2-2 卵アレルギー対応.....	327
4-1-2-3 卵の代替品.....	332
4-1-2-4 マヨネーズの代替品.....	333
4-1-2-5 ケーキ作り.....	334
4-1-2-6 肉加工食品について.....	336
4-1-2-7 その他の代替品.....	340
4-1-2-8 小麦粉の代用としての米粉.....	341
4-1-2-9 米粉の取り扱い.....	344
4-1-2-10 栄養素をなるべく抜かない工夫.....	344
4-1-3 相互作用	347
4-1-4 判断	349
4-2 発達に支援が必要な子どもに対して	351
4-2-1 課題	354
4-2-2 活動	354
4-2-3 相互作用	357
4-2-4 判断	358
注.....	362
参考文献（第2章第1節）	364
アレルギー（4-1）に関する参考文献	367
発達に支援が必要な子ども（4-2）に関する参考文献.....	368
第2節 子ども博物館における食育の指導方法	369
1. 子ども博物館キッズプラザ大阪における実践	370
1-1 実践の枠組み.....	370
2. 親子でキッズキッチン・ミニ	374
2-1 課題.....	374

2-2 活動.....	375
2-2-1 実践の背景	375
2-2-2 実践の内容	376
2-3 相互作用.....	377
2-4 判断.....	379
3. キッズキッチンサイエンスクッキングから	380
3-1 課題.....	380
3-2 活動.....	382
3-3 相互作用.....	382
3-4 判断.....	383
注.....	388
参考文献（第2章第2節）	389
第3節 神戸中央卸売市場における消費者教育としての食育の指導方法..	390
1. 実践の枠組み.....	391
2. 課題.....	395
3. 活動.....	396
4. 相互作用.....	400
5. 判断.....	402
注.....	410
参考文献（第2章第3節）	411
第4節 自治体における食育の指導方法	412
1. 小浜市における義務食育としての食育の実践から	413
1-1 実践の枠組み.....	413
1-2 課題.....	414
1-3 活動.....	415
1-4 相互作用.....	417

1-5 判断.....	418
2. 氷見市における食育の指導方法	421
2-1 実践の枠組み.....	421
2-2 課題.....	422
2-3 活動.....	424
2-3-1 きときとキッズお料理道場	425
2-3-1-1 相互作用.....	437
2-3-1-2 判断	439
2-3-2 食育マイレージの実践	441
2-3-2-1 氷見市における実施条件.....	441
2-3-2-2 ドイツの「栄養に関する運転免許」の内容.....	442
2-3-2-3 氷見市における食育マイレージの実施.....	446
2-3-2-4 相互作用.....	461
2-3-2-5 判断	463
3. 長野県小布施町における食育の指導方法	466
3-1 実践の枠組み.....	466
3-2 課題.....	467
3-3 活動.....	473
3-4 相互作用.....	476
3-5 判断.....	478
注.....	479
参考文献（第2章第4節）	480
小浜市（1）に関する参考文献	482
氷見市（2）に関する参考文献	483
第5節 企業CSRにおける食育の指導方法	484
1. 実践の枠組み.....	488
2. スーパーマーケットにおけるキッズキッチンの実践	491
2-1 課題.....	491

2-2 活動.....	492
2-3 相互作用.....	493
2-4 判断.....	494
アンケート結果.....	495
3. スーパーマーケットにおける小規模キッズキッチン（キッズキッチン・ミニ）の実践.....	503
3-1 課題.....	503
3-2 活動.....	503
3-2-1 スーパーマーケットにおけるキッズキッチン・ミニの例.....	504
3-2-1-1 レシピ：野菜を料理しよう.....	504
3-2-1-2 1人分器具.....	505
3-2-1-3 テーブル準備物.....	505
3-2-1-4 準備手順.....	506
3-3 相互作用.....	513
3-4 判断.....	513
注.....	514
参考文献（第2章第5節）.....	516
第6節 高齢者を対象とする学校外食育の指導方法.....	518
1. 実践の枠組み.....	518
2. 安全のための炎のない調理方法による指導方法.....	520
2-1 課題.....	521
2-2 活動.....	523
2-2-1 「炎のない調理」の実際.....	524
2-2-1-1 安全な調理の為にすべきこと.....	524
2-2-2 炎のない調理器具の使い方.....	526
2-2-2-1 基本道具類.....	526
2-2-2-2 その他の便利な台所器具.....	530
2-2-2-3 安全を守る台所小物.....	532

2-3 相互作用.....	534
2-4 判断.....	535
3. 夢のある高齢期を考える京都プロジェクトにおける指導方法.....	537
3-1 実践の枠組み.....	537
3-2 課題.....	537
3-3 活動.....	538
3-4 相互作用.....	538
3-5 判断.....	540
3-6 レシピ.....	541
4. 兵庫県立健康センターにおける指導方法	547
4-1 実践の枠組み.....	547
4-2 課題.....	547
4-3 活動.....	548
4-4 相互作用.....	549
4-5 レシピ.....	552
4-5-1 白菜使い切りメニュー	552
4-5-2 大根使い切りレシピ	556
4-5-3 じゃがいも使い切りレシピ	559
4-5-4 たけのこ使い切りレシピ	561
4-5-5 豆腐使い切りレシピ	565
4-5-6 魚の使い切りレシピ	566
4-5-7 ナス使い切りレシピ	567
4-5-8 きのこと使い切りレシピ	568
注.....	570
参考文献（第2章第6節）	571
第7節 放送等による食育の指導方法	572
1. 放送等における食育.....	572
2. NHK 教育テレビ「ひとりでできるもん！」	573

2-1 実践の枠組み.....	573
2-2 課題.....	574
2-3 活動.....	576
2-4 判断.....	578
3. 日本テレビ放送「はじめての台所」における実践から	587
3-1 実践の枠組み.....	587
3-2 課題.....	588
3-3 活動.....	589
3-4 相互作用.....	590
3-5 判断.....	592
4. ケーブルテレビ「キッズキッチンにおいでよ」の指導方法	593
4-1 実践の取り組み.....	593
4-2 課題.....	593
4-3 活動.....	594
4-4 相互作用.....	595
4-5 判断.....	595
注.....	616
参考文献（第2章第7節）	617
第3章 学校外食育の指導方法の特質	619
第1節 教授学的状況の分析	619
1. 家庭における食育の指導方法の特質	619
2 キッズキッチンにおける食育の指導方法の特質	623
3. 子ども博物館における食育の指導方法の特質	627
4. 神戸中央卸売市場における消費者としての食育の指導方法の特徴.....	630
5. 自治体における食育の指導方法の特質	631
6. 企業 CSR における食育の指導方法の特質	637

7. 高齢者を対象とする学校外食育の指導方法の特質	640
8. 放送等による食育の指導方法の特質の特質	643
第2節 全体に関する考察	647
第4章 結論：学校外食育の必要性と課題	649
注	655
参考文献	657
レシピ索引	663

序論 研究の目的、対象と方法

1. はじめに

食育は、2005年に制定された食育基本法をきっかけとして、今日、学校においても、学校外においても活発に行われている。食育基本法では、「家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推進に取り組んでいくことが、我々に課せられている課題である」（前文）と記述されている。本研究は、この中で、学校と保育所以外の、家庭、地域等における食育（学校外食育）の実践を通して、その特質を明らかにすることを目的とする。

食育の目的について、食育基本法は次のように記述している。

「食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現すること」（第二条）

「食生活が、自然の恩恵の上に成り立っており、また、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、感謝の念や理解が深まるよう配慮されなければならない」（第三条）

食育の推進主体については、「国民、教育関係者等、農林漁業者等、食品関連事業者等その他の事業者若しくは（中略）民間の団体」（第二十二条）をあげ、国及び地方公共団体の責務を定めている。

具体的な食育推進の取り組みについては、家庭と地域については、食育基本法は、次のように定めている。

家庭における食育

「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、健康美に関する知識の啓発その他の適切な栄養管理に関する知識の普及及び情報の提供、妊産婦に対する栄養指導または乳幼児をはじめとする子どもを対象とした発達段階に応じた栄養指導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」（第十九条）

地域における食育

「国及び地方公共団体は、地域において、栄養、食習慣、食料の消費等に関する食生活の改善を推進し、生活習慣病を予防して健康を増進するため、健全な食生活に関する指針の策定及び普及啓発、地域における食育の推進に関する専門的知識を有する者の養成及び資質の向上並びに啓発活動の推進、医学教育等における食育に関する指導の充実、食品関連事業者等が行う食育の推進のための活動への支援等必要な施策を講ずるものとする」（第二十一条）

家庭及び地域における食育の活動の内容は、食育基本法では、このように、食及び栄養に関する関心、理解を深め、食習慣の改善、とされている。

食育基本法は、食育推進会議及び都道府県に食育推進計画を作成することを求めている。食育推進基本計画は、2006年（平成18年）3月31日に決定された。2011年（平成23年）3月31日に食育推進会議で決定された第二次食育推進基本計画においては、家庭及び地域における食育についての取り組むべき施策として次のことをあげている。

家庭における食育の取り組むべき施策

子どもの基本的な生活習慣の形成

望ましい食習慣や知識の習得

妊産婦や乳幼児に関する栄養指導

子ども・若者の育成支援における共食等の食育指導

地域における食育の取り組むべき施策

栄養バランスが優れた日本型食生活の実践

「食育ガイド」（仮称）等の活用推進

専門的知識を有する人材の養成・活用

健康づくりや医学教育等における食育推進

生活習慣病の予防及び改善につながる食育推進

歯科保健活動における食育推進

高齢者に対する食育推進

食品関連事業者等による食育推進

2. 学校における食育の指導方法

食育基本法、食育基本計画にもとづいて、現在、家庭、学校、保育所、地域において、様々な活動が行われている。この内、学校における食育の実践については、2005年（平成17年）4月から食に関する指導を本務とする栄養教諭の配置が開始された。2008年（平成20年）3月28日に改訂された小中学校の学習指導要領においては、その総則において「学校における食育の推進」が盛り込まれた。各教科等での食育に関する記述が充実された。2009年（平成21年）4月1日施行の改正学校給食法では、「学校における食育の推進」が位置づけられた。2007年（平成19年）3月には、文部科学省から『食に関する指導の手引き』が刊行された。この手引きは、食に関する指導の目標、指導の全体計画、指導の基本的考え方、指導方法がとりまとめられている。2010年（平成22年）3月刊行の『食に関する指導の手引き―第一次改訂版―』では、この手引きでは、食育の目標、内容、全体計画、指導方法は次のように記述されている¹。

食育の目標

- 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
- 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
- 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全等について自ら判断できる能力を身に付ける。

- 食物を大事にし、食物の生産等に関わる人々へ感謝する心を持つ。
- 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
- 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心を持つ。

食に関する指導の内容（例示）

- 食事の重要性
- 心身の健康
- 食品を選択する能力
- 感謝の心
- 社会性
- 食文化

全体計画に掲げることが望まれる内容

- (1) 学校としての食に関する指導の目標を設定すること。
- (2) 学年ごとの食に関する指導の目標（評価の観点でもある）を設定すること。
- (3) 給食の時間における食に関する指導の内容等を年間を通しての一覧表として整理すること。
- (4) 学年ごとの関係教科、道徳、総合的な学習の時間、特別活動等における食に関する指導の内容等を抽出し、それらを年間を通しての一覧表に整理すること。
- (5) 個別的な相談指導の在り方について示すこと。
- (6) 地場産物の活用の在り方について示すこと。
- (7) 保護者や地域との連携の在り方、隣接する学校（園）との接続についての方針を示すこと。

全体計画作成上の留意点

- (1) 全校職員が継続的かつ体系的な食に関する指導の必要性や考え方を理解すること。
- (2) 関連する教科等において食に関する指導を充実させること。
- (3) 校内に「食に関する指導」の推進体制を整備すること。
- (4) 栄養教諭が高い専門性を生かして積極的に参画すること。
- (5) 児童生徒の食生活の状況や実態について適切に把握すること。

- (6) 隣接する学校（園）との連携を図ること。
- (7) 給食献立計画との関連付けを積極的に図ること。
- (8) 保護者や地域との連携・協力体制をつくること。
- (9) 総合的な学習の時間を十分に活用すること。

各教科等における食の指導については、次のことを説明している。

1 教科の目標

2 教科の特質

3 各学年の内容

(1) 食に関連する内容

(2) 食に関する指導の進め方（例）

(3) 実践事例：単元名、単元の目標、食育の視点、指導計画、展開、他教科との関連の記述

(4) 栄養教諭のかかわり方

食に関する指導の展開は、社会、理科、生活、家庭、技術、家庭、体育、保健体育、道徳、総合的な学習の時間、特別活動、で行われる。

特別支援学校における指導の展開は、各教科等と自立活動の中で行われる。

学校給食の時間における食に関する指導

学校給食法における学校給食の目標

- ① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- ② 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- ③ 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- ④ 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- ⑤ 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- ⑥ わが国や各地域の優れた伝統的な食生活についての理解を深めること。

⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

学習指導要領では、小学校、中学校ともに「特別活動」の中で、次のように位置づけられている。

「食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成」

給食の時間における食に関する指導の特質としては、『手引き』の中では、次のことがあげられている。

- ① 実践活動を通して行われる。
- ② 習慣化を図ることができる。
- ③ 教科等の学習との関連を図ることができる。
- ④ 個に応じた指導が求められる。

給食の時間における食に関する指導の内容は、次の内容があげられている。

- ① 楽しく会食すること
 - (ア) 食事のマナーを身に付け、楽しく会食することができる。
 - (イ) 様々な人々との会食を通して人間関係を深める。
- ② 健康に良い食事のとり方
 - (ア) 食品の種類や働きが分かり、栄養のバランスのとれた食事の取り方が分かる。
 - (イ) 日常の食事の大切さが分かり、健康によい食事のとり方を身に付ける。
- ③ 食事と安全・衛生
 - (ア) 安全・衛生（手洗いなど）に留意した食事の準備や後片付けができる。
 - (イ) 協力して運搬や配膳が安全にできる。
- ④ 食事環境の整備
 - (ア) 食事にふさわしい環境を整え、ゆとりある落ち着いた雰囲気ですべての食事ができる。
 - (イ) 適切な器具を利用して、献立にふさわしい盛り付けができる。
 - (ウ) 環境や資源に配慮することができる。
- ⑤ 食事と文化
 - (ア) 郷土食、行事食を通して食文化についての関心を深める。

- (イ) 地場産物を通して、地域の食料の生産、流通、消費について理解を深める。

⑥ 勤労と感謝

- (ア) みんなで協力して自主的に活動する。
- (イ) 感謝の気持ちをもって食べることができる。

給食指導の具体的な指導方法

① 準備

- (ア) 給食当番
- (イ) 給食当番以外の児童生徒
- (ウ) 正しい手洗い
- (エ) 正しい食器の並べ方

② 食事

- (ア) 食事への感謝
- (イ) 正しい食べ方
- (ウ) 食事のマナー
- (エ) 正しいはしの使い方
- (オ) 後片付け

このように、学校における食育の指導は、目標、内容、指導方法まで、細かく明確に記述されている。

3. 家庭及び地域における食育の指導をとらえる視点

日本の食育では、「食」の意味する事柄は食生活に関わる、様々な様式をさしている。「食育」と言う場合、人が生まれてから、日々の食生活を営む上で必要なことに関して、教えられ学んでいくための教育もあれば、調理師、栄養士、栄養教諭などの食の専門家を養成するための教育もある。本論文では、「食に関わる教えと学び」の特徴を主眼として、育てられる側からの教育とその指導方法が教育実践の一分野となりうるかを論じた。そのため、食の専門家を育成する側面はのぞいた。そのため専門家の育成の指導方法の研究について

は言及していない。本論文での「食育」は人が日々の生活の場である地域、家庭の場において人が生まれてから、日々与えられる料理そして食物を通して、教えられ学び取る学校外の食育に関して、その実践を通しての指導方法についての研究に特化している。

家庭や地域において日常生活の中で「伝承」されて来た食に関する様々な方法は、必ずしも意識的、系統的に行われた物ではない。生活の中においては、教える側が全く意図しなくても、学ぶ側が食を通して、有形、無形にかかわらず何かを学びとることも「教育」として捉えることが出来るのではないか。知識や技能を与える側から「教える」と言う意味ばかりでは無く、その知識や技能を受ける側から見た「学習」の意味も含まれていると江原絢子は言う²。

「教育」としての「食育」を考える時、子どもの置かれている場によって、大きく2つの要素に分けられる。子供にとって食は生きていく上に欠かせない行為であり、「実際に料理をして食べる」ことによって成り立つ。子どもは毎日、家庭での食事を食べて成長してゆく。基本的には子供にとって「食」は家庭が基本であるといえる。食の生活伝承には、知識として学習・伝承される「知識伝承」と生活体験を通して学習・伝承される「体験的伝承」がある。「知識伝承は学校教育や新聞、雑誌、テレビなどの様々な情報媒体を通して行われるもので、バーチャルであり「食べる」と言う行為は必ずしも必要としない。これに対して、家庭や地域の中で毎日のリアルの生活経験を通して知らず知らずのうちに習慣が伝承されていくのが「体験的伝承」であると今田節子は分類している³。

生活時間の中で広義の教育の時間は、子どもが過ごす時間配分でいえば、睡眠も含め家庭での時間が子供にとって一番多い。子供がある程度成長し、文字での知識伝達が出来ようになってはじめて、教育のなかで学校が大きな位置を占めて来る。しかし乳幼児や未就学児にとっては抽象化の概念がまだ育っていないため、文字ではなく「見よう見まね」での知識伝達となる。そのため、食育が行われる時期によって学校と学校外に分かれる。

学校における食育については、学校では食育基本法に明確に定められ、本来組織的、意図的、計画的な「教育」を特徴とする。また、専門家としての教師が指導者となり、学校と言う生活の一部の場で限られた時間の中で「知識伝承」を中心として授業する。いっぽ

う、家庭や地域が担っていた「意図しない教育」は、体系的に教え込む物ではなく、「文字に依らない教育」「見よう見まね」の伝統的な「学び」の形である点で、学校教育とは異質である。

教える側が、相手を教えようとする強い意図を持たないからこそ、かえって学びとろうとする力が発揮されることもある。暮らしを円滑に続けるうえで、あるいは仕事をするうえで、うまくできなければ差し障りがあったり、他人から評価される状況におかれたりする場合には、学び獲らなければならないと言う強い意志がはたらくことになる。たとえば、昔からの行事を執り行うために地域の人々が集まって「食事づくり」をする際、人々は料理や膳組の形式といった様式を「共有」することが重要視される。こうしたものは、その地域で暮らしていくためには、学び獲らなくてはならない物であったと思われる。地域の日常生活のなかで、相手の行為から学びとる点に重点が置かれた伝統的な「教え」の形は、習得に時間がかかる。しかし、生活習慣の伝承の定着には必要な時間である⁴。

日本における食に関する教育は家庭でのしつけとして継承され、国が社会に対して行う教育として行なう内容は主として栄養素に関する知識とその理解に重点がおかれて来た。小中学校での食に関する教育は一部理科に含まれるものもあるが栄養素の働き、食生活と健康との関係などの多くが、家庭科に移行した物である⁵。本稿では食育の内容が場によってその性格を異にしていたことに気づけば、学校外の「意図せぬ教育」と学校での組織化された系統的な「教育」との根源的な違いが見えてくるのではないか。それぞれの場の違いによる食育には、各々に限界があり、食育の発展のためには、食育基本法にうたわれたように、それぞれの立場で誰が何をどこでどんな方法で伝えるのかを考える必要がある。本論文では、学校外食育において、食の基本である日常生活においては、料理の知識と技術が生活の技となる。食育の実践には欠かすことが出来ない食育の指導方法について実践例をもとにして、それぞれの事例の教授学的状況に対応した指導方法を分析した。

ここで、見よう見まねの体験学習が広義の「教育」であるとしても、それが「教育学」として成立するかという疑義が出るかもしれない。そこで筆者が興味を持ったのが「公衆教育学」である。これは、市民が市民のための教育を行う、教育は教育関係者だけが行うものではないという広義での教育法を、理論化したものである。それに従えば、体験

的伝承を公衆教育学として行いうるのではないかということである。戦争、高度成長などの社会的変化によって体験的学習の場が家庭から減ったとしても、まだ地域の中の行事その他で伝えてゆくことが出来る力が地域の構成者の中に残っている今だからこそ、公衆教育学として食育が行えるのではないか。

家庭及び地域における食育の主体は、国民、教育関係者等、農林漁業者、食品関連事業者その他の事業者、民間の団体とされ、様々な団体、人々が様々な活動を行っている。学校における食育の指導のような統一的な指導方法があるわけではない。

学校における食育であれ、学校外における食育であれ、「人間形成に資する」（食育基本法第二条）ことを目的とする点において、食育の指導方法の研究は、広い意味の教育方法の研究である。この分野の研究は、米国では、カリキュラムと教授法の研究、ドイツでは、教授学、日本では、教育方法学という学問として研究されている。米国のカリキュラムと教授法の研究は、一般的には、学校カリキュラムと教授法を研究の対象としている。ドイツの教授学も成人を対象とした教授学もあるが、一般的には学校のカリキュラムと教授法を研究の対象としている。日本の教育方法学は、学校外の養護の問題、地域における生活指導の問題等を含んでおり、米国のカリキュラムと教授法研究、ドイツの教授学と比べて研究の範囲が広いのが特色であるが、学校外の家庭や地域における教育を対象とした研究は多くない。筆者は、カリキュラムと教授法の研究を伝統とする米国で、『公衆教育学ハンドブック（*Handbook of Public Pedagogy*）』⁶という書物が出版されていることに興味を持った。公衆教育学（Public Pedagogy）とは、同書第1章⁷によれば、英国の成人教育の分野で、大衆文化の研究を行う「カルチュラル・スタディーズ」の勃興とともに使われるようになった概念である。初期のカルチュラル・スタディーズの研究者の多くは成人教育の研究者であった。公衆教育学の概念は次第に、学校だけが、教授と学習の場所ではないことを意味する概念として使われるようになった。

この『公衆教育学ハンドブック』の中に、「学校外カリキュラムと公衆教育学」という論文がある⁸。「学校外カリキュラム」という概念は、1981年に、この論文の著者シューベルト（William H. Schubert）が初めて使った概念である。シューベルトによれば、教育と学校教育は同じではない。ホワイトヘッドは、教育とは「知識の利用の技術の獲得」のこと

であると述べている。デューイは、「教育とは、経験に意味を与え、続く経験を導く能力を増すことである」と述べている。生活それ自身が知識の利用の技術を教えている。生活は、世界の経験的地図を再組織化することを絶えず可能にする。学校外カリキュラムを研究する必要の核心はここにある。学校外カリキュラムは、この場合、仕事あるいは職業、家族、家庭、地域社会、メディア、友達、等にかかわる経験をさす。これらの学校外カリキュラムを研究するために、シューベルトは、カリキュラム構成の原理として知られているタイラー原理を処方的にではなく、記述的に使っている。すなわち、いかなる内含的目的が実施されているか？ いかなる教育的経験がこれらの目的を現実化するのに助けになるか？ それらはどのように組織されているか？ 評価はどのように行われているか？ このように、シューベルトは、学校外カリキュラムをそれ自体成熟したカリキュラムとして、処方的に用いられたタイラー原理を枠組みとして、文書、観察、インタビュー、個人的経験の反省、を資料源として研究している⁹。

シューベルトは、「生活それ自身が知識の利用技術を教えている。生活は、世界の経験的地図を再組織化することを絶えず可能にする」¹⁰と述べていた。家庭や地域における食育は、学校外の生活の中で行われる。学校の中では、たとえば、各教科や総合的学習の時間の中の食に関わる指導は、各教科や総合的学習の時間の目標、内容、評価の枠の中で行われる。学校外の生活の中の食育は、そのような目標、内容、評価からは自由である。この点をどのように考えたらよいであろうか。

英国の高等教育の研究者バーネット (Ronald Barnett) は、生活世界における生成と学問的能力 (competence) の獲得、職場における操作的能力 (competence) の獲得を区別して、次のように述べている。

コンピテンスを主張する人は、既存のパラダイムで研究する人に似ている。それは、既存のパラダイムの再生産にはつながっても変容にはつながらない。操作的能力は世界をタックルする能力である。状況の個人的な解釈は排除されている。学問的能力の場合も、多くの学生は学習を「処理」しようとしている。その場合、学問的能力も操作的能力もパフォーマンスによって評価されるが、人間の行為は、単なるパフォーマンス

ンスではない。行為のあるところ必ず個人がいる。この意味で、ハーバーマスの「生活世界」の概念の方が、人間生活の世界のための教育にとってふさわしい¹¹⁾。

バーネットのこの論考は、大学教育が、市場志向・効率志向の改革の波の中で、就業能力と結びついた学問的能力を望まれる学習成果として設定し、学生たちに効率よくそれを獲得させようとすることに対する反対である。バーネットのこの論考を学校外における食育に置き換えてみたい。

学校外の食に関する指導は、食に関する学問的知識や技能の体系的な獲得を一般的には目指すものではない。また、プロの料理人の技術を獲得させることでもない。一般的には、生活習慣病にならないため、認知症にならないため、というように、生活世界を生きている個人がよりよい人生を送るために行われる。だが一方、栄養学の研究者やプロの料理人の話を聴いて啓発されることも含まれる。この意味で、学校外における食に関する指導は多様であることに特徴がある。また、現在の食文化や食育の在り方に対して批判的な講師も、学校外の食育では許容されるかもしれない。学校外の食育は、学校における食育の指導からはかなりの自由を持って行われていることも特徴の一つである。

生活世界の中でよりよい人生、よりよい生活を送るための食に関する指導といっても、食に関する指導である限り、食に関する知識や技能の獲得は含まれる。では、生活の中で、知識や技能はどのように獲得されるのかを検討して見よう。

フランスの数学の教授学者シェヴァラル (Yves Chevallard) は、「教授学的置き換え理論 (theory of didactic transposition)」を提唱している。本研究に関連する部分を要約して説明して見よう。

知識は、制度的生息地（学問的知識—大学、教えられる知識—教育課程、教えられた知識—教室、学習された知識）に置き換えられて存在する。学問的知識は、教育課程、教室へと置き換えられ、最後には学習者によって学習され利用される知識へと置き換えられていく。人間活動は、実践 (praxis) と論理 (logos) からなる。説明されることなしに、人間の行為はない。実践は logos を必要とし、logos は実践を支える。数学的知識は、こうし

て、学習者の実践を支える *logos* となる。では、学問的知識はどのようにして学習者の実践を支える *logos* となるのだろうか。旧いパラダイムでは、知識は権威ある人が示すもので、教えるとは、教師が問いを立て、生徒がその問いに答えることであった。しかし、問いは、確立された研究分野だけに属するものではなく、いかなる社会的実践も関係している。問いに対する答えは、実践 (*praxis*) と論理 (*logos*) の構造を持っている。答えは広い意味の知識である¹²。

シェヴァラルールと同じくフランスの教授学者であるブルーソー (Guy Brousseau) は、「教授学的状況理論 (theory of didactic situations)」を提案している。それによれば、知識は、学校外で、ある個別的条件、ある特定のニーズに対する答えとして構築される。状況は、主体と環境との関係の中に知識がどのように介入するかのモデルである。教授学的状況理論は、この状況を研究する¹³。

学校外食育の指導でこれらの論述を検討してみよう。

学校外食育の場合、学校のような教育課程は存在しない。教室は、公民館であったり、博物館であったり、家庭であったりする。しかし、学問的知識や専門的知識が最後は学習者によって獲得され、実践に利用される点は同じである。では、学問的知識、専門的知識は、どのようにして学習者に利用される知識として置き換えられるのだろうか。それは、置き換え理論の説明のように、学習者の側の実践にかかわる問いであると思われる。糖尿病になったときの食事はどのようにしたらよいのだろうか、災害にあったときの料理はどのようにしたらよいのかという問いが、食に関する指導を必要とし、その結果、獲得された知識が実践を支える。学校外の食に関する指導は、このような問いに答えるための教授学的状況の設定としてとらえることができる。

では、料理の技術といった技能の移転はどのように考えたらよいのだろうか。この問題を生田久美子の芸道や武道における「わざ」の習得の研究¹⁴をもとに検討してみたい。

生田によれば、「わざ」の理解は、模倣→繰り返し→習得、という過程を通して行われることである。学習者は、モデルとしての師匠の動きを追うことに専心する¹⁵。しかし、あ

一つの「形」を習得すればそれでよいというものではなく、自らの生活そのものとの連続のなかでその「形」の意味を解釈することが必要である。「わざ」の習得で最も重要なのは、学習者の「形」の習得とは何かについての捉え方である¹⁶。「わざ」の習得の到達点は各世界の固有の「呼吸のリズム」としての「間」を体得することである。「間」の体得のプロセスは「模倣」に没入する「自分」とそれを師匠の価値を取り込み、師匠の第一人称的視点から眺める「自分」、そしてさらに全体の状況の価値を自ら「善いもの」として納得した上でその二人の「自分」を見る三人目の「自分」が出現するということであり、それはすなわちそれぞれの「形」の意味を模倣、繰り返しの活動のなかで、自ら生成し、豊かにしていく目標に照らして解釈しながら、状況全体の意味連関を密にしていく学習者の認識の変化のプロセスである¹⁷。この「間」の体得において「わざ」言語の使用は、「世界への潜入」をさせ、学習者の身体全体を通しての認識活動を活性化させ、学習者の「間」の体得を容易にする働きをする¹⁸。

生田は、「わざ」の習得の研究にもとづいて、新しい知識観を提案している。

生田によれば、「わざ」の習得は、「身体全体でわかっていくわかり方」「自分の生活との意味連関のなかでわかっていくわかり方」である。このような理解は、事実の理解(knowing that のカテゴリーに入れられてきた理解)もまた「わざ」の理解の一変形としてとらえることを可能にする¹⁹。

知識に関する生田のこのような捉え方は、シェヴァラルの「実践は logos を必要とし、logos は実践を支える。数学的知識は、こうして、学習者の実践を支える logos となる」という見解と通じるものがある。

学校外の食育でこの問題を考えて見よう。食生活の改善という課題を抱えている生活者にとって意味のある知識は、その生活者によって「善いもの」として納得して受け入れられれば、その人の食生活の実践を支える logos となる。食生活の一部となった知識は、生活の「わざ」となり、そこでは、知識と技能の区別も消えうせる。

生活世界を生きる生活者のための食の指導は、このようにとらえられるのではないだろ

うか。

要約すれば、学校外の食の指導は、多様性と学習指導要領のような公的な規定からのかなりの自由によって特徴付けられる。食に関する知識や技能は、生活者の問いのあるところに移転し、獲得される。自分の生活にとって価値があると納得して受け入れられた知識や技能は、その人の食生活の実践を支える *logos* として、その人の生活の「わざ」となる。学校外の食育は、そのような移転と獲得のための「教授学的状況」の中で行われる。

4. 学校外食育の指導方法研究の枠組み

では、このような多様な教授学的状況の中で行われる学校外食育の指導方法をどのように研究すればよいのだろうか。シューベルトは学校外カリキュラムを研究する場合、タイラー原理を記述的に用いていた。この方法を用いることも一つの方法である。

タイラー原理とは、改めて説明すれば、カリキュラム構成のために定式化された次のような原理である。

- ① 学校はいかなる教育目的を達成することを追求すべきか。
- ② これらの目的を達成するためには、いかなる教育的経験を用意しうるか。
- ③ これらの教育的経験はいかに効果的に組織しうるか。
- ④ これらの教育的目的が達成されているかどうかということをいかにして決定しうるか。

シューベルトは、この原理を、カリキュラム構成の原理としてではなく、学校外の教育的経験を分析する枠組みとして用いたのだが、学校外の食育の指導の分析をする場合、つぎのような難点がある。学校外の食育は、一回しか行われないものや、継続的に行われていても参加者は一回しか参加しないものも多い。学校の教育課程のように目的が明確に設定して行われない場合もある。

一般的に教育方法は、準備—計画—実施—評価の過程としてとらえられる。この枠組みを分析枠組みとすることも考えられるのだが、学校外食育の指導の場合、学校の実践のように、学習指導案を作成したり、評価を行ったりすることはまれである。

目的—内容—方法、という枠組みで学校外食育の指導を分析することも考えられるのだが、この方法だと、多様な学校外食育の実践の羅列的な比較に終わる可能性があるように思われる。

多様な教授学的状況の中で行われる教育実践の分析を行った研究に、英国のアレクサンダー（Robin Alexander）が5つの国における小学校の授業方法を分析した『文化と教育学（*Culture and Pedagogy*）』²⁰がある。

アレクサンダーのこの書物は、フランス、ロシア、インド、アメリカ、イギリスの5カ国の小学校の授業方法を比較検討したものである。歴史も教育の理念も異なるこれらの国々の小学校の授業方法を研究するに当たって、その分析枠組みについて、アレクサンダーは、次のように述べている。

いかなる設定においても、授業は、方法を用いて、生徒に内容を学習させる行為である。組織的な探究のために、次のような基本的な問いを立てる。

- (1) 生徒たちは何を学習することを期待されているか。
- (2) そのために教師はいかなる方法を用いているか。
- (3) 生徒は、いかなる学習課題に出会うか。
- (4) 生徒は、どのような活動を行うか。
- (5) いかなる相互作用を通して教師は学習課題と学習活動を提示し、組織、維持するか。
- (6) いかなる手段で、いかなる基準に基づいて、教師は、課題と活動の性質とレベルを「判断」するか²¹。

授業は、構造と形態を持っている。それは、空間、時間、生徒組織の型の中に状況づけ

られ、支配されている。それは、目的を持って行われている。それは、カリキュラムの一部である²²。

アレクサンダーは、これらを、次のような図にまとめている²³。

表 1 アレクサンダーの授業分析の枠組み

枠組み	形態	行為
空間	授業	課題
生徒組織		活動
カリキュラム		相互作用
日常的手続き、規則、儀式		判断

アレクサンダーは、この枠組みを使って、5 カ国を対象として、各国の歴史と文化を対照させ、子どもたちをどのように教育しているかを分析している。最初に、制度レベル、学校レベル、教室レベルの順に分析をし、最後に教室の中の教師と生徒の相互作用を分析している。教室の中の分析は、教えるということ (teaching) は、いかなる設定においても、方法 x を用いて、何か (y) を学習することを可能にする行為である、という前提で行われている。分析は、空間の組織化の分析からはじめて、行為の分析で終わっている。子どもたちをどのように教えているかについて、各国の特徴を記述した後、行為の部分に関して、英米圏が、教育方法の構造が複雑であいまいなのに対して、ロシアとフランスは、組織、目的、ディスコースが明確で、統一されていることを指摘し、教室のディスコースを書き言葉、話し言葉という視点から分析して、全体として、課題は書き言葉で追求されることが多いこと、討論は、生徒—教師間が多いこと、復誦的であること、などを論述している²⁴。

アレクサンダーの分析枠組みの「生徒組織」「カリキュラム」「日常の手引き」「規則」「儀式」は、学校における指導に際して必要な項目である。学校外の本研究においては「対象」「指導者」を代って用いることにした。

アレクサンダーが研究の対象としたのは学校における授業の方法である。学校の教育課

程、教室における知識、技能の移転、獲得である。

本研究の場合、学校外の食育の指導方法を対象とする。学校と比べて、学校外の食育の場合、明らかに、カリキュラム、継続的な生徒組織は、一般的にはない。また、授業という言葉も一般的には使わない。この意味で、制度レベル、学校レベルの分析は、必要がない。学校のような教室で行われるとは限らない。ただ、一定の時間、場所において、話し言葉によるやり取りを通して、相互作用しながら、一定の課題のもとに活動することは共通している。この意味で、アレクサンダーの分析枠組みは、学校外食育の指導方法の分析、知識、技能が移転し、獲得される教授学的状況の分析的枠組みとしては意味があるように思われた。すなわち、食生活の改善を目指す生活者を対象とした教授学的状況を、時間、場所、課題、活動、相互作用の視点から分析すれば、その特質を明らかにすることができるのではないかと思われた。ただ、アレクサンダーの研究は、子どもたちを学校教育でどのように教育しているかの国家間の比較である。本研究の場合、学校外食育の多様な教授学的状況を研究の対象とする。Bronfenbrennerは、成長しつつある個人の人間と環境との相互作用によるものであるとした。発達しつつある人間が生活している環境は常に変化し、影響を与え合っており、人間を取り巻く環境を生態学的環境という視点からとらえている。子どもが彼らの環境から受ける影響「生態学的要因」を理解するためには、その環境要因が全体として同心円構造を構成していると考ええる。中心の子どもを囲むもつとも内側の円は、**microsystems** であり、個人の経験、保育園などの活動、対人関係が **mesosystems** で個人間の相互関係である。さらに外側は、**exosystems** であり、子どもは直接かかわらないが、子どもが行動する場面に影響を与える部分である。最も外側は、**macrosystems** と呼ばれ、子どもが育つ社会を支えている部分である。この図の中での影響の方向は相方向性があり、内部から外部へ、外部から内部への影響を意味する。多様な教授学的状況を把握するために、筆者は、Bronfenbrennerの人間発達生態学の方法を使って、学校外食育の場所を図1のように表現してみた²⁵。

図 1 学校外食育の場

学校と学校外食育の場の違いの一つは過ごす時間の違いでもある。一日の子供の時間は学校に行っている間以外は主として家庭、さらには学校外の地域で過ごす。学校での食育は子供にとっては家庭生活の時間よりかはるかに少ない時間となる。それが学校の食育だけでは、不十分となる理由である。家庭における「食育」から子供たちが学びとる方法は、言葉を使い、目を使い、身体を使って、生活の中の具体的な食に関わりながら学びとる方法で、文字を用いないことが多い。つまり、親の仕事や大きい子供の様子を見て模倣し、調理するのである。学校は生活そのものの場ではないと言う特質から、物理的にも学校での食育が子供にとってすべてではないと言える。

学校外の食育においては日常生活での調理のみならず、地域の行事にまつわる料理、家庭内の通過儀礼の決まりものの料理、冠婚葬祭の料理などを共同で作り共食する機会がある。勿論、配膳や盛り付けなども含めて、その行事を執り行うための決まり事も知らなければならない。中でも「食」には色濃く伝承の知恵が伝わっている。実際の調理、実食を伴ってこそその行事は完成する。そのためには、関係者が料理をともに作ることで行事を正確に伝承することが出来る。単に作られたものを食べる体験だけではなく、実際に下ごしらえをふくめて、その食事を作りあげて再現し、食べ方も含めてすべてを伝えることができて初めて行事を伝承出来たといえる。

知識だけではなく、実際に料理をし、再現して伝承してゆくためには、最低限でも料理の技が必要である。食の伝え方はバーチャルな知識だけでは伝わらないし、リアルな食材を料理する技が無ければ、本当には伝わらない。筆者はそこに着目し、「食育体験料理」として思い描いた料理を実際に作る体験をする指導方法を研究実践してきた。調理に必要な道具、例えば包丁やキッチン鋏といった道具の選び方から、後始末までの具体的な経験から学んだ指導方法を本稿に述べた。

高齢者に対する食育の場が、家庭であったり、老人ホームであったり、介護施設であったりするように、必ずしもこの図で表現できないものもある。また、この図で、表現されたもの以外の学校外食育の場があるかもしれない。

本研究は、これらの場において設定された食に関する指導の教授学的状況を分析して、学校外食育の指導方法の特質を明らかにすることを目的とする。分析の対象とした実践は、筆者がかかわったものである。このことをどのように考えたらよいか検討して見たい。

保城広至は²⁶、米国の歴史社会学者 B.ムーアの『独裁と民主政治の社会的起源』（原著 1966 年）²⁷が社会科学者と歴史学者の間で起こした論争²⁸をもとにして、イシュー、時間、空間を限定した「中範囲の理論」の必要性を提案している。「中範囲の理論」は、次のように定義されている。

「ある時代や地域の範囲内において、繰り返し現れる（と考えられる）個々の現象を統一的に、単純化・抽象化されたかたちで説明できる、ある程度検証もされている体系的知識²⁹」

中範囲の理論を最初に提案したのは英国のマートン（Robert K. Merton）である。マートンは、中範囲の理論を包括的理論と個別記述のあいだに位置付けている。保城によれば、社会科学においては、包括的理論の構築はほとんど不可能である。一つのアプローチとしては、地域を限定するという方法があるが、地域を限定すれば比較可能なほど類似性が認められるとは限らない。したがって、対象をさらに、組織や集団行動、関係等に限定する必要がある。

中範囲の理論構築を目指した「説明」について、保城は、次のように説明している。

科学的説明は、1. 因果関係の解明、2. 理論の統合、3. ある形態や性質の記述、描写、の三つの意味がある。このうち、2. 理論の統合としての「説明」は包括的理論構築の立場である。中範囲の理論構築の場合は、1. の「因果関係の解明」と、3. の「ある形態や性質の記述・描写」とを統合した説明を目指す。すなわち、中範囲の理論において、説明とは、ある分析事例に関する新しい事実を先行する研究群とはことなつたかたちで明らかにすることと、当該事例がなぜ起こつたのかという因果関係を解明することとなる。この場合、解釈学的説明が含まれる考え方は、人間や社会行動の原因を明らかにする一助とする。

中範囲の理論構築の段階は、その範囲に属する全事例の分析（第一段階）を終了して、関心のある問題（結果）の原因を明らかにする（第二段階）。第一段階の事例の分析は、仮説検証型ではなく、ある事例の結果に至るプロセスを、始めから最後まで明らかにするという（保城は「過程構築」と呼んでいる）という方法で行う。各事例の過程構築が終了すれば、各事例の体系的比較分析を行なう。こうして、中範囲の理論が構築される³⁰。

学校外食育の場合、世界の食文化へ視野を広げる、食物の歴史を教える、といった関心で行われる実践もあると思われる。筆者の関心は、自立した食生活者を育てること、自立した食生活に役立つことである。筆者のかかわった実践を研究の対象とすることによって、イシューが限定される。また、実践の空間（場所）は、図2のように限定されている。これらの実践が行われた時間も限定されている。この意味で、本研究が目指すのは、保城が述べている意味における「中範囲の理論」である。この意味で、保城の「中範囲の理論」に基づきながら、本研究の方法を次のように要約してみたい。

本研究は、自立した食生活者を育てること、自立した食生活に役立つことを関心にした、筆者の関わった実践を事例として分析する。実践の分析は、アレクサンダーの枠組みを用いて、その実践の始めから終わりまでを記述する。分析が終了すると、アレクサンダーの枠組みに従って、比較分析表を作成して、体系的な考察を行う。

5. 先行研究の概要

学校外食育の指導方法に関する先行研究は、以下の通りである。

(1) 学位論文

学校外食育の指導に関する学位論文は2本あった。一つは地域の食文化に関する桑畑美沙子「『地域の食文化』に視点をあてた食育の研究」(2008年)³¹である。もう一つは、岡村絹代「農山漁村における高齢者を基盤とした食育システムに関する研究」(2012年)³²である。

桑畑の論文はタイトルから分かるように地域の食文化にあてたものであって、主として学校の家庭科における実践を中心としたものである。しかし地域の食文化をつかったものであり、筆者の氷見における地域の食文化の伝承を子どもに学習させている点では共通点がある。学校外の指導方法として実際の調理を体験させるという点にも参考となった。

岡村の論文は、高齢者を対象とした農山漁村の研究である。この中での食育実践は前期後齢者の食育と要支援高齢者の食育、要介護高齢者の食育を研究している。岡村は、組織として地域全体を対象としている。前期後齢者と、要支援高齢者、要介護高齢者の食育をあげていることが特色である。個人差の大きい高齢者を研究対象としている。筆者は高齢者の自立した食生活を営むための食育指導であるため、要介護高齢者についての言及はない。岡村は地域のボランティア活動として、食生活改善推進員の組織的活動について述べている。これは市民が市民のために食育を行う公衆教育学とは個人ではなく専門的集団として異なる。食育を行う上での人的配置については参考となった。

(2) 著書

江原絢子編『食と教育』(2001年)³³は、食の教育は可能かをテーマに家庭・地域場で学び伝えるを論じている書籍である。家庭・地域を学校外の食育の場として、何が行わ

れてきたかを民俗学など多様な専門家の意見がまとめられている。歴史的な分析等は、現在の研究に大いに示唆に富む論点であった。学校における食育が知識学習中心であり、学校外の地域では伝承的体験が必要であることを述べている。それは本研究の対象者の調理を通じた食育の主旨とも重なる。本書には歴史に学ぶ試論的補強として参考にさせていただいた。

桑畑美沙子編・熊本県家庭科サークル著『食べものを教える－歴史と地域の再発見』（1987 年）³⁴は、桑畑による地域の食育実践記録で、具体的な指導方法が示されている。詳細なレシピがあれば専門家の指導がなくても再現可能となるのではないかと思われた。場が学校内の家庭科教育という点で、学校外研究とした本研究と「場」設定が異なっていた。

桑畑美沙子『人間らしく食べる知恵の宝庫－食文化に学ぶ』（1990 年）³⁵は、風土によって生まれる食文化を日常生活の知恵として生かしてきた人からの聞き書きをどう次世代に伝えるかを述べている。これは学校での食生活教育にも固いの食生活のありようにも良い提案となっている。また、伝承的体験の再現の面で参考となった。

村田歩・村田ナホ『子どもが変わる！奇跡の料理教室』（2013 年）³⁶は、社会科と家庭科の教師であった夫婦によって、子どものための料理教室の実践記録で具体的な指導方法がまとめられている。家庭では親とのふれあいの時間がないことも考慮しての指導が、知識も含めた内容である。小学生が対象となる学校外の場合であるが自立した食生活者の養成を目的とする本研究の目的とは少し異なると感じた。

足立己幸の『なぜひとりで食べるの 食生活が子供を変える』（1981 年）³⁷および『知っていますか子どもたちの食卓：食生活からからだと心がみえる』（2000 年）³⁸は、子どもたちの食生活生態調査として家庭内での子どもの食事の実態を「食事スケッチ法」で行った結果のまとめである。ここであきらかにされたのは貧しく淋しい食卓の姿であった。これを広くメディアを通して問題提起されたことが子どもたちの食卓を変えなければならないという発想のきっかけを全国に生んだ。今後の食育を支えるうえでは大きな影響を与えた。本研究の自立した食生活者を育てることが、問題解決の一助となると考えられる。

(3)学術論文

先行研究には以下の 7 編があった。

正岡さち・川村加奈子「家庭における『食育』の場としてのキッチン」(2010 年)³⁹は、キッチンメーカーからのアンケート調査による食育へのアプローチであった。子どもの手伝いが関心の対象となっているが、子どもそのものよりも、設備や空間といった環境面が中心に述べられている。本稿は子どもを中心としており、その点が異なったアプローチであった。周辺状況については参考になった。

中島正夫・安江亜希・小林京子らによる『「家庭における食育の推進」のための保護者の支援」(2009 年)⁴⁰は、保護者を当事者とする家庭内での食育インタビュー調査であり、子どもの食行動を分析している。保護者に必要な知識、技術等を主要課題として、QOL の観点から強化因子、実現因子としてのヘルスプロモーションの理念に基づいて展開してゆく方向性であった。本稿が子どもからのアプローチであるため、保護者からの視点は参考になったものの、重なる部分は見られなかった。

古郡曜子「食生活論と乳幼児期の食育—保育者を目指す学生のために—」(2008 年)⁴¹は、子ども達の健康のために食に関する教えが必要として「小児栄養」を取り上げ、食育の対象とした。「いきるちから」を付けるために子どもが興味を持つ食育を、習慣を形成する重要な時期にとしている。本稿の目指す「自立した食生活を営む力を育てる」一助ではあるが、保育を志す学生へのガイドであり、対象者が異なっていた。

小林清美・福島徹・川村隆ほかによる「学校・家庭・地域が連携した食育の推進」(2008 年)⁴²では、食の問題が多様化し指導が困難になっている状況を踏まえ、本来は家庭を中心として担う食育を、学校・家庭・地域が連携して推進に取り組むことによって、子どもの望ましい食習慣の形成を図ろうとするものである。完全な学校外食育ではない点が本稿との違いであった。

山本玲子・櫻井美紀子・高橋千春ほかによる「地域における食育推進の課題分析」(2008年)⁴³は、地域における食育を子どもに関連する施設で行われた食育についての取り組みを調査し、今後の方向性を分析しており、いかに栄養士が活動できるかの可能性を求めている。本稿がとった、学校外および市民が市民のために何が出来るかという公共教育学とは立ち位置の違いがあった。

武見ゆかり・足立己幸「独居高齢者の食事の共有状況と食行動・食態度の積極性との関連」(1997年)⁴⁴は、家族との食事の共有の現状とそこから見える独居高齢者の食事の困難が具体的に分かる調査であった。それに対応してゆく食行動、食態度の積極性を重視した研究であった。これは本稿の高齢者についての記述に大いに参考となった。

鈴木洋子「調理参加を主軸にした食育の推進～家庭における幼児の調理参加状況からの検討～」(2005年)⁴⁵は、調理を中心に子どもの食育を推進する有効性を明らかにするために、家庭における幼児の調理参加状況を調査している。幼児を対象とした実態を把握できていることは大いに参考となった。

本研究とも関係するこれらの文献のなかで、食の指導方法に関するものは多くない。食育の指導をタイトルとしたものにも直接の指導方法を挙げたものはないように思われる。家庭における調理参加を対象とした研究もあるが、参加の分析であって指導方法ではない。また、地域の料理教室の参加状況をあつかっている研究もあるが、指導方法の研究ではない。

6. 論文の構成

本論文の構成は、以下の通り構成される。

序論

第一章 家庭における食育の指導方法

第二章 地域における食育の指導方法

第一節 キッズキッチンにおける指導方法

第二節 子ども博物館における食育の指導方法

第三節 神戸中央卸売市場における消費者教育としての食育の指導方法

第四節 自治体における食育の指導方法

第五節 企業 CSR における食育の指導方法

第六節 高齢者を対象とする食育の指導方法

第七節 放送等における食育の指導方法

第三章 学校外食育の指導方法の特質

第一節 教授学的状況の分析

第二節 全体に関する考察

第一項 学校における食育と学校外食育の共通点

第二項 学校における食育と学校外食育の相違点

第三項 学校外食育の指導方法の特質

第四章 結論：学校外食育の必要性和課題

注

- ¹ 『食に関する指導の手引き—第一次改訂版—』 文部科学省、2010 年
- ² 江原絢子「食の教育は可能か」 江原絢子（編）『食と教育』、ドメス出版（食の文化フォーラム）、10 頁
- ³ 今田節子「地域における食の伝承」 江原編前掲書、71 頁
- ⁴ 江原前掲論文、13-14 頁
- ⁵ 江原前掲論文、14-15 頁
- ⁶ Jennifer A. Sandlin, Brian D, Schultz and Jake Burdick ed., *Handbook of Public Pedagogy- Education and Learning Beyond Schooling-*, Routledge, 2010.
- ⁷ Jennifer A. Sandlin, Brian D, Schultz and Jake Burdick “Understanding, Mapping, and Exploring the Terrain of Public Pedagogy”, *Ibid*, pp.1-6
- ⁸ William H. Schubert, “Outside Curricula and Public Pedagogy” , *Ibid*, pp.10-19
- ⁹ *Ibid*.
- ¹⁰ *Ibid*.
- ¹¹ Ronald Barnett, *The Limits of Competence- Knowledge, Higher Education and Society-*, Open University Press, 1994.
- ¹² Y. Chevallard, “Readjusting Didactics to a Changing Epistemology” , *European Educational Research Journal*, vol.6, no.2, 2007. pp131-134
- ¹³ Marianne Bosch and J. Gascon, “Twenty Five Years of Didactic Transposition”, *ICMI Bulletin*, no.58, June 2006.
- ¹⁴ 生田久美子『「わざ」から知る』 東京大学出版会、1987 年
- ¹⁵ 同上書、10-11 頁
- ¹⁶ 同上書、45-64 頁
- ¹⁷ 同上書、84-86 頁
- ¹⁸ 同上書、81-84 頁
- ¹⁹ 同上書、137-140 頁
- ²⁰ Robin Alexander, *Culture and Pedagogy- International Comparison in Primary Education-*, Blackwell, 2000.

-
- ²¹ *Ibid.*
- ²² *Ibid.*
- ²³ *Ibid.*
- ²⁴ *Ibid.*
- ²⁵ U.ブロンフェンブレンナー（著） 磯貝芳郎、福富護（訳）『人間発達の生態学：発達心理学への挑戦』川島書店、1996年
- ²⁶ 保城広至『歴史から理論を創造する方法—社会科学と歴史学を統合する—』勁草書房、2015年
- ²⁷ バリントン・ムーア Jr.（著）、宮崎隆次ほか（訳）『独裁と民主政治の社会的起源』岩波書店、1986年。
- ²⁸ 歴史学者は、ムーアの研究が先行する歴史研究にもとづくもので第一次資料を用いていないと批判し、それに対して社会科学者は歴史学研究の視野の狭さを批判した。
- ²⁹ 保城前掲書、26頁
- ³⁰ 同上書、35-36頁
- ³¹ 桑畑美沙子「「地域の食文化」に視点をあてた食育の研究」聖徳大学博士学位論文、2008年
- ³² 岡村絹代「農山漁村における高齢者を基盤とした食育システムに関する研究」愛媛大学博士学位論文、2012年
- ³³ 江原絢子（編）『食と教育』ドメス出版（食の文化フォーラム 19）、2001年
- ³⁴ 桑畑美沙子（編）、熊本県家庭科サークル（著）『食べものを教える—歴史と地域の再発見』農山漁村文化協会（人間選書）、1987年
- ³⁵ 桑畑美沙子『人間らしく食べる知恵の宝庫—食文化に学ぶ』芽ばえ社、1990年
- ³⁶ 村田歩、村田ナホ『子どもが変わる！奇跡の料理教室』東邦出版、2013年
- ³⁷ 足立己幸、NHK「おはよう広場」班（著）『なぜひとりで食べるの 食生活が子供を変える』日本放送出版協会、1983年
- ³⁸ 足立己幸、NHK「子どもたちの食卓」プロジェクト著（著）『NHKスペシャル 知っていますか子どもたちの食卓：食生活からからだと心がみえる』日本放送出版協会、2000年
- ³⁹ 正岡さち、川村加奈子「家庭における『食育』の場としてのキッチン」『島根大学教育

学部紀要（人文・社会科学）』第 44 巻、2010 年、105-109 頁

- 40 中島正夫、安江亜希、小林京子、他「「家庭における食育の推進」のための保護者の支援（第 1 報） 幼児を持つ保護者の「子どもの食」に関する意識について（質的調査）」『山女学園大学研究論集自然科学編』第 40 号、2009 年、47-56 頁
- 41 古郡曜子「食生活論と乳幼児期の食育—保育者を目指す学生のために—」『北海道文教大学研究紀要』第 32 号、2008 年、161-170 頁
- 42 小林清美、福島徹、川村隆、他「学校・家庭・地域が連携した食育の推進」『兵庫大学論集』第 13 号、2008 年、83-97 頁
- 43 山本玲子、櫻井美紀子、高橋千春、他「地域における食育推進の課題分析」『尚絅学院大学紀要』第 55 集、2008 年、189-197 頁
- 44 武見ゆかり、足立己幸「独居高齢者の食事の共有状況と食行動・食態度の積極性との関連」『民族衛生』第 63 巻第 2 号、1997 年 2 月、90-110 頁
- 45 鈴木洋子「調理参加を主軸にした食育の推進～家庭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』（奈良教育大学教育学部）、第 14 号、2005 年 3 月、21-27 頁

第 1 章 家庭における食育の指導方法

第 1 章 家庭における食育の指導方法

本章では、序論で述べた研究枠組みに基づいて、家庭における食育の指導方法を検討する。対象は、筆者が自分の子どもを指導した食育の実践である。

1. 実践の取り組み

食育の目的が自立した食生活者を育てることであるとすれば、子どもが育つ最小単位たる家庭は、最も小さな食育実践の場である。本章では家庭における食育の指導方法を、筆者が自分の子どもを育てる体験の中での実践から分析する。文献は筆者の『台所育児』を基にするが、分析の手法はアレクサンダーの理論に基づく。活動の空間は家庭の台所であり、指導者は母親である。

筆者の食育実践は、長男が 1 歳になるよりも以前、伝い歩きをしていた頃に、包丁や台所の器具を使って料理をしたいという意志を伝えたことから始まった。その好奇心に応えていく過程で、身体的にも小さな子どもが安全に料理をするための指導方法が生まれた。発達段階ごとに対応する手順を考えてから指導した訳ではなく、その場に当たって、子どももの作りたい気持ちを具体的にサポートすることを考えたものである。特に最初に計画があったわけではなく、子どもから問われたことにどう答えるかで対応する手さぐりであった。

表 2 台所育児の概要

対象	家庭の子供、個人。
指導者	親又は親族。
空間	家庭における調理の場としての台所。
課題	料理をしたい子どもの気持ちにどう答えるか。料理の技を体験から伝える。
活動	手に合う包丁探し。火の取り扱い方の安全な方法。料理をさせた。
相互作用	知識と技の区別がない。11 か月から食材を切る。1 歳から火を使った。
判断	料理の技術を見よう見まねで習得した。食生活において自立する姿となった。

これらの「課題」「活動」「相互作用」「判断」の内容を具体的に説明する。

2. 実践の分析

(1)課題

幼児が調理を安全に行うための条件を危険とされるそれぞれの事象から対応策を検討した。

安全性の確保の条件

- ①包丁についての指導
- ②火・加熱における指導
- ③台所器具の指導
- ④後片付けの指導について

(2)活動

子どもが実際に安全に活動するための具体的なステップ別レシピを示す。

- 1 包丁を使わないプロセスのレシピ
- 2 包丁を使ったプロセスのレシピ
- 3 特殊な切り方の実際、対応レシピ
- 4 子ども向け作業の工夫をしたレシピ

(3)相互作用

自立した食生活者として、料理の技術を見よう見まねで習得した台所育児のモデルとなった子どもの成長過程において見られる食育の影響を、時系列で記述した。

(4)判断

家族や他者に対しても食事を作るなど、社会の一員としての自立の力を持った。個の成長から見られるものから判断した。

3.「課題」の分析

ここでは、筆者が関わった母親としての食育を指導した分析を行う。子どもを中心として活動の場を考えた場合、Bronfenbrennerの人間発達生態学の分類をもとに、学校外食育の場は図 1 のように表現できる。この中で一番中心となる、子ども自身の育つ場として、まず子どもが日常生活を送る家庭を場とした。

一番の課題は、調理に付随する「火」「包丁」などの危険から幼い子どもをどのように守るかである。その危険回避の目的のためにそれぞれの役割、安全の条件、子どもの動作における内容を分析する。調理に欠かせない火と包丁は、上手に使える役に立つものとして使いこなす技をつけるための指導方法である。

3-1 包丁について

幼い子どもが調理するに当たって、一番危惧される危険が包丁である。どのような包丁を選び、どのような使い方を指導すれば、安全にかつ子どもに自分でできたと思える作業が出来るか、その条件を考慮する¹⁾。

3-1-1 子どもの包丁の使い方

子どもの調理で一番気をつけたのは子どもの小さな手に合う包丁を見つけることと、手の動きに合った切り方をさせることであった。まず包丁については以下の条件を満たす必要があった。

3-1-2 グリップの動きがポイント

子どもは包丁の柄をにぎりこみ押したり、すらせたりする動作で食材を切る。まな板に直線的に当たる部分が刃渡りの三分の一以下になる。よってペティナイフでは手首を動かして材料を切らなければならない。例えば青ネギのような細長く厚みのないものをペティナイフで小口切りにしようとするれば、常にグリップを効かせ、円を描くような動作をしなければ、きっちりと切れず繋がってしまう。大人は訓練次第で問題なくできる。

子どもの場合、柄を握りこむことは出来るが、手の構造上、円を描くような手首を使った動きをすることが難しい。子どもは包丁をしっかりと握る、そしてそれをまっすぐと斜めに滑らせることによって、包丁とまな板の間に食材を入れて切断する。この直線的な行動のため、刃にカーブがかかっているペティナイフは浮いてしまう。その浮いてしまったところで食材をちゃんと切ろうと思えば手首を動かす作業が必要である。

3-1-3 動きのポイント手根骨について

人間の手首の動かす仕事をするのが手根骨である。この手根骨は、手首を曲げたり伸ばしたりする動作のほか、親指や小指側に手指を動かすことや、手首を回転させるといった動作をコントロールしている。手の骨は片手で28個あり、そしてそのうち8個は手首の骨である手根骨である。手のひらの骨は中手骨、残りの指に指骨があり、手根骨は手首側の4つの骨、手のひら側の4個の骨のグループに分けられる。4階建てと2階建てアパートのようなものかもしれない。

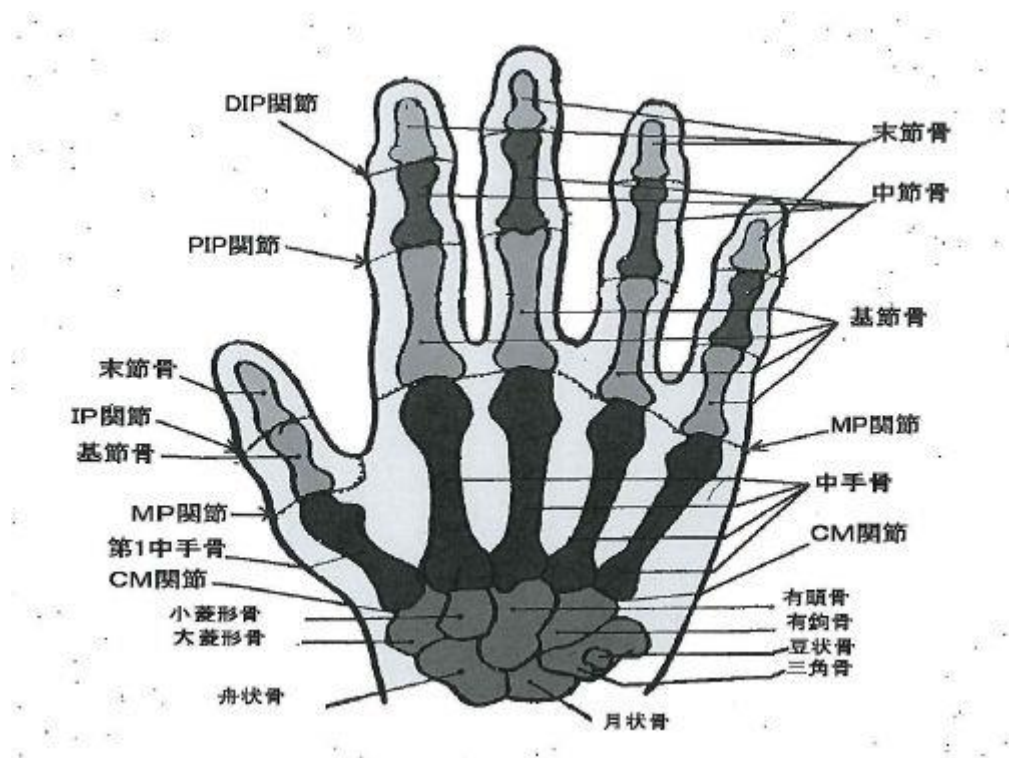


図 2 手根指の構造²

この手根骨は、発達が非常に緩やかである。手根骨は出生児から存在するが軟骨状態であり、年齢が進むにつれて骨化が進んでいく。ただし、発達の度合いはそれぞれの骨によって違う。骨化は6ヶ月頃、有頭骨から始まる。2歳から3歳頃に三角骨、4歳からは月状骨、4歳から5歳頃に船上骨と上骨、9歳から11歳にかけて豆状骨が骨化していく。骨化のスピードは個人差が大きい。

手根骨が完成すれば、手首をくるくると回すということができるし、グリップの動きもできるようになる。手根骨の中でも、船上骨がこれらの動作の中心的な役割を果たしている。

我が子に関して言えば、手根骨が完成していない年代からスタートする時の包丁として、グリップの動きを必要とするペティナイフは使うことができなかった。最終的に、子どもが使うのにグリップの動きを必要とせずさらには重心が前にあるという刃の形状から、この舟行包丁を使用した。ただ材質としては鋼で作られているため、常に錆を出さないような手入れが必要であった。

3-1-4 包丁の大きさと重心

包丁の大きさ、包丁の選び方について述べる。台所育児を始めた当初、子どもが使う専用の器具というものはなかった。包丁を選ぶにあたって、気になったのは大きさであった。この包丁の大きさとは刃渡りのことで、おおよそ大人が持つ包丁を子どもに持たせるとあまりにも大きすぎ、柄も握ることができない。

包丁は大きく分けて洋包丁と和包丁に分かれる。洋包丁の中で子どもの握りこぶし二つ分の長さのものという限定があれば、大きさとして一番そっくりなのがペティナイフである。ペティナイフは和製英語であり、英語ではパーリングナイフ（paring knife）と呼ばれる。これは野菜・果物の皮むき、カクテルやケーキ用の果物の飾り切りなど用途の広い小型の万能包丁である。洋包丁、特にペティナイフのような小さな加工を目的としたものは、材料を片手に持ち、空中で切るのが大きな特徴である。

和包丁では基本的にまな板を使用する。まな板の上に刃が着地し、刃が触れた部分を切断していくのが和包丁の特徴である。刃とまな板の間に材料が挟まり切断するのが和包丁、まな板をあまり使用せずに空中において手と刃を動かして切断するのが洋包丁である。この洋包丁の動作は手首を使い、半円形の動作を行う。日本においては三徳包丁といわれる一般的な台所用包丁でも菜切り包丁であっても、概ねまな板を使用し直線的な動きとなる。またこの特性において刃の形状が異なる。洋包丁は刃がカーブしており、和包丁はまな板の着地面積が必要なため刃がアゴからすぐにカーブしない。



写真 1 ペティナイフ（上）と和包丁（下）の形状の違い

その他、大きな違いとなったのは重心である。重心が前面にあり、刃の方にあるのが和包丁であり、弱い力であったとしても上から斜めに押し込む力が必要なため、刃の部分が重くなっており、持ち上げるとかなりの角度で前に傾く。刃の重さそのものでも切れる状態である。和包丁はまな板に着地するため、刃が重くなっている。ペティナイフなど空中で使う包丁は柄がしっかり握れるようになっており、空中で動かしやすいように刃はなるべく軽くなっており重心は柄にある。



写真 2 和包丁（左）とペティナイフ（右）の重心の違い

握る行為しかできない子どもたちがまな板とともに使う器具として舟行包丁を与えた。また細工包丁も使用したが、刃が刃先まで直線になっており、子どもたちが切ろうとした時に刃先だけ、あるいは刃の切っ先だけがまな板に当たり、点で切る形になって不適當であった。子どもが使う場合、菜切包丁のように食材をまな板の間に挟んで切る方が調理しやすいと見受けられる。刃の部分が厚いと、これも子どもたちにとっては食材が剥がれやすく使いにくい。同じようなサイズに小出刃包

丁があるが、刃が厚いのでコントロールしにくいのと食材を割るので子どもがコントロールして使うのはむずかしいので使用しなかった。

以上から、経験の初期段階にあたる子どもが使用する調理器具として筆者が採用し、食材を切る練習をさせたのは、舟行包丁であった。魚から野菜まで調理に使いやすい万能包丁であり、たくさんの調理道具を持っていけない釣り船などに持ち込むので舟行包丁と呼ばれたものである。刃渡りは様々だが、形は三徳包丁に近い。日本の家庭で調理に使われるのは三徳包丁であり、刃が薄く、野菜・肉・魚を一本で処理できるため三徳包丁と呼ばれる。三徳包丁は大人用の大きな刃渡りのものではなく、子ども用としては不適切であった。刃渡りについては1歳から10歳までの小さな子どもであれば大体12cmから14cmが子ども用として適切である。

既存の包丁をいろいろ試してみたが、ぴったりと手に合う子ども用包丁は見つけれなかった。「包丁を持ってがんばろう」と言っても適当な道具がないのでは困る。ということで、2000年に株式会社サンクラフトと子ども用調理器具を開発した。「サンクラフト子ども用調理器具台所育児シリーズ」である。この包丁の刃渡りは、小は11cm、大（3歳以上）が13cmとなっている。小さな手の子どもは包丁の長さ基準となる握りこぶし2つ分の長さが短いために11.5cm、手が大きくなってきた3歳以上の子どもには13cmの刃渡りにした。形状としては、三徳包丁を少し小さくしたものと見えるようになっている。それは非常に刃がまな板とうまく接地することにより、刃の高さもあるので大きなものも押して切れるため、文化包丁いわゆる三徳包丁の形状を選択した。



写真 3 ペティナイフ（上）と子ども用包丁（下）の違い

包丁の顎も切っ先もきっちりと角を立て、その角でもってえぐるように切っていくという動作もできる。子どもだから包丁の先を丸める、角を落とすということをしてしまうと包丁としての機能が落ちる。子どもが使うために、必ず刃先、顎をまるめることは考えなかった。

3-1-5 左利きの場合

子どもによっては左利きも居る。この包丁は三徳包丁から来ているので刃のつけ方が両刃である。右利きの子どもにとっては使いやすいが、左利きの子どもにとってはどうしても切る時に食材の切り口が斜めに曲がってしまうということが起きてきた。そのためこの包丁の片刃にした左利きでまっすぐ切れる左利き用の包丁も作成した。

左利きの子どもには、両刃の刃付けの包丁は力点がずれてしまうのでとても使いにくい。例えば手のひらの上で豆腐を切ろうとしても、どうしても斜めに歪んでしまう。そうすると子どもは自分ではできないのではないかと自信を失う。自信を失うことを避けるために、左利きでもまっすぐ下ろせばまっすぐ切れるという片刃の包丁を左利き用包丁として作成した。大人の包丁には左利き用とは明記していないが、刃付けの仕方で左利きに使いやすい包丁がある。

3-1-6 包丁の手入れ

良い包丁とは何であろうか。包丁の機能とは、まず食材を切ることである。切れない包丁は包丁としての機能が劣っていると言える。調理の際に切れない包丁を使えばすべるなど危険が増加する。

包丁の扱いに慣れていない人の中には、包丁の切れ味が鋭いと怪我をしやすいつ思っている人が多い。しかしこれは全くの逆であり、切れ味の鈍い包丁ほど滑って指を切るなどの怪我をしやすいつ。切れ味が鈍い包丁を使うとどうしても余分な力が入ってしまい、それに伴って手元が狂いやすくなる。良く切れる包丁はほとんど無駄な力を入れなくてもよく切れるので、逆に怪我をすることは少ない。

子ども達に切れない包丁を渡すことは、包丁としての機能が劣っているものを使わせることになる。包丁が切れないことが安全というわけではない。刃先がきっちり鋭ければ、弱い力でもすつと切れ、切り口は本当に綺麗になる。強い力を入れなくても切れる包丁が子どもの動作の美しさを生むことになる。強い力で押さなければいけない包丁は切れない包丁であり、子どもにとっては無駄なことであり包丁で自信を失うのはかわいそうであると筆者は思つた。

よく切れる包丁で切ると傷痛みもせず、また切つたこともわからないこともある。例えば大根を切つている途中になぜか大根が赤くなつてきたため、そこではじめて本人も「手を切つたのではないか」と気づいたという事例があつた。切つた場合にはその血が周囲に触れないようにきつちりと防水の絆創膏を貼ることによつて食材を汚染することもない。小さな子どもの手は本当に皮膚も薄くちょっと刃が当たつただけでも切れる。しかし深くざつくりと切ることはない。むしろ切れない包丁で力を入れて滑つてしまいざつくりと切ることのほうが傷も深くとても危険である。自分でコントロールができる包丁使いをするためには基本的によく切れる包丁が子供にとって一番安全である。

3-1-7 包丁の材質

3-1-7-1 材質、素材について

包丁はさまざまな素材で作られており、それにより性能も異なる。素材は大きく分けると、鋼、ステンレス、セラミックの3種類に分類できる。しかしそれぞれについて長所・短所がある。切れ味は鋼が一番よく、ステンレスとセラミックは同等、手入れについてはセラミックが錆びることもない。セラミック>ステンレス>鋼である。耐久度については鋼とステンレスが一番高く、鋼＝ステンレス>セラミックと言える。

セラミックは清潔ではあるが、力の入れようによって非常に割れやすい、欠けやすいという短所がある。材質にねばりがなく非常に硬いので、トルクがかかるとそこでポッキリと折れてしまうことがあった。刃も横向きにまな板の上を引っ張ると欠けてしまう。あまりにも刃が硬いと刃こぼれを起こしやすい。業務用の非常に硬い鋼も同様の問題が起こる。常に刃を研ぎすまし、きっちりと刃を使う技術があるからうまく使え、機能するのである。全くの素人が非常に硬い材質の包丁を使うと力の入れ方で刃を欠けさせ、刃こぼれさせやすいと言われている。それはちょっとした力の入れ方で角度で硬いものに当たると欠ける。

三徳包丁や家庭用の包丁は、刃こぼれを起こさないように比較的柔らかい金属素材で作られている。セラミックの包丁のガイドには「家庭で固いものを切らないでください」と書いてある。固いものとは何かというと、にんじんやかぼちゃであった。また詳しく販売員に尋ねると「バナナのようなものが最適である」と回答を得た。柔らかいものしか切れない包丁は、さまざまな食材を調理するには不向きである。

3-1-7-2 切れ味

切れ味を維持するには、日常の手入れが大切である。鋼の材質のものであれば、使用後すぐに刃を触らないようにして洗う。さらにすぐに水分を拭き取り、柄の根元も十分に乾燥させる。刃の部分には錆び止め剤を塗り、刃の酸化を防がなければ錆を生じる。また、常に切れる状態を維持するために刃先を研いでおかなければならない。

結果として筆者が与えた舟行包丁を、長男はずっと使い続けていた。手入れのために何度も研いでいるうちに、小学校5年生のころには刃が1cm以上削れて刃が細くなった。柄が木製であったため腐食して、使用を終了した。子ども用包丁を作成する時、サンクラフトの台所育児の包丁は、モリブデン鋼で何度でも研ぎ直しができるようにした。常に良く切れる状態が続くようにした。どんなに良質の包丁であっても時々研いでよく切れる状態を保つ必要がある。家庭でも定期的に刃を研ぐようにしていた。高校生になると自分の包丁を自分で研いでいた。刃は17°が切りやすい角度と言われているので、こまめに研ぐことが安全につながる。

3-1-8 包丁を使う指導方法

3-1-8-1 包丁の使い方

①台の高さを合わせる。手が逆くの字になる高さになるよう踏み台をおく。しっかり台の前に立つ。小さな子どもの場合、踏み台は不安定になるので机やテーブルでちょうどよい高さになるところを探して、踏み台なしで立てるようにするとよい。

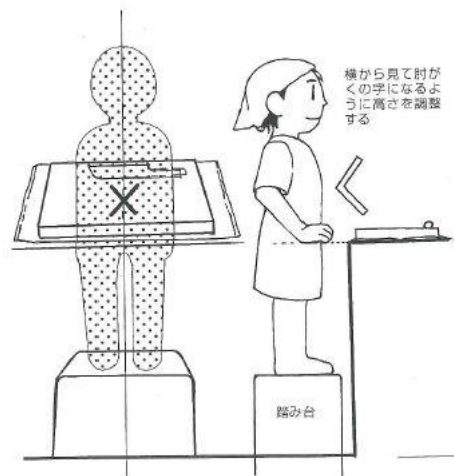


図 3 調理時の子どもの立ち位置

②まな板のまん中と自分のおへそが合う場所に立つ。また板の下にはすべり止めを敷いてすべらないようにする。

③包丁は使っていない時は、まな板のすぐ上に、刃が自分と反対向きになるように置く。この位置を「おやすみの場所」という。刃を自分にも人に向けない。



写真 4 包丁のおやすみの場所

④包丁を使う時、使わない方の手は「ねこの手」でおさえる。親指以外の四本の指をトントんとまな板の上で平らにそろえ、その指に親指をそえる。手の中に小さなボールか卵が入ったようになる。四本の指の爪で手を横にして食材をおさえる。これが「ねこの手のかたち」である。



写真 5 ねこの手で押さえる

⑤包丁をしっかり持ってもう一方の手をねこの手にして食材をおさえ、前うしろに包丁をすらせて押しながら切る。

⑥かたいものを切る時は、刃の背に手のひらを当て、上から押して切る。ねこの手で持てない短くなった端を切る時も同じく刃の背を上から押して切る。

⑦肉や揚げ等やわらかいものを切る時は、押すのだけでは切れないので、必ず押したり引いたりして切る。

⑧切っている時に刃に食材がくっついたら、背から刃に向かって上から下へすべらせてとる。滑り台と一緒に逆さに刃から背へ逆上がりや刃を横からさわる横入りをしない。刃先にさわらないように物を落とす。カードを使っても良い。



写真 6 くっついた食材をすべり台でとる

⑨包丁をわたす時は、刃の背をもって柄を相手に向けて渡す。刃は相手に向けない。

⑩切り終わった食材は器に入れる。まな板はいつも広く使いやすいようにしておく。

3-1-8-2 こんなときはこう切る

- ①細く切る うす切りした食材を準備する。刃先を軽く手前に引くように切る。



写真 7 手前に引いて切る

- ②みじん切りにする 細切りにした棒状のものを横向きにおいて、すべらないように刃をのせおさえてトントンと切る。



写真 8 押してみじん切り

- ③かたいものを切る 刃の背に手のひらを当て、上から押して切る。



写真 9 硬いものを押し切る

④お肉や揚げを切る　やわらかくすべりやすいお肉や揚げは、押したり引いたりして切る。



写真 10　押したり引いたりして切る

3-1-8-3　包丁を使う時の約束の言葉

包丁を使うときの注意も十分に行う。子どもに「これは何？」「包丁！」「では、包丁はどんな仕事をしますか？」「切る仕事をします」「そうです、ここが包丁の刃というところで、切れるところです。ですから、この刃のところに、指を持ってこないように気をつけましょう」と刃を認識させる。子どもはこの注意で包丁に対して無造作に扱わなくなる。危険を避ける術を子どもに伝えてから実際の調理に取り組むことにより、安全に切る調理ができる。危険であればあるほど、どの部分が危険かを認識確認させることが大切である。「切った時には言ってね」「切れたってかくさなくていいよ」と声掛けする。切ったのは特別なことではなく、刃が当たっただけであると思えば子どもは泣くこともない。

3-1-9　手を切った時の処理

まず止血をするが、傷口が汚れている場合は流水で洗い流す。清潔なキッチンペーパー等を傷口に当てる。さらにラップで巻いて圧力をかけて止血する。

血が止まったら、防水の絆創膏をはる。出来るだけ薄い素材が望ましい。ケガの後の作業がしにくくなるからである。防水絆創膏は保水出来るので、傷口の回復をすすめる。

特別の消毒はしない。傷口の細胞を壊してさらに回復を遅らせるためである。

3-2 火の扱いについて

火、蒸気など、加熱の際の危険性をどのようにして軽減するか、子どもがどのように火を学び使いこなすかの技を身に付けさせるための具体的な指導方法を示す³。

3-2-1 直火体験をする

まず火について。直火を取り扱う時にはまず火そのものを理解させるために、火がどのようなものかを火を点ける前に体感させる必要がある。台所育児においては、コンロの火を使う前に直火の練習としてマッチの練習をする。最近はマッチを使う機会自体が減ってきてはいるが、裸の自然の炎、しかも子どもにコントロールできる程度に小さいマッチの火は直火を経験するのに貴重な存在であり、そこから火の体験をスタートする。

3-2-2 マッチで練習

用意するものは、大きな金属のバットまたは大きなお盆、大きな灰皿または金属の缶、水の入ったコップ、マッチである。

大きな金属のバットまたは大きなお盆は、台として用いる。これは火が燃え移ることを防ぐためのものである。大きな灰皿または金属の缶は、マッチの軸を入れるために使う。水の入ったコップは火を消すために用意する。

お盆の上に、灰皿、コップ、マッチを置いて、マッチを擦って火を点け、最初の発火が落ち着いて軸の半分まで燃えたら、ふっと息を吹き消して灰皿に捨てる。そ

れをまず保護者（大人）がやって見せて、子どもにさせる。火を点けるのはごく簡単だが、それをコントロールして消すまでが一つのプロセスの学習である。



図 4 マッチの練習のしつらえ

実際には力の入れ加減が大切である。マッチの頭のすぐ下を持つと擦りやすいが、火に近く当たるので火傷をする場合があるかもしれない。しかし、ある程度の圧力を持って擦り付けなければ火がつかないということもある。大人が手を持って子どもに指導するのではなく、自分でその力の入れ加減、動かし加減を見つけるまで、何度も子ども自身で行わせる必要がある。

3-2-3 マッチからろうそくへ

火を扱うということは、やり方によっては火傷もする。熱いということも直火を扱うことによって学習する。もう少し慣れてくればその火をろうそくに移す。ろうそくは、マッチからろうそくから火を点ける、燃え移るまでの火を移すということは、その火が付くまでにどのぐらいの時間が掛かるかを子ども自身が体感するためである。まずマッチも火を消すというところから教え、火を移すとして、そして小さな火をろうそくに移し、吹き消す。火はつけたら消さなければならない。

この「消す」「点ける」二つの動作をひとつの行動として確実に学習する必要がある。ろうそくを使った学習の場合、しっかりとしたろうそく立てにろうそくを立てて倒れないようにしておく。マッチに火を点け、それをろうそくに火を移し、その火を吹き消す。これを何度も繰り返す。そうすることによって、例えば、マッチの頭が燃えて落ちてしまった時、素手でサッと取るのではなく、水をかけて温度

を下げてからとることを覚える。火を消すということは、火は水で消える、火は吹き消すと消えるという二つの消し方をしっかりと学ぶことにより安全に火を使う方法の第一歩が始まる。

3-2-4 ガスコンロの場合

火を取り扱うときには「消す」という動作を身につけてから火を「点ける」という動作を学習させるべきである。例えばガスコンロを使う場合、第一段階としては鍋を乗せずにそのまま火を見せ、消火・点火、第二段階は鍋を乗せた状態での消火・点火、第三段階以降実際の調理を踏まえる。まず大人が子どもに対し火を点けて消して見せ、火を消させ、消すことが出来たら、火を点けさせ、そして消させる。

3-2-4-1 鍋を安定して乗せる

鍋をコンロの五徳の上に寄せ、五徳がずれていないか確認をする。鍋が小さく直接五徳に乗らない場合、五徳の上にもち焼き網を置いてその上に鍋を乗せれば安定する。鍋の底が真ん中に来るように確認し、火を点ける。近年、ダイヤル式ではなく押しボタン式のガスコンロも多く見られるが、どのような着火方法においても、炎が点いていることを確認する。ガスだけが出ている状態にならないよう、目視と嗅覚で確認する。そして火が点けられたら、火を消す。まず裸の火を確認して学習し、さらに実際の調理状態である鍋を五徳の上に置いてから「点ける」「消す」を繰り返して、ガス火のコントロールを理解する。

3-2-4-2 火をみる

この学習においては「消す」ことの他に、ガスの特性として「きちんと着火しているか」を確認する。青い炎が出ているのが、正常にコンロが働いている状態である。赤い炎が出ている場合は、五徳の部分等に酸素供給の問題があるために不完全燃焼を起こしているため、危険であると判断する。青い炎であっても均等に出ていることを確認する。炎が正しく出ていることを確認してから一度火を消す。

3-2-4-3 鍋の柄の位置

両手鍋の場合、鍋は必ず五徳の真ん中に置く。コンロに平行に鍋を置くと、隣の五徳からの炎に柄が当たる場合があるため、柄をコンロに対して45°の角度に置くと良い。片手鍋の場合、長い柄が体や手に当たると鍋が不安定になり、鍋を引っ掛けて倒したりする可能性があるため、コンロの枠の中に柄を収める。

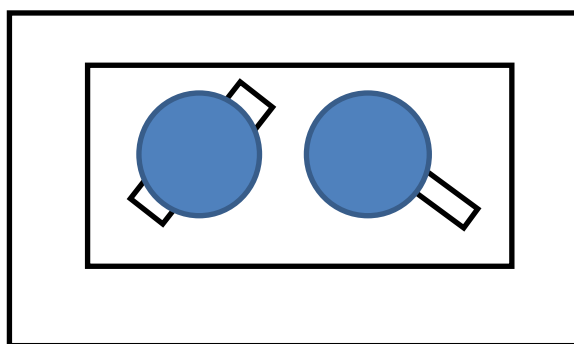


図 5 鍋の柄の位置

- ①両手鍋は水平に置くと柄がとなりのコンロからの熱気に当たるため斜めにおく。
- ②片手鍋は柄がコンロ前から出ない。

3-2-4-4 火の調整

ガスコンロを使用する場合、点け始めに最大の火力が出る。ここから火を少しずつ小さくしていくことにより、強火・中火・弱火といった火加減の調節をすることができる。点火したままではなく、実際に鍋を置いた状態で強火・中火・弱火にして見せ、コントロール方法も教える。調理においては、鍋底より炎が出ない、鍋底に収まるくらいがちょうど良い火加減であると教える。強火の場合でも、できるだけ鍋底の外回りに炎が出ないようにする。最大の炎から最小へ向かって調節し、適切な「火加減」を学ぶ。

また安全のため、コンロの横などに設置した台に鍋敷きなどを置いておく。熱い鍋を五徳から外して置ける場所にするためである。鍋敷きを用意することで、熱いものを取り扱うことを意識することになる。もちろん鍋を移動させるときには耐熱の鍋つかみを使う。熱い鍋を直手でさわってはいけない。

3-2-4-5 火口前の子どもの立ち位置

火を取り扱う場合、子どもの立つ高さも安全に関わる。子どもがコンロの前に立った時、指先を伸ばしてコンロの台につく高さが丁度良い高さである。コンロ自体

にもある程度の高さがあり、調理の際にはその上に五徳と鍋が乗る。子どもの二の腕が鍋に当たったり、コンロに当たったりしないように考慮した高さである。

コンロの高さを調節できれば良いが、できない場合は子どもを踏み台に乗せることで調整する。コンロの位置が高い時は、カセットコンロを低い台や机などに置いて高さを調整し、踏み台なしに使える設定をしてもよい。その場合、カセットコンロの台はガムテープなどで軽く固定しておく。図5のように30°程度になるのが適切な高さである。30°以上になると二の腕がコンロに当たるということにはならず、安全である。一見、大人と同じ高さに見えるかもしれないが、むしろ高すぎる方が安全になる。そのための踏み台は、形状が安定しており、踏み台自体が滑らず、また踏み台の上面の乗る部分も滑らないものにする。

子ども料理教室を行う場合、大まかに以下のような計算を行っている。机の高さー（身長÷2+5）が踏み台となる。踏み台に登って160cm程度の大人の目線と同等になるようにすると安全である。鍋のフチに触れないための高さである。常に火傷を防ぐようにする。



図 6 火口前の高さ



写真 11 コンロ前立ち位置

3-2-4-6 火を使う時の約束

加熱においても、「熱い鍋に直接触ったらどうなる？」「火傷する！」「だから気を付けて熱いものに触らないようにしましょう」「高いところから湯や油の中に食材を入れるとどうなる？」「はねて火傷をする」というやりとりを行い、結果を意識させることで危険を避ける術が伝わる。

実際に子どもの調理にあたっては、切る包丁と加熱する火の取扱いを十分に説明し、意識させることなしに行うことは危険である。その説明が行われれば、子ども自身が自覚して動作を行うことが出来る。

もし火傷をした場合は直ぐに皮膚の表面を流水で冷やす。冷たくなれば、水分を拭き取る。傷口に炎症を抑えるステロイド剤を塗る。「マザール」（日本新薬）が望ましいが、これには皮膚科医師の処方が必要である。同等の効果のある市販薬としては、第二類医療品の「ムヒアルファEX」（池田模範堂）がある。本来は虫刺され、かゆみ、湿疹の治療薬であるが、火傷の炎症も抑える力があるため、応急手当として使える。使用する場合必ず保護者の許可を得てから塗布する。さらにラップで傷口を覆う。その上から冷熱シート（商品名「冷えピタ」（ライオン））を貼り、冷やし続ける。火傷が深ければ、この応急手当ののち病院に行ってもら（この費用は保険で補えるようにしておく）。応急手当で皮膚をやぶらないことが傷の治癒につながる。

3-2-4-7 やけど防止のための器具

加熱器具においての危険は、火傷である。火傷は、直接炎が当たることによるもの、湯や蒸気など熱い「水」によるもの、加熱した器具に触れることによるものなど、さまざまな原因によって発生する。それぞれ条件が異なるために火傷防止の方策も異なるが、共通する部分もある。

ガスコンロを用いる場合には、炎が鍋からはみ出さないように注意する。また鍋自体も熱くなっているため、皮膚が触れて火傷をしないよう注意する必要がある。これらの点から、炎を出さず鍋底が発熱体となるIHコンロを用いれば、火傷の危険は少なくなる。鍋全体は熱くなることがなく、鍋底からの炎の漏れがないためである。特に幼児の場合、コンロを低床に設置したとしても、低身長であることから鍋に二の腕が当たりやすくなる。そのため、弱者向の安全な加熱器具としてIHコンロの使用をすすめている。

また、調理中は湯はね・油はねを防止するために、円形の手つきの平らなアミを使用している。蒸気は抜けて、はねる油や泡が外には飛び出さない。



写真 12 円形手つきあみで蓋をする

さらに、食材を高い所から油や湯の中に入れないよう注意し、位置を認識させる。鍋の蓋を開ける場合も、いったん人がいない方向に鍋の蓋を傾けて、溜まっている蒸気を逃してから蓋全体を開けるようにすることで、蒸気をかぶるおそれがなく、安全に開けられると伝えておく。

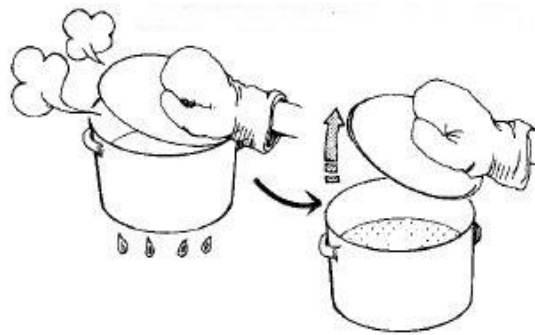


図 7 蓋の鍋の開け方

熱いものに直接触れることによる火傷を防ぐために、鍋つかみを使用する。最近では素材の性質によって滑らない、シリコン製の鍋つかみが市販されている。特に子どもの場合には、断熱効果もさることながら「滑らない」ことで安全性が向上するために、シリコン製鍋つかみの使用をすすめている。

フライパンを子どもが使用する時、フライパンの端に二の腕があたりそうになった場合も、子どもの手を持って持ち上げて火傷を防ぐのではなく、シリコン製鍋つかみをフライパンの端と子どもの手の間にさしこむようにして、直接当たるのを防ぐように使用している。シリコン製鍋つかみを間に入れると同時に子どもの手をはねあげる。この時、子どもの手をつかんではいけない。

3-2-5 野外での火の使い方

3-2-5-1 火のつけかた

野外の火は、キャンプなどの時に訓練ができる。野外での火の扱いについても子どもの指導の方法を述べる。

野外での火の扱いは、かまどを作るところから始める。かまどは風の通り道に3つないし2つの石を並べてコの字に囲い込むようにし、コンロにおける五徳のように鍋がかかる場所を作る。そのかまどの中に、最初の火をつけるのに使う、松葉や

新聞紙など軽い素材を置く。その上に割り箸や割り箸のように細く割った薪を置き、火をつけ、小さな火をより大きな可燃材料に移してゆく。3～4cmの薪に燃え移ると火が付く。この時、バケツに一杯の消火用の水、子どもの手に合った綿100%素材の軍手、40cm以上の火かき棒または棒を用意する。

焚き火をする場合は、コンロ等と同じようにいつでも消火できる状態にしておく。具体的にはバケツに水を入れて、側に置いておく。かまどのない焚き火は、風が吹くと火が飛び散る危険性があるので、風の強い日にはしない。焚き火の際には、風の向きに注意するということを覚えておかなければならない。風向きを見、風の強さを見て、安全と判断したら、焚き火場所の上部を確かめて木の枝など上に燃え移るものがないか見る。広い場所では石をロープに結びつけて振り回し、引っかかるものがないか確かめる。安全性が確認された場所でなければ焚き火をしてはいけない。

キャンプは一つの野外訓練であり、より大きな直火を体験し、直火に接するトレーニングの場所として良い経験ができる。野外で火を扱う道具には、キャンプ用カセットコンロやバーナーといったキャンプ用品がある。これらもまず消すことから教え、消すことができるようになって初めて使用を開始する。キャンプ用のものはネジを使って消火するなど、家庭での道具とは異なる使用方法があるため、訓練が必要である。

3-2-5-2 炭火の場合

野外では、熾火のような炭も加熱材として使うことがある。炭は薪と違ってゆつくと熱が加わるが、かなりの火力がある。コンロを設置して炭を使用する場合でも、直火で使う場合も、炭を置いていい場所かどうか地面を確認する必要がある。炭火の場合はあぶる効果もあるので、網を上置いて使うと良い。

3-2-5-3 野外の消火をする

薪の場合も、炭火の場合も、どちらもいきなり大量の水をかけてはいけない。火の粉が飛び散るからである。周囲の土をかぶせ、少しずつ水を撒くようにして消火する。最後に火が全部消えたかの確認をする。残り火がないように、さらに水をかけ砂や土をかけておくと安全である。

3-3 台所用具の指導

調理には、多様な台所用具を用いられる。子どもにとっての台所用具、すなわちより簡単に、技がなくてもちゃんとできあがる、補助具としての使い方を検討した⁴。

3-3-1 キッチンばさみについて

台所用具としてのはさみ（キッチンばさみ）は、袋のものを切るだけではなく、多様な使い方ができる。たとえば、まな板を使わずに青ネギやパセリを刻んだり、肉や魚を切ったりすることができる。

魚を捌く時にも、キッチンばさみは有用である。まず包丁で皮に切れ目を入れ、骨から身をはがしたあとで、キッチンばさみで持って骨を落とす。固いものを切る際に、包丁ならば固い出刃包丁を用いて押し切るという動作が必要となるが、キッチンばさみを用いれば同じことより安全で確実にできる。まな板を使わないこの方法は、まな板を清潔に保てない場合に汚染を防ぐことにもなる。

3-3-1-1 子どものキッチンばさみの条件

大人用のキッチンばさみは、指穴のある柄の部分を開いた時に上部の刃の部分が同等に開くというものは少ない。大きな手ではさみを持って開いた時に、刃の部分が軽く開く形状が多いと言える。

手の小さな子どもにとって、柄を片手でひろげるのは、手の形からかなり難しい。当初、子どもが使うキッチンばさみとして、ステンレスの文房具のはさみを使用した。しかし、文房具のはさみは刃が滑って逃げやすく、調理には不向きであった。はさみを用いるのは、包丁での対応ができない時に限られた。

サンクラフトで新しく子ども用の調理道具を作る時に、子どもたちが出刃包丁代わりに使えるような、力が入るキッチンばさみを製作した。その時に注意したはさみのポイントは、柄の部分に指を入れ軽く開くだけで刃の部分が開くようなものにする、すべり止めの刻み目を入れて、食材が逃げないような形にすることであった。



写真 13 子ども用キッチンばさみ

(左から、右利き用、左利き用、比較用の大人のキッチンばさみ)

3-3-1-2 左利きについて

右利きのためにつくられた道具は、右利きの子どもにとっては使いやすいが、左利きの子どもにとっては刃のつけ方の問題から使いにくい。例えば、魚を三枚おろしにする過程でキッチンばさみを用いて骨を切るのであるが、左利きの子どもが右利き用のはさみを使うと刃が逃げてしまい、動作が難しかった。そのため、子どもの調理道具シリーズを製作した際に、左利きのキッチンばさみも用意した。包丁についても同様に、左利きのものを製作した。左利きの包丁と左利きのキッチンばさ

みがあれば、左利きの子どもも右利きの子どもと同じようにほとんど苦労なくいろいろな動作ができるようになった。

3-3-2 ピーラーについて

3-3-2-1 ピーラーの選び方

ピーラーは主に果物や野菜の皮を剥くことを目的とした調理器具である。皮を剥くという意味の動詞peelが原型で、調理加工全般に用いるものである。形はY字型またはU字型、I字型があり、これは刃の形状がどうなっているかで決まる。また素材については刃はステンレスやセラミックのものがあり、せん切りなどさまざまな切り方ができるものもある⁵。

子どもが使うピーラーとしては、何が一番良いであろうか。柄の部分をしっかりを持つためには、柄がしっかりと握れる形になっているということが一番大切である。そして刃は固定されているのではなく、皮を剥くものの形状に沿って滑らかに動くもののほうが、力を必要とせず使いやすい。子どもの弱い力では、押しながら引っ張るという動作は意外に難しいためでもある。刃がよく切れないと、これもまた子どもたちが使うには不適當である。

特に小さな子どもにとっては前述の手根骨の発達が伴っておらず、手首を器用に動かして皮を剥くという動作が難しい。そのため、柄を握り込んで皮を押しながら引っ張って剥くという、シンプルな動きにする必要がある。手根骨の育っていない子どもたちにとっては、刃が動くことで効果的な使い方ができる調理道具と言える。

3-3-2-2 ピーラーの材質

ピーラーに使われている素材はステンレスかセラミックが多いが、鉄で作られている切れ味の良いものもある。研ぎが効かないので、できればステンレスである方が、汚れも落としやすく手入れもしやすいので良い。セラミックは、力の入れ方に

よって折れる場合がある。子どもが調理するにあたって、ピーラーは皮を剥く為の必需品である。

以上の包丁、キッチンばさみ、ピーラーの3種類の用具があれば、子どもの調理において「切る」ことに不自由はなくなる。力の強弱はあってもほとんどの作業が可能となる。

3-3-3 まな板について

まな板は、包丁と対になる基本調理道具である。まな板を使う場合は、安定して置かれなければならない。衛生的な管理も必要である。子どもにとって安全なまな板及びその使用方法を考える⁶。

3-3-3-1 まな板の材質

まな板の材質としてはプラスチックと木がある。基本的に木製は包丁に対して刃のあたりが柔らかく、包丁の切れ味が長持ちする。しかし、家庭においては、保管する際に十分に乾燥しきれず、カビが生えたり、雑菌が増えたりするおそれもある。このため子ども用のまな板には、乾燥させやすく消毒しやすいプラスチック製を選択した。

3-3-3-2 まな板の大きさ

まな板は、できる限り大きいものの方が実際に調理をする時には使いやすく、また清潔にもできる。取り扱う上では、50cm×30cmぐらいのものが良い。子ども用だからと言って、小さなまな板を使用することはしない。食材そのものは子ども用に小さくはならないためである。ちゃんとした調理をする上では、大人と共通のもので十分である。流しの中で洗える通常の高さであれば、子ども用として小さなものを持ってくる必要はない。

3-3-3 まな板用すべり止め

まな板は台の上で滑りやすく、特にプラスチック製のものにはこの難点がある。そこで、まな板の下に安定感を持たせるために滑り止めになるものを敷く。台所有児をしていた当時にはシリコン製品が出回っておらず、布巾を水に濡らして広げ、その上にまな板を置いて滑り止めとした。現在はプラスチック製品の滑り止めやシリコンの鍋敷きなどがある。これらを使用した方が、より清潔にできる。

3-3-4 秤について

数字のデジタル表記がわからない時期にはデジタル秤は使えない。時計の針を読むことができるくらいの年齢になると、感覚的な時間の概念も掴めるようになるが、それに慣れないうちは、重さを表現する感覚がデジタル秤では掴みにくい。ただ、デジタル秤の利点としては、風袋引き機能がある。スイッチ一つで風袋分をマイナスにし、正味がきっちりと測れるということが、デジタル秤を通して掴める場合もある。目には見えない「重さ」を表す機器があることを知るの科学的思考に必要である⁷⁾。

しかし小さな子ども達にとっては、重いものは針が大きく動くという視覚での驚きがある方がよい。アナログで勘を育てるという意味でもアナログを勧めている。全体としては1kg秤では風袋が入るとかなりの重さの目盛りを取ってしまい、1kg以下のものしか計れないので、2kg程度の秤が望ましい。目盛りは10g刻みがよく、できれば5g刻み、1g刻みでも良い。少なくとも10g刻みにしておく必要がある。

秤はデジタルとアナログがあるが、小さな子どもにはアナログの針が重さに応じて動くものを見せる方がよく分かる。上皿天秤と呼ばれる形のものがあるが、上皿天秤の場合は微調整をしなければならない。保管しておくのに広い場を取るものが多くなっている。しかし同じようなアナログ針でもって表示をする場合のコンパクトなものが出ている。

3-3-5 計量スプーン、カップについて

計量は目安をつけるために必要である。正確に量るくせをつけておくと、これから先レシピを読んだり、さらには何かを作ったりする際に役立つ。自分の中で「はかる」ことができるようになることは大きい。幼いからわからないであろうと大人が準備してしまうのではなく、計量をきっちりとすることを教えたい⁸。

3-3-5-1 計量スプーンについて

計量スプーン、カップは計量の定規のようなもので、子ども用は特にない。しかしわかりやすいもの、使いやすいものを準備する。計量スプーンにもさまざまな形状のものがあり、同じ15mL（15cc）の「大さじ」でも、表面が広く底の浅いものは、すり切りの時に削り取り過ぎてしまう。半球形の深いもののほうが正確に測りやすく望ましい。

計量スプーンを使う時の手の動きは、子どもにはなかなか難しいものがある。特に小さな子どもにとって、右手と左手が別々の動作をすることは難しい。同時に同じ動作になるからである。サンクラフト社で子ども用の調理用具を作る際、子どもにとって正確に測れるスプーンは半球であることと考え、その半球の半径を底からの高さとして、まっすぐ座る形になる計量スプーンを製作した。



写真 14 サンクラフト台所育児シリーズ
安定して置ける計量スプーン

例えば、まな板の上に計量スプーンを置き、醤油差しから醤油を入れる時、子どもの手は基本的に両手とも同じ動きをする。一方の手を計量スプーンを握りながら、もう片方の手で醤油差しを持ち液体を入れるということは、小さな子どもたちにとってなかなかできるものではない。計量を正しくするためにはまっすぐ持たなければならないが、まっすぐ持つことも子どもには難しい。入れる動作ともう一方の手か空の手で同じ動作をしても、土台がぐらつかないので正確に計量出来る。そのため、計量スプーン自体が安定した状態で置けるようにした。

3-3-5-2 計量カップについて

日本では、計量カップは200mL (200cc) というのが事実上の標準規格である⁹。計量カップもすり切りというのは子どもたちには難しい。カップの上までですり切り200 mLではなく、200 mLよりも少し内側のところに入れていくとぴったり合うような、少し余裕をもたせた形状の計量カップが使いやすい。計ったものを別の容器に移す場合には、すり切りをそっと運ぶとしても液体だとなかなか難しい。計量カップを選ぶ場合にはその点に気をつけて、多少余裕を持った容量の計量カップを選んでいる。

計量カップの材質には、ステンレス、プラスチック、ガラス等がある。プラスチック製計量カップの中には、内部にラインが付いていて、外側から見なくても上から覗けばわかるものもある。そういったものを利用すると正確な目安を体感して学習することができる。目盛りが細かくあるものが望ましく、50mL刻みのものよりも、全体として10mL刻みのものが付いているものが良い。まだ150mL、200mLといった数字や数量がわからない子どもにとっては「下から3番目の線のところ」と教えると数字はわからなくても見た目の数量はきっちりと覚えることができる。見よう見まねでも良いので、きっちりと計量スプーンを使うことによって、数量の認知の勘を育てることにつながる。



図 8 計量の仕方

3-3-6 その他の道具

幼児が台所で安全に調理をすること考える上で、それがあれば危険を伴わずに成果が出るというような台所用具がある。思った通りに仕上げるために便利な機器も含め、子供にとって使いやすい、あればよりよく料理できる台所用具を考える¹⁰。

3-3-6-1 ゴムベラ

ゴムベラは、あまり大きいものは子ども達の手に合わない。形状は細手のものがよい。ゴムベラの先の部分に柔軟性があり、柔らかい面に密着するものがよい。容器にヘラを押し付けて動かし素材をこそげて集めるという作業をする上で、硬いプラスチック製のものを扱うのは子どもの力では難しい。弱い力でも密着する柔らかさが必要である。

3-3-6-2 菜箸・トング

菜箸は竹製のものであっても構わないが、長さが同じものを使う。紐で繋がっていれば切りはなす。小さな手にはどうしても長いようであれば、竹製の割り箸などで代用しても構わない。トングも柄が長く掴みやすいものがよい。トングの先端が合わないと食物はうまく掴めない。握りこむ部分が板バネとなっており掴みやすくしてある菜箸トング（サンクラフト製）が安全でよい。

3-3-6-3 玉じゃくし、網じゃくし

玉じゃくし、網じゃくしも調理には必須である。プロ仕様向けのレードルのように柄がお玉に向かって垂直についているものは、子どもには使いにくい。柄を握り込んで使う子どもにとっては、掬う角度が大きすぎてうまく掬えないため、向かない。柄がお玉に対して直角ではなく斜めに柄がついているものが良い。

筆者が株式会社サンクラフトで開発した玉じゃくし、網じゃくしは、柄をふっくらとさせ小さな手で握りこんでもグラグラしない形状になっている。ステンレスの一枚板で平らな柄に製作されているものは子ども達の手にとってはしっかり握り難い。また握りこむ以外に、親指、人差し指、中指の三点支持で持てる形の柄にしている。柄の角度も斜めになっているのでお玉の中に水（だし等）がすくいやすい角度になっている。網じゃくしも同様に、持ちやすい柄、掬いやすい角度（45°）としている。これが子ども達にとって使いやすく、かつ無駄のない動きができる柄の角度である。

玉じゃくしも、柄と掬いとお玉の部分がある。お玉の部分が半球のように深いものは180mL入るものもある。しかし小さな子どもにとってはより浅く、100mL位が入る大きさが使いやすい。一般的な玉じゃくしでは、お玉が小さなサイズになったときには、柄の部分も短くなるが、これは子どもが持った際に鍋の縁に手が当たるなどして火傷等の要因となる。株式会社サンクラフトで子ども用玉じゃくしを製作したとき、お玉が小さく、柄の部分を長くし、しっかり柄を握れるように使いやすくした。

3-3-6-4 カード



写真 15 カードの使い方

パン用のスケッパーでもよいが大きすぎる。薄手のまな板を6cm×10cm角に切り、2枚セットで使うようにした。包丁の刃に細かい切ったものがついた時は、刃に押し当て刃先に向かって押して取る。まな板の上に残った小さな食材を2枚ではさんでとる。

3-3-6-5 スライサー

食べものをのせて前後に動かすと同じ形の薄切りが出来る。薄切り、せん切りなど均等にスライスできる。スライサーセットとして販売されているものには、受け皿がセットされているものもある。ひっかけ部分があるなどして安定した状態になる形のもの、柄もしっかりと持てる形のものがよい。

3-3-6-6 おろし金

大根など野菜をおろす用具である。昔ながらの板おろしもあるが、子どもには陶器の丸い皿のような、押してすらせるものが安全である。使う時は軍手をはめておろす素材を持つとケガをしにくい。わさび用のさめおろしもある。いずれの場合も、すべりにくいように皮の部分を残して軍手でつかむ。軍手はホームセンターなどに子供用として売られているサイズの合ったものを使う。

3-3-6-7 すりばち、すりこぎ

ごまなどをするすりばちは中くらいのものが子どもの手に合う。すりばちとすりこぎは大きさのあったものを使う。丸を描くようにすりこぎですって、食べものを小さくつぶす。すべらないようにぬれ布巾やシリコン鍋つかみをしくとぐらつかない。すりこぎは上の端を片手で押しまん中を丸く回す。家庭にない場合もあるが、1つは置いておきたい。

3-3-6-8 泡立て器

泡立て器は、いろいろなものを混ぜたり、泡を立てたりするための道具である。料理でケーキ等の泡を作るのに必要である。特殊な用途の調理器具ではあるが、料理の基本的な道具の一つである。ただし泡立て器は単独で動くのではなく、ボウルとセットで使うものである。泡立て器の大きさは子どもの手の大きさ、使うボウルによって変わる。

泡立てる場合、ボウルはホーローまたはガラス製が良いが、子どもが取り扱うことを考えた場合、安全の面から割れることのないホーローが望ましい。ステンレス製のボウルを泡立てに使用すると、泡立て器とステンレス同士が擦れ合って金属が混入し、泡の色が灰色がかかる時がある。人体に害はないといわれるが、純白に仕上がるはずの卵白の泡立てが灰色になってしまうのは、食材の見た目に美しくない。よって、混入がおこらないホーローまたはガラスを推奨する。

泡立て器は柄を握り込んだときに中指、薬指が親指の付け根にあたらないぐらいの柄の太さがあるものが使いやすい。柄の中に水が入るような構造ではなく、きちんと密閉されているものでなければならない。卵白を泡立てる際、少量でも水が混入すると泡が立たなくなるからである。衛生的にも問題がある。

3-3-7 消耗品

3-3-7-1 ラップ

食べものを包むのに用いる。直接手を触れずに食材を持つことが出来る。食材をおいておくときにかるくかけておくと水分がとばない。熱がかかると縮むので、熱いものには使わない方がよい。一時的保存に使うのは良いが、塩分、油分、時にはモノマーが溶けだすので、長期保存には向かない。

3-3-7-2 アルミホイル

アルミ箔でうすいアルミの紙状のものである。熱がかかっても溶けることがない。オーブンやオーブントースターに入れても使える。かぶせておくと熱を遮ることが出来るのでこげそうなときにかぶせるとよい。塩分、酸には弱いので使用しない方がよい。においを防ぐにはアルミホイルがよい。

3-3-7-3 ホットクッキングシート

シリコン樹脂加工シートで食材がくっつくことがない。250℃（20分）までの高温に耐える。油や水を通しにくいので天板や皿などを汚さず、パンやオーブン料理がこびりつくことがない。蒸気を通すので蒸し料理にも使える。天ぷらの下敷き、パンの生地をおいてもこびりつくことがない。

3-3-7-4 クッキングペーパー（タオル）

エンボス加工ペーパーや不織布など使い捨てのペーパータオルで、布巾代わりに使われる。肉厚の不織布タイプが使いやすい。濡れても引っ張っても破れない繊維加工をしたタイプのものもある。油やだしを濾すことも清潔にできる。

3-3-7-5 ポリ袋

料理には、ポリ袋の規格でいえば2号から12号のサイズを目的に合わせて使う。粉末・粒状の食材を入れて分けることできる。また、その際には袋に内容物の名称を油性ペンで書きこむこともできる。空気を入れて振り回すと材料が均質に混ぜられる。手で触れず食材を扱えるので衛生的である。漬け込む、混ぜるなども手で直接触ることなく、調味料も少量ですむ。

3-3-8 ザル、ボウルについて

泡立て器と共に使うボウルはホーロー、ガラスが良いが、その他の調理、通常に使う際にはステンレス製が良い。料理に合わせた量が入るものを選び、大中小と揃えておく。大きなボウルにピッタリ合った形のザルがあれば、米等食材を洗う際、子どもでもこぼさずに洗うことができる。ザルを選ぶ際はボウルの大きさに合わせると、広い用途に使うことができる。

もう一つのザルのタイプとして手つきザルがある。柄がついたザルである。熱い湯の中から食材を取り出すときに使用する。熱い湯の入った鍋をコンロから動かすことなく、食材を引き上げることができる。たっぷりの湯を使って青菜を茹でこぼす等の作業の際、手つきザルがあれば中身の食材だけを取り出すことができる。子どもにとってたくさんの湯が入っている鍋を動かさずに済むという点で安全性が高くなる。

ザルの材質にはさまざまなものがあるが、殺菌消毒の衛生面からは、雑菌が繁殖しやすいプラスチックよりもステンレス製の方が清潔になると言える。強度においてもステンレス製が望ましい。また、ステンレス製の中でも網製、穴あけパンチ製がある。どちらを選んでも良いが、変形しにくいのはパンチ式、安価で手軽に使いやすいのは網式である。

3-3-9 鍋について

鍋は子どもだからといって小さいものを選ばない。子どもが作るからと考えるのではなく、作るものに合わせて考える。食材が小さくなるわけではないからである。あまりに鍋が小さいと、コンロの五徳に乗せたときの安定が悪くなり、安全でなくなる。小さくとも15cm以上の直径が必要である。

鍋の材質としては、ホーロー、ステンレスなどがあるが、食材が入るとさらに重量がかかってくるため、鍋自体が重たいものは子どもが使う鍋にはあまり向かない。しかし鍋底が薄すぎると焦げ付きやすくなるため、ある程度鍋底に厚みがあるものがよい。また、蓋もその鍋に合ったものを用意する。

3-3-10 フライパンについて

フライパンの着目点も鍋と同様である。小さくとも直径が15cm以上、底に厚みがあり、蓋ができるものがよい。本来は鉄製のものを使いこなすのがよいのであるが、日常の手入れができなければ焦げにつながり、錆にもつながる。一般的に売られているフッ素加工のフライパンが使いやすい。フッ素加工のフライパンは長く使用していると加工塗装が剥がれる。経年劣化したら新しいものに取り替える。フライパンは炒めるだけではなく、魚を煮る浅鍋がほとんど市販されていないため、その代用の鍋となる。

卵焼き器は、和食を作る際に四角に卵を焼くことができるなど、あれば便利な道具である。蓋がないものが多いが、金属の小バットで代用できる。

3-3-11 鍋敷き、鍋つかみ等

鍋に使用する小物で、断熱のために使用するのが鍋つかみ・鍋敷きである。布製が一般的である。最近出回っているシリコン製のものは熱に強く、かつその鍋つかみで鍋を持ったときに布のように滑ることがなく安定して持つことができる。断熱する力も強いので、熱くなったコンロに置いておくとよい。

3-3-12 踏み台

底面が平らで広く、足元にすべり止めがついた風呂椅子やステップ台等がよい。台形のものは調理台から身体が離れるので危険である。なるべく直角に近い角度が調理台の壁面に沿うのでよい。家庭においては、子どもの成長によって合う高さのものを使用する。調理台自体が子どもの身長に比較して高い場合、高さのある食卓テーブルを調理台として使用すると、踏み台を使わなくてすむ。調理台の前に子どもが立ったとき、腕が逆くの字になって調理台につく高さが最適である。踏み台の代用として、大判の雑誌等をガムテープで1つのブロックにして使用しても良い。踏み台は安全な高さで子どもが作業するために必須である。底面にすべり止めのない時にはすべり止めを敷く。

3-3-13 台所用家電機器

3-3-13-1 ミキサー

ミキサーは高速で粘りのないもの、乾いたものを細かく粉砕することができる電気製品である。原理的には、すり鉢ですって作るものも、ミキサーによって代用できる。子どもが素材を滑らかに仕上げるための方法として、すり鉢のような原型を知った上で、さらに機械を利用することも大事である。ボトルの他にミル付きボトルのものと、より硬いものも粉末にすることもでき、さらにはミキサーの力では粉砕することができないものも粉砕できる。

ボトルはプラスチック製のものとガラス製のものがあり、衛生面からはガラス製が望ましい。形状は下部がすばまったものが底から上部まで材料が混ざるので良く、刃の部分は金属製のものが良い。刃の位置がボトルの底よりも高い位置にあるものは、混ぜる場合にムラが出る。刃の位置は底面にあるものを選ぶ。

3-3-13-2 フードプロセッサー

フードプロセッサーは2枚の刃で素材を切りこむため、非常に粘りのあるものや硬いものなどを粉砕する道具として使用する。また、高速攪拌器としても使える。パンやうどんなどを作る際、フードプロセッサーの切りこむ構造によって、粉類を均質に混ぜて練ることができる。子どもの力が足りず、うまく粉が混ぜきれない時でもこの機械にかけると、子ども達の手にか合う形状になる。失敗を失敗のままとせず、そこからリカバーするために有効な道具である。

3-3-13-3 オープントースター

オープントースターなどの家電製品については子ども用のものはない。温度調節ができる庫内の広いものがよい。

3-3-13-4 オープン、レンジについて

オープン、レンジはなるべく庫内が広いものを選ぶ。庫内が小さいものは、熱のむらが起こりやすく使いにくい。どちらにも置き場所が重要である。大人用に高さを合わせていると高すぎて、子どもが中身を取り出す際に不安定になる。オープン、レンジ共に加熱をするため、熱い天板に触ったり、熱湯を浴びてしまったり等、やけどの危険性が高くなる。子どもが手を伸ばして取り出しても安全であるように、踏み台をつけたり、または低く設置したりする必要がある。置き場所のすぐ横に、取り出したものを置くことのできるスペースも用意する。安全に安定して取り出せる位置に、とり落とすことなく置くためである。熱いものを持って取り出して、数歩でも歩くことは大人であっても危険であり、かなりの負担となる。

3-4 食器について

日本における汁椀は、茶碗と同様に手に持って口を直接つける形式で使用する。そのため口当たりが柔らかいものが望ましい。汁が入った状態で持ち上げるので、あまりに椀自体が重いものは、小さな子どもには持ちにくい。

日本では属人器といい、例えばお茶碗などもひとりひとりが自分の茶碗を持つ。それは手の大きさに合わせた形である。日本では子ども達が椀を手に持って食事する。小さな子どもが茶碗を持つときに茶碗の中に指をつっこんで持つことがある。行儀が悪いと怒るよりも先に、その手の大きさに茶碗が合っているかみなければならぬ。手に合ったものを持つことが大切である。

子どもの茶碗の容量は110g、おにぎり1つ分がふっくらと見える量である。大人の茶碗に110gを入れるとやや少なく見える。子ども達に安心感、満足感を与えるためには110gの量がふっくらと丁度良い量に見えるように入る大きさが望ましい。

3-4-1 茶碗

親指以外の四指を下にして、上になる親指と離して手を開き、その空間に茶碗が入る形で持つ。親指が茶碗の縁、その他の指が糸底をつかむ。この関係性を保って持てる大きさでなければ、茶碗を四指で上から握りこんでしまうことになる。どんな手の大きさであっても、茶碗を持った際に親指が縁に人差し指を基準に、その他の指が糸底に触るものを選ぶ。昔の子ども茶碗は、本体の大きさに対して「はま」と呼ばれる糸底の部分の比率が大きく、子どもも持つことができた。最近のものは大人用と比率を変えることなくサイズを小さくしているだけで、縁から糸底までの距離が長いものが多い。茶碗を正しい持ち方で持つためには、糸底の大きさが重要であり、茶碗の端を持つ指の距離が短くなるようにする。



写真 16 茶碗の持ち方

3-4-2 湯のみ

湯のみについても、首を後ろに大きく反らせなければ飲めないような形のものは子どもには飲みにくい。子ども用には軽く口の方が広めになっている朝顔型が望ましい。丸くこんもりとした形のものは水分が流れて行きにくいのでむかない。また急須で湯のみにそそぎかける習慣も見せたい。急須は片手で急須の柄を持ち、急須の蓋を軽く押して斜めに傾け茶碗にそそぐ。

3-4-3 箸

箸も、個人に対応した属人器である。そのため個人の手の大きさにあったもの、「ひとあた半」の長さに近いものを選ぶ。「あた」とは、右手の親指と人差し指を直角に開き、親指の先端と人差し指の先端を結んだ長さを言う。あたの長さは手の大きさに従ってみなそれぞれに違い、その人に合った長さも異なってくる。伝統的にはひとあた半の長さの箸が使いやすいとされている。小さな子どもには短い箸、大人と同じ大きな子どもには大人と同じ大きさになる。

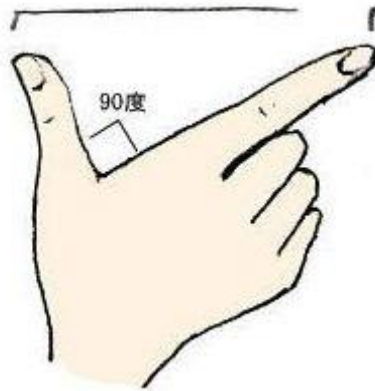


図 9 「あた」の測り方

子どもは箸を使うより先にスプーンを持つことが多い。そのスプーンの正しい持ち方も、小さなうちは意識しなければ難しい。四指と親指で持って握りこむのが最初の経験であったとしても、自分で持って食べる時にはできれば親指・人差し指・中指の三指で持って食べさせる。これはその後、箸に移行する場合にその部分を抜き、箸を入れると三指持ちが容易にできるようになる。箸の訓練においては、基本的に2本の上部が繋がった訓練用箸を使わないようにしている。2本の棒の先を合わせて使うのが箸であるので、ピンセットとして使う場合とは使う指の形が違うからである。



写真 17 はしの持ち方

箸へとつながる食具としてのスプーンは、柄の部分がすくう部分と直線ではなく、アール（曲がり）がかかり、 45° から 30° になっていて、三指持ちをした時に液体をすくう部分が丁度水平になりスプーンが掬える角度になる。柄がまっすぐであれば三指持ちではなく四指で握りこんだ横持ちをしなければすくい難い。箸が使えるようになることが目的であるので、食べ始める時から箸を使うことを見越した形のものを選んでいる。



写真 18 スプーンの持ち方

3-5 後片付けの指導

料理は調理だけではなく、使用した道具や食器を清潔に安全に片づけることも必要である。それを幼い子どもが安全に片づける方法を考える¹¹⁾。

3-5-1 洗剤を使っでの洗い方

まず食器を流しに運ぶ。傷がつかないようにガラスや金属の食器を漆器の上に重ねないようにする。汚れがひどいものは重ねず、同じ形のものをまとめて持って行く。食器類は一度にたくさん運ぶのではなく、運べるだけ運ぶ。

食器の汚れをさっと水で洗い流すか、紙などを使ってぬぐい取ってから、洗剤をつけて洗う。洗剤はスポンジにつける。そのスポンジは子どもの手に合ったサイズ、おおむね普通のスポンジの1/2ほどの大きさにする。まずスポンジを水で濡らし、洗剤の原液を数滴掛け、それをくしゃくしゃと揉んで泡を立てる。その泡を食器に塗りつけるように広げ、食器の裏側までまんべんなく洗い、食器は横にまとめる。

それを流水で洗い流す。洗い流したら、洗い桶の上に伏せておく。伏せて水を切らなければ食器は乾きにくい。そのまま水切り桶の中で自然乾燥させるか、吸水性の良いふきん等を使って糸底まで水を拭き取り、食器を食器棚に片付ける。

洗い物をする際には、食器だけではなく、鍋やお玉など台所で使用したものも同時に片付ける。鍋等も全体の汚れを洗い流し、そのあと洗剤を泡立てたスポンジで泡を塗りつけるように洗う。綺麗に洗うためには、泡をムラなく塗りつけることが必要である。洗剤をつけたスポンジを一方通行で押し付けるだけではなく、ぐるぐると円を描くようにスポンジが三度同じ場所に当たるように洗うと良い。もし手がすべって食器を割った時は「ダメ」と叱るのではなく、まず「怪我しなかった？」と声掛けする。失敗した本人が一番傷ついているので、食器よりもあなたが大事と思っていることを伝える。

3-5-2 包丁の洗いかた

流しに包丁を置き、洗剤をつけたスポンジで包丁の背から刃に向かって泡をつけ、水で洗い流す。決して刃に触らないように気をつける。刃が当たらない場所に置き、よく乾燥させる。拭き取る場合も、刃の部分にスポンジを動かすとその部分が切れるので、背から刃に向かって拭くようにする。



写真 19 包丁の洗い方
泡をつける



写真 20 泡を流す

4. 活動の分析

4-1 家庭における食育の指導の実際例

4-1-1 包丁を使う時

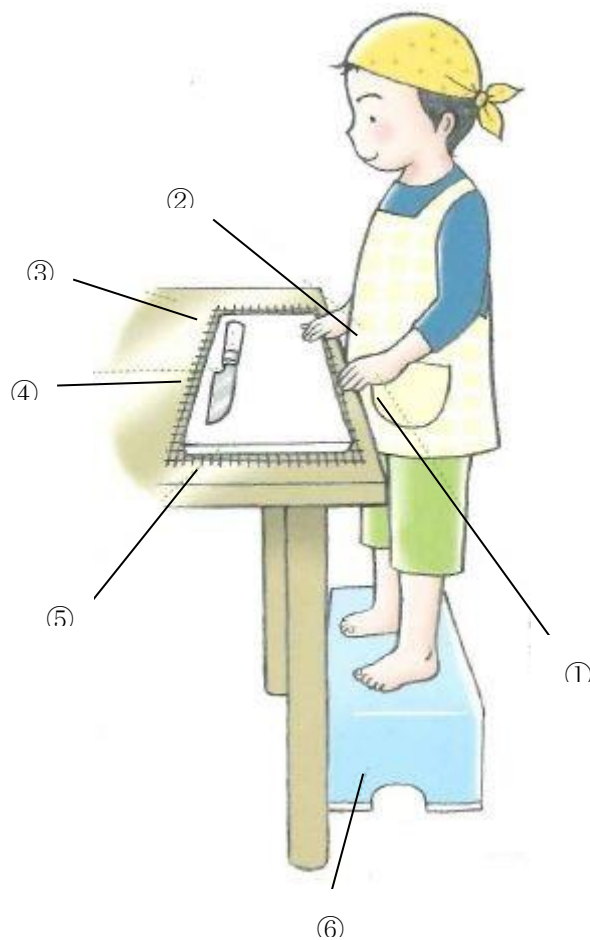


図 10 包丁を使う時の注意点

① 手を清潔に

ひじのところまで指のツメの中まできれいに洗えたかチェックする。

② 立つ位置

まな板の真ん中と自分のおへそが同じ場所になるようにする。まな板の中心に立つ。

③ 台の高さ

ひじを軽く曲げて指が台につくくらいの高さに立つ。

④ 包丁の置き方

包丁のおやすみの場所は、刃を誰もいないほうにむける。

⑤ まな板はすべったりぐらついたりしないように、すべり止めシートや濡れた布巾などを敷いて安定させる。

⑥ 踏み台

グラグラせず、安定するものを準備する。

4-1-2 料理の時のお約束

料理を始める前に必ず約束をする。危険を避けるための意識をさせるためである。自分がどこでどう動くかを考えさせる。

① 火のつけ方

きちんと火がついたか、かならずたしかめる。



図 11 火のつけ方

② 点火つまみが「止」のしるしまできてるかどうか、かならず確かめる。

(点火つまみに「止」のしるしがない時は、大人に教えてもらう)



図 12 火の消し方

③もしやけどしたら、ひりひりしなくなるまで水で冷やす。

火にかけた鍋に、何かを中に入れる時はいったん火を止める。



図 13 やけどは流水で冷やす

④・アツアツの鍋の蓋をあけるときは、まず向こう側にむけて。

・鍋やフライパンの中に何かを入れるときは、低いところからそっと入れる。高いところから放り込むと、油や水がはねて危ない。



図 14 鍋の蓋の開け方

⑤・鍋やフライパンの「持ち手」が熱くなっていたら、「鍋つかみ」をつかう。

・あつい鍋を直接テーブルにはおかず、「鍋しき」をつかう。



図 15 あついものは鍋つかみでつかむ

⑥ 立ち位置の確認

自分の身体の中心（へそ）とまな板の中心を合わせる。



図 16 切る時の立ち位置

- ⑦ 丸いリンゴを切るときは、指をピンと伸ばして刃先をつけてグッと押す。包丁に切ったものがついたら、背から前の方へ滑り台でおろす。

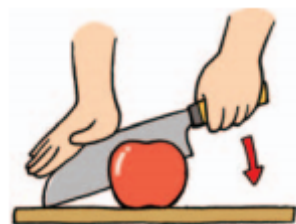


図 17 丸いものの切り方

- ⑧ 包丁を使わないとき

包丁のおやすみの場所は、刃を誰もいない方に向けておく。包丁をちょっとおやすみするときは、刃先を自分の方にむけない。



図 18 包丁のおやすみ位置

⑨ 包丁の下に手をもってこないように気をつける。

- ・包丁を持たない手は「ねこの手」にする。四本の指で見えない卵があるかのようにふんわりとおさえる。指先はつまを立てて、切っているものが動かないようにする。
- ・食材をおさえる手はいつもまるめてねこの手で。
- ・親指が四本の指の前に出すぎないように。

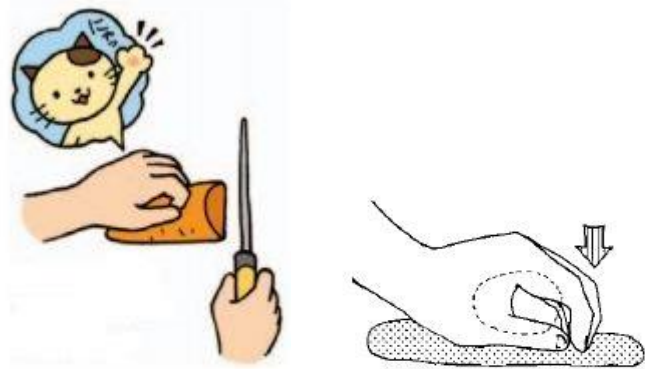


図 19 包丁を持たない手はねこの手で

⑩ 踏み台にのってちょうどいい高さでお料理する。

- ・まな板が滑ったり、ガタガタしないように、すべり止めシートなどをしいておく。
- ・ひじが「く」の字に曲げられるくらいの高さにする。
- ・踏み台は風呂いすなど、グラグラしないものを。



図 20 切る時の高さ

4-1-3 材料の計り方

料理をする前に、計量カップや計量スプーンを使って、材料の分量をきちんと計る。なれてきたら、道具を使わなくても、自然に量が多いとか、少ないとかがわかるようになる。

- ・粉を計るときには、菜箸などですりきりにする。押ししたりトントンしたりしてカサを詰めない。



図 21 粉類の計り方

- ・ 計量スプーンや計量カップがないときは、普段使いの食器などでほぼ同じに計れる。



図 22 計量器の代用例

- ・水やだし汁など、液体を計るときは、盛り上がるので、平らになるようにしてはかる。



図 23 液体を計るとき

- ・「はかり」を使うときは、容器の重さをひいてから計る。風袋引き機能があると分かりやすい。



図 24 風袋引き機能を使う

4-1-4 火を使う前の安全準備

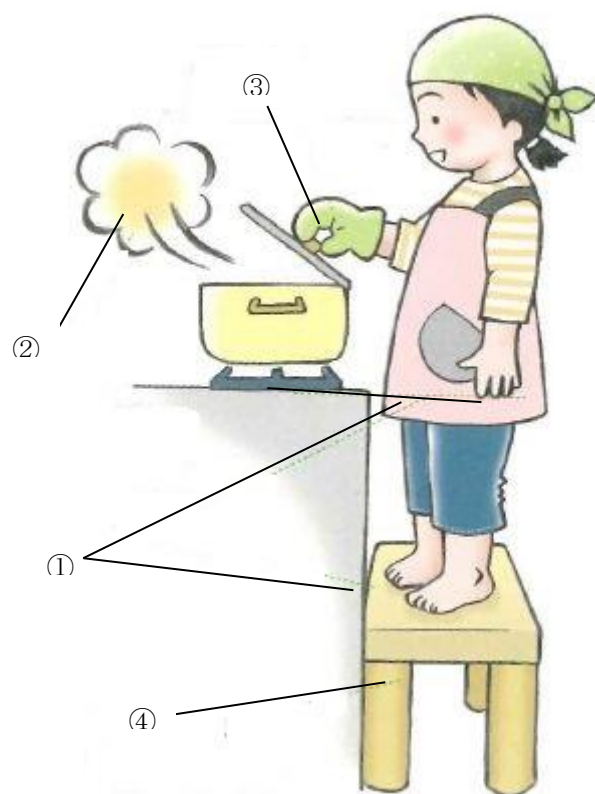


図 25 子どもの火口前の立ち位置

①踏み台の高さ

手をまっすぐ下におろして指先がコンロ台につくように立つ。二の腕が鍋に当たらないように包丁を使うときよりも高く立ち位置を決める。

②蒸気に注意

鍋の蓋を開ける時は、まず向こう側に向けて熱い蒸気にあたらないようにして開ける。

③鍋つかみ

乾いたものを使う。ぬれているとやけどする。耐熱のシリコン製がすべることもなく使いやすい。

④踏み台は安定させて

すべり止め付のお風呂の椅子や花台、ビールケースをひっくり返してダンボールを貼って利用してもよい。雑誌をガムテープで束ねてもよい。踏み台を使わないようにするには、

調理台のコンロではなく別途にポータブルの加熱器(カセットコンロ又はIHポータブル器)を低い机又は台に設置してもよい。

4-1-5 やけどをしないために

①髪やエプロンにも注意して燃え移ることがないように、髪は束ねるなどして気を付ける。

髪は火が燃え移らないよう三角巾やキャップでしっかりとおさえておく。エプロンもシンプルなものを選ぶ。



図 26 燃え移りを防ぐ

②コンロのときは、鍋の柄が鍋の火で熱くならないようにコンロの反対側に向けておく。



図 27 コンロの柄の位置

③鍋の取っ手はコンロから飛び出しているとぶつかってあぶない。必ずコンロより柄が前に出ないようにななめに向ける。



図 28 ぶつからない柄の位置

④水を約 2 カップ入れて温度を下げておくと移動も安全になる。ゆで汁等熱い湯を捨てるときには水を加え、冷ましてから移動する。



図 29 茹で汁は冷まして移動する

⑤熱くて重い鍋を持ち上げるのは子どもにとっては火傷の危険がある。ゆでたものを取り出すときはあみじゃくしを使えばよい。パスタなど量の多いものも柄付きザルなどを使って取り出す。



図 30 鍋を持って移動しない

⑥熱い鍋には注意をする。入れるものを投げ入れない。湯の近くによってそっと入れる。時にはあみじゃくしに乗せて、鍋の底に付けてから斜めに転がして入れる。高いところからものを入れるとお湯がはねる。



図 31 高いところから入れない

4-1-6 周囲を汚さない清潔な料理方法



図 32 ポリ袋を使ってパン生地を作る

パン生地は袋に入れて材料を合わせると粉が飛び散らない。粉に水を入れて空気を入れて振ることで水をまわす。

ひとまとまりになったら袋から出してよくこねる。

①ひき肉などの具はポリ袋に入れて、外側からもむ。アレルギー対策としても周囲を汚さない、飛び散らせないのが何よりの予防となる。



図 33 ポリ袋利用でもむ

②手にポリ袋をかぶせてこねる（雑菌が移る心配がない）



図 34 ポリ袋利用で清潔に

③ポリ袋に全部入れてこねてもよい。手が汚れず、手に付く肉のむだもなくなる。



図 35 ポリ袋利用でまんべんなく混ぜる

④クッキーなどのやわらかめの生地なら端を切ってそのまましぼり出せる。

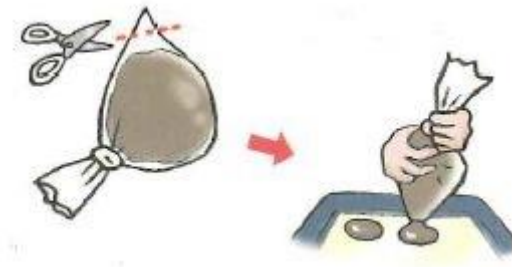


図 36 ポリ袋利用でクッキー生地作り

4-1-7 安全に揚げるための指導方法

①コップの水に油を混ぜる実験を行い、子どもに水と油の特性を理解させる。混ぜても混ぜてもすぐ油が浮きあがってくることから、水と油が混ざらず必ず油は水の上に浮くことがわかる。



図 37 水と油は混じらない実験

②油の温度を野菜の切れ端で試してみよう

- 1、底に沈んでくっついたら△、「低すぎ」もう少しあたたまるまで待つ。
- 2、油の真ん中まで沈み途中からあがってきたら○、「ちょうどいいよ」の印、揚げるのに適している。
- 3、すごい音がして油はねや泡立ちが出たら×、「温度が高すぎる」一度火を消しておく。又は冷たい油を加えて温度を下げる。



図 38 適温を知る

③揚げ物を作る時は小さく切ったホットッキングシートに具を分けてから、シートごと具を乗せたままそっとすべらせるように油の中へ入れる。しばらく揚げるとシートがタネからはなれて浮いてくるので取り出す。具は一度ひっくり返して表裏きつね色に揚げる。



図 39 安全な揚げ物の仕方

④揚げ物はしっかりトングでつかんでひきあげる。

(図のようにさいばしと一緒にあみじゃくしも使う。トングならしっからはさめる)



図 40 揚げ物のとりだし方

4-1-8 指を切らないための指導方法

①包丁を持たない材料を押さえる方の手は「ねこの手」にする。親指以外の指4本を爪が並ぶようにし親指が曲げた手から出ないようにまるめる。

見えない卵を包むように、親指が前に出ないように、包丁はしっかりと柄を持つことを指導する。

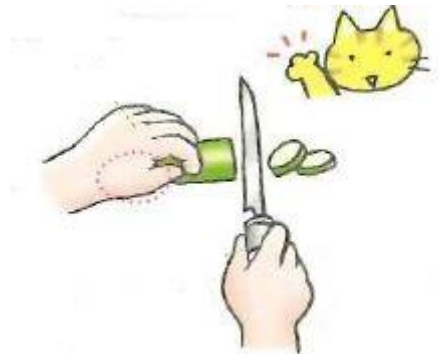


図 41 包丁を持つ手と持たない手

②やわらかい揚げや肉などは包丁を前に押し出すようにすると切りやすい。

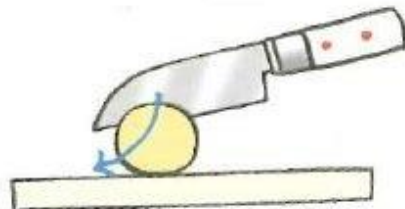


図 42 押し出すように切る

③食材がねこの手で押さえられないほど短くなった時、又、食材がかたい時は刃を食材の上におき包丁の背を押さえて切る。

こんなときは「お指をピン！」とするとよいと説明する。



図 43 固い時は指を広げて押し切る

④細かくするなら「トントン切り」にする。

みじん切りにする時は刃を持つ指がすべらないように包丁の背をしっかり持つ。



図 44 みじん切りは刃を持つ

⑤刃に切ったものがくっついたときは、刃先にふれないよう背のほうから押す。

刃先には絶対さわらない。

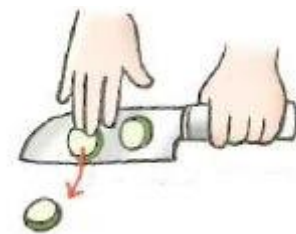


図 45 くっついた食材をはずす

⑥包丁をあらうときも、刃を向こうにして流しの底において背から刃の方向にスポンジで洗い流す。



図 46 包丁の洗い方

4-1-9 子どもの手に合った道具を使う

子どもの料理を始める時に揃えたいのは「切れモノ 3 点」である。これを用いることでほとんどの料理が一人で作れる。「～が出来ないので大人にしてもらおう」ということがなくなる。

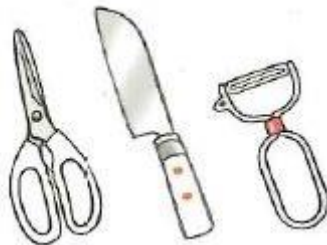


図 47 キッチンばさみ、包丁、ピーラーの三点

・包丁

よく切れるもの、研げるもの、重心がまえにあるものを選ぶ。

刃の長さは子どものにぎりこぶし 2 つ分、刃の巾は 4 センチくらい、まな板にあたる刃の部分が長いものを選ぶ。

点線はペティナイフの刃先の角度で、刃がまな板に当たる部分が少ない。またグリップの動きをしなければまな板に刃が当たらないので食材が切りにくい。

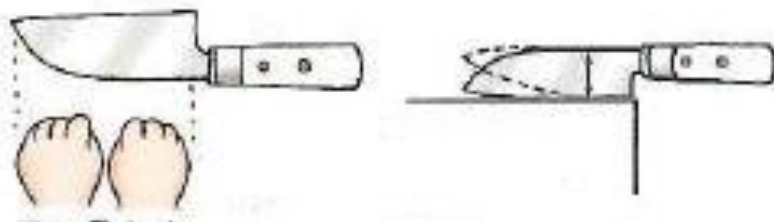


図 48 包丁の刃渡り目安（左）と、刃がまな板につく長さの違い（右）

・キッチンばさみは小さな手でも切れるように、柄を広げると刃が大きく開く形のものを選ぶ。



図 49 キッチンばさみは刃先が長く広がるものを

・ピーラーは刃の部分が食材にそってクルクル動くものがよい。素材によりそうものが子どもの手には使いやすい。しっかり握れる柄のものを選ぶ。

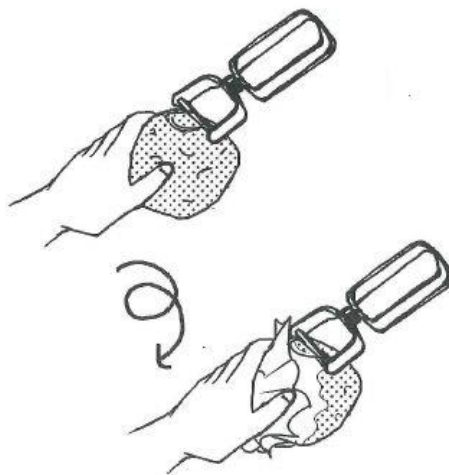


図 50 刃先が動くピーラーで、半分剥いて反対側を半分ずつ剥く

・たまじゃくしは、柄が太く握りこみやすい形状のものを選ぶ。掬う部分の「たま」と柄の角度は直角ではなく、大きいもの（ 130° ～ 140° ）が掬いやすい。「たま」の部分も大きすぎるより小さいほうがよい。

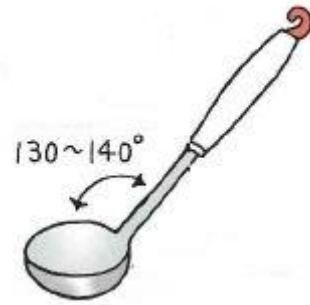


図 51 たまじゃくしの構造

4-1-10 安全で簡単に調理できる道具の使い方

①形を整えて均等にきれいに切るにはスライサーを使う。素材の形をそろえたいとき、たくさん切るときに便利である。しっかり持てるように皮の部分を残しておく。子どもの手を怪我しないようにするには、子ども用の軍手をはめるとすべらず安全である。



図 52 スライサー

②パセリのみじん切り、ネギの小口切りなどに使うと良い。小さく切るには、キッチンばさみを使う。



図 53 キッチンばさみで切る

③野菜をたくさんおろすなら、フードプロセッサー（スピードカッター）を使う。たくさんの量をおろす作業の全部を子どもがしなくてもよい。

皮をむいて角切りにして、おろし金の刃をセットしたカッターに入れるだけで早くて安全に出来る。

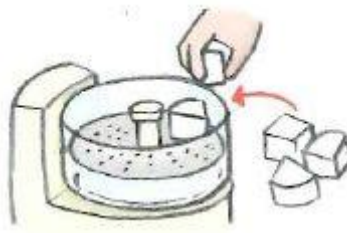


図 54 カッターのおろし器

④おろし器、おろし金ですりおろす

材料をキッチンペーパーにくるむとすべらずに持てる。すべり止めやシートや濡れた布巾をしくと、すべらない。おろし金なら、ボウルなどを受け容器にして使う。



図 55 安定した受け皿を作る

4-1-11 その他の料理を始めるときの約束をする

①熱い鍋の蓋を開けるときは、まず向こう側にむけて蒸気を逃がしてから開ける。



図 56 あつい鍋の開け方

②幼児には調理台ではなくてもよい。家の中でちょうどいい高さのところをさがす。



図 57 幼児の切る高さと位置

③包丁で切るとき、押さえる手は「ねこの手」。親指も前に出すぎないようにする。

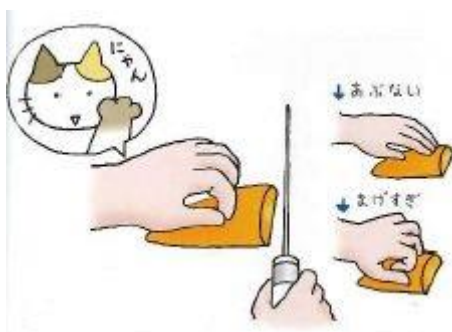


図 58 正しいねこの手

④包丁のおやすみの場所はかならず約束する。自分の方ではなく誰もいない方に刃を向けておく。



図 59 包丁のおやすみ場所

4-1-12 後片付けまで（調理道具編）

4-1-12-1 まな板

- ・魚や肉を切った後は、まずざっと水で洗ってから、スポンジを泡立ててこすり、洗い流す。いきなり湯で洗ってはいけない。
- ・よく水気を切って乾かす。ときどきはお日さまに当てる。

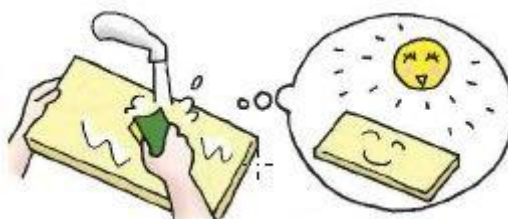


図 60 まな板の洗い方

- ・まな板にシミがついたら、布巾をかけて酸素系の漂白剤を溶かした水につける。スプレー式の漂白をしてもよい。
- ・ニオイがついたときは、塩やレモンでこすり、洗い流すとよい。

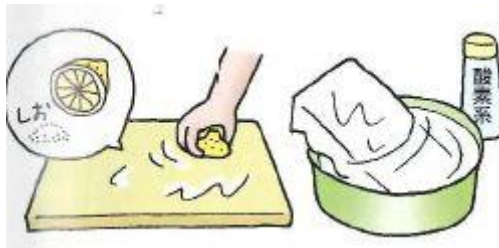


図 61 まな板のメンテナンス

4-1-12-2 鍋、フライパン

・油やたれなどがついていたら、紙でふき取る。または、ゴムベラで汚れを取り、ゴミ箱に捨てる。



図 62 フライパンなどの洗い方

・洗剤はつけず、水とスポンジ（たわし）で洗う。汚れがこびりついているときはしばらく水をいれておいて、汚れを浮かしてからこすってみる。



図 63 時間をかけて汚れをはがす

- ・フライパンは洗ったらすぐにコンロにかけ、水気がなくなるまであたためる。油をうすく塗り冷えてから片づける。鍋等も、ふせて自然乾燥させる。



図 64 調理道具の始末

4-1-12-3 包丁

- ・刃を流しの底につけて、洗剤を泡立てたスポンジで背から刃の方向に洗う。水で洗い流す。刃の部分には触れない。



図 65 包丁の安全な洗い方

4-1-12-4 炊飯器の内釜

- ・内釜の表面に傷をつけないように注意。米も炊飯器の内釜で洗うよりボウルとザルを使って洗い水をさっと切りながら洗うと良い。決して内釜の中で食器などを洗わないこと。

4-1-12-5 ミキサー

水を入れて、一度回してから水を捨てる。洗剤と水を入れて、もう一度と回した後で、パッキング等はずして洗剤を泡立てたスポンジでこする。最後にきれいな水でゆすいでふせて乾かす。



図 66 ミキサーの洗い方

4-1-12-6 おろし金

たわしで洗う。ループになった金属たわしはひっかかるので使わない。目に入った筋などの部分は歯ブラシなどを使ってよくかきだしておく。

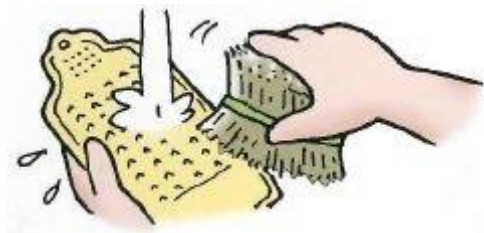


図 67 おろし金の目を洗う

4-1-12-7 竹や木のさいばし、巻きすなど

洗剤を泡立てたスポンジでこすって洗う。こびりついた汚れはしばらく水につけてやわらかくしてから洗う。よくすすいで水気を切り、かげ干しをして、充分に乾いてから片付ける。めん棒やせいろなど木製の道具も同様にする。



図 68 木・竹製品の洗いか

4-1-12-8 はけ

はけは洗剤をつけて、よくもんで泡立て、根元の汚れを浮きたたせる。根元からしごくように洗剤をしぼってから、はけの部分に流水を当てて洗剤を洗い流す。水気をしぼって、かげ干しをする。充分に乾いてから片付ける。



図 69 はけの洗いか

4-1-12-9 ガスレンジ

ガスレンジの受け皿は、はずして洗う。焦げ付きがあるときは、ラップをまるめてクリームクレンザーをつけてこする。摩擦の力でこげもこすりとれるぬれ布巾でふきとる。最後にガスがきちんと止められているか確認する。



図 70 コンロの火は正確に消す

4-1-12-10 ふきん

一度普通に洗ってから、漂白をしたり煮洗いをしてもよい。時にはお日さまに当てて乾かす。よく乾かしてから畳んで片づける。

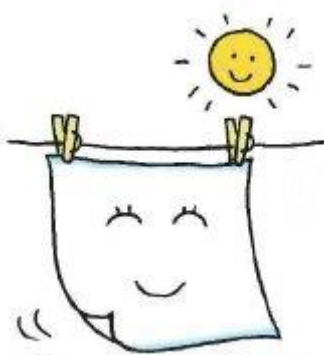


図 71 布巾は清潔にする

4-1-13 後片付け（食器編）

4-1-13-1 スポンジ

スポンジは水で濡らして、洗剤をかけ、手でもんで泡立ててから使う。

スポンジは子どもが片手で握れる大きさに切っておく。



図 72 スポンジに洗剤をつけて泡立てる

4-1-13-2 食器

汚れがうつらないように油がついたお皿とそうでないものを分けておく。茶碗は水をかけてしばらくおいてから洗う。



図 73 こびりつきは水につけておく

ガラスのコップや、ふちのかけやすい食器は重ねずに最初に洗う。ガラスの食器は洗ったら水を切り伏せて自然に乾かす。



図 74 食器は同じものを重ねる

油污れは、いらない紙やペーパーでふき取るか、ゴムベラで汚れを取り、ゴミ箱に捨てる。



図 75 ふきとってから洗う

お茶碗は糸ぞこまでこすってきれいに洗う。



図 76 食器の洗い方

4-1-13-3 カトラリー（ナイフ・フォーク・スプーンなど）

表面にキズをつけないように、やわらかいスポンジで洗う。ぬるま湯につけておくと、こびりついた汚れも落ちやすい。

乾いたやわらかい布できれいにふいてから片付ける。くもったときには、はみがきペーストをつけて布でみがくとよい。

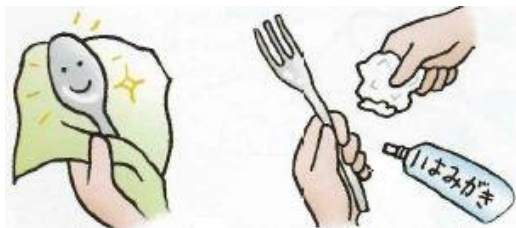


図 77 カトラリーの洗い方

4-1-13-4 塗りのおわん

表面にキズをつけないように、できれば洗剤をつけないで、やわらかいスポンジで洗う。
良く乾いたやわらかい布巾でふく。さらにもう一回、乾いたふきんでふく。



図 78 ぬりものの洗い方

4-2「活動」のレシピ

実際に安全な道具の使い方を含め、技を伝える具体的なレシピで活動した実例を挙げる。子どもの成長に対応したステップアップレシピは子どもにとって共同での作業となるため、集団となる動きを考慮して作成する。

4-2-1 包丁を使わないレシピ

レシピ 1 貝のそれだけ蒸し

＜材料＞（4 人分）

あさり 300g

＜作り方＞

1. あさりを入れたザルをボールに入れる。そこへ水道の水を入れて、ガラガラと手で混ぜて汚れを落とす。
2. 洗った貝を鍋に入れて蓋をする。コンロにのせて中火にする（蒸し煮）。貝が熱くなって口を開けたらできあがり。

蓋がガラス鍋を使うと変化が良く見える。事前に子どもに生の貝を開けてごらんと渡し、貝は力では開かないことを実感させるとより驚きが増す¹²。

鍋に残ったおつゆは、おいしい貝のだしである。野菜炒めにかけたり、スープに入れても良い。ただし、くさりやすいので瓶などに入れて冷蔵庫に保管し、早く使うこと。

レシピ 2 焼きなす

<材料> (4人分)

なす (中くらいのもの) 4本

<作り方>

1. なすはさっと洗って、フォークで穴をあける。
2. なすをオーブントースターに並べる。タイマーを **15分** かける。タイマーが切れたら、菜箸でなすを押さえる。パクッとへこむくらいになったらできあがり。まだ固いときは、もういちどタイマーを **5分** ほどかける。
3. 焼きあがったらお皿にとって、竹串で表面の薄い皮をむく。
4. 食べやすい大きさに切ってお皿に盛る。醤油、しょうがのおろし汁をしぼり、かつおぶしをかけてもよい。

炎のない火口であるオーブントースターを使用することで安全を担保する。フォークや竹串で穴を開けるだけで、あとはさわずに料理が出来上がる¹³。

レシピ 3 ハニーミルクセーキ

＜材料＞（1 人分）

卵 1 個
はちみつ 大さじ 1
牛乳 3/4 カップ

＜作り方＞

1. 卵 1 個を割りほぐして、はちみつを入れてよく混ぜる。それに牛乳を少しずつ入れて混ぜ合わせるとできあがり。

混ぜるだけの作業で出来あがる。2 人以上作る時は計量カップで混ぜると注ぎ口があり、清潔に作れる¹⁴。

レシピ 4 ハニーレモン

＜材料＞（1 人分）

レモン 1/2 個
はちみつ 大さじ 1
水 3/4 カップ

＜作り方＞

1. レモンを半分に切って、レモンしぼりで汁をとる。
2. はちみつにレモン汁を入れて、水で薄める。
3. コップに注いでできあがり。

半分に切ったのレモンを搾って混ぜる動作で終わる¹⁵。

レシピ 5 つや玉トマト

<材料> (4 人分)

プチトマト	12~20 こ
みりん	1/4 カップ
塩	ふたつまみ

<作り方>

1. プチトマトはヘタをとり、熱湯にいれて、皮の表面がぴりっと割れたら水にとり、皮をむく。
2. みりんは小鍋にわかして煮切る。ポリ袋にみりと塩をいれ、トマトをいれて空気を抜いて全体をつけこみ、冷蔵庫で冷やす。

キッチンガーデンなどで作ったトマトを料理する。爪楊枝で皮がむきやすくなるように突いて湯の中に入れると湯むきできる。

4-2-1 包丁を使うレシピ

包丁を使って「切る」作業が入る。包丁を使う時のお約束をして、必ず自分ひとりで自分の筋力でどう動かしたらどう切れるかを体験させる。決して手を持ってはいけない。

レシピ 6 えのきの佃煮

<材料> (4人分)

えのきだけ	2 袋 (200g)
みりん	大さじ 2
醤油	大さじ 2

<作り方>

1. えのきだけは、軸を手でもって、先からお口の大きさくらいにブツブツ切って鍋に入れる。
2. えのきだけを全部入れたら、みりんと醤油を入れ、蓋をしないで弱火で煮る。ブクブクと泡が立って来たら、お箸でぐると 2, 3 回混ぜる。
3. 少し煮詰まってきたら、火を止める。冷めたら蓋つきの容器に保存し冷蔵庫に入れる。

レシピ 7 ナスのけんちん煮

<材料> (4人分)

ナス 大3本 (400g)

(エビ 150g (干しエビを使うときは25g))

豆腐 1丁 (350g)

醤油 大さじ3

砂糖 大さじ2

ごま油 大さじ2

<作り方>

1. ナスは縦に半分に切り、斜め切りにする。豆腐は軽く水を切っておく。
2. 豆腐は手でにぎりつぶして、鍋の蓋にのせる。
3. 鍋にごま油を温め、蓋をひっくり返して、鍋に豆腐をいれる。バチバチ音がしなくなったら蓋をあけて（エビを入れるときはここで入れて）炒め、ナスを入れて味をつけてできあがり。

4-2-3 切り方の基本

①サイズの表現、厚さの幅、長さは口の幅、指の幅と伝えると正確に伝わる。



図 79 切る幅の目安

② うす切り、輪切り

薄く切る。包丁の刃全体を使う。

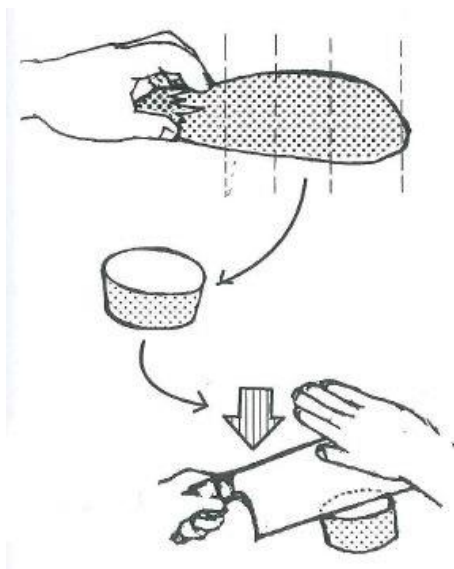


図 80 押し切り、大きいものの切り方

③ 細切り

うす切りしたものをさらに切る。刃先を手前に引くようにしても細く切れる。

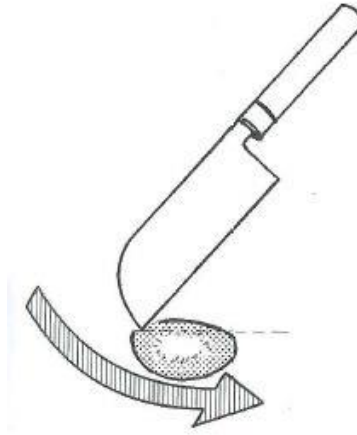


図 81 うす切りから細切りにする

④ 薄い葉状のものはまるめて棒状にして切るときれいに切れる。

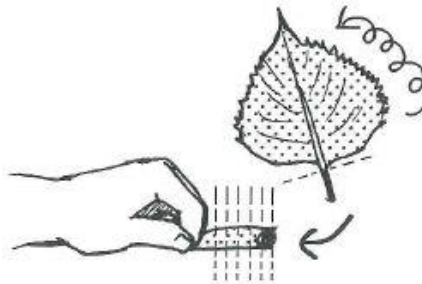


図 82 まとめて細切りする



図 83 皮をむく



図 84 にんじんを切る



図 85 小口切り



図 86 ぶつ切り



図 87 ささがき



図 88 乱切り

⑤ みじん切り

すべらないよう刃の背を押さえてトントン切る。

⑥ 長ネギのみじん切りの場合

長ネギの根元の茶色い根の部分切り落とし、ネギの端から良く尖ったフォークで押して筋を入れ、ハタキのように細切りになった部分を作る。それを包丁で端から切っていくと、長ネギのみじん切りができる。白ネギは構造上滑ることがあり、細かい包丁使いが難しい子どもの場合、この方法で作ると安全である。

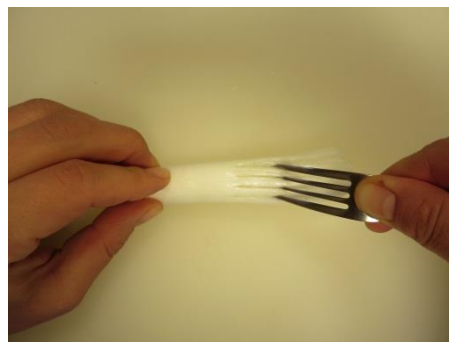


写真 21 長ネギみじん切り

⑦ ニンジンのみじん切り

まずニンジンの皮を剥く。皮の剥き方は、大人のように手で握りこんで持つのではなく、まな板に置き、根元から2/3のあたりから皮をむく。上の部分を持ち、ピーラーで皮をむく。頭と根っこをひっくり返し、根の部分をしっかり抑えて残っ

た部分の皮をむく。ピーラーは刃物であるので、持って皮をむくと、野菜の皮だけでなく指の皮もむく事故が起こりやすいため、この方法となった。

皮をむいたニンジンを回しながら、さらにピーラーで皮をむくように細く身を削ぐ。ニンジンのリボンのようになったものを集め、端から切ると、みじん切りができる。きゅうり、大根等も同様の方法でみじん切りができる。

ニンジンは比較的固い素材のため余分な力が入って包丁の刃が滑りやすく、小さな子どもにとってみじん切りは困難である。この方法でより安全にみじん切りをすることができる。

⑧ 玉ねぎのみじん切り

玉ねぎは皮をむき、ヘタと根を切り落とす。切り落とした平らな部分を下にし、縦に半分に割る。半球の平らな部分を下にしてまな板に置き、端から薄切りにする。その薄切りを端から細かく切る。さらに細かくしたい場合は包丁をまな板の上に立て、片手でしっかりと包丁の柄を握り、刃の上にもう片方の手を乗せて刃を押さえながら、柄を2cm程度上下させながら扇状に動かす。



写真 22 うす切りからみじん切り

これを筆者らは「大人みじん切り」と呼んでいる。手の小さい子どもでは、たとえ小さくても半球状の玉ねぎ全体を押さえることは困難であり、大人で推奨される一般的な方法で切ることは物理的に難しい。大人と同じ考え方をしつつ、より安

全な手法を採用した。玉ねぎの場合、包丁の注意のほか、硫化アリルの刺激で顔（特に目）をぬぐいたくなるが、触らないよう説明しておく。

⑨ パセリのみじん切り

パセリのみじん切りは、パセリを束ねて葉っぱの根元を持ち、葉先をキッチンばさみで切る。散髪をするような形でみじん切りになる。まだ大きい場合はコップなど、深みのある容器にパセリを入れ、キッチンばさみを入れて切ると容器から溢れることなくみじん切りができる。

⑩ 大きいもの、固いものの切り方

丸い形の背の高いもの、分厚いものは片手で押し切る。

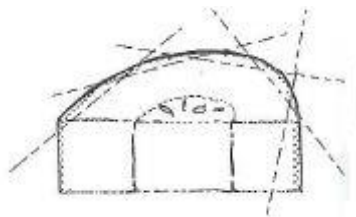


図 89 厚い皮のむき方（冬瓜を例に）

⑪ 皮のむき方

ピーラーを平らに持ち、食材はまな板にのせる。皮の表面にそってピーラーを押しながら動かす。人参などは頭の部分を押さえ、細い方にむく。刃が手に当たらないところからでよい。残った皮の部分をひっくり返して細い方を持ち頭の部分をむく。瑞々しい野菜の時は小さく切ったクッキングシートを当てるとすべらない。



写真 23 キウイフルーツのむき方、切り方

4-2-4 子ども向け作業の工夫をしたレシピ

4-2-4-1 みたらし団子

レシピ 8 みたらし団子

<材料> (5人分)

もち粉 180g

豆腐（絹ごし） 150g

△砂糖 大さじ 4

醤油 大さじ 1

片栗粉 大さじ 1/2

水 大さじ 4

<作り方>

1. ポリ袋にもち粉、豆腐をいれてよくもみまぜ、ひとかたまりになったら、小さい団子に丸める。
2. たっぷりの湯をわかし、団子をいれてゆで、浮いてきたら出来上がりのしるし。
ゆであがった団子は皿に取り出す。
3. 小鍋に△を混ぜ合わせ、火にかけてとろみがついたら火をとめる。
4. 2.の団子をいれてやさしくまぜて、たれを全体にからませる。

だんご粉をボウルや台等で練るのではなく、分厚いポリ袋に入れ、水を入れて、空気を立てるようにして上部を持ち空気をたくさん入れ振り回す。振っていると一塊りになってくるため、粉気がなくなったらそれを外側から揉んで団子の生地を作る。生地はポリ袋の端にスケーパーなどで押し同じ平らな大きさにする。平らにしたら、スケーパーで外側から等分する。等分できたらハサミで切り取り、ポリ袋を外し、丸める。子どもたちがボウルを使うとかなりの量が子ども達の手についてしまったり、さらには手を洗いにいかなければならずその分時間を取るため、全く粉に触らないかたちでの団子作りは非常に簡単で

かつ料理をするときの困難を避けることができる。

丸めた団子は沸騰した湯に入れ、一度沈んだ団子が水面に浮かび上がってくるまで茹でる。ものは煮え上がったら浮き上がってくるので十分に火が通ったら網じゃくしですくい、冷水に取り粗熱をとり、あんかけにする。

あんかけは片栗粉、砂糖、醤油、水のレシピ通りの材料を量り、それを火にかけ、交ぜて作る。大人がよく行うやり方の水溶き片栗粉を後から加えてとろみをつける方法では、子どもの場合、動作が遅い、うまくかき混ぜられないなどの時間が掛かるという理由によりダメができうまくとろみにつかないことがあるため工夫が必要であった。少量の場合は特に子どもの手で全てを行う場合、最初から粉を混ぜておくと滑らかな仕上がりとなる。

4-2-4-2 かき揚げ

レシピ 9 さくらえびのかき揚げ

<材料> (5人分)

さくらえび (生)	140g
じゃがいも	250g
万能ねぎ	5本
上新粉	120g
卵水	大さじ5 (卵1こ、水150mLを混ぜる)
揚げ油	適宜

<作り方>

1. じゃがいもは皮をむきせん切りにする。ねぎは根を切り落とし、3cm長さに切る。
2. ボールにじゃがいも、万能ねぎ、桜えびをいれて上新粉を全体にまぶし、卵水をかけて全体をさっくりとまぜて材料がくっつく位になればいい。
3. クッキングシートを5×7cmに切り、その上に2.で作った具をのせる。
4. 180℃に温めた油に、フライ返しを使って、3のクッキングシートをそっといれて揚げる。
途中でクッキングシートを取り出す。
5. 浮いてきたらかえしてカリッと揚げる。

かき揚げは子どもが揚げ物を、比較的安全に調理ができるやりやすい揚げ物である。かき揚げの材料は、ごぼう、にんじん、みつばなど様々で、あるもののすべてのものをせん切りにする。せん切りにしたものをボウルないしポリ袋に入れ、米粉を入れてよく混ぜ、真っ白になった具の中に卵水を少し入れ、具に絡まれば揚げる準備が出来上がる。さっと混ぜ合わせ、具がお互いに絡みつけば良い。

この具を10cm×10cmに切ったホットクッキングシートに、均等に具を並べる。この方法では「私だけエビが入っていない」等の不均等がなくなり、不平等感を持たせず、かつゆっくりと作業を行うことができる。一般的な大人がする手法では持ち上げた具をパッと

油の中に放つが子どもは大きなものを菜箸で安定して持つことができず、油に投入する際も熱さを恐れるあまり却って上部から投げ入れる危険がある。

そこで子どもの場合はホットクッキングシートを使い、形をきれいに整え並べ、そのクッキングシートの端を持ってフライ返しに乗せ、そのフライ返しで適温に加熱した油まで持って行って滑らせるように投入する。ある程度具に熱が入るとシートは自然に剥がれるので、それをステンレス製の菜箸トングなどで取り出し、さらに具を返し加熱して調理する。キツネ色になったら網を敷いたバットなどに乗せて余分な油を落とし完成する。

形を作ってから投入するため、見た目もきれいに揚がる。形良く、かつ、揚げ物の中では安全な調理ができる。かき揚げなどの大きなものを加熱中の油から取り出す時は必ず菜箸トングを使う。トングで取り出すことにより滑って取り落とす危険もなく安全に取り出せる。子どもがする場合、かき揚げ以外でも揚げ物には必須の道具である。



図 90 かき揚げの仕方

4-2-4-3 魚の煮付け

レシピ 10 煮魚

<材料> (4人分)

めばる	4尾 (約 20cm・120g 位)
しょうが薄切り	2枚
新ごぼう	80g (中1本)
木の芽	4枚
◎水	150mL
砂糖	大さじ2
醤油	大さじ3
みりん	大さじ2

<作り方>

1. 魚はうろこをとり、頭左腹手前の裏側になる方のヒレの下に切り込みを入れる。指でえらを取り、ペーパーで内臓もとり、ふく。盛り付けて表になる方に切れ目を入れる（火の通りをよくするのと身割れをふせぐため）。
2. ごぼうは金属たわしなどで薄く皮をむき、食べやすい大きさに切る。
3. フライパンに◎調味料を入れてまぜ、切り込みを上にして魚を並べる。ごぼう、しょうがをいれる。おとしぶた、きせぶたをして煮る（中火で約7分）。
4. 身をくずさないようにして、頭左腹手前になるように盛り付ける。右手前にごぼうを盛り付け、残った汁をかけ、最後に木の芽をたたいてのせる。

鰯やアイナメなど一匹で一人分になる丁度いい大きさの魚は鱗を取り、裏側にかくれる横腹に切れ目を入れ内臓をとって、身が弾けることを見越した切れ目を入れて炊く。

付 1 尾頭付魚の捌き方

鱗を取り、海魚の場合は「頭左の腹手前」の盛り付けを考慮して、頭を右に腹を手前にした状態で腹を捌く。胸ビレの横を表に響かないように切れ目を入れ、はらわたを取る。エラの部分もキッチンばさみで切って取り除く。ツボぬきという口から道具を入れてエラも内臓も引っ掛けて取る方法（つぼぬき）もあるが、力が要るため子どもには向かない。

あじの三枚おろし

①うろこをとり、ぜいごを落とす。

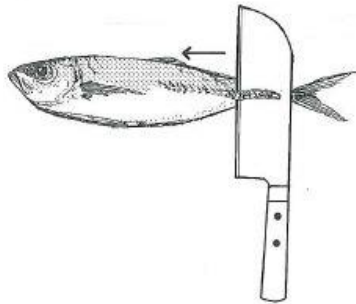


図 91

②胸ビレのうしろから中骨まで切れ目を入れる

反対側にも同じように切れ目を入れる。

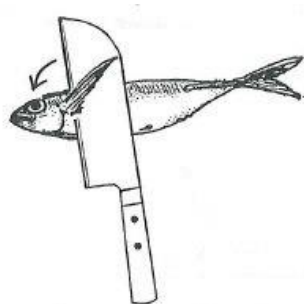


図 92

③中骨をハサミで切る。

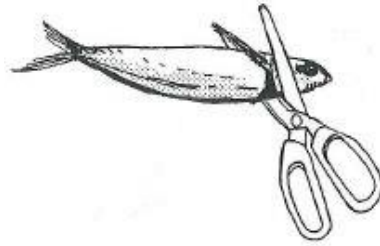


図 93

④内臓を取り出し、ペーパーできれいに拭く。

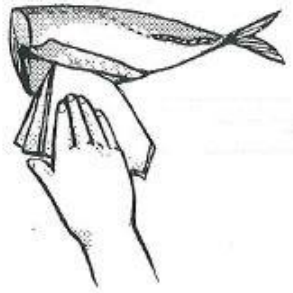


図 94

⑤背びれ、尻びれのすぐそばの皮に切れ目を入れる。

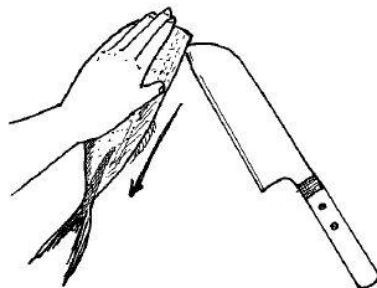


図 95

⑥切った皮から中骨までテーブルナイフで身をはがす。

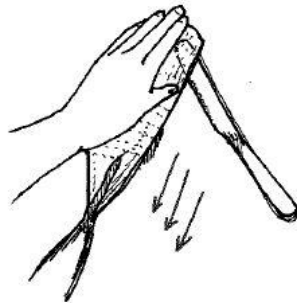


図 96

⑦背骨をキッチンばさみで切りはなす。

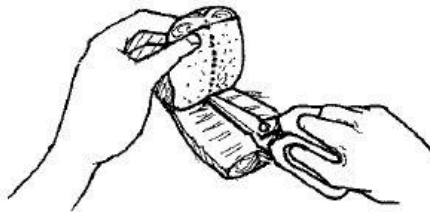


図 97

⑧反対側も同じようにすれば三枚おろし（身 2 枚、骨 1 枚）になる。

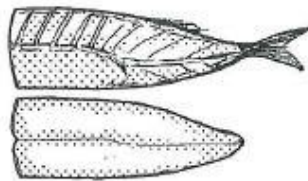


図 98

付 2 魚の三枚下ろしの仕方

魚は鱗を取って洗っておく。胸ビレの部分を丁度万歳をするように立ち上げ、その後ろからぎっくりと中骨まで押して切る。中の骨に当たったら、ひっくり返し、同じように胸ビレを立ち上げて同じ位置に来るように切れ目を入れる。この時点では骨は繋がったままで、首がグラグラした状態にする。そしてキッチンばさみで、背の方から腹の方向に向かって切り、中骨を落とし頭を切り落とす。

身を縦に持ち、開口部から肛門に向けてハサミを入れ腹を開ける。内臓はキッチンペーパーで掻き出す。肛門から頭部の方向に動かしても取れないので、頭部方向から肛門へ向かってつまみ出すような形で取る。内臓が取れたら背骨に沿ってある血だまりを取る。背骨に沿って走る大きな血管は膜で覆われているのでハサミで切って、キッチンペーパーで拭く。

この時、大きなままのキッチンペーパーではなく 4 分の 1、6 分の 1 程度の少し小さめのサイズにしておくと丁寧に拭き取ることができる。腸の入っていた腹部がきれいになれば良い。大人がする方法では、水洗いをするが、子どもの場合は時間がかかり身をふやかししてしまう。子どもの場合は多少血が残っていても、水で洗わせるのは避けた方が良い。

内臓をきれいにしたら、頭部方向から尾びれまで背びれに沿って皮だけを切る。ひっくり返して同様に背びれに沿って皮を切り、背びれを中心に 2 本の線を入れる。さらに腹部も同様に腹ビレを中心に 2 本平行に皮を切る。皮だけが切れた状態を作る。

そして食卓用ナイフなど切れないナイフの様なものを皮のところからグッと押し込み、中骨に当たるまで押し入れる。中骨に沿って、ゴリゴリゴリと音が聞こえる程度に骨に押し付けながら、身を剥がす。両面とも同様にナイフを滑らせて剥がすと、H の形のように中骨の上だけで身が繋がった状態になる。

そこで中骨についた部分をキッチンばさみで切って剥がす。同様に反対側も中骨に付い

ている部分を切り、これで身、骨、身の三枚おろしが出来上がる。三枚におろしたら肋骨の長い骨を中心部に向かって包丁を入れ、そぐ様に大きな骨を取っても良い。もし骨が小さければ骨抜きで抜く。この際、子ども達が骨を認識するために、その骨置き場を作ってこれだけ取れたという達成感を味わえる様にしている。

中骨から出ている小さな骨を抜く時は指で触って骨を感じ、出ている骨の頭を骨抜きで尾の方向から頭部方向へ引っ張り引き抜く。反対の頭部方向から尾の方向へしてしまうと身がついて引き抜きにくい。ただし新鮮な魚の場合、引き抜くことができないこともある。骨が残ってしまう場合は「骨があっても大丈夫、食べる時に骨があることを考えて食べよう」と声かけをする。必ずしも完璧に抜けなくても良く、骨という存在があり、それがどこにあるのかを知って食べる学習ができる。

付3 イワシの手びらき

①一方方向にうろこを取る。頭をハサミで落とす。

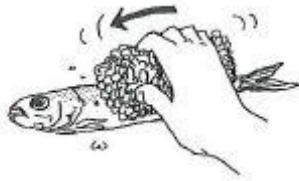


図 99

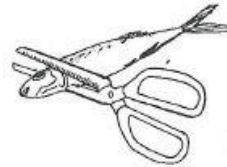


図 100

②肛門まではさみを入れる。

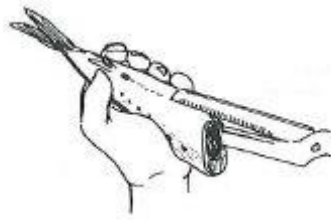


図 101

③内臓を取り出す（この後、背骨に沿って手開きする）。

尾の根元を身の方に折り、尾の根本でおれた骨を持って頭方向にほねを親指と骨をもってはさみながら骨を取り除く。

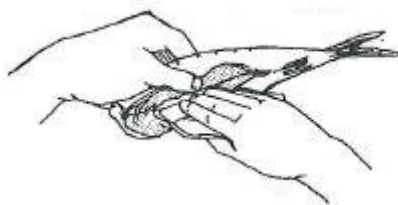


図 102 内臓を取り出す

4-2-4-4 野菜のむし煮

レシピ 11 ブロッコリーのかか和え

<材料> (5 人分)

ブロッコリー 1/2 株

水 50mL

醤油 小さじ 1

かつおぶし 5g

<作り方>

1. ブロッコリーは小房に分け、鍋に水と一緒にいれて、蒸し煮にする。
2. かつおぶしは平皿に広げてラップをせずに、レンジで 1 分加熱する。粗熱がとれたらポリ袋にいれてもみ、粉かつおにする。
3. ブロッコリーをボウルに移して醤油をまぜ、最後にかつおぶしを全体にまぶす。

付 4 野菜のむし煮、胡麻和えの原理

あくのない野菜をたっぷりの湯を使うのではなく少量の水を蒸気として使用することにより炒り煮という方法で調理する。アスパラガス、ブロッコリー、三度豆等、あくのごく少ない野菜を利用する。一口大の大きさに切り揃え、小鍋に入れ、大さじ 2 杯～3 杯の水を加えて加熱する。蒸気が上がり野菜の中の水分が十分に加熱されることによって野菜が煮える。冷水に取らなくても良い。自然の温度で冷えてゆく。

煮上がった野菜にゴマ、かつお節を醤油と一緒に混ぜると完成である。さらにこの方法で作ると水分を余分に含まず非常に食べやすくなる。あくのある野菜にはこの方法は向かない。ハウレンソウなどアクのある野菜は、たっぷりの湯で茹でこぼし湯の中にあくを溶かし込むようにする。そしてたっぷりの水で晒して洗い流す必要が有る。

4-2-4-5 煎り煮

レシピ 12 わけぎのぬた

<材料> (5 人分)

わけぎ	150g
水	50cc
車麩	1 こ
◇だし	50mL
塩	ひとつまみ
●白みそ	40g
酢	大さじ 1
砂糖	大さじ 1 と 1/2

<作り方>

1. わけぎは根を切りおとし、お口の大きさにブツ切りにする。太い部分は半分に切る。やわらかい部分とかたい部分にわけておいておく。
鍋にかたい部分と水をいれていり煮にする。しんなりしてきたらやわらかい部分をいれてしんなりするまで、いりつける。
2. ポリ袋に◇と車麩をいれ、空気をぬいてしばらくおき、やわらかくもどす。かるく水気を切り、食べやすい大きさに手でさく。
3. ●をまぜ合わせ、わけぎの鍋に車麩と●をいれて、まぜる。

ワケギは食べる大きさに切り、葉先の部分と根元の部分に分ける。葉先は覗いたら見えるところ、根元は覗いても見えないところと表現して分けさせる。切る長さは口の大きさと、人差し指と中指を V の字にして口につけて見せ、長さの感覚を掴ませる。

少量の水で煎りにすることで熱い湯の移動をしなくてすむ。

揚げを焼くときはその両端に菜箸を差し込み、直火で焼く。網が必要なく、網による火傷の心配はない。

4-2-4-6 里芋のむき方

レシピ 13 たこの桜煮

<材料> (4人分)

ゆでたこ	240g
里芋	400g
きぬさや (またはいんげん)	12 枚
A だし (かつおぶし、昆布)	300mL
砂糖	大さじ 1 と 1/2
うす口醤油	小さじ 2

<作り方>

1. 里芋はきれいに洗い、皮付きのまま水から軽くゆでる (沸騰後約 10 分)。里芋を取り出し、粗熱がとれたら端を少し切り落とし、半分に切る。切り口から手で皮をむく。むきにくい部分は切り落とす。大きめのコロコロに切る。



写真 24 里芋の皮のむき方

2. たこは大きめのブツ切りにする。
3. 鍋に A、たこ、里芋を入れておとしぶた、きせぶたをして約 25 分煮る。最後に、すじをとったきぬさやを入れてさっと蒸し煮にする。

里芋は手に持ってむくには固すぎ、皮を剥くことによって場合によってはかぶれが生じるという問題があり、通常、大人が行う方法では安全に皮をむくのが困難である。皮をむ

かないと食用には適さないため、必ず皮をむかなければならない。調理に困難が伴う食材を取り扱うとき、問題を明らかにし、解決する工夫をした。

里芋はよく洗い、泥を洗い流し、水を張った鍋に入れ、それを火にかけ、沸騰してから 5 分間煮て、芋を冷水に取る。こうすると表面は 5mm ほど煮えているが、中心部までは火が通っていない状態になる。里芋のかぶれの要素はシュウ酸の結晶であり、皮膚に刺さることによって起こるとされる。しかし加熱をすることによってガラス繊維が溶けるため作業が可能となる。さらにその状態でもかぶれる時は、酢で洗い流すこととする。湯から取り出し冷ました里芋は両端を切り落とし、中心を包丁で切って半分にし、大きく平らなところを下にしてバターナイフやスプーンなどで皮をこそげ取る。皮の部分は煮えているので剥くことができる。剥けにくい時にはキッチンペーパーを小さく切ってそれを使って押すようにすると皮が剥ける。皮がむけたら食べる時の大きさに合わせて切る。

4-2-4-7 時計がよめなくても茹でたまごが出来る方法

レシピ 14 ゆで卵

<材料> (5 人分)

卵 5 個
水 2L くらい
塩 小さじ 1/4

<作り方>

1. 鍋にたっぷりの水を入れる。常温にもどしておいた卵をお玉又はあみじゃくしに乗せて、鍋のそこまでつけてころりと転がして入れる。塩を入れて火にかける。沸騰したら火を弱め 10 分煮る（火にかけてしばらく菜箸で卵をころころうごかすと黄身が白身のまん中にくる）。
2. あみじゃくしで卵を取り出す。10 数えて卵の表面が乾いたら、半熟ゆで卵、5～6 秒で乾いたら固ゆでの出来上がり。
ボウルに水を入れ、この中に卵を入れ、流水でさらにさまし、さめたら殻をむく時は、細かなひびをやさしく入れてから皮を引っ張るように殻をむく。糸で卵を巻いて両端を交差して引っ張り半分に切って盛り付ける。

時計が読めない子ども向けの指導方法

ゆで始めて 8 分後ぐらいに卵をお玉ですくい出し表面が乾くまでを数える。1 から数え始め、10 で乾いたら半熟、6 で乾いたら固ゆでである。10 以上はまだ茹っていない。切るときは糸を端からかけて交差させ、そのまま真っすぐになるように交差させたまま引っ張る。

4-2-4-8 パン生地 小麦粉生地の作り方

レシピ 15 基本のパン生地

<材料> (12 個分→6 個ミニ山食、6 個ソーセージパン)

強力粉	270g
砂糖	大さじ 1
塩	小さじ 1
ドライイースト	小さじ 1
サラダ油	大さじ 2
水	160g
ソーセージ	6 本

<作り方>

1. ドライイーストは分量の水に溶かしておく。
2. ポリ袋に強力粉、砂糖、塩を入れてよく混ぜる。
3. サラダ油を 2.に加えて油をポリ袋の外側から粉にすり込むように混ぜる。
4. 1.を加えてひとかたまりになるまでよく混ぜる。
5. ポリ袋につかなくなりひとまとまりになったら 6 個に分けて、それぞれの生地を手のひらで押さえてこね、また生地をもちあげて自然に落ちる力を利用しながら、ぺったんと打つ。
6. つるんとなめらかな表面になったら、半分に切り二つの団子にして、クッキングシートにとじ目を下にして置き、乾かないようにふきんをふわっとかけて少しだけ休ませる。
ソーセージパンは真ん中にソーセージをのせ、くるくると巻き、とじ目をしっかりととじ、とじ目を下にしてクッキングシートにのせる。
7. 形を整えた生地は、乾燥しないように布巾をかけてほんのりと暖かい場所におき、発酵させる。(発泡スチロールのリンゴ箱の中に置いてもよい)
8. 生地が大きくなったら、オーブンに入れて、予熱なしで 180 度で約 20 分きつね色になるまで焼く。

※冷たいオーブンに入れることをコールドスタートという。オーブンでゆっくりと温度を

上げて最後の発酵をさせながら焼く。

ポリ袋を使って生地を密閉した中で水回しをしてから練るから粉が飛び散らない。粉が飛び散りにくいがゆえに、小麦アレルギーの子どもがいる中でも症状によっては一緒に調理ができる。



写真 25 生地の水まわし

ポリ袋で粉を混ぜるときは粉を入れたポリ袋をしっかりと立たせ、上の方を持って空気をたくさん入れた状態で口を閉じる。イーストを溶かした水を入れて、粉を混ぜたときと同じように風船のように膨らむように持った袋をよく降る。均等に水がまわり、ひとかたまりになる。練って、まとまったら取り出して切り分ける。

4-2-4-9 安全に揚げる方法

レシピ 16 から揚げ

<材料> (5 人分)

鶏もも肉	1 枚 (約 500g)
上新粉 (米粉)	80g
卵 (Mサイズ)	1 こ
揚げ油	適宜
◎醤油	小さじ 2
酒	小さじ 1
しょうが汁	小さじ 1/2
こしょう	少々

<作り方>

1. 鶏肉は 3〜4cm 角に切る。
2. ポリ袋に◎と鶏肉をいれてよくもみ、下味をつける。
3. 上新粉をいれてしっかりとふり混ぜ、全体に粉をまぶしつける。
4. その中に卵を割り入れ、よくもみ混ぜる。
5. 揚げ油を 170℃に温め、鶏肉をいれて表面がかたまるまで、ゆっくりと揚げる。最後に少し火を強くし、カリッと揚げて、取り出す。

ポリ袋を使って下味を揉みつける。子どもが生地を触るのをできるだけ少なくするために、ポリ袋に入れてから空気を入れて風船のようにパンパンにして空気の中を肉がコロコロと回って味がからむ。それから外側から味を揉みこむ。

米粉を使うとカリッと揚がり、出来上がりの衣が油や肉汁等で重く柔らかくなってしまいうという失敗がなくなる。また米粉は水分と相性が良く、油で揚げるときもはねることが少ない。油跳ねを避けるには、揚げ鍋にメッシュの細かい平らなステンレス製の網を乗せる。

4-2-4-10 清潔に野菜の水分を搾る方法

レシピ 17 きゅうりとわかめの酢の物

<材料> (子ども 4 人分)

きゅうり 1 本 (約 120g)

〔たて塩〕 塩 小さじ 1/4

水 大さじ 1

わかめ (乾燥) 1g

ちりめんじゃこ 10g

△酢 小さじ 2

砂糖 小さじ 2

<作り方>

1. ボウルにたて塩を合わせる。
2. きゅうりはピーラーでシマシマにむき、はしからうすく切る。たて塩にしばらくつけてしんなりさせ、水気をしぼる。
3. わかめは水でもどし、水気をきる。
4. ボウルに△を合わせ、きゅうり、わかめ、ちりめんじゃこをまぜ合わせる。

たて塩(濃い塩水 大さじ1の水に塩小さじ1/4を溶かしたもの)を野菜にまぶしつける。
それによってまんべんなく塩がまわり水気を搾ることが出来る。

4-2-4-11 きゅうりを薄く均等に切る方法

ピーラーできゅうりをリボンのように切る。一口の大きさに切る。

しんなりさせる塩は満遍なく均等にまわすためにたて塩にする。たて塩とは濃い塩水をつくり、それを素材に満遍なくまぶしつけることである。

ポリ袋にたて塩をまず作り、そこに切ったきゅうりを入れて、空気を入れて風船のように膨らませたら上部をしっかりと持ち、振り回して満遍なく塩をまぶす。

空気を抜いて端にきゅうりをあつめ、しばらく置いておく。

ポリ袋の端を小さく切り、水を絞る。素手で触れずにきゅうりの水分を絞ることができ清潔になる。



写真 26 きゅうりを均等に薄く切る

きゅうりはピーラーでリボンのようにうす切りにして、1cm の幅に切る。

4-2-4-12 イカのさばき方

1. 足の付け根をはずしてワタをひっぱりだす。

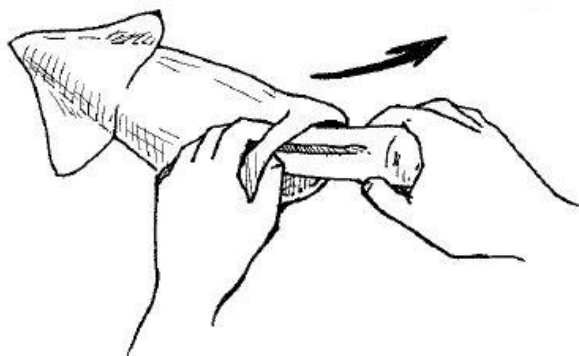


図 103

2. エンペラを皮ごと引っ張って取る。

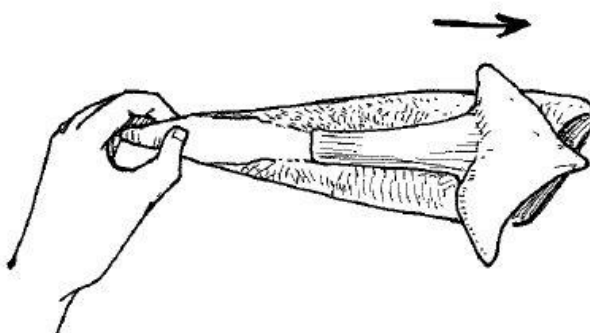


図 104

3. キッチンばさみで胴を切り開く。

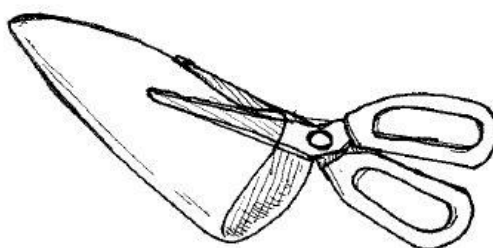


図 105

4. 皮と身の間に指を入れて皮をむく（輪切りの時はそのまま）。

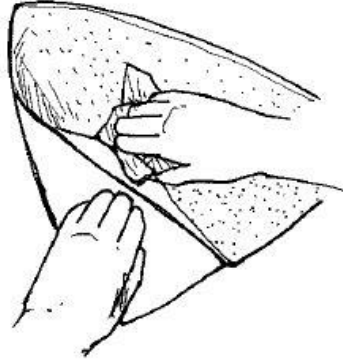


図 106

5. スミ袋を破らないようにつけ根をとってつまむ。

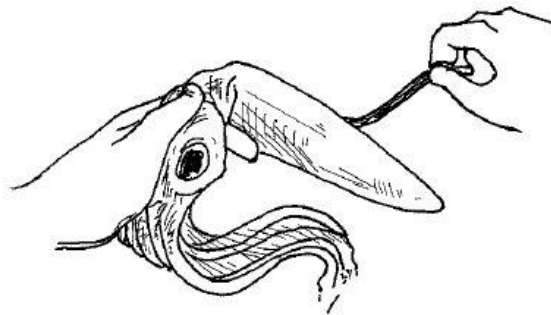


図 107

6. 胴の中の汚れ、薄皮をむく（キッチンペーパーで拭きとっても良い）

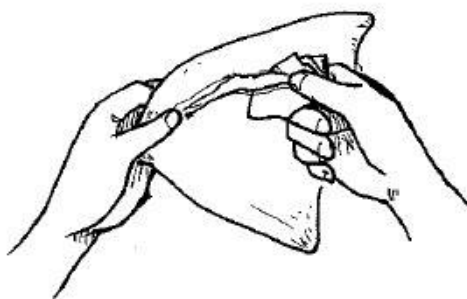


図 108

7. 目を切らないようにして内臓を切り離す。

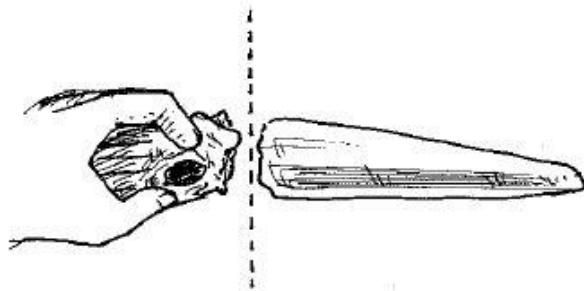


図 109

8. 足は目と目の間を切り、くちばしと目を取る。



図 110

レシピ 18 イカのウスターソース煮

<材料> (5人分)

イカ (胴)	300g
イカの足	200g
青梗菜	250g
〇みりん	1/4 カップ
ウスターソース	1/4 カップ
水	大さじ 1

<作り方>

1. イカの胴は、1cm の輪切りにして、イカの足は食べやすい大きさに切る。
2. 青梗菜は 1 枚ずつはがし根本をよく洗う。軸のかたいところは 2cm 長さに切り、葉は軸より少し長めに切る。
3. 鍋にイカと調味料を入れてさっと煮る。
4. 青梗菜を加えてしんなりするまで煮る。

キッチンペーパーで押さえるとイカが滑らない。イカの吸盤にはギザギザの輪が付いているのでよくしごいて取る。

4-2-4-13 肉をこねる 形をつくる

レシピ 19 ハンバーグパテ

<材料> (4人分)

牛肉ミンチ	250 g
玉ねぎすりおろし	60 g
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々

<作り方>

1. ミンチ肉をポリ袋に入れて塩こしょうを加え、よくもむ。次にたまねぎのすりおろしを加えてよくもむ。空気が抜けて肉がくっついたら、ポリ袋の中でぺったんこになるようにめん棒で伸ばす。
2. 袋の外から4等分に押し、切るのではなく押し切れ目を入れる。パンの大きさより一回り大きいサイズに切ったホットクッキングシートの上に、ポリ袋をハサミで切り開いてパテを1かたまり乗せてスケッパーで形を整え、クッキングシートごと滑らせるようにフライパンに入れて焼く。ペーパーをはずし、平らに焼きあげる。

ハンバーガーなどに挟むために作る薄い肉のパテも、ポリ袋を使う。肉の混ざり具合が外からわかることからボウルで混ぜるよりも良く混ざる。ポリ袋に入れたまま希望の厚さまで薄く伸ばし、分け目をスケッパーなどで押し切れ目を作り、そこをキッチンバサミでビニールごと切る。

ホットクッキングシートの上にポリ袋を剥がしやすいように肉を乗せ、ポリ袋は全て外す。ホットクッキングシートを持ってフライパン等焼くところに移動し、そのまま紙の面を下にして焼く。肉に火が通ってくれば自然に紙は剥がれるのでひっくり返し、紙はとる。両面が焼けたら出来上がり。

素手で触らないので、扱う者にとっても無意識に舐めて口に入ってしまう危険性がなく、素材としても清潔である。



写真 27



写真 28



写真 29



写真 30

5. 相互作用一時系列に従った成長の特徴

5-1 0～2 歳

20 代の夫婦の家庭に生まれた子ども、特に第一子長男が調理をいかにして学んでいったかの実践の記録である。実践の場としては「台所」と「居間」である。メゾネット式の官舎であったため、一畳の台所に居間が 4.5 畳と手狭であった。生後日常は、4.5 畳の居間を中心に日常を過ごす。そのため、台所に立つ母親の姿や動きを日常の動作として、見て育った。育児用の居室がなく、料理をする姿を見続けて育つ環境であるため、伝い歩きをする頃には、人間の学びの見本である母親の動きは当然、自分もできると思っていた様子である。

10 ヶ月頃、シュークリームを作るために長男 M をおんぶして鍋で卵を入れて練っていると、背中で騒ぐ。同じようにしたいということらしいと背から降ろしておもちゃの鍋としゃもじを渡したら、それは本物ではないと放り投げて怒る。本物の小ぶりの鍋を渡すと、「中身がない」と怒る。結果、本物を渡して同じ動作をしてやっと満足した。

言葉での表現ができない時期であっても、料理という現実体験をしたいという意志表示があり、それに対しておもちゃではなく、本物を渡し自分の力で親と同じ動作をすることが満足感につながることがわかった。

本格的に包丁を持ち始めたのは生後 11 ヶ月のころであった。伝い歩きを始め、こたつに添って立った時、自分も包丁を触りたいという意思表示をした。もちろん言葉ではなく、ボディランゲージであった。おもちゃの包丁を渡すと納得がいかず怒り出し、本物の包丁を渡すと納得した。しかし今度は切るものがないと怒り、大根の皮などの長い野菜くずがあったので、それらを渡すと見よう見まねで切り始めた。その際、このように持ってこのように動かすと言った指導はしなかったが、普段見ている通り、見よう見まねでそれなりに包丁を使ったことに驚いた。

それ以後、台所の調理のたびに、自分にできること、したいことはなんでもしたかった。

えのきだけ、水菜などの柔らかいものや薄いもの、幼児の弱い力でも切れるものを渡すと非常に満足していた。普段の調理の最後に、キヌサヤなど自分で切ったものを入れると、自分で全部作った気分になっていたようだ。

2 歳近くになってから、気がついたことがある。公園で同年代の友人とままごと遊びで、泥だんごを作り、葉のお皿に乗せて、どうぞと渡す「ままごと」を行った時、長男だけが米を研ぐ動作からはじめたことに驚いた。料理について手順をどこから捉えているかと考えた。食卓に料理として出てくる段階の前から食卓が成り立っていると理解できていたのだろう。

5-2 2～3 歳

2 歳前後は包丁を簡単に使って、全部を作り上げるという構成力はなかったが、炒めるものの順番、固いものは先に、柔らかいものは後で、緑の色のものは後で、という調理の基本は身についていたように思う。例えば潮干狩りに行った時、貝を採るところはもちろん持ち帰ってから砂抜きをすること、きれいに洗って調理に備えるということを知っていた。帰宅後、きれいによく洗った貝を鍋の中に入れ、蓋をして加熱をし、貝のそれだけ蒸しを自分で作っていた。

ほぼ毎日、日常の食事作りに実際に参加した。切ることから始まって、出来上がるまでの過程も熟知した。料理の基礎的な技を習得した。例えば、夕食の準備に時間がかかってまだ出来上がらない時も「煮えたかどうか見てほしい」と芋に竹串をささせると、「まだ芋が煮えていない」と長男 M が判断し、じっと待つことができた。

5-3 3～4 歳

4 歳の頃、保育園の遠足で須磨水族館（現・神戸市立須磨海浜水族園）に行った時、当時は現在のような大水槽ではなく、小さな水槽に種類別に入れられていた。それぞれの水槽の前で「アナゴは白焼きにしてから食べると良い」「タイは身を昆布締めにすると美味しい」「ベラは焼いて干して出汁にする」という風に魚の前でその調理法を説明していたという。

確かに家庭の中で行っている料理であるが、手順まで正確に記憶していることに驚いた。保育所の担当保育士が非常に驚いていた。六甲山に登り、そこで山の芋を掘ったり、池で菱を採ったりなど、山に出かけても食に関する興味は尽きなかった（現在は採取禁止）。日常のおやつは庭の柿やざくろなどの果実であった。梯子をかけてのぼりもぎとって食べていた。

5-4 4～5 歳

5 歳までに簡単な調理はできるようになり、その後構成力が垣間見えるようになったのは 5 歳を過ぎてからであった。家族の夕食を準備を共にする時、おつゆとごはんの担当を彼が始めた。保育所から帰宅して最初の彼の仕事は米研ぎであった。米は水加減を給水後にすると非常に簡単に計量することなくできる。最初から計量カップで計るやり方もあるが、米を浸水したのち、吸水の状態を見てから、筆者らの母世代（大正生まれ）がしていた、いわゆる手計りで水分量を加減した。手計りは自分の手を吸水したお米の上に乗せ、その指のどこの線に来るかで決めていた。カップは使えるが、細かな何%や何 cc と言ったことはまだ理解できなくても、自分の体で覚えた水加減の計り方は非常に加減の良いものであった。

5-5 小学校時代

食材を見てどんな料理をするかを決める力も伸びた。小学 1 年生からは週に一度夕食作りを任せた。最初の日はやで卵をつめた、スタッフドトマト、コーンスープ、サラダの献立を 1 人で作った。食事時間になって姿が見えなかった。食卓テーブルの下で眠っていたからである。食事作りを任されたことによる緊張感で疲れたのか熟睡していた。

このころに、男子の料理サークルのように、週に 1 回数名が集まり、彼が先生役となって料理作りをしていた。料理系の雑誌が取材に来た。将来、料理人になりたいのかと聞かれたが「楽しいから作っている」ので料理を仕事にすることは考えられないと答えた。家庭での日常の料理であることが特別のものではないととらえていたふしがある。

当時からなりたいのは科学者であった。ごはんを食べられないと勉強も出来ないからというのが料理の理由であった。世界中どの地にあっても自分の手に食を持っていること、日常の普通と考えていた。小学生の理科で「でんぷん」を学習した。その時、彼は「じゃがいもでんぷん」「さつまいもでんぷん」「くず」「上新粉」「小麦粉」など、台所の中にあるでんぷん系の食材を学校に持参し使い方を説明した。授業後友人と共に台所にあらわれ、わらびもちを作って「デンプンの勉強」と食べていた。

パンについても 1 斤半のパンを一度に 2 本、週に 3 回焼く手伝いもしていた。パン生地
の打ち方、形成、発酵、熟成のすべての段階を理解していたので、任せることができた。
日常の食事のひとつとして料理をとらえていた。

小学生になり、中学年になった頃から母親の泊まりがけ出張が始まり、その際、母親としては出張の数日間の食事の作り置きをして出かけるようにしていたが、長男をはじめ子どもらには不評であった。「作りたてが美味しいのに作ってしまうと食べるときにおいしくない。どうして作ってゆくの？」と子どもらに言われ、料理を作っておいていかねばならないと思っていたのは母親の筆者の思い込みと理解した。子どもにとっては美味しいものを美味しい時にタイミングよく食べるには、「食材、調味料と言った素材を切らさず置いておくだけで良かった」と言われた。作り置きは母親としての自己満足の行為であったと知った。

小学校中学年の頃、アヒルを 3 羽飼っていた。いずれもメスで、あちこちに卵を産んだ。その卵を集めてきてケーキを作ろうとしたが白身の粘りが強くあり鶏卵のように卵白を泡立てることはできなかった。卵白の粘りを切るためにミキサーを用いて、その出来上がった液体に粉類を混合するブラウニース、いわゆるアメリカのおふくろの味と言われるケーキを、泡立ての難しい卵で作っていた。普段から鶏卵でケーキを作っていたので、長男はその粘りの違いに気がついた。泡立て器の中に卵白が入り込み出てくることがない現象を見て驚いていたのが印象に残っている。

買い物も楽しい訓練であったようだ。近所の市場やスーパーに一緒に出かけ「新しく出た野菜だ買おうね」、「これが食べてみたい」等、原材料を見て出来上がりの料理や品物を

思い浮かべることができる力が、買い物から育てられた。中学生の頃には通学路の側に市場があり、その頃に旬を迎えた美味しそうな食材が出ていると、そこで買い物をして帰宅して作ることもあった。自分の食べたいものを自分の手で作るには、買い物もその基盤として必要であり、一緒に行くという行動によって、ごく自然に身についたと言える。

この他、キャンプなど野外での食事作りも彼にとっては楽しい経験であったようだ。希望したものを購入してくる買い物とは逆に、キャンプにおいては「持っていったもの以外は買わない」、後から補充のない方式をとった。ゴールデンウィークや9月の連休のころと行ったキャンプに適した時期に、琵琶湖湖畔に毎年出かけていた。そこでは水はキャンプ場の水道から貰い、松葉を拾い、火を起こしてご飯を炊いた。食の原型の体験をすることは、便利なものが生まれるには不便があったと気付いたようだ。

なければならないで、ないなりに工夫をすることもあった。琵琶湖には定置網が仕掛けられており、その中には目的魚以外の外来魚であるブラックバスやブルーギルも入ってくる。朝、漁師が定置網に入った分を駆除していた。そこに泳いで近づいていった彼らは漁師から外来魚をもらった。跳ねるのでタオルに包んで持ち帰ってきた。鱗を取るなどの下ごしらえの道具の準備もなかった。

そこで魚を締め、熾していた炭の上に鱗がついたまま黒くなるまで焼いた。外側の鱗が焦げはするが、中は焦げることがなかった。ブラックバスが臭いと言われるのは、鱗と皮の間が臭いと言われる。焦げた鱗を外す際にその部分も取れ、美味しいブラックバスの蒸し焼きを食べることができた。ある時には鮎の稚魚が湖岸に打ち上げられていた。夜になると大量に湖岸に鮎が岸辺に殺到した年があった。ザルで掬うと捕獲できる状態であった。直焚きで佃煮を作った。余分な調味料の持ち合わせがなかったため、残りを炭火で白焼きに焼き、持ち帰ってから佃煮を作った。自然の恵みを限られた中で活かす体験から、料理に対する工夫を生み出したのではないか。

高学年になると友人と一緒に自分たちの食べたいものを台所で料理するようになった。ルーを手作りするカレーを作って友人と共に食べた。その後友人の母親から同じレシピだと思うのだけれど、息子が家のカレーとちがうと言った。どこが違うのか教えて欲しいと

言う。彼の答えは「多分調味料でしょう。うちの調味料を使ってみてください」と言った。すると同じ味になったと報告が来た。

5-6 中学以降

家庭で食事を作ることが当たり前であったので、基本的に外食は特別の場合を除いてあまり行くことはなかった。中学校になるとその外食でその美味しいものに出会った時、これはどのようにになっているのかと、帰宅後同じ料理を再現することもしていた。この頃になると、自分のオリジナルの食材で作る餃子など創作料理も作り始めていた。そして妹と共に料理を作ったり、家族のための調理を兄弟で始めていた。

その後も、保護者の帰宅が7時を過ぎるため、6時30分に食事ができるように夕食を作るようにしていた。浪人中は気分転換と称して、自宅での食事作りを行っていた。餃子を皮から作り、オリジナルの具を作って実験食として作り家族にふるまった。時間的な余裕が食にむかったようである。

大学入学後は大学の寮に入り、夏休み中の食堂が休業中は同フロアの人員のまかないを行っていた。遠洋航海で外国を訪れた際には、地元の食材で日本料理を作り、国際交流も行うことができた。料理をする技により、人間関係を広げることができた。大学のコンパにも「先輩、ピザを作ってください」と言われて作ったり、経済的にも対価以上の価値ある食事をすることができた。これは生活上の利点ともなっている。この料理をする力が彼の人生において、生活するうえで経済的にも、時間的にも、より豊かな生活を送ることが出来たのではないか。

6. 判断

生きることの基本である「食べる」ために「作る」が出来るようになることは、「生きる」の第一歩である。それをまだ言葉が話せないからわからないだろうから、子どもを「止める」ことは大人の「出来ない」という思い込みで自立への入り口を止めてしまうことになる。子どもを守る考え方には、子どもに危険と思われることを子どもの環境から徹底的に排除することが、子どもを危険から守るとする考え方がある。それは、大人が考える危険予測であって、予測できない事柄に対しては無防備となる。

例えば、「火」であるが、子どもが触ると危険であることは間違いない。そのため、マッチやライターなど点火するものを子どもの前から持ち去ることで、子どもを「火」の事故から守ったとする、子どもを守る考え方である。

一般的に日本では、危険物から子どもを遠ざけることが守ることであると思われる。しかしこれでは、子どもは何が危険であるかを知らされないまま、マッチやライターで火をつける行為を大人が喜ばないことを感じるばかりである。一方で、隠されたマッチやライターを見つけた子どもは、火を点けてみたいとも思う。使うところを大人に見られないように、わからないようにして火を点けた結果、隠れて車の中で火をつけ焼死してしまったり、軒先や押し入れに隠れて点火して火事を起こしてしまったりといった、「子どもの火遊び」による事故が続発する。

むしろ、アメリカの消防局が行っている「自分の身を自分で守る力」を子ども自身につけさせる方法が、本当の意味での事故防止となると思われる。アメリカでは、子どもにもしあなたの身体に火が燃え移ったら、「Stop, Drop & Roll」をするように指示している。走り回らず Stop する（止まる）、さらに身体を地面に Drop する（転がる）。そして Roll は自分の身体をごろごろと地面にこすりつけるように回転することである。それによって、火にもみ消すという方法である。火の危険性を十分に知ったうえでどうすれば火が消せるかを指示している。

火の危険に対して科学的にどう対処するか、消火のための具体的な動作を示すことで、子ども自身の生命を守ろうとする子どもへの指示である。火の危険性を十分に知っているからこそ自衛する力を具体的に示す方が、点火具を子どもに使わせないように取り除くという方法よりも実効的である。自分が点火しなくとも、花火や火事の事故に巻き込まれることの方が多いのではないか。火を「もみ消す」という消火法をすべての子どもが知れば、火から生命が助かるばかりでなく、大人になったときにとっさの火の事故にも大怪我を避けつつ救助が出来るということになる。子どもを本当に守るということ、安全を守る社会を作ることとは、危険に対して具体的に対処する技を身に付けさせることではないか。危険に対処する方法を知らずに「火」に無防備に出会うことの方が危険であると言える。

子どもが料理する時も、危険な「火」や「包丁（刃もの）」を持たせてはいけないと言われることがある。危険を遠ざければ子どもを守ることができるという考え方からは、包丁の使い方を教えることはできない。料理には必要不可欠の「切る」という動作は、包丁でしか出来ないからである。包丁という道具は「切る」という用途に合った合理的な形状で、使う人の安全を考慮して完成された道具である。危険なのは刃の部分のみであって、そこにさわらない方法で使えば、これ以上安全で危険をさけて使えるものは他にない。包丁は切るという技を具現するツールである。

そのため、包丁としての機能は大人が使う場合と同じく、切れる包丁であることが前提となる。よく子どもの安全のためには包丁は切れないものを渡すのが良いと言われるが、実際には切れない包丁の方がすべて力が入って大きなけがになる。むしろ、良く切れる包丁で、弱い力でもきちんと切れる方がコントロールが効き安全に使える。よく切れる包丁は、たとえ切れても皮一枚が切れるくらいで傷も浅く、傷痛みも少ないものである。技の移転に当たって技が発揮されるには良い道具が必要である。故に、切るツールとしての包丁は、子どもであっても「切れる」ことが条件となる。そして、危険ではあるが便利な道具を使いこなす技を身につけることが出来る。

火については、火そのものよりも、鍋など器具が熱くなったところに触れたり、湯や油のはね、蒸気などに触れたりすることでおこる火傷の方が多い。それを避けるために、油には油はね防止あみを置いたりして物理的に安全を守る。顔に蒸気をかぶらないためには

鍋の蓋を人のいない方向にずらして蒸気を抜いてから開けるなどする。また、コンロ前の子どもの立ち位置を高くして二の腕が鍋やフライパンに当たらない高さに踏み台を置くことで安全が確保できる。安全な指導方法によって、体験ができ、幼児であったとしても技の移転を行い、自立した食生活を営む力を育てることができる。

本研究は一人の母親が、幼い子どもが関心を寄せる調理の技を、子どもからの要求に応える形で伝えなければならなくなった中で考え出したものである。「食育」と一口に言っても、家庭におけるマナーや栄養など様々であるが、この「台所育児」という食育は子どもの興味に応えるものである。特に、調理においてとても危険だと言われる「火」をどのように安全に取り扱うか、「包丁」をどのように安全に使うか、そのほか調理において出てくる様々な危険について対応してきたものである。個人的な母親としての対応の記録であり、筆者以外の親であれば、また違った対応になったかもしれない。これが全てではなく、幼児や児童に対しての安全を確保した調理の方法が生まれることを望む。

注

-
- ¹ 坂本廣子『坂本廣子の台所育児：一歳から包丁を』農山漁村文化協会、1990 年、66-72 頁
 - ² 図版は 「湯沢整形外科」ウェブサイト内「手の骨と関節」＜
<http://www.yuzawaseikei.com/shikkan/te.htm>＞ より。2016 年 1 月 3 日閲覧。
 - ³ 坂本前掲書、40-42 頁
 - ⁴ 同上書、73-83 頁
 - ⁵ 同上書、77-78 頁
 - ⁶ 同上書、73 頁
 - ⁷ 同上書、74-75 頁
 - ⁸ 同上書、73-75 頁
 - ⁹ アメリカ合衆国の計量カップは 240 mL であるため、米国で書かれたレシピの 1 カップと、日本で書かれたレシピの 1 カップは異なる。この点は、海外の資料を子どもに紹介する際に話をしている。
 - ¹⁰ 坂本前掲書、75-83 頁
 - ¹¹ 同上書、55-56 頁
 - ¹² 同上書、55-56 頁
 - ¹³ 同上書、55-56 頁
 - ¹⁴ 同上書、95 頁
 - ¹⁵ 同上書、97 頁

参考文献（第 1 章）

- 足立己幸、武見ゆかり「家庭での子どもたちの食と「共」育」『教育と医学』第 44 巻第 11 号、1996 年 11 月、11-17 頁
- 岩崎里恵「家庭での食育のあり方」『子どもと発育発達』第 6 巻第 1 号、2008 年 4 月、19-22 頁
- 江原絢子「日本の食文化 その伝承と食の教育」『日本味と匂学会誌』第 21 巻第 2 号、2014 年 8 月、121-127 頁
- 表真美「子どもの家事労働とジェンダー形成・人間形成」『京都女子大学発達教育学部紀要』第 1 号、2005 年 1 月、73-79 頁
- 加藤純一「循環する親の食育と子の食育」『食の科学』第 335 号、2006 年 1 月、56-65 頁
- 巷野悟郎「幼児への食教育-その必要性をめぐって-」『食の科学』第 184 号、1993 年 5 月、14-16 頁
- 井井治子『乳幼児の発育・発達段階に応じた食育プログラムの開発と評価に関する研究：平成 17-19 年度総合研究報告書：厚生労働科学研究費補助金子ども家庭総合研究事業』2008 年
- 坂本廣子「食育オピニオン 10 「本物の道具」で子どもの意識改革を」『食生活』第 103 巻第 6 号、2009 年 6 月、16-17 頁
- 杉浦克己「発育発達と食育」『子どもと発育発達』第 6 巻第 1 号、2008 年 4 月、14-18 頁
- 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、2010 年、129-147 頁
- 鈴木洋子「調理参加を主軸にした食育の推進～家庭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』第 14 号、2005 年 3 月、21-27 頁
- 鈴木洋子「クッキングから始める食育-子供用包丁の開発-」『家庭科教育』第 78 巻第 12 号、2004 年 12 月、28-32 頁
- 高橋敦子「子どもたちへの食体験実習を加えた食育」『家庭科教育』第 77 巻第 9 号、2003 年 9 月、36-41 頁
- 辰巳芳子「子どもだけでなく全世代に食育が必要」『CEL』（大阪ガスエネルギー・文化研究所）第 81 号、2007 年 6 月、33-35 頁
- 塚本定代「食育の現場から 10 家庭における手伝い」『食生活』第 92 巻第 1 号、40-43 頁

堤ちはる「家庭における食育を考える」『母子健康情報』第 56 号、2007 年 11 月、83-88 頁

堤マサエ「日本家族の変化と家庭教育」『家庭科教育』第 77 巻第 11 号、2003 年 11 月、6-13 頁

成田美代、浜田滋子「食文化の伝承に関する研究 第 1 報：母親における料理の習得並びに子どもへの伝承」『三重大大学教育学部研究紀要 教育科学』第 38 号、1987 年、233-249 頁

成田美代、浜田滋子「食文化の伝承に関する研究 第 2 報：子供における料理の習得」『三重大大学教育学部研究紀要 教育科学』第 38 号、1987 年、251-265 頁

的場輝佳「地域における食育活動」『日本家政学会誌』第 60 巻第 9 号、2009 年、60-62 頁

宮崎隆典「「食育の現場」レポート 包丁を使う 3 歳児、自然が教師の小・中学生」『食の科学』第 335 号、2006 年 1 月、45-49 頁

師岡章「幼児の食育の考え方・組み立て方」『食生活』第 102 巻第 1 号、2008 年 1 月、78-89 頁

第 2 章 地域における食育の指導方法

第2章 地域における食育の指導方法

本研究は、自立した食生活を送ることが出来る人間の養成を目的としている。子どもを取り巻く環境としての最小単位である家庭の食育から、さらに子どもが家族としての一員として地域の一員としての立場として捉える。個人から集団となった場合の食育について考察する。台所育児を中心とした食育を、キッズキッチンという集団としての食育については、それに伴う人間の共同体としての判断を伴う。個人と集団では食育の指導の課題も問題も異なる。

第1章で扱った、台所という小さな場においての個人としての子どもに対する第一の配慮は安全であった。台所の範囲を超え、大勢の子どもたちが集団として活動する場合においても、基本は安全の確保である。さらに、集団としての指導をするためにはどのようなことが問題となるか、その指導の具体的な方法を考察する。ここではアレクサンダーが「空間」としている概念を、実践における「場」の概念として捉えた。

キッズキッチンの場は、家庭外であり学校外である。筆者が主宰であるサカモトキッチンスタジオにおける実践を通し、キッズキッチンの集団指導の問題解決の方法である基本実施方法が生み出された。また、キッズキッチンという場において、特別の支援を必要とする児童や、アレルギー対応を必要とする児童に対してどのような配慮が必要かを、実践で検証した。

キッズキッチンの指導方法を利用しておこなった、3つの自治体（小浜市、氷見市、小布施町）における食育実践から、自治体による食育を分析した。自治体における食育は、地域色のある教育であり、伝承的体験の特色を持ったキッズキッチンの実践である。氷見市においては食育マイレージとして、メディアキットの利用による多人数食育を実証実験した。

子どもの学校外教育施設である子ども博物館においては、その機能に合わせた体験的学習（ハンズオン学習）により、サイエンスを中心に据えた食育の実践を年齢別に行った。

その実践から子ども博物館における食育を分析する。

神戸中央卸売市場においては、キッズキッチンの指導方法を用いて、消費者教育としての食育を実践している。新鮮な魚介を使用しての子ども料理体験とした食育を分析した。

さらには子どもだけではなく、高齢者は、社会的環境変化、加齢による自立した食生活を阻害する問題を抱えている。それを食育として解決する方法として失火を防ぐ「炎のない調理方法」を中心とした機器による解決を提案しその実践を分析する。

子どもを取り巻く教授学的な概念の最大の範囲である国全体が場である放送等の食育の指導方法の課題と解決の実践に取り組んだ。放送と言う一方通行の食育についての課題があり、その実践を分析した。

第1節 キッズキッチンにおける指導方法

台所育児で行った指導の手法を、集団としてキッズキッチンで実践した。集団の中での食育の指導においては人間関係の広がりが見られた。

表 3 キッズキッチンにおける指導方法の概要

対象	集団としての異年齢の子供、2才～未就学児、小学生。一般募集の単発参加の年単位の継続参加。
指導者	筆者およびキッズキッチンの指導方法を学んだインストラクター。
空間	集団で調理できる広い場所。
課題	集団として料理をする安全の確保。集団としてのスムーズな実践。
活動	小さな台所ではない場で行う。2才から小学生まで12～30名。一汁二菜を2時間で作り終える。
相互作用	人間関係により他者への気遣いが出来た。コミュニケーション関係が必要となる。
判断	料理の技術を習得した。食生活において自立する姿になった。

これらの「課題」「活動」「相互作用」「判断」の内容を具体的に説明する。

1. 課題

地域における食育の実践として筆者が関わってきたキッズキッチンを通じて分析する。

筆者の個人的な子育ての中で行った「台所育児」という実践により、自立した食生活を送るための基礎的体験や、日々の暮らしの中の伝承的体験を積み重ねることで、日常の食事作りの中で生まれた技を長男は身につけた。一般的には幼児の調理は不可能とされていた。長男の場合、個人の資質や環境による部分も大きい。しかし、実際にきちんと安全に使う術を長男に見せることにより、文字や知識を介さずとも見よう見まねで、長男は実際に調理をすることができた。

キッズキッチンが始まったきっかけは、幼稚園の園長と筆者との偶然の出会いである。当時、新神戸近くにあった聖ラファエル幼稚園では子どもの偏食に悩んでいた。「偏食は自分で調理すれば自然に食べられるようになる」という筆者のアドバイスを受けて、全園児（3～5歳、72名）に対して料理をともなう食育教室「作るの大好き、食べるの大好き」を、園舎を用いて1ヶ月に1度行うこととなった。台所育児の個人から集団へ。これがキッズキッチンの集団食育調理指導の原型となった。

1995年に起きた阪神淡路大震災によって、聖ラファエル幼稚園は大きな被害を受け、閉園となった。そのため、机、椅子などの幼児向けの器具をもらいうけ、サカモトキッチンスタジオ2階に設備を整え、キッズキッチンを開設した。3テーブル、4人一組の異年齢の組み合わせで月1回6回開催のフリー参加のキッズキッチンとなった。

台所育児という個人でマンツーマンの指導から、様々な個性・事情を持った子どもに対して集団としての指導方法を模索することになった。集団に対しての安全の確保は当然ではあるが、集団になったために新たな配慮も必要である。すべての子どもに一定の技の移転をさせるための、指導手法の開発も必要となった。

子どもの調理指導では、集団であることにより共有する周囲に対して、相互に配慮が生まれる。ここに、家庭での指導の大きな違いが生まれた。家庭と社会との大きな違いは、周りに生まれる関係である。家庭の一員の範囲から社会においての一員として判断をする。安全に行える指導技法で伝えれば、すべての子どもたちが調理できるようになるのではないかと筆者は考えた。

台所育児の食育指導の方法をキッズキッチンに応用したとき、集団指導においては他者への配慮、コミュニケーションなど子ども自身が経験をしなければならないことが多い。

子どもの人数が増えると、それぞれの調理における動線の確保なども必要となる。実際に体験教室をスムーズに行うための事務作業を、順を追って提示する。実際の教室を運営するのは約2時間ではあるが、それを安全かつスムーズに行うためには正確な事務処理が必要である。子どもの教室をスムーズに効果的に行うためには、その前の十分な準備が行

わなければならない。

実践に当たって実際に感じるのは「準備 80%、当日の子どもの動き 20%」で初めて教室運営がうまくいく。そのための事務書面等必要である。また、それぞれの場所で与えられた条件の中で継続的なステップアップのプログラムの作成が必要となる。

2. 活動

2-1 固定教室での場の設定

開催場所は、サカモトキッチンスタジオ 2 階の撮影スタジオに決定した。調理設備については、200V IH コンロ（グリル付）を高さ 60cm の台に設置した加熱台に、90cm 正方テーブル（高さを 60cm ないし 75cm に調整して用いる）で 1 アイランドとしたものが 2 台、200V IH 3 ロコンロ（グリル付）を設けた 120cm×90 cm（30 cm 拡幅板付き）可動式師範台が 1 台、ポータブル IH 100V 2 台と 90cm 正方テーブルを組み合わせて 1 アイランドとしたもの（小アイランド）計 3 台を準備した。椅子は、幼児背もたれつき椅子 25 台（高さ 60cm のテーブルと組み合わせて用いる）、スタッキング木製丸椅子 25 脚（高さ 75cm のテーブルと組み合わせて用いる）を準備した。

幼稚園・保育園や小学校の授業など、子どもたちの公的な活動のない土曜日・日曜日に、未就学児 2～6 歳、さらに小学生 6～12 歳の、年齢別二部制で食育料理教室を開催することにした。家庭から保護者が子どもを連れての私的自由参加である。午前低床アイランド（高さ 60cm）×3 組、午後高床アイランド（高さ 75cm）および、師範台を使用して「キッズキッチン」を開催した。

当初は 3 週（第 2、第 3、第 4）の各土日 6 日間で、午前中 6 回の開催であった。現在（2015 年）は、主に第 2 日曜、第 3 土曜日曜日の 3 日間、午前未就学児、午後学童クラスで月 6 回の開催で通年開催している。午前の部は 10 時から 12 時半、午後の部は 13 時半から 16 時の開催で、各回 1 テーブル 4 名、3 テーブル 12 名の定員で行う。幼児の成長に不可欠な昼寝の時間を考慮し、午前中に未就学児、午後を学童としている。未就学児は、2～4 歳の

初心者クラスである「ひよこクラス」(2～4 歳)、ひよこクラス修了後の「ちびっこクラス」(4～6 歳)での参加となる。年齢による理解度に応じた内容で、特にひよこクラスは料理の基本を学ぶためのコースとして設定した。早期にキッズキッチンを体験させたい希望者に対応して新設したものである。特にひよこクラスに対しては、各テーブルに 2～3 名のインストラクターを配置し、見守り体制を他クラスよりも強化している。

実施プログラムは、2000 年から現在(2015 年)まで、毎年テーマを設定し、そのテーマを表現するのにふさわしい献立をオリジナルで作成している。ほとんど重複することのないメニューである。ひよこクラスについては基本コースであるため、だしの取り方、鍋でのごはんの炊飯など、2 年で周回するメニューとなっている。

スタジオのキッズキッチンは、障害を持つ子どもをその障害を理由に受講を拒否することはない。様々なハンディキャップは生物である以上、一定の割合で誰かに表れるものである。発生が偶然である以上、ハンディキャップを持った人を排除するのではなく、ともに学ぶことを通してハンディキャップへの理解を深めることができる。抽選で選ばれた子どもは、ハンディキャップがあればそのハンディキャップを埋めるように努力することで一緒に作業するインクルーシブ教育となるように考えている。そのため、例年 10%の受講者が、自閉症、ダウン症、アスペルガー症候群、発達障害、アレルギー等のハンディキャップを持っている。

以上の条件下においてキッズキッチン活動を行っている。

2-2 キッズキッチン授業の構成

キッズキッチンは集団の子どもの指導を行う方法である。集団ではあるが、一人一人の子どもがひとつの料理・献立を作るプロセスを体験することを目的としている。食材から調理をして料理になる過程を体験することによって、知識を技にすることが出来る。出来る上がるまでのすべてのプロセスを体験すれば、見よう見まねで料理ができるようになる。教室から家庭に戻って料理が再現できるように、プロセスの中で「わからない」部分が無

いようにしなければならない。そのため、大人が難しいから先にしておいてあげようと作業をしてしまってはならない。それによってわからない「プロセス」を作ってしまうことになる。食材をそのままの姿で準備するのはそのためである。以下、デモ者が行う授業の構成である。

2-2-1 教室の設営

調理は子どもだけで行う。そのため保護者は子どもとは離れて見守る。

2-2-2 導入を聞く

食材についての知識、食文化の背景など、調理以外の食材や暦などのトピックスを、資料等をもって説明する。これは興味のきっかけとするためである。



写真 31 米の説明に使うわら製品

2-2-3 調理のデモをみる

したごしらえに時間が必要な調理（例えば、乾物をもどしたり、昆布を水につけておいたりする作業）は、時間の都合上、説明の前に先にする。主菜、副菜、汁の「一汁二菜」の献立であれば、1品ずつの作業を組み合わせせて段取りよく調理して仕上がりを見せる。これによって子どもたちは、組み合わせる献立の段取りを学ぶ。デモ者の指示に従って切るのではなく、あの料理のこの部分を行っていると理解して調理できる。最後まで丁寧に説

明しながら仕上げるまでを見せる。これによって「段取り」「見通し」を持って調理できる。場当たりの「これを切ちなさい」ではなく「これは汁物に入れる大根だから、小さく切る」などが自身で手順の意味が理解できる。

2-2-4 調理する

小グループに分かれて実際に調理する。この時も傍らにつく大人は出来る限り指示をしない。どうしてもタテ、ヨコを間違っている場合に「ちがうみたいだよ」と注意するぐらいにとどめる。指示を出す必要は無く、ほとんど子ども達だけで料理できる。デモ者をよく見ているので、見よう見まねで出来る。デモを見てからテーブルに戻った際に、スタッフが再度「わかってる？ ～してから～して」と「切り方」まで指示してしまうと、子どもは自発的に料理をするのではなく「させられている」ように受け止めてしまい、子どもの興味をそぐこととなる。

2-2-5 配膳する

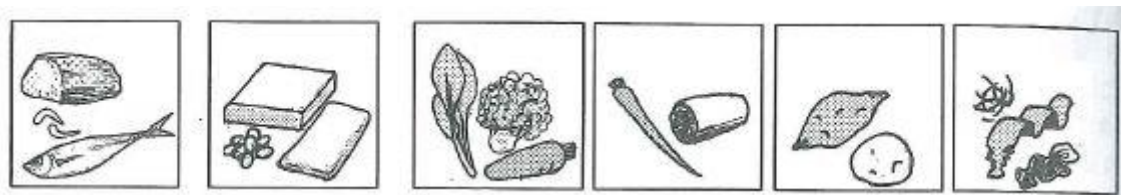
出来上がった料理を、自分で食べられると思う量だけ取り、自分で盛りつける。スタッフは「もっと入れたら」などの指示は一切しない。絶対に食べるようにと言うことではあるが、子ども自身に決定させることで納得する。正しく配膳し終わってから「いただきます」のあいさつをする。

2-2-6 あいさつして食べる

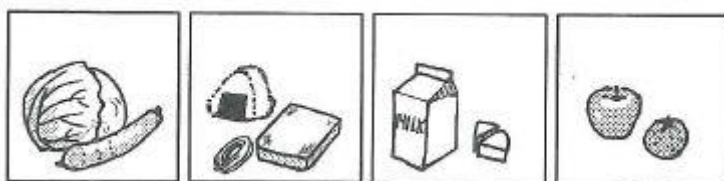
「いただきます」のごあいさつがすんだグループには、それまで見守っていた保護者にそばへ行ってもらう。子どもたちは保護者と会話しながら食事をする。ただし、大人の分を作っていないので、子どもが盛り付け終わった残りをおかわり分としておいてあるので、大人はそこから食べる。子ども達はいじらしいほど保護者に食べてもらうことを願っている。共食することによって話題となり一連の料理体験の再確認になっている。食べ終わったら「ごちそうさま」のあいさつをして食事を終える。

2-2-7 食べもののクイズ

一般的な三色食品群によるものではなく、食材そのものの名前と種類に分けたブロックに、今日食べた食材を当てはめる。最後に入っていないブロックのものを食べようと食材の知識につなげる。



①タンパク質 ②豆（大豆） ③緑黄色野菜 ④根菜 ⑤芋類 ⑥海藻



⑦淡色野菜 ⑧でんぷん質 ⑨乳製品 ⑩旬の果物

図 111 食べもののクイズ



写真 32 子どもがすすめる食べ物クイズ

食べもののクイズにあたっては、「魚 1 豆 1 野菜が 4、おまけが 4 つあればいい」という、ごく単純な指針を使用する。(1)「魚」というのは、鶏、豚、牛、卵、魚などなど動物性たんぱく質のこと。(2)「豆」は大豆と大豆からできた豆腐、揚げなどの植物性たんぱく質、そして「野菜」というのは、(3)ニンジン、ホウレンソウなどの緑黄色野菜、(4)ごぼう、れ

んこんなどの根菜、(5)じゃがいも、さつまいも等の芋類、(6)わかめ、ひじき等の海藻類、の4つをさす。さらに「おまけ」の4つというのは、(7)キャベツ、きゅうりなどの淡色野菜、(8)ご飯、パスタ、パンなどのでんぷん質、(9)チーズ、牛乳、ヨーグルトなどの乳製品、(10)は旬の果物をさす。

これら全部をその日に使った食材をひとつひとつ照らし合わせてみると、足りないものがよく見える。また、これらの一つ一つを少量ずつ食べる、と考えるだけでも自然とバランスよく食べることが出来る。また、献立を組み立てる場合だけではなく、献立の材料を図にして視覚的に説明できるため、抽象化がしにくい小さな子どもたちにも分かりやすく説明できる。その日に使用した食材の名前をあげ、その分類に食物写真カードであてはめる。



写真 33 食べもののクイズ

⑧後片付け

ちびっ子クラスは、あらかじめ準備したトレイを準備する。残菜をボウルに出し、同じ食器を重ねておく。テーブルをふく。子供の洗える流しがあるところでは洗い物をしてから帰ってもよい。



写真 34 同じ食器を重ねておく



写真 35 じぶんで運んで分ける

⑨あいさつをして帰る

表 4 キッズキッチン導入指導計画書

キッズキッチン導入指導計画書

テーマ お盆
ねらい 精進料理を知る、作る

2015年7月分
担当者 中村 千里

時間	学習内容	指導上の留意点
0:00	<p>★お盆を伝える</p> <p>「夏の8月16日頃に「お盆」という行事があります。 「盆踊り」もします。」</p> <p>・盆・・・先祖が戻ってくる日 先祖に季節のものをお供えし(馬と牛)、 感謝や大切に思う気持ちを伝える日 〔盆踊り・・・輪になって踊り、霊をなぐさめる〕</p> <p>・仏教の盂蘭盆会の風習 「お釈迦様の教えである、仏教では盂蘭盆会といいます。」</p> <p>・仏教(禅宗)の精進料理の説明 「肉や魚など動物のものは食べないという教えがあり、 そのような料理を「精進料理」をいいます。」</p> <p>今回使用する食材を見せる →高野豆腐、生麩・・・体を作るもの 雑穀、れんこん、葛・・・体を動かすもと、体の調子を整えるもの</p>	きゅうりで馬、ナスで牛を作る

使用食材・器具等

・きゅうり 1
・ナス 1
・割り箸 1

その他

表 5 キッズキッチン進行表

子ども料理教室 キッズキッチン『お盆』(勉強会資料)

2015年7月分

献立名	雑穀ごはん	高野がんも	焼きなす	生麩のおすまし	葛きり
材料 (1班分)	米 2カップ 雑穀 20g 水 480g 塩 小1/2	※ジュニア◎計量 高野豆腐 2こ れんこん 200g れんこん 50g ○塩 小1/2 砂糖 小1/2 上新粉 20g 揚げ油 適宜 切干大根 10g 人参 50g 万能ねぎ 8本 しょうが 1枚 水 2カップ ◎薄口しょうゆ 小1 みりん 小2 塩 小1/2 ◆片栗粉 大1 水 大1	なす 4本 白ごま 大4 △しょうゆ 小2 砂糖 小2	生麩 80g あおさ 10g いり豆 20g 昆布 1枚 水 700mL みそ 50g	くず 90g 砂糖 小2 水 150mL 和三盆 大2
前日					
デモ&子ども	雑穀を米にいれて炊く				
デモ	<p>【お盆の話】(迎え馬、牛のきゅうりとなすと割り箸)→材料を全て見せる(精進) 高野豆腐をつける、切干大根をちぎり、漬ける、くずを水に溶かす(子ども※デモは漬けておく) 【焼きナス】なすに穴をあけて焼く 【高野がんも】れんこん(200g)をおろす→高野豆腐を絞る→カッターで切る→れんこん(50g)も混ぜる →カッターで切る→すりおろしれんこんに○を混ぜる→カッターの高野とれんこんを混ぜる →上新粉を混ぜる→揚げる→切干大根を煮る→人参を切る、煮る→ねぎを切る→味付け →ねぎを入れる→とろみをつける→盛りつけ 【おすまし】だしをとる→みそを溶かす→生麩を切る、煮る、→あおさとみそを入れる→盛りつけ 【葛きり】砂糖を混ぜる→フライパンで焼く→湯をいれる→冷水にいれる→切る→盛りつけ 【焼きナス】ごまをする→味付け→なすの皮をむく→和える→盛りつけ 【雑穀ごはん】盛りつけ</p>				
子ども料理		④れんこんをすりおろす ⑤高野豆腐を絞る、カッターで切る ⑦れんこんをカッターで切る ⑨ボウルですりおろしれんこんと○をまぜる ⑩高野豆腐とれんこん、上新粉をまぜる ⑪揚げる ※手洗い ⑫切干大根を煮る ⑬人参をむく、切る、煮る ⑭ねぎを切る (切干大根の火を止めておく) ⑮高野豆腐を取り出す 26◎で味付けし、ねぎを入れる 27◆をいれて煮る 盛りつける	②なすに穴をあける ③焼く(15分) ⑮なすの皮をむく ⑯ごまをする ⑰味付け 28和える 盛りつける	①だし点火 ⑥昆布、豆を取り出す ⑧みそを溶く ⑯麩を切る、煮る ⑰あおさをいれる 盛りつける	21葛に砂糖を混ぜる 22焼く 23湯をいれて茹でる 24冷水にとる 25切る 盛りつける
<使用器具> 包丁・まな板 まな板滑り止め 一人数分 卓上ゴミ箱 2 箸 2 切った物入れ皿5	(炊飯器) おひつ 1 しゃもじ(小) 1	ボウル(大) 2 フードプロセッサー 1 おろし器 1 ゴムベラ(小) 1 計量スプーン(大) 2 鍋 1、軍手 1 揚げ鍋 1、ピーラー 1 揚げバット、揚げ網 1 揚げあみじゃくし 1 おたま 1 トング 1	トースター 1 竹串 4 すり鉢 1 すりこぎ 1 ゴムベラ(小) 1	鍋 1 あみじゃくし 1 糸 2 おたま 1	玉子焼き器 1 計量スプーン(大) 1 やかん(小) 1 フライ返し(大) 1 ボウル 1(冷水) 計量カップ(大) 1 泡だて器(小) 1

表 6 キッズキッチン レシピ

子ども料理教室 キッズキッチン 『お盆』(勉強会資料)

2015年7月分

★雑穀ごはん

<材料>(4人分)

米 2カップ(約320g)	雑穀(ひえ、あわ、キビ、押し麦等) 20g	水 480g	塩 小さじ1/2
---------------	-----------------------	--------	----------

<作り方>

- ①米は洗って分量の水に30分以上つけておく。
- ②雑穀は茶こしにに入れて、こぼれないようにやさしく水の中で洗う。
- ③雑穀の水をきり①に、塩をいれて炊く。

★高野がんもの野菜あんかけ

<材料>(4人分)

高野豆腐 2枚	れんこん 200g	れんこん 50g	上新粉 20g	揚げ油 適宜
---------	-----------	----------	---------	--------

〇塩 小さじ1/2	砂糖 小さじ1/2
-----------	-----------

人参 50g	万能ねぎ 8本	しょうが(薄切り) 1枚	切干大根 10g
--------	---------	--------------	----------

水 2カップ	◎薄口しょうゆ 小さじ1	みりん 小さじ2	塩 小さじ1/2
--------	--------------	----------	----------

◆片栗粉 大さじ1	水 大さじ1
-----------	--------

<作り方>

- ①切干大根は短く切り、水(2カップ)につけて、やわらかくもどす。
- ②高野豆腐は水につけてやわらかく戻してから、しっかりと水をしぼり、一口大にちぎる。さらにしぼる。フードプロセッサーにに入れて小さく切る。最後にれんこん(50g)をいれて粗めに切る。
- ③れんこん(200g)を皮ごとすりおろし、〇を混ぜ合わせる。
- ④②のれんこんと高野豆腐を混ぜ合わせ、さらに上新粉を混ぜる。
- ⑤①を3cm位の小さいボールにまるめて、180℃に温めた油に入れて、表面をカリッと揚げる。
- ⑥人参は皮をむき、ピーラーでリボン状にうすく切る。
ねぎは根を切り落とし、4cm長さにブツ切りする。
- ⑦①と人参、しょうがを鍋にに入れて弱火でやわらかく煮てから、◎で味付けし、最後にねぎをいれる。
◆を混ぜ合わせ、とろみをつける。
- ⑧皿に②を盛り付け、④の野菜あんかけをかける。

★焼きナス

<材料>4人分

長なす(小ぶり) 4本

白ごま(いり) 大さじ4	△しょうゆ 小さじ2	砂糖 小さじ2
--------------	------------	---------

<作り方>

- ①ナスはつまようじで3か所小さい穴をあける。(爆発防止のため)
- ②トースターにナスをいれて約15分焼く。
- ③焼けたナスを粗熱がとれるまで少し置き、ヘタを切り竹串を皮と身の間に差し込み、皮をむく。
- ④すり鉢でごまをすり、△で味付けし、タテに8等分に裂いたナスを入れて和える。

★生麩とおおさのみそ汁

<材料>(4人分)

生麩 80g	おおさ 5g	炒り豆 20g	昆布(5×5cm) 1枚	水 700mL	みそ 50g
--------	--------	---------	--------------	---------	--------

<作り方>

- ①水に昆布と炒り豆を一晩つける。鍋にに入れて火にかけ、昆布が大きくなりぶつぷつ小さな泡がでたら昆布と炒り豆を取り出す。
- ②みそをだし少々でときのばす。
- ③おおさはそのまま汁へ入れる。
- ④生麩は食べやすい大きさに糸できり、汁にいれ、みそをいれてふわっと温める。
※温めすぎるとぶよぶよの触感になります。

★葛きり

<材料>(4人分)

くず 90g	砂糖 小さじ2	水 150mL	和三盆糖 大さじ2
--------	---------	---------	-----------

<作り方>

- ①計量カップにくずをいれ、水を入れてしばらく吸水させる。よくけたら、砂糖を入れて混ぜる。
- ②テフロンフライパンに生地をいれて(大さじ3)うすくのばして弱火で焼く。
- ③表面が乾いてきたら熱湯(分量外)を浸る位にに入れて、ふちははがして下にも熱湯をいれる。
透明感が出てきたら冷水に固まったくずをいれる。
- ④まな板で屏風たたみにして細くきり、器にいれる。
- ⑤和三盆をかけていただきます。
※一枚ごとにフライパンを洗ってね。

2-3 プログラムの設定

単発のプログラムに参加する場合もあるが、公民館などの施設で連続講座として開催することもある。連続プログラムで固定の子ども向けのステップアッププログラムがあり、次のような種類がある。

- (1)包丁を使わないショートプログラム
- (2)就学前年齢別ステップアッププログラム
- (3)スタジオステップアッププログラム

以下、それぞれの詳細を述べる。

2-3-1 包丁を使わないショートプログラム

本来のキッズキッチンプログラムは、火も包丁も使って子どもたち自身が子どもたちだけで調理をするものである。しかし、主催者側が火や包丁を子どもに使わせることに逡巡があることがあった。このような場合に、本格的なキッズキッチンに移行するためのプレ講座（プレ・キッズキッチン）として、包丁を使わないショートプログラムを設定した。キッズキッチンプログラムの設定時間が2時間半程度、調理・実食体験が一汁二菜であるのに対して、ショートプログラムは1時間以内で、調理体験・実食体験は1品として設定している。

表 7 食育基礎体験プログラム（包丁を使わずに食育体験）

	テーマ	ねらい	活動内容	メニュー
1	量る（重さ、量）	重さという目に見えないものを見る。 料理で使うはかり、計量スプーン・ 計量カップを使い実際に量る。	①デジタルばかり：水・米・鰹節を量り比べ。 ②計量スプーン（小）で水をはかり計量スプーン（大）へ3杯いれる。 ③計量カップで水をはか	かたくりもち

			り鍋へ入れる（１カップ）。	
2	温度	<p>熱い、冷たいを視覚で確認する。</p> <p>氷、水、熱湯（湯気）の温度を計り、形（状態）と温度を一致させる。</p>	①同じガラスコップに氷、水、湯を入れ、それぞれに温度計をいれて温度を計る。（同じ分量で比較）	<p>[夏]（ミキサーで氷をくだく）</p> <p>フルーツジュース</p> <p>[冬]くず湯又は茶碗蒸し</p>
3	道具	<p>調理器具を見る、知る。</p> <p>よく一緒に使う大きな器具と小さな器具を合わせ見る。</p>	<p>①大きな器具の名前を聞き、よく一緒に使う小さな器具をまとめて置いておき、その中から探すというクイズをする。</p> <p>（鍋：おたま、フライパン：フライ返し、ボウル：泡立て器</p> <p>すり鉢：すりこぎ、すしおけ：しゃもじ）</p>	ごま和え
4	配膳	<p>料理に合った器を見る、知る。</p> <p>配膳を知る。</p>	<p>①料理名を言い、いろいろな器の中からそれに合う器を選ぶ。</p> <p>②配膳の場所をパズルを使って練習する。</p>	一汁二菜の給食等で配膳
5	食べる道具	<p>食べる道具を知る。</p> <p>（箸、スプーン、フォーク、ナイフ）</p>	<p>①スプーン、フォーク、ナイフの正しい持ち方を練習する。</p> <p>②箸の正しい持ち方を練習する。</p>	サラダ（野菜を手でちぎる）

6	食べ物と体	日本の食生活にあった食材分類表を使い、いろいろな食材を分類し、バランス感覚を養う。	①食材分類表に当てはまる食材（本物）を各テーブルに配る。 ②ひとつずつ名前を確認し、どの分類に入るかクイズする。 ③食事の後、使っていた食材（写真）を分類してみる。	それぞれの弁当又は給食
7	味覚 (甘・塩・酸・無)	甘い、塩からい、すっぱい、何もない味を体験し、味と言葉の表現を一致させる。	①甘い(砂糖水)、塩からい(食塩水)、すっぱい(クエン酸水)、何もない味(水)を4色のコップに少しずつ配り、飲んで体験した味を言語化する。 味と言葉を結びつける。	レモネード ドレッシング (サラダ)
8	嗅覚	臭いの違いを感じとり、臭いと食材を一致させる。	①フェイクの果物(りんご、バナナ、オレンジ、レモン)をみせる。 ②試験管に果物の端切れをいれ、外から見えないようにホイルで覆い、臭いをかぐ。 ③どの果物の臭いかをむすびつける。	フルーツポンチ
9	色	日本は色で気持ち(喜・悲など)を表す。 色の組み合わせや、料理での色の使い方を知り、	①色紙で喜びの色(赤、白、金)、悲しみの色(黒、白、灰色、黄、水色)その他(紫、銀)を見せて	赤飯

		食文化を知る。	説明する。 ②祝儀、香典袋、熨斗紙、祝箸の袋などを見せ、日常を知る。 ③料理にも色で表現することを知る。	
10	だし	いろいろなだしを飲み比べ、だしの素材がどの食材かを考える。 日本の食文化の代表である「だし」を知る。	①だしの素材（昆布、いりこ、鰹節、豆、干しいたけ）を見る。 ②5種のだしを5色のコップにいれてひとつずつ味見をしながら素を考える。 ③昆布と鰹節のだしを合わせて飲み、さらに塩を少々いれてのみ、味を比べる。（相乗効果、うまみを美味しく感じる）	おすまし
11	米	稲→白米までの過程を実物で見る。 米の研ぎ方を実際にみせる。 ガラスの鍋で米を炊き過程を見る。	①稲、もみ、もみがら、玄米、糠、白米、（米粉）を見る。 ②透明ボウルなどを使って米の研ぎ方、研ぎ汁の変化を見る。 ③ガラスの鍋で米を炊き炊きあがりまでの状態を見る。	鍋ごはん
12	乾物	いろいろな「乾物」を見る、知る。	①わかめ、昆布、のり、かんぴょう、干しぶど	乾物サラダ （わかめ、切

		<p>乾物と元の食材を組み合わせる。</p> <p>実際に乾物を戻し、前を後を比べる。</p> <p>保存方法ということも知る。</p>	<p>う・・・乾物を見る。</p> <p>②《クイズ》大根＝切干大根、豆腐＝高野豆腐 しいたけ＝干ししいたけ、天草＝寒天</p> <p>③実際にもどす(わかめ、切干大根、寒天)</p>	干大根、寒天)
13	スパイス	<p>馴染みのあるカレーの風味はスパイスを合わせて作ったものであることを知る。</p> <p>スパイスを合わせてカレー粉を作る。</p>	<p>①いろいろなスパイス (ターメリック、パプリカ、クミン、コリアンダー、オールスパイス、ペッパー、レッドペッパー) 粒・粉末を見る。</p> <p>②少しずつ合わせてオリジナルカレー粉を作る。</p>	カレー
14	瓜（触覚）	<p>夏の野菜「瓜」を見る、知る。(すいか、きゅうり、ゴーヤ、マクワウリ)</p>	<p>①箱に瓜をそれぞれかくして、手触りで何か当てる。</p> <p>②切って中を見る。</p> <p>③体を冷やしてくれる働きがあることを説明する。</p>	すいかを食べる
15	芋	<p>いろいろな「芋」を見る、知る。(じゃが芋、里芋、さつま芋、山芋) (干し芋、片栗粉)</p>	<p>①各テーブルに4種の芋を配り、名前と芋を確認する。</p> <p>②さつま芋のつる、葉、茎がっつらなった状態を見る。</p>	芋汁(茎入り) 干し芋
16	豆	<p>いろいろな「豆」を見る、</p>	<p>①豆(生・乾燥)を見る。</p>	豆サラダ

		<p>知る。(生・乾燥)</p> <p>(生：さやいんげん・えんどう、空豆、枝豆 うすいえんどう、スナックえんどう)</p> <p>(乾燥：大豆、小豆)</p>	<p>②豆をさやからとりだす。</p> <p>③豆をたべる豆と、さやごと食べる豆を説明する。</p>	
17	卵	<p>卵を触り、割る体験、観察をする。</p> <p>うずらの卵もみる。</p>	<p>①卵を割る体験をする。</p> <p>皿に割った卵を虫眼鏡で観察する。</p> <p>②うずらの卵も割り、観察する。</p> <p>③卵はひよこのお弁当(栄養)となる説明をする。</p> <p>④ゆで卵を作り、糸で切る。</p>	<p>いり卵</p> <p>ゆで卵</p>
18	豆	<p>大豆からできる大豆製品を知る。(大豆→豆腐、湯葉、豆乳、おから、醤油揚げ、がんもどき、味噌)</p>	<p>①大豆から大豆製品になる過程をパネルにし説明する。(大豆製品は実物を見せる)</p> <p>②豆乳から湯葉を作る。</p>	<p>生ゆば(醤油で食べる)</p>
19	乳製品	<p>牛乳からできる乳製品を知る。(牛乳→バター、ヨーグルト、生クリーム、チーズ、スキムミルク)</p>	<p>①牛乳から乳製品になる過程をパネルにし説明する。(乳製品は実物を見せる)</p> <p>②生クリームからバターを作る。</p>	<p>手作りバター(パンにぬる)</p> <p>カッテージチーズ作り</p> <p>ホエードリンク</p>
20	正月	<p>正月のお祝いの由来を知</p>	<p>①鏡餅、しめなわを見せ</p>	<p>お屠蘇、黒豆</p>

		る。 (鏡餅、祝箸、しめなわ、おせち料理)	て説明する。 ②祝箸を見せて説明し、実際に自分の名前を書く。 ③おせち料理を食べて体験。(黒豆)	
21	節分	節分の由来を知る。 (豆、いわし、柊)	①いり豆(大豆殻)、鰯、柊を見せて説明する。 ②いり豆を食べてみる。	いり豆ごはん
22	ひなまつり	ひなまつりの由来を知る。(人形、流し雛、飾り雛、はまぐり)	①人形、流し雛、飾り雛を見せて説明する。 ②はまぐりの説明をし、はまぐりがどのように開くかを知る。 (はまぐりのおつゆを作り実際に開く瞬間を見る)	はまぐりのおつゆ
23	砂糖	砂糖をいろいろ知る。 (さとうきび、サトウダイコン、その他の甘味)	①さとうきびを食べる。 ②いろいろな砂糖をみる。(いくつかなめてみる)	ナッツフォンダン
24	塩	塩をいろいろ知る。	①塩と砂糖を見比べ&味比べ ②いろいろな塩をみる。(海塩、岩塩) ③きゅうりの板ずり&たたききゅうり作り(塩の浸透圧の働き) ④塩を作る	ごはん(そのまま塩をかけたもの)

25	溶ける	物の溶け方を知る。 (溶けるもの(見えな い)、溶けないもの(見え る) どれぐらい溶ける)	①水にたくさんの砂糖を いれて溶かす(重量をは かる 前→後) ②水に同じ量の小麦粉を 溶く。	レモネード
26	包む	料理での「包む」を知る。 包む用途を実物を見なが ら知る。	①「包むもの」いろいろ 見る。(人工的なもの、葉、 食材)	細まき
27	触覚	手触りだけで野菜を感 じ、触った感触を言葉に する。野菜の名前も当て てクイズにする。	①ふろしきに野菜(タマ ネギ・カブラ)をいれて 見えないようにし、 手ざわりを言葉にする。 (触覚を言葉で表現す る) ②実際に何の野菜かを当 てる。 ③粉を触って触角の変化 を学ぶ。	みたらし団子
28	イワシ	イワシに触れて見る。 イワシの加工品を知る。 節分とイワシの関係を知 る。	①節分の話をする。(イワ シ、豆、ヒイラギを見せ る) ②イワシ(生)を虫眼鏡 で見る。 ③イワシの加工品を知 る。(にぼし、めざし、ち りめんじゃこ)	めざし
29	乾物	いろいろな「乾物」を見 る、知る。 乾物と元の食材を組み合	①わかめ、昆布、のり、 かんぴょう、干しぶど う・・・乾物を見る。	ところてん又 は乾物サラダ

		<p>わせる。</p> <p>実際に乾物を戻し、前を後を比べる。</p> <p>保存方法ということも知る。</p>	<p>②《クイズ》大根＝切干大根、豆腐＝高野豆腐 しいたけ＝干ししいたけ、天草＝寒天</p> <p>③実際にもどす(わかめ、切干大根、寒天)</p>	
30	量る（重さ、量）	<p>重さという目に見えないものを見る。</p> <p>料理で使うはかり、計量スプーン・カップを使い実際に量る。</p>	<p>①デジタルばかり：水・米・鰹節を量り比べ。</p> <p>②計量スプーン（小）で水をはかり（大）へ3杯いれる。</p> <p>③計量カップで水をはかり鍋へいれる（1カップ）。</p>	ねぎ焼き
31	お茶	<p>お茶の淹れ方を知る</p> <p>温度の違いで味が変わることを知る</p>	<p>①お茶の種類いろいろ</p> <p>②お茶の淹れる温度での味の違い</p> <p>③お茶の淹れ方の説明・実際に入れる</p>	茶葉のふりかけ

表 8 プレ・キッズキッチンの進行表例

テーマ 『道具』

わらい…調理器具を見る、知る。実際に触り、持ち方、使い方を知る。

一緒に使う大きな道具(鍋など)と小さな道具(おたまなど)をマッチングさせる。

	全体の動き	スタッフの動き、声かけ	子どもの動き
準備	①デモ机に道具(大・小)を全て並べる (大)鍋、フライパン、ボウル、はんざり (小)おたま、フライ返し、泡立て器、しゃもじ	※あえてそろえないようにランダムに置く	
0:00	★「調理器具」の説明 ★各道具の名前を知る	②まず「これは何かな？どんなお仕事をしてくるのかな？」と問いかける。 ③「これは全部お料理を作るのに使う道具です。」 ④1つずつ名前、使い方を確認していく ※ここで、どんなお仕事をしてくるのか？問いかける (子どもとのかけ合いの中で随機応変に) ※この時も大小ランダムに聞いていく (例…鍋、フライパン、おたま、ボウル、しゃもじ、泡立て器、はんざり、ボウル)	②「料理で使う！」 ③確認後にそれぞれの名前を声に出して言う
0:10	★各道具を組み合わせる	⑤「大きい道具と小さい道具を一緒に使うと料理がとっても上手にできます。どれとどれが一緒かな？」 ※子どもに小さな道具セットを配る デモスタッフが大きな道具を掲げて、子どもにそれに合う小さな道具をさく 「フライパンと一緒に使う小さな道具はどれかな？」 机に並べて「せーの」で指をさし、名前を聞く ※順番:フライパン→お鍋→ボウル→はんざり ※道具の持ち方(五指持ち)を伝える 【フライパン】熱くなる部分とフライ返しの使用方 ※やけどの話もする 【お鍋】熱くなる部分とおたまの持ち方 【ボウル】泡立て器は泡立てたり、混ぜたりする 【はんざり】ごはんは切るようにまぜる 各班大きな道具を配り、一人ずつセットで体験する 終わったら次の道具をまわす ※スタッフは持ち方などを伝える	④指をさして名前を言う 【中に入れる物】 スポンジ 水 発泡スチロール クリアキューブ
0:15	★道具をセットで触る ★すり鉢、すりこ木の説明	すり鉢、すりこ木を見せて「これ何かわかる？」 まずはこれ(すり鉢)、名前知ってるかな？ では一緒に使うこれ(すりこぎ)、何？ 「中はどうなってる？このざらざらで、いろいろなものを小さくすりつぶします。今日はごまをすりつぶして、ごま和えを作ろう。」 ⑥「では実際にすり鉢、すりこぎをつかって作ってみよう！」 1、ごまをする(あたる)※すりこぎの持ち方をしっかりと伝える 2、すりごまに味付けをする 3、枝豆(茹で)の豆を取り出す 4、えだまめを和える	⑤子ども達に配布 「すりばち！」 「すりこぎ！」
0:30	★調理デモ		手をふく すり鉢の中を触る
0:40	★子ども調理 試食		子ども達が作る ※できるだけ自分達で考えて進める 試食
1:00	★終了	「おうちでもいろいろな道具を使ってみてね。」	

2-3-1-1 2歳までの親子料理教室

さらに、子どもだけではなく、保護者も参加した形でのプレ・キッズキッチン要望に対して、以下のようなプログラムを設定した。子どもはゲーム感覚での体験の場とし、保護者向けになぜその体験が必要なのかを説明する。

表 9 2歳までの親子料理教室プログラム

テーマ	ねらい	内容
食具	五指を使って箸、スプーン（フォーク、ナイフ）を使う練習をする。	①スプーンを使ってビーズをすくうゲームをする。 ②お箸を使って小さなスポンジをつかむゲームをする。
咀嚼力	「かむ」ことを意識する。 かたいものを実際に食べてかむことを知る。	①かたいもの（するめ、こんぶ、にぼし）を食べて「かむ」ことを体験する。 ②咀嚼力を測定するガムを食べ、自分の咀嚼力をみる。

2-3-1-2 包丁を使わないキッズキッチン・プログラム

火を使う調理をするが、包丁は使わないキッズキッチンプログラムとして、以下を設定した。このプログラムでは、食材を切るのに、はさみやピーラー、糸などを用いて調理を行う。

表 10 包丁を使わないキッズキッチン 料理版

	テーマ	メニュー
1	牛乳	手作りバター、カッテージチーズ、ホエーパンケーキ
2	卵	手作りマヨネーズ、ゆで卵、(スティック野菜)
3	お弁当	おにぎり、ゆで卵、ブロッコリーのかか煮
4	芋(じゃがいも)	ジャケットポテト、ちぎりサラダ
5	大豆	豆腐だんご(きな粉)、みそ汁(みそ、うす揚げ)
6	お米	鍋ごはん、だんご汁

2-3-2 就学前年齢別プログラム

年齢別に発達段階に応じた連続指導のプログラムを作成している。これは、クラスとして固定した子どもの集団の場合に向き、たとえば 3 歳児の身体能力・理解能力に対応した連続的指導として設定している。1 回目が 4 月～5 月から始まるように設計されている。この方法は経験によるステップアップが出来る。

以下、各年齢別、プログラムと実際のレシピ、進行表を示す。

2-3-2-1 3 歳児向けプログラム

3 歳児は相対的に力が弱く、二つの動作を同時に行うことに困難がある。たとえば、押しながら引っ張るピーラーなどが使いにくい。そのため、力の必要な動作を入れないなどの配慮をしている。また、調理の動作数が多くならないプログラムとして設定している。

目標は以下のように定めている。

- ①食材との出会いを楽しむ。
- ②正しい包丁使い、ピーラー使いなど切る技術を身につける。
- ③器具の名前、正しい持ち方、使い方を知る。

3歳児向き 連続指導プログラム

①「食」の出合いを楽しむ。 ②正しい包丁使い、ピーラー使いを身につける。 ③器具の名前、正しい持ち方使い方を知る。

月目標	留意点	ネーミング	導入	成立 (主食)	(主菜)	(副菜)	(汁物)	(デザート)	その他
1回目 キッチンに慣れる	料理を楽しむように ゆっくり進める ★はさみ、ピーラーの練習スタート	ようこそ！ キッズキッチンへ	味付麺 (炒麺・塩・酢の味を知る)	(ごはん)	サラダの塩味き (漬物・漬け)	きゅうりとわかめの 酢の物 (ひらひらきゅうり)	のりすし (三つ葉) 【鯛とおたま】	—	—
2回目 ハビコねを楽しむ	手、体を使い楽しむ ★包丁の練習スタート	本日開店！ハビコさん	麦と卵の塩い 小麦の粉が小麦粉	ミニ山煮 ラービー・ジャベ	—	グリーンサラダ 【包丁とまな板】	野菜スープ	—	袋は2つに分けてこねる シートを名前をかく
3回目 季節の食材にふれる	いろいろなきのこと知り、秋の食材 (米・きのこ)に興味をもつ	おいしい秋みーつけた！ 夏と秋の季節感 (緑から赤に…イチョウ、もみじ)	包丁・まな板の説明 秋の食材の話	さつまいもごはん ※お茶は手でおる	ひいき田子 (いんげん、人参)	—	きのこのおすまし (しめじ、まいにけ・ へきゆす)	—	ひいき田子の袋は最後2つに分ける
4回目 鍋ごはん体験	ごはんが炊けるまでを知る ※各テーブルで炊く	お米の大変身！	稲 洗米(釜も) 米セット	鍋ごはん	豚肉の香味炒め (椎茸、しめじ、パプリカ) 【ツナ・ひも・ツナ・塩し】	いんげんのゴマ和え 【すりばち・すりこぎ】	わかめの味噌汁	—	—
5回目 牛乳・乳製品を知る	いろいろな乳製品を知り、料理に使う	ミルクのたいほうけん！	牛乳からできる乳製品を 紹介	—	グラタン	サラダ 【ボウルとミニ鍋で漬】	大根のスー (大根は棒状で配布)	—	—
6回目 魚にふれる	魚のいろいろな部分に触れ、興味をもつ	さかなさん、こんにちは	魚の部分の説明	ちりめんごはん	イワシの煮付け (白ねだ又は丸煮ねだ) 【おとしぶたをきせがた】	—	大根のみそ汁 (人参・大根・青ネギ・あげ ごんにゃく)	—	いわしー煎茶をみせる
7回目 積極的に料理に関わる	子ども達が「食」に興味をもてるよう、そして 基礎技術が身につくように丁寧に指導	おめでたいごはん	季節を意識した「食」や 「おめでたい包丁」を 包紙で説明	赤飯	梅えひの卵ビ (卵はSSサイズを一人1こ 前から)	葉の花のごま和え 【(おさら)すりばちとすりこぎ】	よもぎ餅のおすまし	—	—

表 12 3歳児向けプログラム レシピ

【3歳児向】キッズキッチン 『ようこそキッズキッチンへ』

★サワラの塩焼き

ざいりよう にんぶん
＜材料＞（5人分）

サワラ 5切れ（切り身：一人約60g）

◎酒 大さじ1 塩 小さじ1/4

＜作り方＞

- ①サワラをポリ袋にいれて◎をいれてしばらくつけこむ。
- ②サワラの切り身の下に少し小さめのクッキングシートをしき、網にのせて250℃のオーブンでこんがりとかげ目がつくまで焼く。

★きゅうりとわかめのごま酢和え

ざいりよう にんぶん
＜材料＞（5人分）

きゅうり 1本 わかめ（乾燥） 2g ちりめんじゃこ 15g 白ごま（いり） 大さじ2

〔たて塩〕水 大さじ1 塩 小さじ1/4

△酢 大さじ1 砂糖 小さじ2

- ①きゅうりはピーラーでうすぎりにし、はさみでお口の大きさに切る。
ボウルにたて塩の材料をあわせ、きゅうりをしんなりするまでつける。
- ②わかめは水でもどして、水気を切る。
- ③すり鉢でごまをすり、△で味付けする。
- ④水気をしぼったきゅうり、わかめとちりめんじゃこをすり鉢で和える。

★のりすい

ざいりよう にんぶん
＜材料＞（5人分）

えのきだけ 50g 焼きのり（全形）1枚 三つ葉 5本

水 600mL かつおぶし 8g 昆布（5×5cm）1枚

塩 小さじ2/3 しょうゆ 小さじ1/2

＜作り方＞

- ①鍋に水、いりこ、昆布をいれてしばらくつけておく。昆布が大きくなったら火にかけてプツプツ小さな泡がでてきたら昆布を取り出す。
かつおぶしをいれてサツと煮たて、あみじゃくしで取り出す。
- ②塩としょうゆで味付けする。
- ③えのきははさみで小さく切り、石づきは切り落とし、だしてさっと煮る。
- ④焼きのりは手でちいさくちぎりお椀にいれる。
- ⑤三つ葉ははさみで小さく切り、お椀にいれる。
- ⑥温めたおつゆを注ぎ、できあがり！！

表 13 3 歳児向けプログラム 進行表

【3歳児向】キッズキッチン『ようこそキッズキッチンへ』

洗米&吸水&炊飯(子ども:一皿2合 デモ:2合)

献立名	サワラの塩焼き	きゅうりのごま酢和え	のりすい	その他
材料 (1皿分)	サワラ (切り身) ⑥酒 塩 人数分 大1 小1/4	きゅうり わかめ ちりめんじゃこ 白ごま 【たて塩】 水 塩 △酢 砂糖 1本 2g 15g 大2 大1 小1/4 大1 小2	えのきだけ 焼きのり みつば 水 かつおぶし 昆布 塩 しょうゆ 50g 1枚 5本 600mL 8g 1枚 小2/3 小1/2	【導入】 ★味体験 (塩、砂糖、酢) スパゲッティを5cm に折り、先を少し水 でぬらし、塩、砂糖 をつけて配布。 酢はマドラーと一緒に 配布。 ※口ゆすぎ用水
デモ&子ども	ラボへようこそ【ラボの説明】 ①昆布といりこを水につける ②わかめを水につける ③味体験(砂糖→塩→酢) ※子どもはテーブルで立ったまま ①〜④をして、デモはシアター方式 で前に来て座る			スパゲッティー ※マドラーは洗って 甘酢の味見にまわす
デモ	サワラを酒塩につけるまね※デモ分は事前につけておく 【サワラの塩焼き】焼く 【のりすい】えのきを切る→みつばを切る→だしをとる→のりをちぎる 味付け→盛り付け 【ごま酢和え】きゅうりを切る→たて塩→わかめを出す→ごまをする→味付け きゅうりをしぼり、和える 【配膳の説明】一汁二菜の配膳の説明			サワラのパネル 【味の表現】 塩:しおからい 砂糖:あまい しょうゆ:いい香りの しょうゆ 酒:料理を美味しく するおさけ →統一させる
子ども料理	⑤サワラを酒塩につける ⑩魚を網にのせて焼く (オーブン250℃で焦げ目がつくまで網にのせて焼く) 盛り付け	⑥わかめを取り出す ⑦きゅうりをピーラーで薄切りし お口の大きさに切る ⑧たて塩につける ⑨ごまをする ⑩味付け (酢と砂糖を混ぜて味見させる) ⑪きゅうりをしぼる ⑫和える 盛り付け	④だしを点火 ⑧みつばをはさみで切る ⑨えのきをはさみで切る ⑬かつおぶしをいれる ⑭だしをとる ⑮えのきを煮る ⑯味付けをする ⑰のりをちぎる 盛り付け	
＜使用器具＞ 卓上トースター 1 箸 1 切った物入れ皿4 キッチンばさみ 3	(オーブン:アルミをひく) 天板&網 1 トング 1 フライ返し 1 クッキングシート 人数分 (魚サイズ) ポリ袋(12号)1	すり鉢&すりこぎ 1 あみじゃくし 1 ゴムべら 1 スプーン(大・小) 各1 ボウル(小) 各1 ピーラー 1 ポリ袋(12号)1	鍋 1 おたま 1 あみじゃくし 1 カード 2	

【食器】

楕円皿、小皿、茶碗、おわん、湯のみ、箸

2-3-2-2 4 歳児向けプログラム

4 歳児は、3 歳児に比べて複合した動作が可能となる。注意力が必要な調理動作を組み入れ、より達成感を持たせる工夫をしている。

目標は以下のように定めている。

- ①料理の中の不思議に興味を持つ。
- ②日本の食を知る。
- ③友達と協力して活動する。

4歳児向き 連続指導プログラム

①料理の中のふしぎに興味を持つ ②日本の食を知る ③友達と協力して活動する

表 14 4歳児向け連続指導プログラム

	月目標	留意点	ネーミング	導入	献立 (主食)	(主菜)	(副菜)	(汁物)	(デザート)	その他
1回目	バスタくりに挑戦！	バスタマシーンの体験	スバグチーを 作ろう！	バスタマシーン 麦の穂	トマト・ナス スバグチー	—	—	レタスのスーパ (手羽先)	—	
2回目	食べる機会の少ない 乾物を知る	配膳を意識する 乾物の成り立ち、食べ 方を知る	乾物ってなに？	乾物いろいろ しいたけ(生・乾)	ひじきごはん	高野豆腐の 卵とじ	—	切干大根の みそ汁	寒天(黒蜜) (天つき使用)	
3回目	バンの材料を知る	バン生地の変化や手の 動かし方を体験	本日開店！バン屋さん	小麦穂 グルテン、麩	ミニ山食 メロンパン	—	グリーンサラダ	レンズ豆スーパ	—	
4回目	季節の食材にふれる	魚の観察・部位に 興味を持つ(魚の構造・ ひれ(泳ぐ速さ))	おいしい秋みーつけ た！	秋の食材 いろいろ	鯛ごはん (※各班で炊く)	さんまの煮つけ	ほうれん草の ごま和え	茶わん蒸し	—	
5回目	豆腐の手の上切りで 自信をつける	落ち着いていつも通り にする	お弁当を作って出かけ よう！	自分のお弁当を 作る	菜飯・梅干しのお にぎり	筑前煮	野菜ピック	豆腐とわかめの みそ汁	—	お弁当箱いろいろ
6回目	行事食の言われを 知る(正月)	鏡餅、しめ飾り 祝賀、おせち料理の 由来を知る	もういくつ寝ると お正月？！	正月の話	—	鯛の塩釜	彩りなます	関西風雑煮 (白みそ)	—	祝い箸 鏡餅 しめ飾り
7回目	保存食体験	味噌作り(4歳のみ) 豆の変化・種類を知る	大豆からできる食べ物	大豆、大豆製品 の説明	豆がゆ(固い目)	田楽	—	えのきのみそ汁	—	豆の変化 豆製品
8回目	行事食の言われを 知る(ひなまつり)	ひな祭りの行事食を知る	今日は楽しいひな祭 り！	ひなまつりの話	押し寿司	—	水菜のごま和え	はまぐりのおつゆ	—	ひとがた 流し雛 雛人形 はまぐり

【4歳児向けキッズキッチン『パンタづくり』に挑戦！】

★生パンタ

＜材料＞（1人分）→自分のパンタは自分で作ろう！ ×5人分

デュラム・セモリナ小麦粉 30g	強力粉 30g	塩 ふたつまみ	水 24g	オリゴオイル 小さじ1/2	【5人分】 茹で湯 約3L（温大さじ3人れる）	取り粉（強力粉）70g
------------------	---------	---------	-------	---------------	-------------------------	-------------

＜作り方＞

- ①ボリ袋の中でセモリナ粉と強力粉、塩を混ぜる。
 - ②1にオリゴオイルをすりませ、次に水を入れてよくこねる。ひとまじりになったら5分寝かせる。
 - ③ボリ袋の外側からめん棒で10cmくらいにのばす。
 - ④取り粉をまぶしてパンタマシーンでうすくすく伸ばし、細く切る。
- ※パンタマシーンがない場合は、取り粉をつけて屏風だまみにして細く麺のように切る。
- ⑤よくふつとした湯にいれ、浮いてくるまでゆで（3分）、湯をきる。
 - ⑥お皿に盛り、トマトソースをかけて、小さく切ったパセリをちらして出来上がり。
- ※皿に盛りきれない場合は、オイルをからませてひとつつかないようにする。

★ひき肉とトマトのパンタソース

＜材料＞（5人分）

ひき肉（鶏胸肉）200g	玉ねぎ 50g	トマト水煮（カット） 1缶（約400g）
にんにく 1かけ	パセリ 少々（10g）	
オリゴオイル 大さじ1	塩 小さじ1/2	砂糖 小さじ1/2
	こしょう 少々	

＜作り方＞

- ①ニニクは皮をむいてからつぶす。（パットを重ねた間にはさみ、上からおしてつぶすといいよ）
 - ②玉ねぎは皮をむいて、うすきりにしてから端から小さく切り、最後はみじん切りにする。
 - ③にんにく、オリゴオイル、ひき肉、玉ねぎをいれて肉をよくほぐしてからフライパンを温め、よく炒める。（フライパンを温めてからひき肉をいれると、肉がかたまってしまうため）
 - ④砂糖、塩を入れてよくき混ぜ、トマト水煮を入れて煮込んで、こしょうをふってできあがり。
- ※ソースがかたくなってしまった場合は、パンタのゆで汁を入れてのはすといいよ！

★シタスのソース

＜材料＞（5人分）

しめじ 50g	シタス 50g	人参（薄切り） 5枚
水 600cc	手羽中 5本	しょうが（うす切り） 1枚
		塩 小さじ1
		こしょう 少々

＜作り方＞

- ①手羽中はサッと湯通しする。
 - ②シタスはお口の大きさに手でちぎる。
- しめじは石づきを切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- 人参はごく細い千切りにする。
- ③スーグにしめじ、人参塩、こしょうをいれ煮る。最後にシタスをいれてサッと煮る。

表 16 4 歳児向けプログラム 進行表

【4歳児向】キッズキッチン『パスタつくり挑戦！』

献立名	パスタフレスカ	パスタソース	レタスのスープ	その他
材料 (1班分)	[1人分]×5 セモリナ粉 30g 強力粉 30g 塩 ふたつまみ 水 24g オリーブ油 小1/2 ※器に多めの油+計量スプーンで配布 [1班分] 茹で湯(塩大さじ3) 3L 取り粉 70g (強力粉) ※ゆで湯は子どもが来る までに沸かしておき、危険のない場所に移動 ※デモは予備も含めて5人分作っておく	鶏むねミンチ 200g トマト水煮 1缶 (400g) 玉ねぎ 50g にんにく 1かけ パセリ 少々 オリーブ油 大1 塩 小1/2 砂糖 小1/2 こしょう 少々	レタス 50g しめじ 50g 人参(薄切り) 5枚 水 600cc 手羽中 5本 しょうが 1枚 (うす切り) 塩 小1 こしょう 少々 ※子どものみ手羽先湯通し済 ※人参は薄切りにして配布	麦穂、稲 パスタマシーン チッターラ 普通サイズの麺棒1 パスタいろいろ 【掃除用品】 歯ブラシ 3
デモ	[麺打ち]粉と油をまぜる→水をいれてもむ→まとまったらねかす(約5分) [スープ]手羽先湯通し→しょうががいてだし取る→しめじ、人参を切る→レタスをちぎる→味つけして煮る [パスタソース]玉ねぎを切る→油、にんにく、玉ねぎ、ミンチを炒める→トマトを入れる→味付け→煮込む [麺ゆでる]麺をのばす→切る→ゆでる(約3分) [盛り付け]レタスをいれる→スープ盛り付け→パスタを盛り付け			
子ども料理	②粉、塩をまぜ、油をすりまぜる ③水をいれてこねる ④まとめてねかす(約5分) ※湯をわかす(別にコンロ2台と前のキッチンで) ⑪生地をのばす ⑫生地を切る、ゆでる(3分) ※麺は押えない触らない！！ 触ると団子になります ⑮ソースをかける	⑤にんにくをつぶして皮をむく ⑥玉ねぎを切る ⑧油、にんにく、ミンチを いて火にかける ⑩トマト、調味料をいれて煮る ⑬パセリを切る	①しょうがを入れてスープをとる (アクが出たら引く→出ない場合もある) ⑦しめじを切る ⑨レタスをちぎる ⑭煮る、味つけする	
<使用器具> 包丁・まな板 まな板滑り止め 一人数分 卓上ゴミ箱 2 箸 2 切った物入れ皿5 鍋しき 2 IH 1	麺棒 人数分 パスタマシーン 1 (のばしメモリ6、太い方で切る) 麺用ざる 2 大鍋 1 薄いバット2(にんにく兼用) →マシンからパスタを受ける時にも使用する ※セモリナ粉は厚手ポリ袋で配布 強力粉は薄手のNO12で配布	フライパン 1 フライ返し 1 おたま 1 カード 4 キッチンばさみ 2	片手鍋 1 おたま 1 トング 1 (キッチンばさみ 2) あみじゃくし 1	

【食器】

オーバル皿、スープカップ(手付き)、湯のみ、ティーサーバ(お茶を入れて配る)、フォーク&スプーン
 残りの麺、ソースを入れる皿、各1 フォーク&スプーン(取り分け用)

【湯沸し用】

カセットコンロ2台

2-3-2-3 5歳児向けプログラム

5歳児は力も十分につき、通常の調理の中に必要な動作をすべて行うことができる。段取りを読む能力も出てくるため、調理過程が複雑なものも十分に習得できる。調理としての集大成ができるよう、ステップアップを意識して設定している。

目標は以下のように定めている。

- ①自分で考えて行動する力をつける。
- ②家や生活にキッズキッチンでの活動を取り入れる。
- ③世界の料理を知る。

5歳児向き 連続指導プログラム

①自分で考えて行動する(子どもにまかせてスタッフは見守る) ②家や生活にキッズキッチンでの活動を取り入れる ③世界の料理を知る

表 17 5歳児向け連続指導プログラム

	月目標	留意点	ホーミング	導入	献立 (主食)	(主菜)	(副菜)	(汁物)	(デザート)	その他
1回目	大きな魚にふれる	魚の構造、さばき方を知る	春を見つけよう！	さごしさばき	(ごはん)	魚の煮付け	香キャベツの白和え	豆腐のみそ汁	—	サワラ・サゴシ パウチパネル
2回目	他の国の料理を知る (暑い国の食事)	自分達でスベイスを 調合しカレーの素を知る	夏がくるよ！	カレー粉作り	コーンごはん	夏野菜カレー (なす、玉ねぎ、にんじく、しょうが)	さつぱりサラダ	—	ラッシー	スベイス一式
3回目	パペの材料の 特性を知る	揚げ物に挑戦	本日開店！ パペ屋さん	小麦種 グルテン、鬆 強力、薄力粉	ミニ山食 ドーナッツ	—	トマトサラダ (人参 ドレッシング) (おろし器使用)	かぼちゃスープ	—	
4回目	アジの3枚おろしに 挑戦！	魚の観察 部位に興味を持つ	おいしい秋 み一つけた！	アジの種類 一覧表	ごはん	アジの和風 ムニエル(大葉)	いんげんの ごま和え	キノコの おすまし (へぎゆず)	—	
5回目	外国の料理を体験	サドルカーンの体験 粉の変化を知る	中国のごはん	小麦種 サドルカーン	栗おこわ (干しほたて、するめ)	水餃子 (キャベツ、 ミョウチ)	白菜のクリーム煮		—	
6回目	行事食の言われを 知る(クリスマス)	カトリックの体験 協力してみんなで作る	クリスマスパーティーが はじまるよ！	クリスマスの話	バターライス	ロースチチキン	りんごどくるみ のサラダ	かぶのスープ	バナナケーキ (フライパンで)	アパベント くるみ割り クリスマスカラー
7回目	保存食体験行事食の言 われを知る(節分)	節分の食べ物を知る	鬼は外！ 福は内！	節分の話いわしの 種類 一覧表	いり豆ご飯	いわしのフライ (タルタル ソース)		小松菜の みそ汁	—	いわし 福豆 ヒイラギ 鬼の面
8回目	行事食の言われを 知る(ひなまつり)	ひな祭りの食べ物を知る (貝合わせ作り)	今日は楽しい ひな祭り！	ひなまつりの話	巻き寿司 (椎茸きやら煮、胡瓜、厚焼き卵、人参)	—	わけぎのめた	はまぐりの おつゆ	—	ひとがた 流し雛 雛人形 はまぐり

【5歳児向】キッズキッチン『春の魚を食べよう！』

★魚の煮つけ

＜材料＞（4人分）

さつら	4切れ（1切れ約70g）	しょうが（薄切り）	1枚	白ねぎ	1本	木の芽	4枚
△水	150mL	しょうゆ	大さじ2	みりん	大さじ1	砂糖	大さじ2

＜作り方＞

- ①白ネギはお口の大きさにツツ切りにする。
- ②鍋に△、しょうが、魚を入れ、望いたところに白ネギもいれて、おとしふた、きせふたをして中火で約7分煮る。
- ③魚の身をくずさないようにお皿にそっと出し、ねぎを右手前にそえ、木の芽を手でたたきのせる。

★春キャベツの白和え

＜材料＞（4人分）

木綿豆腐	150g	塩（ゆで用）	小さじ1/4	春キャベツ	100g	人参	50g	水	50mL
塩（下味）	小さじ1/4	◎白みそ	10g	塩	小さじ1/4	砂糖	小さじ2		

＜作り方＞

- ①豆腐は塩（ゆで用）をいれた湯でさっとゆでる。
- キッチンペーパーに取り出して包み、軽く重しをしてしばらくおく。水切りをする。
- ②人参は皮をむき、ピーラーでうす切りにし、それをかきねて並べ、はじから小さく切る。
- ③春キャベツはせん切りし、人参と一緒に鍋にいれて水と塩をいれて蒸し煮にする。
- しんなりしたら取出し、粗熱が取れたらペーパーで包み軽く水気をしぼる。
- ④すり鉢に豆腐をいれてペースト状になるまで、よくすりつぶす。
- ⑤白みそ、塩、砂糖をいれてよくまぜる。
- ⑥キャベツ、人参を和える。

★豆腐のみそ汁

＜材料＞（4人分）

きんぎょ 絹ごし豆腐	1/2丁	えのきだけ	40g	あお葱 青ねぎ	1本
みず 水	700mL	にぼし 煮干し	10g	こんぶ 昆布(3×5cm)	1枚
				まい みそ	50g

＜作り方＞

- ①鍋に水、煮干し、昆布をいれてしばらくつけておく。昆布が次々くならたら火にかつツツ小さなお泡がでてきたら昆布と煮干しを取り出す。
- ②みそをだし少々で溶きのばし、鍋にいれる。
- ③豆腐を小さく切り、鍋にいれる。（豆腐は塩分のある所にいれないとスグ立つ）
- ④ねぎは小口切り（はじから小さく切る）にし、鍋にいれてサッと煮る。
- ※みそは煮立たせると香りがとがから、ふわっと温めるぐらいにしよう。

表 18 5歳児向けプログラム レシピ

表 19 5歳児向けプログラム 進行表

【5歳児向】キッズキッチン『春の魚を食べよう！』

献立名	魚の煮つけ	春キャベツの白和え	豆腐のみそ汁	その他
材料 (1班分)	さわら 人数分 (1切れ 約70g) しょうが(薄切り) 1枚 白ねぎ 1本 木の芽 人数分 △水 150mL しょうゆ 大2 みりん 大1 砂糖 大2	木綿豆腐(6等分) 150g 春キャベツ 100g 人参 50g 塩 小1/4 水 50mL ◎白みそ 10g 塩 小1/4 砂糖 小2	絹ごし豆腐 1/2丁 えのきだけ 40g 青ねぎ 1本 水 700mL 煮干し 10g 昆布 1枚 みそ 50g	さわら写真 包丁(大人用)
	切り身はさわら さばきはさごし1尾	豆腐はさっと塩ゆでする 人参は1/4サイズで配布	豆腐の手のサイズに切り、配布	
デモ・子ども	昆布、煮干しを水につける ペーパーで包み、豆腐の水切りをする ※塩ゆでした豆腐を配布			
デモ	【魚の煮つけ】 白ねぎを切る→煮汁をフライパンに合わせる→サゴシをさばく→煮る 【白和え】 キャベツを切る→人参の薄切り、切る→蒸し煮にする→取出し冷ます→すり鉢で豆腐をつぶす →キャベツ、人参をしぼる→◎で味付けする→野菜を和える 【みそ汁】 だしをとる→みそをだしでとく→えのきを切り煮る→ねぎを切る→みそをいれる→豆腐を切り煮る→ねぎをいれる			
子ども料理	④白ねぎを切る ⑪煮汁を作る ⑫魚、白ねぎ、しょうがを煮る 盛り付け	②キャベツを切る ③人参を切る(細切り→ブツ切) ⑤塩を入れ蒸し煮にする ⑩取り出し冷ます ⑬布巾で包みしぼる ⑭豆腐をすり鉢でする ⑮◎で味付けする ⑯野菜を和える 盛り付け	①だし点火 ⑥えのきを切る ⑦青ねぎを切る ⑧昆布、煮干しを取り出す ⑨みそを溶く ⑰えのきを煮る ⑱みそをいれる ⑲豆腐を切り、煮る ねぎを入れて盛り付け	
<使用器具> 包丁・まな板 まな板滑り止め 一人数分 卓上ゴミ箱 2 菜箸 1 切った物入れ皿5 鍋しき 2 IH 1	フライパン(フタ) 1 落としふたペーパー 1 トング 1 フライ返し(小) 1 チビお玉 1	鍋(小、フタ) 1 クックアップ 1(キャベツ) ゴムベラ 1 あみじゃくし 1 すり鉢 1 すりこぎ 1 バット 2(豆腐をはさむ) ピーラー 1 スプーン(大) 1 キッチンペーパー 人数分	鍋(中) 1 泡だて器(小) 1 豆腐ケース 1 キッチンばさみ 1 おたま 1 あみじゃくし 1 カード(小) 2	

【食器】

茶碗、オーバル皿、おわん、小皿、湯のみ、ティーサーバ(お茶を入れて配る)、箸
 残りものを入れる皿各1 スプーン(取り分け用)

2-3-3 スタジオプログラム一覧

スタジオキッズキッチンにおいては、継続的に来る子どもが中心となる。そのため 2001 年の開設以来、毎年新テーマを設定し、そこからステップアップして体験できるものとしている。

ひよこクラスについては 2 歳児からを対象とし、初心者クラスとして 2 年サイクルの周回プログラムとしている。ひよこクラスは、2012 年に開設した。キッズキッチンプログラムが、4 歳から小学生までのプログラムであるため、まったくの初心の 2 歳児には理解がしにくいレベルであった。そのため、まったくの基礎からキッズキッチンを学ぶためにひよこクラスを設定した。ひよこクラスを修了したのちにキッズキッチンに合流する。

2-3-3-1 ひよこクラス

表 20 キッズキッチン ひよこクラス メニュー一覧（1年目）

キッズ☆キッチン【ひよこクラス メニュー一覧(1年目)】							
月	テーマ	ねらい	主食	主菜	副菜	汁物	その他
	4 ごはんを炊こう	包丁、はさみの使い方	鍋ごはん	アスパラの ごま和え	魚の 煮付け	豆腐のみそ汁	
	5 どんな味？	いろいろな味を知る	(ごはん)	鶏のうま煮	きゅうりの ごま酢和え	野菜のみそ汁	
	6 乾かす食べ物	乾物の知恵を知る	ひじきごはん	高野豆腐の卵とじ	乾物サラダ	のりすい	
	7 元気の素！スライス！	カレー粉はスライスと知る	どうもろこごはん	夏野菜のカレー	ぶどうサラダ	ラッシー	
	8 パン作りに挑戦！	パンの製造工程を知る	三山食 メロンパン	ソーセージポトフ	グリーンサラダ		
	9 秋のお弁当	自分の弁当を作る	おにぎり	からあげ	ブロッコリーのかか和え	みそ玉みそ汁	
	10 いろんなきのこ	きのこの種類を知る	(ごはん)	秋鮭のあんかけ	きのこの菊花和え	松茸のおすまし	
	11 お豆さん変身	大豆製品を知る	炒り豆おこわ	田楽	薄揚げと水菜のサラダ	きのこのみそ汁	
	12 まるとちキンでクリスマス	鶏肉の部位の食べ比べ	(ごはん)	ローストチキン	りんごどくるみのサラダ	クリームスープ	
	1 いわしをさばく	いわしに触れる、いわしの加工品を知る	ちりめんごはん	いわしのフライ	かぶの柚香漬け	えのきと麩のみそ汁	
	2 おひなさまのごはん	ひなまつりの歴史、ごはんを知る	ひなずし		わけぎのぬた	はまぐりのおすまし	
	3 餃子でお祝い	指先を使って包む体験	(ごはん)	水餃子	空芯菜の中華炒め	中華スープ	

キッズ☆キッチン【ひよこクラス メニュー一覧(2年目)】

月	テーマ	ねらい	主食	主菜	副菜	汁物	その他
4	ごはんを炊こう	包丁、はさみの使い方、米を知る	鍋ごはん	いわしの煮付け	いんげんのごま和え	大根のみそ汁	
5	いろいろな味	いろいろな調味料の味を知る	豆腐めし		ほたてときゅうりのごま酢和え	かきたま汁	
6	七夕のごはん	いろいろなだしを知る	七夕そうめん		フルーツ寒天		
7	パンを作ろう	パンの製造工程を知る	ミニ山食 モンキーラッパ		トマトサラダ	かぼちゃのスープ	
8	さわってみよう	触覚で野菜を楽しむ	どうもろこしごはん	冬瓜と豚肉のあんかけ煮		きゅうりの冷汁	
9	パスタを作ろう	粉からパスタを作る	(生パスタ)	ひき肉のトマトソース		ビーコンのスープ	
10	お弁当を作ろう	自分の弁当を作る	おにぎり	鶏だんご	野菜ピック ゆで卵	みそ玉みそ汁	
11	おいしい秋	秋の食材を楽しむ	さつま芋ごはん	さんまの煮付け	ほうれん草のごま和え	きのこのおすまし	
12	おせち料理を作ろう	おせち料理の由来を知る		えびの含め煮	紅白なます ごまめ	関西風雑煮	
1	海のごはん	貝を知る	海のバリエア		シーフードマリネ	白ねぎのスープ	
2	どんぶりごはん	どんぶりを作る	ふわふわ卵丼		りんごときゅうりのごま和え	しじみのみそ汁	
3	春が来るね	豆腐の手の上切り、揚げ物をする	(ごはん)	桜えびのかき揚げ	菜の花の和え物	豆腐のおすまし	

表 21 キッズキッチン ひよこクラス メニュー一覧 (2年目)

表 22 キッズキッチン ひよこクラス

2013年1月 キッズキッチン【基礎クラス】『いわしをさばく』

ねらい: イワシに触れ、魚に親しむ、イワシ製品を知る(生、煮干し、ちりめんじゃこ)

その他のねらい: イワシを虫眼鏡で観察し、観察する楽しさを知る

※中骨は骨せんべいにする

献立名	ちりめんごはん	イワシのフライ	かぶの柚香漬け	えのきと麩のみそ汁	その他
	米 2カップ 水 450mL じゃこ 30g 白ごま 小1 青のり 小1/2	イワシ 1人2尾 小麦粉 大3 粉からし 小1/2 卵 1こ 水 小1 パン粉 70g 揚げ油 適宜 ウスターソース 適宜	小かぶ 2こ △塩 小1/4 水 大1 ◎酢 大1・1/2 砂糖 大1・1/2 ゆず汁 小1 刻み昆布 少々 かぶの葉 4枚 へぎゆず 4枚	えのき 50g 車麩 1こ だし 50mL 青ねぎ 1本 水 700mL 煮干し 10g 昆布 1枚 みそ 50g	【導入】 鬼の面 ヒイラギ 炒り豆 イワシ →見本はうろこ付 豆殻 【おまけ】 たたみいわし
下準備		イワシはうろこを取って配布 見本はうろこ付(1尾のみ)			
デモ&子ども	1 昆布、いりこをつける 2 麩をだしにつける 2 節分の話				
デモ	【柚香漬け】かぶを切る→葉を切る→たて塩につける 【みそ汁】だしを取る→みそをのばす→えのきを切る、煮る→麩をちぎり、煮る→ねぎを切る みそ、ねぎをいれる 【柚香漬け】水をしぼる→調味液を作る→ゆずをへぐ、切る→昆布、かぶをいれる 【イワシのフライ】イワシの手開き→卵を割り、水とまぜる→衣をつける→揚げる 【ごはん】ちりめん、ごま、青のりをまぜる				
子ども料理			②かぶをむき、切る ③たて塩につける ⑩水をしぼる ⑪調味料を袋に作る ⑫かぶをつけこむ ⑬イワシの手開き ⑭衣をつける(米粉→卵液→パン粉) 手洗い ⑮揚げる ※2枚目はスタッフが揚げる	①だし点火 ④えのきを切る ⑤ねぎを切る ⑥だしを取り出す ⑦みそを溶きのばす ⑧えのきを煮る ⑨麩をちぎって煮る ⑯みそ、ねぎをいれて煮る	
	⑰具をまぜる 盛り付け	盛り付け	盛り付け	盛り付け	
<使用器具> 包丁・まな板 まな板滑り止め キッチンばさみ 一人数分 卓上ゴミ箱 2 箸 2 切った物入れ皿5	ガラスボウル 1 しゃもじ(小)2 ^	揚げ鍋&パット 1 トンゲ 1 パット(粉、パン粉) 2 ボウル(中:卵) 1 ペットシーツ 適宜 ペーパー 多数 魚まな板(小)人数分	ポリ袋 2 トンゲ	鍋 1 あみじゃくし 1 おたま 1 ポリ袋 1 泡だて器(小)1	

表 23 キッズキッチン ひよこクラス

2013年1月 キッズキッチン【基礎クラス】『いわしをさばく』

★ちりめんごはん

＜材料＞(4人分)

米 2カップ 水 450mL ちりめんじゃこ 30g 青のり 小さじ1/2 白ごま 小さじ1

＜作り方＞

- ①米は洗って、分量の水に30分以上つけて吸水させておく。
- ②炊きあがったごはんに、ちりめんじゃこ、青のり、白ごまをまぜる。

★イワシのフライ

＜材料＞(4人分)

イワシ(中羽) 8尾 小麦粉 大さじ3 粉からし 小さじ1/2 卵(L寸) 1こ 水 小さじ1
パン粉 70g 揚げ油 適宜 ウスターソース 適宜

＜作り方＞

- ①イワシはうろこをとり、さっと塩水(分量外)で洗い、水気をふく。
キッチンばさみで頭を切り落とし、お腹を切り開き、内臓をペーパーでふき取る。
指をお腹の中に入れて、骨にそってゆっくりと指を動かす、骨から身をはずしていく。
身が開いたら、尾のところで骨をポキッと指でおり、尾から頭に向かってゆっくりと骨をとる。
- ②いわしに米粉をつけ、卵と水を混ぜ合わせた卵液をつけて、最後にパン粉を両面につける。
- ③油を温めいわしをそっといれ、両面きつね色にカリッと揚げたら、出来上がり！
- ④ウスターソースをつけていただきます。

★かぶの柚香漬け

＜材料＞(4人分)

小かぶ 1こ 塩 小さじ1/4 水 大さじ1
へぎゆず 8枚 刻み昆布 少々 かぶの葉 少々
⑥酢 大さじ1と1/2 砂糖 大さじ1と1/2 ゆず果汁 小さじ1

＜作り方＞

- ①かぶは皮をむき8等分にし、はしから少し厚めのいちよう切りにする。
- ②ボウルに塩と水をいれてよくまぜ、そこへかぶをいれて全体にまぶしつけ、しばらくおく。
- ③へぎゆずは細切りにし、かぶの葉はやわらかい部分をせん切りにする。
- ④ポリ袋に⑥をいれ、水気をしぼったかぶ、3、昆布をいれて空気をぬいてしばらく漬け込む。

★えのきと麩のみそ汁

＜材料＞(4人分)

えのきだけ 50g 車麩 1こ だし 50mL 青ねぎ 1本
水 700mL 煮干し 10g 昆布(5×10cm)1枚 みそ 50g

＜作り方＞

- ①水に煮干し、昆布をつけてしばらくおく。
昆布が大きくなったら火にかけ、フクフク煮立つ前に昆布といりこを取り出す。
- ②えのきはお口の大きさに切り、石づきを切り落とす。だしで煮る。
- ③麩はだしにつけてやわらかく戻し、手でちぎる。だしで煮る。
- ④青ねぎは小口切りにする。
- ⑤みそをだし少々で溶きのばし、みそと青ねぎを入れサッと煮る。

2-3-3-2 キッズキッチン基本クラス

「KK レシピ一覧」

表 24 2001 年度プログラム一覧

【2001 年度】

7 とうもろこしの大冒険	とうもろこしごはん フライドチキン 色々サラダ とろり汁
8 夏野菜の元気をたべよう！	なすのカレー 赤ピーマンのポタージュ キラキラ☆サラダ フルーツプリン 冬瓜の白みそ煮
9 きのがいっぱい！	きのこのごはん なすのもの 森の子つくだに きのこスープ 白きくらげのデザート
10 かぼちゃでチャ・チャ・チャ！	秋ごはん さんまの塩焼き スイートサラダ ほうとうすいとん かぼちゃ大福
11 皮から作ろう！ぎょうざ	水ぎょうざスープ パリパリきゅうり なまじゃけのムニエル マーラーカオ
12 みんなでクリスマスパーティ☆	チキンのサワー煮 パプリカマリネ 野菜スープ りんごのケーキ いり豆ごはん
1 鬼は外！福は内！	いわしのフライ お揚げのみそ汁 ゆばサラダ 甘納豆もち
2 おひなさまのごはんをつくろう	ちらしずし わけぎのぬた はまぐりのおつゆ 三色ひな団子
3 桜の下でお弁当	おにぎり お弁当煮物 だしまき卵 春のごまあえ ひき茶かん

表 25 2002 年度プログラム一覧

【2002年度】

4 きちんと知りたい日本の味	ごはん わかめのみそ汁 焼き魚 青菜のごま和え
5 乾物って何？	豆ごはん わかめスープ ひじきのつくね煮 切り干し大根のサラダ
6 パンづくりに挑戦！	基本のパン ホットサラダ ミネストローネ メロンパン
7 お酢のお仕事	手巻きずし すまし汁 ふわふわたまご焼き レモン羹
8 スパイスって何？	レーズンライス カレー きゅうりのヨーグルトサラダ ラッシー
9 魚をさばこう！	ごはん ほうれんそうとにんじんの白あえ さばの酒塩漬け焼き きのこ汁
10 おいもがいっぱい！	ごはん 肉じゃが とがのおに 山芋プカブカ汁
11 油のお仕事	かきあげ えびの天ぷら 油あげのみそ汁 ほうれん草のナムル
12 おせち料理をつくろう！	おにしめ 紅白なます だてまき 関西風雑煮
1 節分の日のごはん	いり豆ごはん けんちん汁 いわしのかば焼き 白菜サラダ
2 おひなさまのごはん	ちらしずし はまぐりのおつゆ いかとわけぎのぬた
3 春のごちそうを食べよう！	菜の花ごはん 春のてんぷら おすまし すあま いかなごのくぎ煮

表 26 2003 年度プログラム一覧

【2003年度】

4 春の香りを楽しもう！	若竹煮 菜の花サラダ お吸い物 ちまき
5 ゆかいなお豆さん	中華おこわ シュウマイ インゲンとトマトのサラダ 手羽先スープ 豆腐だんご
6 昔の知恵を食べよう！	ひじきのごはん 寒天サラダ 高野豆腐の卵とじ ワカメのおすまし 高野豆腐のゴマかりんとう
7 こねて、焼いてパン作り	おかずパン キャロットスープ 柑橘サラダ レモンカード
8 暑さをフツとばそう！	ゴーヤチャンプル キュウリの中華サラダ 冬瓜のすりながし汁 スイカのデザート
9 おいしい秋み～つけた♪	さんまごはん ししとうのつめつめ焼き 月見団子汁 のりときのこのサラダ
10 魚の三枚おろしに挑戦！	バターライス アジのムニエル ブイヤベース
11 あったかい冬のごちそう	菜めし 紅葉揚げ 蕪のみそ汁 茶わん蒸し かたくりもち
12 楽しいクリスマス♪	チキンナゲット クリスマスサラダ フライドポテト 赤ピーマンのポタージュ イワシの香草パスタ アスパラスープ イタリアンサラダ チョコレートケーキ
1 鬼退治のごはん	ひなちらし ひなしろこ 九条ねぎのぬた はまぐりのおつゆ 手作りピザ シーザーサラダ イチゴのスムージー
2 桃の節句をお祝いしよう	
3 パーティをしよう！	

表 27 2004 年度プログラム一覧

【2004 年度】

4 日本のおいしいごはん	おにぎり 菜の花のごま和え とうふのおすまし 魚のみそ焼き きなこあめ
5 ハーブの香りを楽しもう	フォカッチャ 豚肉の香草焼き あさりのスープ ハーブサラダ ハーブクッキー
6 えらいぞ！乾物！	鶏飯（チーフアン） ふーイリチー うみぶどうのサラダ バナナチュロン
7 パン作り名人	基本のパン メロンパン ビーフストロガノフ トマトサラダ ゴマブラマンジェ
8 大阪伝統野菜をたべよう！	水なすとえびの煮物 ダシなし かぼちゃ 納豆のつくだ煮 きゅうりの冷汁 くずまんじゅう
9 魚だって、さばけるぞ！	アスパラコーンごはん トムヤムクン ショートブレッド ガトガト アジフライ
10 お芋の季節がやってきた	焼きまんじゅう 子芋のかか煮 さんまのみそ煮 山芋のぶかぶか汁 芋蒸しパン
11 MILKの冒険	きのこのグラタン チーズカナッペ カブの洋風ポトフ チーズケーキ
12 おせち料理でたのしいお正月♪	ふくさ焼き 関西風雑煮 紅白なます 芋きんとん りんごのケーキ
1 鬼に負けるな！	中華おこわ いわしのつみれ揚げ はるさめのスープ ほうれん草の中華あえ 中華プリン
2 おひなさまのかわいいごはん	手まりずし えびのかきあげ はまぐりの潮汁 三色だんご
3 京伝統野菜でお弁当作り	三色ごはん 九条ねぎのぬた ぶりの塩焼き 栗蒸しようかん

表 28 2005 年度プログラム一覧

【2005年度】

4 春をかんじよう	たけのこごはん さわらのつけ焼き とうふのおすまし 春のごまあえ かしわもち
5 乾物がいっぱい	ひじきごはん 高野豆腐の卵とじ 乾物サラダ わかめのみそ汁 白玉あんみつ
6 くんせいを作ろう	魚介のくんせい 魚介のくんせいサンド ししゃものくんせい レンズ豆のスープ ナッツバー
7 パン作り名人	基本のパン グリーンサラダ 具たくさんミネストローネ メロンパン
8 すずしい夏のお野菜	おにぎり 冷茶 きゅうりの梅あえ 冬瓜のみそ煮
9 中国のごはん	水餃子 青菜の中華炒め 中華がゆ ごまだんご
10 こんにゃく作り	こんにゃく 田楽みそ とりごはん かきたま汁 スイートポテト
11 魚をさばこう	アジのみそ煮 船場汁 白菜とりんごのサラダ レアチーズケーキ
12 おせち料理をつくろう！	鯛の浜焼き 関西風雑煮 だてまき こはくかん
1 鬼をやっつけよう！	いり豆ごはん いわしのフライ 手作りタルタルソース ホットサラダ 生チョコ
2 うれしいひなまつり	まきずし わけぎのぬた はまぐりのおすいもの いちご大福
3 春を感じよう♪	雑穀ごはん はるのおすまし がんもどき さくらもち（関西風）

表 29 2006 年度プログラム一覧

【2006年度】

4 春です。野・山の幸をいただく	物相ごはん 山菜のくるみ和え 鶏田楽 とうふのおすまし ひちぎりもち
5 いかを丸ごと食べちゃおう！	イカバーグ いかのウスターソース煮 エンペラと小松菜のみそ汁 いかわた焼き ごへいもち
6 セタのごちそう	セタそうめん 手作りめんつゆ ほおづきだんご
7 ドイツパンを作ろう☆	プレーンパンと全粒粉パン ソーセージ煮込みスープ まんまるドーナツ
8 薬膳で暑い夏をのりきろう！	ビビンバ わかめスープ 簡単カクテギ ドライフルーツの干菓子
9 魚の3枚おろしにチャレンジ	トマトソースの Pasta アジのムニエル グリーンサラダ りんごのコンポート
10 山の贈り物	秋鮭のきのこあんかけ きのこの菊花和え なめこみそ汁 野菜チップス
11 豆のチカラ再発見！！	2種の豆ディップ 豆ミネストローネ 豆チョコ
12 クリスマスパティー☆	キャロットライス ローストチキン ビシソワーズ 野菜のグラッセ オリジナルクリスマスケーキ
1 いわしを手開きしよう	豆いりおこわ いわしのカリッと揚げ あられ汁
2 桃の節句のお祝い♪	きなこの州浜 ひなちらし はまぐりのおつゆ わけぎのぬた 桃の花ぜんざい
3 名前のヒ・ミ・ツ『桜』	桜ごはん 桜えびのかき揚げ 桜潮 さくらもち

表 30 2007 年度プログラム一覧

【2007 年度】	
4 ゆらゆらきらきら海の野菜	おにぎり(鍋ごはん) 海草の酢の物 ひじきの千草焼き あおさのおすまし いちごサイダー羹
5 くるくるつつんで巻いて食べて	はす蒸しおこわ 中華スープ 中華和え ちまき
6 パクパクモグモグ食べるってなあに?	するめの炊き込みごはん 根菜サラダ 具だくさんお汁 岩おこし
7 おいしく変える見えない力	ミニ山型パン 米粉パン(機械こね) コーンスープ 豚肉と夏野菜の煮込み フレンチトースト
8 菊と一緒に重陽の節句	菊細まき えびの香味炒め 菊花スープ さざれ石
9 魚をさばこう「三枚おろし」	野菜たっぷり照り焼き丼 もずくと豆腐のスープ くりもち
10 かぼちゃでハローウィン	かぼちゃのグラタン かぼちゃのスープ グリーンサラダ パンプキンタルト
11 田んぼのいいおくりもの	雑穀ごはん さんまの塩焼き みそ汁 水菜のお浸し 生八橋
12 おめでとう お正月	お雑煮 お煮しめ 紅白なます 山芋きんとん はなびら餅
1 春が来るよ 節分ごはん	いり豆ごはん つみれ揚げのあんかけ 青菜の煮浸し らくがん
2 みんなでお祝ひなまつり	押し寿司 わけぎのぬた はまぐりのおつゆ ひなあられ
3 食べる花いろいろ	菜の花ごはん さわらのふき味噌焼き 金針菜の白和え うの花団子

表 31 2008 年度プログラム一覧

【2008年度】

4 重い？軽い？たくさん？少し？	鍋ごはん 魚のつけ焼き 春のごま和え 豆腐のおすまし お花見団子
5 お料理の基本1(熱) 煮る・焼く・蒸す・揚げる	しゅうまい 焼き野菜中華風 キャベツのスープ ごま団子
6 世界の料理1(インド) 香りと元気のたべものを知ろう	ターメリックライス インドカレー スパイスサラダ ラッシー インドクレープ
7 お料理の基本2(発酵) ふんわり私のパンをつくろう	大きなごまパン 基本パン(ソーセージ・きなこ) じゃが芋スープ ストリングスサラダ トマトのコンポート
8 世界の料理2(イタリア) パスタをつくろう	手打ちパスタ(フレッシュトマト) リボリータ ティラミス
9 お料理の基本3(魚) 魚をさばこう、魚を食べよう	アジバーグ 船場汁 ちしやなます すだち羹
10 「お米」を知ろう ふっくらごはんをたのしもう	白米・玄米ごはん(新米) さんまの煮つけ ぬか漬け きのこの和え物 けんちん汁 丁稚ようかん
11 「お茶」を知ろう おいしいお茶をいれよう	お茶ふりかけ 干し魚の煮びたし 里芋、大根、生麩田楽 抹茶とお干菓子
12 行事食1 クリスマスのにきに	ローストビーフ(マッシュポテト) かぶのスープ りんごとくるみのサラダ
1 行事食2 鬼は外、福は内 節分の日に	ミニシュトレン いり豆ごはん いわしのねぎ巻き煮つけ かす汁 ほうれん草の黒ごま和え チョコレートケーキ
2 行事食3 おひなまつりのごはんをつくる	祭り寿司(岡山) わけぎのぬた はまぐりのおつゆ 東西さくらもち
3 行事食4 精進料理を作ろう	油揚げの袋煮 白和え よもぎ麩の白みそ仕立て ぼたもち

表 32 2009 年度プログラム一覧

【2009 年度】	
4 基本のごはん『和食』	鍋ごはん 魚の煮つけ ほうれん草のごま和え 豆腐のみそ汁 かしわもち
5 塩のおしごと	山菜おこわ 焼き魚 きゅうりのごま酢和え 若竹汁 塩味まんじゅう
6 世界のお豆・お豆の世界	豆と鶏肉のカレー ヨーグルトサラダ ダールスープ タマリンドジュース
7 ふっくらパンをつくろう	パン(トマト・プレーン・メロン フレッシュトマトのスープ コールスロー レアチーズケーキ
8 ゆらゆら昆布の大研究	かつおと昆布の佃煮 昆布巻き なすの納豆昆布和え おすまし ぱりっと昆布
9 まるっと鶏の大研究	鶏ごはん 鶏のソテー 南国サラダ トロピカルフルーツ
10 砂糖のおしごと	はちみつおこわ 豚肉の香味炒め 野菜の砂糖煮 ネギスープ こはく羹・ナッツフォンダン
11 白夜の国からスウェーデン料理	クネッケ ミートボールのクリームソー たらとトマトのスープ アップルクランブル エルダーフラワージュース
12 行事のごはんを食べよう「おせち」	関西風雑煮 だてまき・紅白なます えび酒蒸し・たたきごぼう 若草きんとん
1 行事のごはんを食べよう「節分」	大豆の炊き込みごはん いわしのねぎ焼き ゆばのおすまし 豆チョコおこし
2 行事のごはんを食べよう「ひな祭」	雛寿司 いかとわけぎのぬた はまぐりのおつゆ ひちぎり
3 あじをたべよう！	アジのムニエル 野菜のディップ ブイヤベース バナナケーキ

表 33 2010 年度プログラム一覧

【2010年度】

月	タイトル	献立名
4	きちんと知りたい日本の味	鍋ごはん 魚の姿煮 緑のお浸し 豆腐のみそ汁 ちまき
5	量と重さをはかってみよう！	桜えびの混ぜごはん 若竹煮 ぽりぽりきゅうり 春キャベツのすまし汁 えんどうずんだ
6	味付け名人になろう！	ごはん(ぬかづけ) 鶏の照り焼き にんじんサラダ あさりのみそ汁 わらびもち
7	水にとけだすおいしい味 ～だしを知ろう～	手打ちうどん(めんつゆ) 薬味&ゆで卵 きなこしるこ
8	夏の野菜「うり」大集合	南瓜ごはん 冬瓜と豚肉のあんかけ煮 毛馬きゅうりのごま酢和え そうめんかぼちゃのおすまし すいか&まくわうり&メロン
9	ほくほくネバネバいろいろなおいも	麦とろごはん 手羽先と里芋の煮物 鬼まんじゅう ぶどう(ピオーネ)
10	お水がかわる！温度でかわる！	鍋ごはん かきあげ 茶碗蒸し クラッシュゼリー
11	どうしてかわるの？味のふしぎ (味覚)	ちらしずし 梅干しととろろのおすまし 干し柿
12	ギョッギョッ！魚をたべよう！	いわしの柳川井 かぶの即席漬け 赤だしみそ汁 焼きりんご
1	山の恵みをいただきます！	高野豆腐のオランダ煮 ズイキの酢の物 沢煮椀
2	海の恵みをいただきます！	豆のりんかけ 海おこわ 干物のみぞれ汁 アラメの白和え ところてん
3	自分でつくろうマイ弁当！	おにぎり(梅干し&ちりめん) 卵焼き 鶏手羽塩焼き ブロッコリーのおかか和え みそ玉みそ汁 うぐいすもち

表 34 2011 年度プログラム一覧

【2011 年度】	
4 兵庫県のごはん	たこめし たこの桜煮 ばち汁 明石焼き
5 東京都のごはん	麦ごはん あさりの味噌汁 煮びたし 浅草のり くずもち
6 福岡県のごはん	博多なすの麦みそ煮 だぶ おきゅうと べたもち
7 奈良県のごはん	赤米ごはん 冷やしにゅうめん 鮎の塩焼き 大和茄子の田楽 蘇
8 沖縄県のごはん	白ご飯 空芯菜の炒め物(ウンチーチャンブルー 田芋の炒め煮(ドゥルワカシー) もずくのお吸い物 沖縄風ドーナツ(サーターアンダーギー)
9 愛媛県のごはん	いお飯 松山なすとじゃこ天の煮もの 松山あげの味噌汁 しょうゆもち
10 宮城県のごはん	はらこ飯 はっと汁 しそ巻き えごま団子
11 広島県のごはん	あなごめし 柿の白和え 牡蠣の水晶汁 広島菜漬の炒め煮 もみじまんじゅう
12 石川県のごはん	じぶ煮 れんこん団子汁 べん漬け かきもち 芋煮
1 山形県のごはん	ひょう干しのクルミ和え 菊の和え物 かいもち(そばがき)
2 愛知県のごはん	てん茶めし ひきずり 煮みそ うずら卵吸い物 おこしもん
3 富山県のごはん	ととぼち くさぎの煮物 かぶす汁 べっこう

表 35 2012 年度プログラム一覧

【2012年度】

月	タイトル	献立名
4	静岡県のごはん	白ごはん 桜えびのかきあげ 豆腐のおすまし しらすのおろし和え(たたみいわし) 茶葉ふりかけ 安倍川もち
5	高知県のごはん	かつおのたたき 野菜すし 筍のかか煮 芋天
6	山口県のごはん	くじらの竜田揚げ ちしやなます さらし鯨の酢みそ添え かまぼこのおすまし 山口いろいろ
7	徳島県のごはん	雑魚の煮付け ならあえ 冷製おすまし はったい粉[ちびも]
8	福井県のごはん	鳴門金時の甘煮 焼き鯖のちらし寿司 すこ 打豆汁
9	大分県のごはん	水まんじゅう だんご汁 とり天 焼きしいたけ じり焼き
10	新潟県のごはん	新米ごはん 栃尾揚げのはさみ焼き 菊の酢の物 のっぺ 三角ちまき
11	鳥取県のごはん	ののこめし 豆腐ちくわと白ネギのめた しじみの味噌汁 ねぼしまんじゅう 梨の食べ比べ
12	北海道のごはん	いか飯 三平汁 ゲソワタ炒めゆず風味 いももち
1	鹿児島県のごはん	豚骨 桜島大根サラダ 鶏すっぽん汁 からいもねったぽ
2	栃木県のごはん	赤飯 かんぴょうの卵とじ しもつかれ けんちん汁 小麦まんじゅう
3	長野県のごはん	鯉こく 鯉の簡単旨煮(副) 凍み豆腐と凍み大根の煮物(主) 鱸せんべい(オプション) おやき

表 36 2013 年度プログラム一覧

【2013年度】

月	タイトル	献立名
4	だしの料理	鍋ご飯 魚の煮付け 青菜のおかか和え 豆腐とわかめのおすまし
5	煙の料理	手作り燻製 スモークサーモンのサラダ ベーコンのスープ
6	スパイスの料理	手作りジャム 梅干し ダーバンジー バンサンスー 梅ジュース
7	パン作り	ハンバーガー フレンチフライ ガスパッチョ ミックスアイス
8	パスタ作り	卵パスタ 温泉たまご スティックサラダ 手作りマヨネーズ
9	うどん作り	シフォンケーキ 手打ちうどん かき揚げ 焼きなすの胡麻和え 車麩のフレンチトースト
10	日本の食「米」	鍋ご飯 おでん ぬか漬け みそ汁 生八つ橋
11	日本の食「魚」	アジの棒ずし 水菜と柿の白和え アラ汁 栗蒸しようかん
12	日本の食「おせち」	だてまき えびの含め煮 なます 関西風雑煮 黒豆(市販) 栗きんとん
1	手作りの味「肉まん」	肉まん 青菜炒め エビワントンスープ
2	手作りの味「みそ」	にんぼう団子 さばのみそ煮 ねぎのぬた和え 赤だしみそ汁 パラムもち
3	手作りの味「ソーセージ」	白いソーセージ コールスロー ソーセージスープ フルーツケーキ

表 37 2014 年度プログラム一覧

【2014年度】

月	タイトル	献立名
4	お祝いのごはん	赤飯 桜鯛の塩焼き 若竹煮 姫皮のお吸い物 はなびらもち
5	おもてなしのごはん	祭りずし 春のぬた和え 豆腐のおすまし けしもち
6	日常のごはん	茶がゆ 鶏もも肉の抹茶塩 お茶の佃煮 干し魚の茶つゆ 抹茶クッキー
7	スパイス料理	えびのナッツカレー なすのサブジ きゅうりのライタ チャイ
8	トマト料理	人参のハルワ ピザマルゲリータ 魚のムニエル トマトピューレ トマトサラダ お米のジェラート
9	小麦粉料理～ロシア料理～	ピロシキ ビーンズサラダ 野菜シチー ドライフルーツのコンポート
10	こんにゃくを知る	すき焼き さしみこんにゃく たぬき汁
11	豆製品を知る	こんにゃくシャーベット 炒り豆と豚肉の煮物 発芽緑棟の炒めもの うち豆のみそ汁
12	乳製品を知る	ぜんざい 手作りバター きのこグラタン カッテージチーズサラダ ホエードリンク ホエーパンケーキ
1	日本のごはん	干し魚の煮付け 本格白和え 茶碗蒸し 黒豆の花草豆
2	韓国のごはん	ピビンパ オイキムチ わかめスープ 巻き柿
3	中国のごはん	揚州チャーハン 手作りチャーシュー 泡菜(漬物) 上湯ラーメン 杏仁豆腐

表 38 2015 年度プログラム一覧

【2015年度】

4 端午の節句	かつおの棒フライ 筍とアスパラのおかかみそ和え 桜鯛のおすまし 柏餅
5 半夏生	タコ飯 タコと芋の煮物 タコときゅうりの酢の物 あさりの赤だし 水無月
6 七夕	七夕そうめん オクラとトマトの和え物 フルーツところてん
7 お盆	雑穀ごはん 高野がんもの野菜あんかけ 焼きナス 生麩とあおさのおすまし 葛きり
8 重陽の節句	甘栗おこわ タイの刺身3種 菊花の酢の物 菊花豆腐のおすまし らくがん
9 月見	里芋とえびのピラフ 豚肉ソテー 枝豆のポタージュ フルーツコンポート
10 秋祭り	アジの棒寿司 柿の白和え きのこ汁 赤福餅
11 冬至	あんかけ粥 蒸し鶏と手作りポン酢 いとこ煮 山芋チップス
12 正月	鯛の塩釜焼き えびの含め煮 鮭の奉書巻き 関西風雑煮 山芋きんとん
1 節分	イワシとかぶのパスタ イワシのガレット 大豆のポタージュ シリアルバー
2 ひな祭り	手まり寿司 貝とわけぎのぬた はまぐりの潮汁 お汁粉
3 春の彼岸	五目いなり寿司 筍とえんどうの煮物 煮ぬき卵 とろろ昆布のおすまし ぼた餅

表 39 キッズキッチン「半夏生」レシピ

子ども料理教室 キッズ☆キッチン『半夏生』

2015年5月

★タコ飯

＜材料＞（4人分）

米 2カップ	水 300ml	干しタコ 25g	戻し汁（干しタコを浸けておいたもの） 100ml
木の芽 4枚	△酒 大さじ1	うす口醤油 大さじ1	

＜作り方＞

- ①干しタコをはさみで1センチ長さに切り、水（300mL）に2時間位つける。
- ②米は洗い、水400mLに約1時間つけて吸水させておく。
- ③炊飯器に②と△、たこのつけ汁をいれてさっとまぜる。
- ④米の上にたこを広げてのせ、炊く。

★タコと芋の煮もの

＜材料＞（4人分）

ゆでタコ（足） 240g	じゃが芋 400g	さやいんげん 8本
◎だし（かつお節・昆布） 300mL	砂糖 大さじ1と1/2	うす口醤油 大さじ1
	塩 小さじ1/6	

＜作り方＞

- （下準備）タコは片栗粉（分量外／100g）をまぶしてぬめりを取る。10～15分茹でる。
- ①じゃが芋はきれいに洗い、皮付きのまま一口大に切る。さやいんげんはお口の大きさに切る。
 - ②たこは大きめ（5cm程度）のブツ切りにする。
 - ③鍋に◎、たこ、じゃが芋を入れておとし、きせぶたをして約20分煮る。
 - ④最後にフタをとり、さやいんげんを入れてさっと煮る。

★あさりの赤だし

＜材料＞（4人分）

アサリ 300g	三つ葉 4本	豆味噌 40g	白味噌 10g	水 700g
----------	--------	---------	---------	--------

- ①アサリをボウルにザルをかませたところにいれ、塩水（3%の塩水）に浸け、暗くして2時間程 砂抜きをする。砂抜きできたあさは、殻と殻をこすり合せるように洗う。
- ②三つ葉は根を切り落とし、小さく切る。
- ③鍋に水とあさをいれて火にかける。
- ④アクが出てきたらきれいにとり、開いた貝は取り出す。（煮すぎると、
- ⑤だし汁少々でみそを溶き伸ばし、鍋に入れる。
- ⑥お碗にアサリを入れて汁をよそい、三つ葉を散らす。

★タコときゅうりの酢の物

＜材料＞（4人分）

タコ（胴） 60g	きゅうり 2本	しょうが（薄切り） 2枚	〔たて塩〕水 大さじ2	塩 小さじ1/2
◎酢 大さじ1と1/2	砂糖 大さじ1と1/2	だし 小さじ1	塩 小さじ1/6	

- ①タコは薄切りにする。しょうがは千切りにする。
- ②きゅうりを蛇腹に切り、ポリ袋にいれてたて塩をし、しんなりさせる。（※ちびっこはピーラーでしましまにむき、薄切りにし、たて塩でしんなりさせる。）ポリ袋の端を少し切り、きゅうりの水をしぼり、食べやすい大きさに切り分ける。
- ③ボウルに◎を混ぜ、タコ、きゅうり、しょうがを和える。

【水無月】

＜材料＞（13.5cm×16.5cm 流し箱1こ分）

小麦粉 50g	米粉 50g	砂糖 70g	水 250g	ぬれ甘納豆 100g
---------	--------	--------	--------	------------

- ①小麦粉と米粉をポリ袋の中で振り混ぜる。
- ②砂糖を入れて、さらに混ぜる。
- ③②をボウルにいれ、水を数回に分けて混ぜる。
- ④③の生地を50ml取り分けて、残りは型に流し入れて蒸し器で5分蒸す。
- ⑤一度取り出して、ぬれ甘納豆を散りばめて取り分けておいた生地を入れて更に5分蒸す。
- ⑥型から取り出して、粗熱がとれたら三角に8等分に切り分ける。



表 40 キッズキッチン「半夏生」進行表

子ども料理教室 キッズ☆キッチン『半夏生』

2015年5月分

献立名	タコ飯		あさりの赤だし		タコと芋の煮もの		タコときゅうり酢の物		水無月(ジュニア)	
材料 (1班分)	米	2カップ	あさり	300g	タコ	240g	タコ	60g	小麦粉	50g
	水	300ml	三つ葉	4本	新じゃが	400g	きゅうり	160g	米粉	50g
	干しタコ	25g	豆味噌	40g	さやいんげん	8本	生姜	2枚(2g)	砂糖	70g
	戻し汁	100ml	白味噌	10g	▲だし	300ml	[たて塩]		水	250ml
	◆酒	大1	水	700ml	砂糖	大1・1/2	水	大2	ぬれ甘納豆	100g
	うす口醤油	大1			うす口醤油	大1	塩	小1/2		
					塩	小1/6	◎酢	大1・1/2		
							砂糖	大1・1/2		
							塩	小1/6		
							だし	小1		
					片栗粉	100g				
					(ぬめり取り)					
準備	【タコ飯】前日からタコを水で戻す 当日に米は洗って浸水しておく 【赤だし】アサリの砂出しをしておく									
導入	四季⇒二十四節気⇒夏至と冬至の説明⇒半夏生について(タコを見せる 生/干)									
デモ&子ども	【タコ飯】吸水させておいた米に、タコ・戻し汁・◆調味料を入れて炊く タコをさばく→タコのぬめりを取り、茹でる ※子どももテーブルに戻り作業する									
デモ	【煮物】じゃがいもを切る→タコを切る→いんげんを切る→煮る									
	【水無月】小麦粉・米粉・砂糖を順に混ぜる→ボウルに移して水を3回に分けて入れる→型にいれて蒸す(50mL残す)									
	【酢の物】きゅうりを切り、たて塩につける									
	【赤だし】あさりを入れて火にかける→アクを取る→三つ葉を切る→アサリを出す→みそをとく→仕上げる									
	【水無月】甘納豆を散らす→残りの生地を流し入れて蒸す									
子ども 料理	【酢の物】しょうがを切る→タコを切る→調味料を混ぜる→きゅうりの水をしぼる→和える→盛り付け									
	【煮物】落し蓋をはずし、さやいんげんを入れて蒸し煮する									
	【水無月】取り出す 【煮物】盛り付け 【水無月】切り分け、盛り付け									
					⑧じゃが芋を切る ⑨さやいんげんを切る ⑩タコを切る(魚用まな板使用) ⑪調味料を合わせて煮る		⑬きゅうりを切る ⑭たて塩につける ⑯しょうがを切る ⑰タコを切る		⑤粉類と砂糖を混ぜる ⑥水を加えて混ぜる ⑦蒸す	
			⑫あさを火にかける ⑮三つ葉を切る ⑰アクをひく ⑳あさりを取り出す ㉑みそを溶き入れる		25さやいんげんを煮る		22調味料を合わせておく 23 きゅうりの水をしぼる		⑮甘納豆をちらし 残りの生地をいれ蒸す	
<使用器具>	しゃもじ	1	片手鍋	1	魚用まな板	1	割りばし	2膳	流し箱	1
包丁・まな板	おひつ	1	ボウル(小)	1	両手鍋&蓋	各1	ポリ袋	1	バット(大)	1
まな板滑り止め			アク取り	1	クッキングシート	1	ボウル	1	ボウル(中)	1
一人数分			泡立て器(小)	1	お玉(小)	1	スプーン(大)	1	泡立て器	1
卓上ゴミ箱 2			おたま	1	トンガ	1	ゴムベラ	1	ゴムベラ	1
菜箸 2									スプーン(小)	1
切った物入れ皿5									割りばし	1膳
									(蒸し器	1)

3. 相互作用

実際の授業においては、デモ者と子どもの相互作用によって理解がすすむ。それぞれの回の料理が同じであっても対象となる子どもたちによって異なった展開となる。大筋は変わらないが、その子それぞれの経験によって異なる反応が返ってくる。実際のキッズキッチンの授業記録により、双方向のやり取りが見て取れる。

3-1 キッズキッチンの授業記録から見る理解

3-1-1 キッズキッチンの授業記録

ある日のキッズキッチンの授業の記録である。はじめての体験となる子ども向けのメニューである。進行表、レシピを参照する。

定員 30 名 6 テーブル 5 人編成 年代 4 歳～小学生まで。見守りスタッフ 各テーブル 2 名 12 名、デモ者 1 名、アシスタント 1 名で行った。

キッズキッチンの授業は基本的に以下のように行われる。レシピ、進行表に基づいて行われる。

S = 先生 K = 子ども

S : おはようございます。今日は子どもが働く日なんです。大人は働かない日なんです。

それでね、今日みんなのバンダナの色と同じ色のバンダナをつけたお姉さんと昔のお姉さん(笑)がいます。皆がお料理するので、お姉さんたちがするものではありません。

今日は日本のご飯を、皆で作ってもらいます。

S : はい、では日本のご飯は一汁二菜。ご飯があっってお汁があっ、大きなおかずがあっ、小さなおかずがあります。て言うことは、今日のご飯も炊くし、お汁も作るしおかずも全部皆で作ってもらいます。

(00:00:50) 出汁をとる

S：さ、はい、これは何かしら？ はい、何でしょう？（昆布を手に取り見せる）

K：昆布

S：そう昆布だね。はい、昆布はこの中に、いっぱい〜い美味しいお味が隠れているんだけど、このままだったら美味しいお味が出てきません。こうしてね匂いを嗅いで、触ってみて、これをお水の中にチャボーンって入れるの。そうするとこの昆布の中の美味しいお味がお水の中に溶けて出てきます。

S：じゃ、みんなのテーブルの分も、さ、お姉さん、持ってきてください。（テーブルに戻って昆布を投入するのではなく、スタッフが子どものそばに水の入ったナベを持って行き、子どもたちが昆布、煮干しのニオイ、触る体験の後に投入させる。）

S：さ、そしてね、昆布はそうしてね、あとね。これも入れるの。これ何かな？

K：煮干し（複数人の発言）

S：煮干しだね。これもね、すご〜く美味しいお味が隠れているけれども、お水の中に浸けないといけない。みんな匂いを嗅いで、こうして中につけて下さい。

〇〇ちゃんも取ってみて。△△ちゃんも取ってみて。××ちゃんも取ってみて。

匂いを嗅いで、ここの中に入れて下さ〜い。はあ〜い。

みんな、昆布回ったかな。匂いました？ ここがまだかな？

（約 20 秒、スタッフと子どものやりとり）

この匂い、嗅いでみた。こ・ん・な・匂い…。

S：どんな匂い？

K：出汁の匂い。

S：出汁の匂いかした！ すご〜い、よく判ったねえ

（約 10 秒、スタッフと子どものやりとり）

ね、皆ね、お出汁の匂いがしたと言ったお友達もいたよ。

はい、じゃあ、そこで入れてきてください。

（約 35 秒、スタッフと子どものやりとり）

(00:03:45) ワカメを戻す

S：これでね、お汁の用意が出来たの。

この次は…、あ、そうそう、お汁の用意でもう一つ忘れていた。お汁の中にお出汁じゃなくて、もう一つ入れるものがあるんです。これね、具にして食べるものです。みんなのテーブルに戻ってしてくださいね。

これ何かわかる？

K：ワカメ（複数人）

K：わかんない

S：みんな判っちゃったわ。ワカメっていうの。

ワカメねえ、海の中で育ったのを、茹でて干してこんなに小さくしているんだけど、これってこのまま食べられる？

K：うう～ん

S：そうですね。これって乾物っていうて、乾いててずーっとおいておけるし、そのままでもすぐ使えるんだけど、使う前に必ずお水に浸けて、乾いているのを元のかたちに戻します。これを「乾物を戻す」と言います。どんなになるか、ちょっと楽しみ。（わかめを水の入った透明ボウルに投入して、後方でおいておく）

(00:04:40) 稲の紹介

S：ではこの次です。さあ皆ねえ、そうだねえ、はい。

みんな、これは何か判るかしら？

K：麦？

S：う～ん、何だろう？

K：米！

S：米？（穂を指して）米はここだけ。全部は何？

K：麦！

S：麦？

ん、これはね。「稲」っていいます。（根付の1株の稲を見せる）これ全～部が稲で、ここのところが（米粒のついている所を示して）米です。ここの米でないところは藁といいます。この藁はね、この葉っぱの乾いたみたいのだから、こうしてね、ひっぱたらプッチーンって切れてしまう。弱いだよ。（わらを指でちぎる）だけど、これもね捨てないんだよ。どうするかなって言ったら、今のプッチーンって切れたでしょ。プ

ッチーンって切れたけど、藁をこうして、ほら、こんな風に綱にすると（わら縄を見せる）、はい、行きまーす。ヴウーッと引っ張っても切れないくらいの強いものになるの。でね。昔の人はこれをね、こうして綱に編んでお魚取ったりしてたの。

うん、だからね、イネって全然捨てないんだよ。

はい、そしてこんなのも作っていました。これはなんだろう？

K：下駄！

S：下駄？ そうやね、下駄は木で作るの。これはね、ゲタみたいにこうして履くんだけれども、これは草履って言います。

はい、その他にも、お正月の時にこんな飾ったりするでしょう？（正月飾りを見せる）こんなものやら全然捨てないで使うし、牛のご飯にもなるんだよ。はい、だからね。

人間は藁は食べられないけど、牛にはすっごいご馳走なの。

だからね、稲はお米の実のところだけじゃなくて全～部使ってたんだよ。

(00:06:39) 米の紹介（「モミ」「モミガラ」「玄米」「ぬか」「精白米」「米粉」をカップに入れて米の変化を示す）

S：じゃあね、このお米の、ここ、これをこのまま、どうしましょ？（米粒そのものを袋に入れて示す）

K：炊く。

S：そう、そうだね。この硬い硬いこのカラをかぶった粒粒をね、舂っていいます。舂。この舂の殻、取らなあかんね。じゃ、取ります。とったらね、どんなんかな～っていうたら、舂殻と中からこんな茶色いお米が出てくるんです。これが玄米です。でも、ちょっといっつもみんなが食べている白いお米と違うよね。

K：違う

S：そう、違うよね。これがどうしたら白くなるかな。外側を削ります。削ると外は茶色い粉々は糠になります。そしてこんな白米になります。今日はこれを食べますね。

S：はい、そしてこれをね、ちょっとお水に濡らしてね、ちょっと柔らかくしてから、ゴリゴリゴリッっておして小さくすると、今度は粉々になります。これが米粉です。今日はお料理にこれも使います。

(00:07:45) 米を研ぐ

S：というので、ここにお米があります。(カップに米を入れ、ガラスボウルとざるを出す)
でも、このお米？(そのまま口に入れるしぐさをする)

K：アカーン。

S：どうすれば良いだろう。ねえ。うん、そうなんです、これどうすれば良いかしら？(いろいろと食べるしぐさをする)(子どもたちは首をかしげている) あれえ？ じゃあ、どうする？

K：水に浸ける、水に入れる(複数人)

S：正解。そうなんです。このままではちょっと食べられないけど、(玄米を見せて)糠取るって言ったでしょ。糠取る時にけずります。ここでまだ外側にちょっと糠がついているから、それを洗い流すんです。でもね。このまま入れて洗うと、流す時にお手々からバサッとこぼれ落ちても困るので、ザルの中に入れます。(水を流す動作をする) はい。そしてここでお水入れるよお。グルグルグルグル。(米をかきまぜる) お水の中でこうして洗います。すると、お水はこんな風に、はい、こんな色になりました。

じゃあ、もういっぺん入れるよ。もういっぺん入れて、混ぜ混ぜします。さっき言っていた糠がくっついているから、お米の粒々と粒々がガリゴリゴリゴリって、こうしてぶつかって、研ぐっていうだけでも、こうしてすると、みんな聞こえる？ お米の粒々と粒々がぶつかる音ね、そうこれくらいね、シャカシャカシャカってぶつからせると、そのね、当たってこういう風に糠が取れてくる。糠が取れてきた。(手をにぎりこぶしにして粒が擦れ合う様子を動作で示す)

では次行きまーす。ザザザザザッ、まだぶつかっています。

はい、そして今度はこれも、ザーッと入れます。はい、どうでしょう？

K：薄くなってきた。(1回 600ml 入れた液を 1L 計量カップにもどして並べて水色を比較する)

S：だいぶ薄くなってきたね。そうだね。もう外側についている糠が取れてきたんだね。

はい、こうして、はい、次で一す。はい、これくらいです。ザーッ。

さ、どうでしょ。もうとれたかなあ。ヌカがとれたかなあ。

K：どんどん薄くなってる

S：どんどん薄くなったね。ということでこれくらいで良いでしょかねえ。

というので、はい、こんなになりました。

さあ、そうだね、なんだかこっち側からとあっち側からは全然別みたいに見えるね。

いまからこれでご飯を炊くのですが、このままこうして研いだけのお米と、もういまから炊いて良いよのお米、こっちがね、もう良いよ炊いて下さいねのお米です。(ガラス鍋に吸水させた分量の米を入れたものから米をすくい上げる)

そして、はい、こっちの方が今研いだところのお米です。(同じあみじゃくしで研いすぐの米をすくう) これね、もう炊いて良いよになっているお米と、はい、どう違うかしら? どこが違う?

K: くらべる?

S: うん、比べてみて。どこか違うところある? 判った?

そっくりなんだけど、どこが違うでしょう?

K: 「色がちがう」「やわらかそうになっている」「粒が大きくなった」

S: そう、〇〇ちゃん、良く判ったね。そうなんです。こっちの方が白～くなっているのね、同じお米なんだよ。だけど、これはお水に浸けておいて、お水をゴックンゴックンってお米の粒々に浸み込んだらこんな風になります。これくらいになってから炊いたら美味しいご飯になるんだよね。というので洗ってすぐに、研いですぐに炊くのではなくって、ちょっと暫くお水につけておいてみてね。

(00:11:25) 米を炊く

S: さ、おうちではねご飯炊くときに何で炊いてる?

K: 炊飯器

S: 炊飯器。炊飯器はさ、ご飯炊く時にご飯とお水入れるのは同じなんだけど、でも見えないやん、スイッチ入れても。でも今日は、ここにお米、お水。(ガラス鍋の中の米の位置と水の位置を示す) はい、では炊飯器と一緒にスイッチを入れます。蓋をしてスイッチを入れました。さ、これで今から炊飯器の中にスイッチが入りました。お米はこんな、お水はこんなものです。さ、もしね、これがしている途中にちょっと変わってきたら教えてね。(IH ポータブルコンロの上にガラス鍋に米と水を入れて強火で炊き始める)

(00:11:57) 包丁とまな板のお約束

S: ではでは次のお仕事に行きましょう。

はい、で、これでお汁の用意が出来たでしょ、ご飯の用意が出来たでしょ。じゃ今度はおかずを作ります。はい、これは何でしょう？

K：包丁（複数人）

S：はい。包丁のお仕事は何ですか？

K：切る

S：そう、切るお仕事だよね。切るお仕事をするところはここです。刃って言います。このところにお指を持ってきて、ビッと引っ張ったら？

K：切れる（複数人）

S：だから指持ってこないでね。はい。さあ、そしてこっちはなんでしょう？

K：板。

K：まな板（複数人）

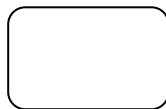
S：そう、まな板です。まな板のお仕事は何ですか？

K：置く（複数人）

S：そう、切る物を置くところだよね。はい、まな板と包丁はとっても仲良しなんだけど、ザーッとかザーッとかって、こんな風にしてあちこちに行ったら危ないので滑り止めを敷いておきましょう。（まな板を大きくすらせて動かし、その後すべり止めで低位置に安定して置く）こうして滑り止めを敷くと、動かなくなるからね。はい、こう使う時に、まな板は、ここね、（まな板の中心を示しながら）まな板に真ん中があります。自分の体の真ん中はおへそです。このおへそとまな板のおへそがこんにちはの場所に立ちます。こお～んな遠くに行ったり、こお～んな遠くに行ったら、（まな板を前後左右に大きく動かす）絶対お料理しにくいからね。はい、だからここのおへそとおへそがこんにちはの場所に立ってください。

（包丁とまな板の動きを見せる）使っている時はね、こうしても良いんだけど、（まな板の上に無造作において）こうしておいてあったら（手を包丁に近づけて）「アチッ！」と当たったりしちゃうから、必ずおやすみの場所をお約束しておくね。おやすみの場所はこの切れる刃が自分と反対向きになって、はい、まな板のお外にところにこうやって置いてください。

（まな板のおやすみのための場所）



(00:13:52) 人参を切る

S：ではでは、（人参1本を見せて）今日はこれを使うのですが、これは…

K：人参（複数人）

S：何でしょう？

K：人参（複数人）

S：人参ね。今日はね、この人参はみんなのところにはこんな風においています。（人参を丸 1 本見せて、目の前で 1/2 に切り、さらに 1/4 に切り分ける動作をして、にんじんを縦長に 4 等分割したものを見せて）

人参は皮を剥かないといけないのですが、皮を剥く時は、こんなのを使います。これは？

K：ピーラー

S：そ、ピーラーね。ピーラーはここが刃なのです。と言うことは、（ピーラーの刃の部分指さして）ここにお指を持ってきたらね？

S・K：切れちゃう

K：だから、お母さんたちは、（片手に人参をにぎり、そこにピーラーを当てる動作をして）ピーッとこうしてするけれど、みんなのお手々はちっちゃいからちょっと刃があたると、人参と一緒にむけちゃう。人参の皮剥きながら手の皮を剥いちゃったらいけないから、こうやってまな板の上に置いてください。（まな板に平らな面を下にしておく）まな板の上に置いたら、（人参の端を片手で押さえてむく動作をする）この端っこからしなくていいの。

真～ん中よりちょっと上くらいのところから押して引っ張ります。、こうしてすると、はい、ここ人参の皮が剥けました。こんどくるりとひっくり返して、（人参の左右の向きを変える）今度はこっち向きにすると、そう、いつでもお手々はこっちにあるので、刃に当たりませ～ん。はい、こうして人参は裸んぼになりました。

K：（笑い声）

S：今からね、この人参でリボンを作ってもらいます。うん、人参リボンよ。はい、ピーッ、ピーッ、ピーッ、ピーッ、ピーッでこうやってさ、ほら、人参のリボンをいっぱい、いっぱい、いっぱい、いっぱい、いっぱい、いっぱい、（人参をピーラーでうすくむく）

K：いっぱい、いっぱい

S：そう、いっぱい～い、作ってください。こうして押して引っ張ると、人参のリボンがいっぱいいっぱい出来るよね。反対側にむいても、はい、いっぱい～い、こうして剥いて、剥いて、剥いて、剥いて、剥いて、剥いて、剥いていくと、段々と人参は細～くなってきます。はい、見てみてえ。痩せて痩せてこんなになりました。（細くなった人参をプルプルとゆらし

て見せる)

K : (笑い声)

S : これくらいまで剥いちゃってね。はい。でもねえ、これねえ、ちょっとねえ、食べる時には長いかも。その時にはね、こうして包丁でプツプツ切っても良いし、ハサミで長いわと思うところを、チョキンチョキンチョキンチョキンと、こうやって切ってもOKよ。(長いリボン人参を短く切る) 長いなあと思ったらブチッ。はい、こんな風にして切ってください。そして人参のひらひらリボンの、薄切り人参が出来上がりました。

(00:13:52) ネギを切る

S : はい、この次切るのは？これは大きなおかずの時に使います。これ何？

K : ネギ (複数人)

S : ネギ。そう、おネギ美味しいよねえ。このおネギなんだけど、(根元を示して) ここにヒゲヒゲヒゲってあるでしょ。ここのところは、このひげ根はちょっとあんまりね美味しくないから、これはブツンと。これでこのおひげのところだけ、おひげのところだけ捨てます。ポイッ。(ひげ根を切って捨てる)

はい、そしてこのねぎの上を切っていくんですが、はい、これね、切る時、今日は煮物にするのであんまり小ちゃく切らないで、(人差し指と中指をV字に開いて口元にあて)「うん」というお口の幅で切ってください。行きま〜す、ブツン、ブツ、ブツ、ブツ、ブツ、ブツ、ブツ、ブツ、ブツ、ブツ、ブツ、ブツ、ブツ、ブツ、ブツ、ブツ、はいこうして切りました。そうするとネギで、はい、これは(根元の部分)(向こうが)見えません。(根元とみどりの上部に分けて)

こっちは、(筒状になっている上部) ほら、(向こうが) 見えます。見えるところで見えないところに分けっこしちゃいます。はい、こうして分けっこ分けっこしてね、はい、見えるのと見えないところは…

K : 見えないところはつまってる。

S : そうです。こうやって分けようね。

K : 見えないところは白、見えるところは緑です。

S : これはこれで分けっこして置いておこうね。

(00:17:45) インゲンを切る

S：今日はいろんなものをたくさん切ってもらわないといけないの。いいかな？

K：いいよ

S：よかった。安心したわ。いろいろなものを切らないといけないので、はい、じゃあね、皆に切ってもらうのは、はい、これで～す。これは何か判るかしら。

K：野菜

K：豆

K：いんげん？

S：あ、そうそう、さやいんげん。中に育ってるお豆を食べるんじゃないくて、外側のさやを野菜として食べます。(さやいんげんの成り口を持ってブラブラと見せて)これね、こうやってね、ここに(成り口の根本を示して)お花が咲いた後に、ぶわぁーってこれ(実)が出来てくるので、ここは(成り口)ちょっと硬いのね。ここだけブツツン切ろうかな。はい、ここでブツツン切りま～す。はい、ブツツン。あ、そうそう、こっち側の包丁を持たないお手々なんです。

K：ネコ

S：そう、ネコちゃんのお手々。ネコちゃんのお手々はね、おにぎりではないのですよ。こうやってグーのお手々でもないのです。(親指以外の指をテーブルの上にトントンと縦に並べて見せる)ポンポンポンとお爪が並んで、親指は中に入りま～す。(親指は並んだ指より後につける)そして、ここにね、見えないけれど、見えないまあるいものが入っているようにして、お爪でグッとこうして(食材を)押さえます。

そうね。このインゲンも、ちょっと、「うん」ていうちっちゃなお口くらいの大きさに切ってください。大きさは、大きな「ワッハッハ」のお口と「うん」ていう小さなお口とね。こうしてね、(口元にV字にした指をあてて)大きさをちょっと分けてみましょう。

(00:19:15) しめじを切って茹でる

S：はい、それから今度は、もう一つ入れるのはこれです。これは何かな？

K：しめじ

S：良く知ってるね、〇〇ちゃん。そうなんです、〇〇ちゃん、これね…しめじだね。

K：色が変わってる。

S：あ、ほんとだね。ここのところが食べられないところ。こっち側から上が食べられるところなので、ブツツン切ります。はい、じゃあね、それでね、これね、はい、ブツツン切って

この下の方はポイします。でね、これくっついてるから、バラバラバラバラッ、バラバラバラバラバラバラッ、ってバラバラにしちゃいます。(しめじをほぐす) ところがこの大きさのがあるのと、これとだつたらおんなじだけど、ちょっと、どうしよう? おんなじくらいの大きさにしようと思ったら、どうしたらいい?(長く大きいしめじと短いしめじを示して)

K: ハサミで切る。

S: うん、そうだね。切れれば良いよね。じゃあ、切りま〜す。この時、ハサミでチョキチョキいくかな。はい、長さを合わせてチョキチョキチョキチョキチョキチョキ、あ、切らなくても良いものもあるけど、切らないとダメなのもある。それはね、皆で探して切ってくださいね。はい、さ、これで切れました。同じ大きさになったね。

これを、はい、お鍋の中に入れちゃいま〜す。

K: じゃーっ!

S: パシャッパシャッ

K: グツグツ言ってる。

K: あっそう(00:20:33)

S: はい、さやいんげんも入れちゃいまあ〜す。そしてキノコもぜえ〜んぶ全部入れちゃいました。

今からこれを茹でます。茹でる時はどうしたらいいかな? 茹でる時にはこれだけのお水で良い。これを入れちゃいます。(50ccの水を見せて)

K: シャーン。

S: お水は沢山じゃなくって良いの。ちょっとだけで良いの。はい、そしてこれを蓋をして、はい、お鍋の中に入れて下さい。

はい、今から火をつけます、お野菜を茹でる時、いっぱいたくさんのお湯にすると、お水がたくさんいるのと、アクがお水の中に溶けて出て行ってほしいものが無い物はたくさんお湯がいるけど、アクのない野菜はもうこれで良いねん。野菜を蒸気であたためるのも時間がかかるの。あつためたら良いねん。と言うのでこれであつためま〜す。

(00:21:18) 胡麻を擂る

K: (ご飯の鍋が) グツグツ言ってる。グツグツ

S: さ、この次です。

あ、ホントや。グツグツいつてきたわ。あら、ホントだね。だいぶ違ってきたね。グツグツ

グツグツいってるね。あ、どうだろう、グツグツグツグツ。(ガラス鍋の横から見て指で位置を示す) でもまだここにお米があつて、ここにお水があつて、ちょっと泡が出てきてるくらいだね。では、どういう風になっていくか、もうちょっと見ててね。

はい、そして、ちっちゃなおかずの時には、これを、この道具を使います。この道具はなんていう名前でしょう？

K：すり鉢。

S：あつ、そうです、すり鉢です。これはすり鉢で、中がスジでザラザラになっていて、この中に胡麻とかいろいろな物を混ぜてゴリゴリと潰す道具です。でも、これはこれだけ(すり鉢を示して)では潰せないのです、(すりこぎを見せて)これを使います。これはなんでしょう？

K：木！ 木！

S：木で出来るよねえ。これは…

K：それをぐるぐるどんどんどんってする。

S：そうだね、こうして(叩く動作)するものではないんですよ。はい、こうして(すりばちにすりこぎを入れて)ここに入れてゴリゴリとします。(すりこぎを動かす)これは、すりこ木、下はすり鉢ですね。

じゃあ胡麻を入れて摺ってみましょうね。この時ね、(すりこぎを両手でにぎりこんでまわす仕草をして) ヴヴ〜んてこう回すのではないの。すりこ木の上をポンと押さえて、そしてね、下の方からこんな風にしてグルグルグルグル、グルグルグルグル、はい、こうして混ぜ混ぜ混ぜ、混〜ぜ混ぜ混ぜ混ぜって回すよ。上から見えるかなあ。中でごまが…

K：見えな〜い

S：見えない？ もうちょっと前の方がいいかな。これくらいで見えるようになります？

K：あ、ちょっと見えた。

S：見えた、見えた？

K：見えた。

S：こうしてグルグルグル。

K：グルグル

S：はい、ちょっと良い匂いがしてきたね。はい、胡麻の粒々がだんだんと潰れてきました。これがすり鉢のお仕事です。胡麻がもう半分くらい摺れたら、これでこのすりばちのお仕事はおわり。はい、(すりこ木を)お仕事終わったからこっちに。

お味つけです。甘〜い？(調味料を入れる)

K：砂糖。

S：お砂糖。と、それから、しょっ辛〜いけれども美味しい…

K：しょう油

S：しょう油。はい、入れました。そしてこれを混ぜ混ぜします。すりこぎを使わなくても大丈夫だよ。菜箸とゴムベラで混ぜよう。

K：味付けできた。

S：こっちの方がどうなっているかな？（ごはんの方を見て）

はい、ではでは、

K：（あえ衣を見て）あんこみたい、あんこみたい。

(00:23:48) 炊飯経過1

S：あ、大変だ！ 大変だ！

K：おーっ！（複数人）

S：あ、泡だらけ。あーっ、こぼれる、こぼれる、こぼれる…。（両手で大げさにフタを押さえて）でも蓋開けちゃいけないんだよ。（コンロの火を弱める動作をする）えーっ、えーっ、えーっ、えーっ、（火を）小さくして、あ、こぼれるかなあ…、こぼれ〜…るかもしれない。でも、ここが泡でいっぱいになるまで、ぶわあーっとおっためないといけないの。そして泡がこぼれそうになったら、ちょっと火を小さくします。あ、これでいったかな。これで小さくしました。これでもまだお米ここ、お水はここ、（ガラス鍋の横のラインから見える位置を示して）泡いっぱいですね。はい、で、いまから、強い火でぐあーっとおっためてたのを、ちょっと小さい火にしました。今からこれで12分、12分間、やさしい火でふわふわあつと炊きます

K：あつ泡が大きくなった

S：あ、ちょっと泡消えてきた？ ああ、消えてきた。泡、おつきくなってきた。どうなった？

K：泡だらけや。

S：でも良かった、あふれなかった。でもね、あふれそうになっても絶対蓋取ってはいけないんだよ。（両手で大げさにフタを押さえて）

(00:24:52) 副菜：胡麻和えの仕上げ

S：さあ、こっちでさっきのいんげんが煮えてきました。ここの中で見たら、（フタをした鍋の

中を指して) ほら、すごい湯気がいっぱい入っているのね。これね、お顔に当たったら大変です。火傷しちゃうので。必ず熱いお鍋にはベチャッと触らない。そして、これ開ける時には、だ～れも居ない方にちょっとだけ(蓋を)斜めにします。そうする とほら、もわっと湯気がでたでしょう。(鍋のフタを傾けて蒸気をのがしてからフタをあける)そしてこれ(フタ)を外して取ります。はい、いいですか? これでね、出来上がったの、はい、茹であがったのを 、網じゃくしですくって、こちら(すり鉢)に入れるね。熱くても大丈夫だよ。見て見て見て。これで、全部入りました。そして混ぜ混ぜ混ぜ混ぜ、混ぜ混ぜ混ぜ混ぜします。混ぜ混ぜ～、混ぜ混ぜ混ぜ混ぜ～ってしたら、はい、これで、はい、ちっちゃなおかず出来上がり!これね、みんなの分が出来ています。ということは、自分で食べられると思う量を自分で入れて下さい。先生だったらこれくらいかなあ。(器にもりつける)はい、自分で食べられるよって思う量をこうして(そっとやさしい動作で)入れて下さい。はい、ちっちゃなおかず、出来上がり。

(00:26:22)炊飯経過1

S: あっ、あれ、見た? 見た? あれ、泡なくなっちゃった。あれ? ここにいたお水は?
K: 無い
S: 無い。どうしたの? どこに行ったの?
K: 煙みたいになって出ていった。
K: 吸い込んだ(複数人)
K: 吸い込んだ、お米が。
S: あ、そうか。お米が吸い込んだのか。ああ、良かった。
K: ふっくらなっちゃってるよ。
S: あ、でもまだちっちゃい泡が、ぶ～くぶ～くしてるね。はい。すご～い。いつべんにお米が吸いこんじゃったんだね。

(00:26:54) 昆布の観察

S: ではこの次です。(昆布をつけた水が入ったガラス鍋を出す)
K: なんか昆布、なんかかわった。
S: すご～い、良く解ったね。そうなんです、これが昆布。入れた時を覚えてる?
K: 見えない～

S：今ね、〇〇君、良く気が付いてくれたの。これね、さっきみんなが入れた

K：見えない～

S：この（浸水前の）昆布が、あれ？こんなになりました。どこ、何が変わったかな？（昆布を菜箸で）

K：伸びてる。

S：伸びてる。そして？

K：色（複数人）

S：色変わったし。そして？

K：ペラペラ（複数人）

S：そう、ペラッペラペラになったよね。これっくらいになったら…

K：伸びてる

S：そう、伸びてきたんだよね。それでね、このお水の中に…

K：ちょっとぶっとくなくなった(00:27:48)

S：昆布の美味しいお味が出てるんです。ていうことで、これっくらいになったら、（昆布が伸びた姿を見せて）温めてお外に取り出します。でも今みたいに昆布って、すごい滑りやすいから、こうして（箸だけで）持ってべししゃっとなって落ちたらいけないので、網しゃくしの上にのっけて、ぎゅっと押さえて取り出します。（あみじゃくしの上に昆布をのせて菜箸で押す動作をする）はい。これでね、この煮干しも取り出します。

K：じゃ～ん？(00:28:15)

S：はい、に～ぼ～しも取り出しちゃうね。

さあ、そうするとこの中には煮干しも昆布ももう入っていないのね。だけどここには…

K：お水しか入っていない。

S：そうお水しか入っていないんだけど、このお水の中には、昆布の美味しいお味と煮干しの美味しいお味が溶けて出て行っているの、これを出汁って言います。昆布のおいしい味は（右の指一本たてて）これくらい、煮干しのおいしい味は（左の指一本たてて）これくらい。でも昆布と煮干しを両方いれたら（両手をひらいて）これくらいおいしくなるんだよ（味の相乗効果の説明）

(00:28:40) 味噌汁の味付け

S：はい、今日はこれで作るのが、お味付けが…

K：味噌（複数）

S：そう、お味噌です。このお味噌を、このままカパッと放り込んだら塊のままになっちゃうので、ちょっとこうしてお出汁を（味噌が入った器に）とって、はい、これを混ぜ混ぜ混ぜ混ぜして、粒々をなくしま〜す。

K：とかすの？(00:29:00)

S：粒々、無くなれ、無くなれ、無くなれ〜ってしょうね。これくらいとろーんとなったらちょうどいいね。（器の中の溶けたみそをスプーンですくって見せる）
そして、さっき戻したワカメは、こ〜んなに…

K：緑！

S：そう、緑になって…

K：なんか、大きい。

S：大きくなったねえ。

K：おっきい。

S：さ、これをこの（鍋）中にいれちゃいます。この浸けているお水は入れないでね。こうしてあみじゃくしですくってワカメだけ入れて下さい。はい、よいしょ、よいしょ…

(00:29:32) 豆腐切り

S：今日は、ワカメともう一つ入れる物があるの。それを入れるためには、先にお味噌の塩味をつけなくてはけません。
なんでかなあって言ったら、入れようと思っているのは、これです。

K：豆腐？（複数人）

S：そうなのよ。お豆腐はね、お汁にお塩の味が無かったら、大変なことになるのです。こんなにツルンツルンのなめらかなお豆腐が、お塩の無いお汁に入れて温めたら、穴だらけになっちゃうんです。「ス」がたつっていうんだけど。

K：！

S：豆腐は必ずお塩味のついているところに、入れてあげて下さいね。だからね、いま先にお味噌を入れたの。

これ、お豆腐ってすごい柔らかいでしょう。だからね、豆腐をこっち動かして、あっち動かして、あっち動かしてしたらクチャクチャになっちゃうのです。昔から、みんなね、豆腐はお手々をまな板にして切っていたんです。これで一回しか動かない。というので、今日はみ

んな自分のお豆腐をお手々をまな板にして切ってください。はい、お手々、まな板だから真っ直ぐー。そして、この上に、はい、お豆腐をのっけま〜す。(手のひらを平らにしてその上に豆腐を水から取って乗せる)

K : えーっ！ まっすぐ？ あー(00:30:49) (子どもたちは手のひらをひろげて前に出す動作をはじめる)

S : お豆腐をのっけたら、(包丁を) まっすぐ下ろして、当たったかなあと思ったら、まっすぐ上にあげます。まっすぐ下ろして、当たったかなあと思ったら、まっすぐ上にあげます。絶対に引っ張りません。引っ張ったら、手が切れて、赤〜いお豆腐になっちゃいます。

K : おーっ！

S : だから、絶対に引っ張らないでね。

でも、これ…、ちょっと大きいかんnaと思った時は、こうしてお豆腐をこうしてね、(手のひらの上の豆腐を 90° そっと回す) こうして切っても良いんだよ。(角度を変えずに) このままでも(00:31:26)。こうやって(お豆腐を) クルリンと回して、そして、はい、まっすぐ下ろして、当たったかなあと思ったら、まっすぐ上にあげてください。(ゆっくりと包丁をおろしてゆっくりまっすぐ上げる)

そしてこのままここ(鍋)に持ってきて、(高い所から入れる仕草をして) パンと高いところから入れたら危ないね。もうちょっと、(鍋に近く低い位置から) そーっとここに入れてあげてください。こうするとはねないね。

これで豆腐がぶかぶか浮かんできたら温まって、これでお豆腐のお味噌汁の出来上がりです。ほわんほわんほわ〜んと温まってきたら、はい、こうしてお汁のお椀に入れます。お汁のお椀に入れて、はい、今日のお汁の出来上がり。(汁椀に)

K : (安堵感？の笑み)

K : 出来たー！(00:32:09)

(00:32:10)主菜の準備

S : 今度は大きなおかずを作ります。大きなおかずなんだけれども…

K : 大きい？

S : うん、一汁二菜の大きなおかずを作る時に、今日使うのは・・・(フライパンを見せて)

K : フライパン！(複数人)

S : フライパンを使います。お鍋でも良いんだけど、フライパンの方が浅くて作りやすいので、

お鍋ではなくて、今日は、フライパンで作っちゃうね。調味料を入れるね。

K：先に入れるの？ (00:32:35)

S：この中に入れるのは、はい、お出汁です。これ、鰹節と昆布でとってあるお出汁です。はい、おいしいお出汁を入れました。その次入れるのは、はい、(だしは先に取りおきして計量してあるものを使う)

K：しょう油

S：そう、しょっ辛いけど美味しいお醤油。そして、これはね…

K：あ、知ってる 00:32:57)

S：そう、お酒の仲間で甘〜い…

K：みりん

S：みりんです。そうです。みりんを入れました。

そしてここに塩っ辛いけど美味しいお塩入れます。そして甘〜い…

K：砂糖！

S：そう、砂糖入れます。そしてこれを混ぜ混ぜ混ぜってして溶いておきま〜す。

はい、これで、混ぜ混ぜして味付けしちゃいま〜した。(調味料は名前と味を言いながら加える)

K：わぁっ

S：溶けて溶けて溶けてってしてください。(フライパンの中で砂糖が溶けるまで)

さ、そして今度入れるのは、お肉です。今日のお肉はこんなお肉で〜す。こんなお肉、わかるかな？ これは何のお肉かな？

K：鶏肉？ (複数人)

K：豚肉？ (複数人)

S：う〜ん、ちょっとね、こんなね、粒々の… (鶏肉の皮を見せるようにして)

K：鶏の羽

S：鶏の羽のついてた痕ですから、これは鶏肉で〜す。

はい、今日はね、鶏肉を使って、はい、柔らか〜く煮ます。

K：これとりのむね肉？ (00:33:59)

S：今日の肉、皆のところにはむね肉が届いています。鶏もね、足の腿とそれから胸と(身体の胸とももに手を当てながら)二つづつかたまりのお肉があります。今日はこっちの胸のお肉の方です。でもね、胸のお肉ってね、筋筋筋筋、筋筋筋筋(筋肉の流れを見せて)があるか

K : ながくなるの (00:34:32)

次はポリ袋の中に、はい、（ポリ袋 12 号の口をひろげて）入れます。はい、これね、ポリ袋の中に、おーっととと、さっきのほら、ほら、お米が粉々になった…

K : ドツバーン

K : ドッバーン (00:35:36)

K: タオルでも良い？

(00:36:37) 炊飯経過3

(タイマー音：ピーピーピー)

S: あ、ピーピーって言ったわ。止まったわ。でも、止まってもまだ蓋を開けてはいけないんだ

よ。(両手を重ねてフタを大げさに押さえる) 見てもらったら解るんだけど、ほら、鍋のフタのところに水がいっぱいいつているでしょ。ということは、ここにいっぱい水があるというのは、下にもいっぱい水気があるの。だから、この鍋の下の方にある水もちょっと出て行って下さ〜いってすると、美味しいご飯になるので、べちゃべちゃのご飯にならないの。というので、今からもういっぺんだけ温めま〜す。はい、そうだね。はい、1分間、下からうわぁ〜って熱くします。そうするとこの中の、ポタポタッてある水が無くなって、べちゃべちゃじゃないご飯が出来上がるんだよ。というので、もう2分あたためるよ。

(00:37:26) 鶏肉の処理

S : はい、その間にここに(ポリ袋)お肉を入れた。米粉を入れます。はい、袋をこうして、はい、ピーンと立てます。(袋を縦に口を大きく広げて立てる) 上の方をぎゅーっと持ちます。すると、中に空気が入って、あらららららら、あらららららら、どうでしょう? どうになりました?(空気を入れて風船のようになったポリ袋を振り回す)

K : 手品?(00:37:45)

K : 風船みたい

S : 全〜部、粉々がこんな風にしてついたから、(ポリ袋の中の肉は粉をはたきつけた状態になっている) はい、これをこのお味を合わせていたところに入れま〜す。

K : バラこうじみたい(以前にみそ作りのこうじを大きなポリ袋でバラバラにして塩を入れて塩こうじを作った経験がある子だった)

S : でも上にちょっとかたまってるといけないので、ちょっと広げま〜す。はい、広げます。お肉が…

K : わらびもちみたい(00:38:07)

S : そうだね。粉々がつくときと似てるね。さ、そしてネギの见えない方…そしてネギの见えない方も入れるね。

(00:38:12) ご飯経過4

(タイマー音: ピーピーピー)

S : あ、見て、いま止まったでしょ。でもね、まだ蓋を開けてはいけないの。(両手を重ねて大きくフタを押しながら)

K : (笑み)

S：うん、今から10分間このままおやすみをします。じゃ、ちょっと向こうでおやすみをしていいかな。はい、連れて行って下さい。はい。じゃあ、ちょっとおやすみなさ〜い。これを「むらし」といいます。

(00:38:35) 鶏肉を炊く

S：見て見て。はい、鶏肉が入りました。（フライパンの中で出汁につかりきれない鶏肉を示して）でも、ここね、お出汁がここまでしかないねん。ここに鶏肉出てんねん。そしたら、炊いた時にここに（出汁から出ている部分を指して）お味につかないやん。それをね、お味をつける方法はありません。（00:38:49）。

これはなんでしょう？

K：紙（複数人）

S：そう、紙です。この紙が今からお名前がちょっと変わります。これね、ここまで、ここまでお出汁、このところは鶏肉ね。でもね、これこのままグツグツしてもお汁は上がって来ません。（身体の腰から上が肉、腰までの出汁と示して、紙を頭にのせて、アワが上まであがる落し蓋の効果の説明をする）これに上にピッと紙がかぶさると、ブクブクッ、ジャバッ、ブクブクッ、ジャバッ、というので、このところも（頭をさして）お味がつくので、これを落とし蓋って言います。こうして、はしまでぴーったりぴーったり、こうして（そっとおしかぶせる）かぶせて下さい。そして、その上から被せ蓋ってこれね、はい、上から蓋をします。でももしこれ（紙の端）がビロッと出てたら燃えちゃうから、必ず中に入るようにして蓋をしてください。さ、これでブクブクブクーッと今から、はい、温めま〜す。

はい、温める時にみんなに気を付けてほしいのは、熱いお鍋にベチャッと触らない事。でもね、もしももしも触っちゃった時は、その時はすぐ言って下さい。

ではクイズです。1つ。ベチャッと触って熱かった時、大きな声で泣く。もう1つ。手を（流水音）こうして当たったところを冷たいお水で冷やす。どっちかな？

K：お一つ

K：冷やす

K：2番（複数人）

S：はい、そうだよね。ちゃんと冷やしたらね、後はね、ずっとずーっと冷やす魔法の絆創膏があるので、それでね、ペタッと貼りますから大丈夫。だからね、熱かった時は絶対言ってね。大丈夫だからね。はい。

さ、そしてここでグツグツと炊いています。さ、そして今度はこれ（青ネギの上部、ネギのむこうのみえるところ）の準備ですね。はい、おっ、鶏肉出来たかなあ？ はい、グツグツグツーって煮えたかな？グツグツする時には、ちゃんとこうして（鍋つかみを使う）さわりましょう。

(00:40:38) 配膳

S：ご飯食べる時に大きなお皿から取るのではなくって、日本のご飯はね、何で（どんな道具で）食べるかなあって言ったらこれだよ。これです…

K：お箸！（複数人）

S：はい、お箸です。このお箸で食べるんですが、これ食べる時にお茶碗は、こうしてお手々でこうして持ちます。で、（箸を使って）こうして食べますよね。だから…（茶碗を口元に持ってくる）

K：お鼻に入れたらあかん

S：鼻には入れたらいかんわな、それはそうやわ。食べるお箸は一番前のところに先を上にして（はしおきに）置きます。あれ、ちょっとどっち向きかな？ ちょっと待ってね。よいしょ、よいしょ。ほい。もう少し火を大きくしておこうね（IHのピーピー音）。（フライパンを移動させた）

そしてこのお汁も、こうしてお汁もお碗を口のところに持ってきて食べます。でも日本以外の他の国ではね、だいたいスプーンで持って食べるんですよ。スープとかは、スプーンでこうしてすくいますが、日本はスプーンを使いません。だから、スプーンでこうして持ってくる替わりに、お碗をお口のところまで持ってくるのが、日本の食べ方なんです。食器が動くんですよ。だから動く食器は前のところに来ます。（お皿を手にとって）こうしてお皿持って食べないよね。だからね、動かない食器は後ろに（配膳して）して、こうして並べて、これで全部並べてからいただきますをして食べるんです。これを配膳といいます。日本のご飯を食べる時には、ご飯とお汁、大きなおかずと小さなおかず、そして、ここに、はい、お汁を、はい、お茶を入れます。（配膳をして見せる）

(00:42:35) 主菜の経過1

S：はい、さあさあ、これでそろそろ出来たかなあ。ちょっと見てみるね。これ（フライパンの蓋）もさっき言ったみたいに、開ける時は、誰も居ない方にふわぁーっと、ちょっと湯気を

出してからあげようね。まだ湯気が出ていない、もうちょっとだね。はい、グツグツグツグツ炊いてみよう。はい、もう良いかなあ？もう良いかなあ？

(00:42:48) ご飯の盛り付け

S：ご飯の方を先に、じゃあやってみましょう。ではではいきますよ。はい、ここのところに、はい、(むらしが終わったガラス鍋を)置いてください。

はい、では今からこのご飯の蓋を開けます。ご飯の蓋を開ける時に気を付けることは、この熱い湯気がお顔にかからないように、必ず、おっ、ほら、誰も居ない方に開けました。鍋つかみで鍋の両柄を持って、そう(鍋を90°持ち上げて見せる)すると、はい！ あれ？

K：くっついてる！ごはんが落ちない。

S：そう、くっついてるね。そうなの、さっき、ほら、泡泡がいっぱい出たでしょ。あれが糊になってご飯がね、こうしてくっついてるのよ。ご飯食べる時、一粒ずつパラッパラの方が良いから、じゃあこれを、はい、今から、はい、これを、これわかるかな？(しゃもじを見せて)

K：しゃもじ(複数人)

S：しゃもじですね。はい、しゃもじでこうしてお米をほぐします。はい、これでほぐすと、おっ、はい、ぱらっとなるね。これを盛り付けをするのがお茶碗です。はい、このお茶碗に盛り付けする時に、(大げさにしゃもじを動かして)ガッパァッって入れるんじゃないかって、こうしてそーっと、ほわーっとこうして盛り付けます。1回2回3回とそっとそっと持ってね。混ぜてガーッと押しつけないでね。はい、こうしてフワフワッと盛り付けて、(やさしく盛りつける)はい、これで今日のご飯が炊けました。これが(底をさぐって)ちょっとだけ色がついているかな。よいしょっ！ おっ、こうしてしてみると、ほら、少〜しお焦げが出来てるの。ほら、ご飯に茶色い色がついているでしょ。これはお焦げって言って、ご飯がカリカリッと炊けた印です。はい、これをここにのつけて、今日はお鍋ご飯で炊きました。

(00:44:49) 主菜の経過2

S：お、こっち側(フライパン)が、もうほらすごい湯気が出てきたね。では誰も居ない方に蓋を、はい、ずらして湯気を逃がしま〜す。そして今度は、はい、いきま〜す。おっ！ あー、煮えてます。煮えたらどんなに変わるかっていったら、ほら、どうですか？

K：茶色くなってる。

S：そう、色が茶色くなったよね。そうなんです。これで煮えました。ではこの次にこの中に、はい、人参を入れま〜す。はい、人参を入れました。（向こうが）見える方のおネギをいれま〜す。そして今度もう少しだけ、人参とこれとを炊いちゃいます。はい、ではグツグツグツ、これもう一回かけても良いよ。はい、グツグツグツグツグツツーツとして煮ていったら、これで出来上がりです。今日は、みんなはね、これをみんなのテーブルで作って下さい。盛り付けるのは、後ろのテーブルの方に（食卓スペース）持って行って盛り付けをして下さい。今日は自分の分、おネギもいんげんもキノコも全部自分で切って下さい。はい、じゃあこれで、お、そろそろ出来上がりかなあ。はい、これでおネギも、はい、煮えたら、もう軽〜く煮たらOKだよ。はい、これで出来上がりです。はい、今日の、はい、鶏の柔らか煮、これはこうして一番大きな器に盛り付けをしてください。

この時もね、自分が食べられると思う量を自分で盛り付けたらいいんだよ。

これで今日のお料理、出来上がりで〜す！ さ、じゃ、いまからみんなで、同じバンダナのテーブルのところに行ってください。じゃ、始めましょう！

食後に食べもののクイズを行う。

（食べもののクイズ編）

S：先生 K：子ども

S：では、食べもののクイズを始めましょう。ここに写真があるので、今日食べた食べものはこの表のどこに入るかな？一人ずつ一枚写真を持って来てみんなに聞いてみましょう。

K：（写真カードを皆に見えるようにかざして）これは何でしょう？

K：ごはん！

K：どこに入るでしょう？

K：ごはん、パン、麺のところですよ！（その指示に従って図に写真を貼り付ける）

K：（次の子どもが同様に写真カードをかざして）これは何でしょう？

K：鶏肉です。

K：どこに入るでしょう？

K：肉、魚、卵のところですよ。（その指示に従って図に写真を貼り付ける）

(中略)

同様に全部を配分して終わる。

S：今日の食べもののクイズで空っぽの箱は、牛乳と果物のところです。またおうちに帰って食べてください。これでいろいろなものをちゃんといっぱい食べられたことになるよ。



写真 36 食べもののクイズをしている所

表 41 授業記録のレシピ

★鍋で炊くご飯【材料:5人分】

米:2カップ(約300g) 水:480mL

- ① 米をあらう。
ボウルにザルをのせてその中に米をいれる。
(米がこぼれないようにするため)
水をいれ、最初の水はさっとする。
(ここでぬかの水をたくさんすと、おいしくなくなるよ)
米と米を手のひらでおすようにこすりあわせ、ぬかをおとす。
(これを『米をとぐ』といいます)
何度かといだら、水をいれてさっとまぜてあらう。
水が白くなるまで、これをくりかえす。
- ② 鍋に分量の水、水気をきった米をいれて、30分以上吸水させる。(あらってすぐたく『洗い炊き』をすると、しんがすることもあるから、吸水させよう)
- ③ 強火にかけてぶくぶく大きな泡がでてきて沸騰したら弱火にして12分炊く。最後1分強火にし、火を消して10分間フタをしたまま置いて蒸らす。
※米を炊いている時は絶対にフタを開けないで!
- ④ 炊けたご飯はやさしく混ぜ、さらしの布巾をかけておく。

★豆腐とわかめの味噌汁【材料:5人分】

豆腐(絹):1/2丁(約150g) わかめ(乾燥):3g
みそ:50g 水:4カップ 昆布(5×5cm):1枚 にぼし:15g

- ① 鍋に水、昆布、にぼしをいれてしばらくおく。
昆布が大きくなったら火にかけ、ブクブク煮立つ前に昆布、にぼしを取り出す。
- ② わかめは水でもどす。
- ③ みそをだし汁少々でときのばす。
- ④ わかめを鍋にいれてサッと煮て溶いたみそを鍋に入れる。
- ⑤ 豆腐を手のひらの上で小さく切り、みそ汁へいれる。
- ⑥ サッとあたためできあがり!

★やわらか煮鶏【材料:5人分】

鶏むね肉:400g 米粉:大さじ2と1/2 青ねぎ:10本
人参:1/2本(約80g)
◎だし:300mL 砂糖:大さじ3 みりん:大さじ1
しょうゆ:小さじ1 塩:小さじ1/2

- ① 鶏肉をお口の大きさに切る。
ポリ袋に米粉と鶏肉をいれて、空気でばんばんにしてよくふり、全体に粉をまぶしつける。
- ② フライパンに◎と鶏肉を入れてほぐし、フタをして火にかける。
- ③ ねぎは根を切り落とし、お口の大きさに切る。
- ④ 人参は皮をむき、ピーラーで長く薄切りし、お口の大きさに切る。
- ⑤ ②にねぎと人参をいれ、ねぎがやわらかくなるまでふたをして煮る。

★いんげんのごまあえ【材料:5人分】

いんげん:15本(60g) しめじ:100g 水:50mL
白ごま(いり):大さじ2
◎しょうゆ:小さじ2 砂糖:小さじ2

- ① いんげんはお口の大きさに切る。
- ② しめじは石づきを切り落とし、バラバラにほぐす。
大きいものは半分に切る。
- ③ 鍋にいんげん、しめじ、水を入れていり煮にする。
- ④ ごまをすり鉢であたり、◎で味付けする。
- ⑤ いんげん、しめじの水気をきり、④と和える。

表 42 授業記録の進行表



進行表

養成講座【実践編】

【その他準備】炊飯器で1升炊く、お茶の用意、だし汁(かつお節・昆布)をとる300mL×5班分

献立名	鍋ごはん(デモのみ)	やわらか煮鶏	いんげんのごまあえ	豆腐とわかめの味噌汁	【その他】
材料 (1班:5人分)	米 2カップ (300g) 水 480mL ※米はあらって 水につけて 鍋にセット 【デモのみ】 米(洗い用) 1カップ	鶏むね肉 400g 米粉 大2・1/2 青ねぎ 10本 人参 1/2本 ◎だし 200mL 砂糖 大3 みりん 大1 しょうゆ 小1 塩 小1/2	いんげん 15本(60g) しめじ 100g 水 50mL 白ごま 大2 ◎ [しょうゆ 小2 砂糖 小2	豆腐(絹) 1/2丁 (約150g) わかめ(乾) 3g 水 4カップ にぼし 15g 昆布 1枚 (5×5cm角) みそ 50g	米セット 1 稲 1 縄 1 ワラ草履 1 しめ飾り 1
準備	・子供分は炊飯器で炊く	・鶏肉は皮、脂を取り人数分に 切り分配、師範代は皮、脂付 でそのままの形を配布 ・人参は1/4に切り2本配布		豆腐は手のひらサイズに切る	
デモ	1、鍋の水昆布、にぼしをつける(子どもと一緒にする)、わかめをもどす 2、米を研ぐ→鍋ごはんスイッチON→米セットの説明(強火(沸騰)→弱火12分→強火1分) 3、包丁まな板の使い方説明 4、〔煮鶏〕鶏肉を切る(手洗い)→フライパンに◎と鶏肉をいれて煮る→人参をむき、切る→青ねぎを切る →鶏肉と一緒に煮る 5、〔ごま和え〕いんげんを切る→しめじを切る→蒸し煮にする→ごまをする→味付け→和える→盛り付け 6、〔豆腐のみそ汁〕だしをとる→みそとく、いれる→わかめをいれる→豆腐切る→盛り付け 7、煮鶏盛り付け				
		⑦鶏肉をお口の大きさに切る ⑧ポリ袋に米粉と⑦の鶏肉を入れる(手洗い) ⑨フライパンに◎と粉をまぶした鶏肉を入れて煮る ⑩人参の皮をむいて切る ⑪ねぎはお口の大きさに切る ⑫フライパンに入れて煮る	①だし点火 ②わかめをもどす ③いんげんをお口の大きさに切る ④しめじの石づきを切り落してほぐす ⑤いんげん、しめじ、水で蒸し煮にする ⑥昆布とにぼしを取り出す ⑬ごまをすり、◎で味付け ⑭いんげん、しめじを和える	⑮みそをだしで溶く ⑯わかめの水をきり鍋に入れる ⑰みそを入れる ⑱豆腐を切り入れて、温める 盛り付け	
<使用器具> 包丁・まな板 まな板滑り止め 一人数分 卓上ゴミ箱 2 箸 2 切った物入れ皿5 鍋敷き&つかみ 各2	【デモのみ】 ガラス鍋 1 しゃもじ(小) 1 計量カップ(1L) 5 ザル&ガラスボウル 1 【テーブル】 ボウル(大) 1 しゃもじ(小) 1	フライパン(26cm フタ付) 1 ピーラー 2 おたま(小)又はスプーン(大) 1 フライ返し(大) 1 肉用まな板 2 厚手ポリ袋(12号) 1 クッキングシート(落とし蓋) 1 トング 1 キッチンばさみ 1	鍋(15cm・フタ付) 1 スプーン(大) 1 計量カップ(100mL) 1 すり鉢 1 すりこぎ 1 あみじゃくし 1 ゴムベラ 1	鍋(18cm) 1 ボウル(小) 2 (わかめ、みそ用) (あみじゃくし 1) 泡立て器(小) 1 おたま 1 豆腐ケース 1	

【コンロ】A:だし→いんげん、しめじの蒸し煮→みそ汁作り

B:煮鶏

授業時における子どもの言語表現から、子どもたちの理解の深さを知ることができる。
子どものキッズキッチンにおける言語表現をまとめた。

さらに実施に当たって、現場で起きうるトラブルに対しての対応の実例を示した。

3-1-2 子どもの言語表現から見る理解

キッズキッチンはまず、デモ者が子どもたちに調理の課程を原材料から配膳までの全工程を説明しながら見せる。途中で変化するポイントをはっきり示すことによって、料理の技を伝える。それを再現するように子どもは各テーブルで調理を行う。

伝える過程において、子どもたちは様々なつぶやき、質問を発する。それがデモ者の問いかけに対して発するものであれ、感動しての言葉であれ、実体験によって子どもたちの理解によって発せられる言葉であることがわかる。これは今起きている現象に対しての言語化である。

「子どもが大人になるためには、大人を必要とする、親と教師は大人の代表として、子どもの前に教育的責任をもつ」

「教育学は経験の科学であり、その対象は生きられた経験の世界に見いだされる教育学的状況である。教育学はこのような意味において、人がいかに行動すべきかについて長期的にも短期的にも認識することを目的とする実践的科学である」¹と定義されている。

「教育学は教師の目、教師の関心をもって子どもたちを見る。教育学とは他者の成長にうつとりすることである。学問的に純粋なあるいは中立的なやり方で子どもたちを見るのではない。教育学的志向性をもって子どもたちを見る。そしてこのような教育学的意図が違いを作る。このような教育学を私たちは子どもに導く。教育者とは、そこでは子どもをケアする人として立っている人である²。

ヴァン・マーネンの『教育のトーン』においては、日常的な出来事、大人と子どもの関わり合いの場面をもとに、教育学的な洞察を行っている。ヴァン・マーネンの現象学的教

育学をもとに教育実践の言語での表出としてキッチンスタジオでの子どもの発言から考察した。

子どもたちは、体験を言葉で表現する。幼児と学童では経験値に差があるため、表現は異なる。教室での発言から理解を知った。

「春の野山の幸をいただく」のテーマでは、ちびっこから「山菜は毛が生えているね」「ごみはカタツムリみたいだね」「ごみはかがんでいるんだよ」「つくしはゆでて袴の洋服を脱いで裸んぼみたいになったよ」と、精一杯の言葉を駆使して表現している。

ジュニアでは、「ごみがピーピー笛みたいにのびるよ」と言いながら、ビョーンと先を持って引っ張り、また戻しては構造を確かめていた。胡桃には「振ると音がするのは、中に種が入っている」と発見した。胡桃の核を割るのにくるみ割り器を使用したけど、なかなか割れず、かなりカラがくずれたが、バキッと音を立てて割れた瞬間に拍手がおこった。誇らしくぐちゃぐちゃになった実を集めて口に運んでいた。実を食べるに至るまでの一連の努力を実際の行動で認知したことがとれる。また「わらびの切り口はすべすべだけどねばねばは納豆に似ている」と経験による類推で表現できている。

「いかを丸ごと食べちゃおう」とイカー杯を各人がさばく教室においても、「イカは飛行機の形だ」「イカはスカートみたいになっている」「イカのエンペラはちょうちょみたいだよ」「エンペラはおうちの屋根の形だ」「イカのお腹の中からはイワシの赤ちゃんが出てきた」「すみ袋はおたまじゃくしの形だ」イカの目に興味を持った子は虫眼鏡観察した後、「お家でもっと見てみよう」と眼を持ち帰った。

「七夕のごちそう」のテーマでは、細長い長芋を見て、「山芋はバットみたいだ」また、だしの原料となる乾物と実際に出した出汁とのマッチングゲームをしたが、90%の子どもが正しく答えられた。これは日常の繰り返しが子どもにとっての正確な判断となったと思われる。味覚の成長が見えたささみをほぐした時、家に弟がいるちびっこ（未就学児）が、「赤ちゃんのご飯、離乳食みたい」と自分の暮らしの中の言葉で表現した。

「ドイツパンをつくろう」で小麦粉にイーストを混ぜて水を加えて各人が自分の分のパンを作った。イーストが生き物であることを知り、「何時死ぬの?」「焼いたとき、温度が高くなるとイースト菌は死ぬの。それまでにブクブク泡をだして膨らむのだよ」と言い、パンが小麦によって出来ていることを知った子どもは、パン生地を寝かすよと言うと「しーっ、静かに」と感情移入していた。粉がサラサラからフワフワになると変化に驚いていた。

魚の三枚おろしにチャレンジした子は「人間にはない、魚の手だ」「アジの口を大きく広げて、こいのぼりと一緒だ、大きな口になるんだ、舌もあるよ」と発見していた。内臓が抜かれた後を「トンネルのようだ」と表現した。魚の内臓をとる時にこれが「魚の命」だとつぶやいていた。

「クリスマスパーティ」のテーマでは、ローストチキンを作った。鶏肉をブタ、カエルと思い、「とり肉」とだけ説明したら「何の鳥」と反応を返し、鶏であることは知らなかった。ローストチキンのお腹の中を触れない子がいたが、食べる時は良く食べていた。添え野菜のベビーコーンを「とうもろこし、タケノコ?」と説明するまでわからなかった。

「イワシを手開きしよう」の回では、もち米を「お餅のにおいのするお米」「ひいらぎはサボテン?触ると痛いね」イワシの骨は足の多い虫のようだ。毛虫みたいだね。ケバケバがいっぱいあるよ」と手開きしたからこそその表現が見られた。

「ゆらゆらきらきら海の野菜」では、海草を多種使用した。ひじきの戻し汁は醤油のようだ、わかめの戻し汁はメロンジュースのようだ、ゴキブリの足のようなふのりは海苔の香りがするぶどうジュースだよ」海草の変化の生わかめを湯につけると見事に緑化する。それを見てもう一度水につけたら茶色に変わるだろうかと疑問を促した。あおさはお茶の香りがするわかめに少し似ている、と様々な表現で感動を表わした。その後、緑のわかめを入れると、「葉っぱがカーテンになったよ」と表わした。

「パクパクもぐもぐ食べる」では、鶏肉の湯通しを、「露天風呂から水風呂へだね」と表現した。湯通しした肉の色の変化だけでなく、「お湯の色も変わる」と発見した。「食べる」

動作には人体の構造を見せた。模型図に興味を示し、特に「こめかみ」は咀嚼との関連で「こめかみはよく動くなあ、ついでにほっぺたもあごも動いているよ」と発見した。

「重い？軽い？たくさん？少し？」という言葉とともに、量とカサという抽象的なものを見えるようにする「はかり」の存在を知った。アナログ秤に物をのせると針が動くのに「オーッ」とびっくりしていた。カサでは1カップの豆が米よりも軽いのは「隙間があるからだ」と納得していた。また、計量スプーンの大さじ小さじを指示すると中さじはないのだろうか？と問うた。常には使わないさおばかりをシーソーみたいだね、シーソーでもはかれるかな？普段は使わない「秤」も興味をひいた。バネばかりを「新聞」につかうと古紙回収の経験を述べた。一合枰ではかると「オニの時につかうんだね」すし用の飯切りがお風呂につかうんだね」といわれるように、日常から遠いものについては少ない経験と結びつけている。

「お花を知ろう」では、菊花が茹で上がるとカサが減ることを「茹でるとしぼんじった」と表現した。お抹茶は「舞妓さんが飲んでるもの」と言い、白みそをとかすと「ホワイトチョコレートみたい」という感想を言う。茶からつくだにを作ろうとフライパンにごま油を入れたら、パチパチとはねた。子どもたちは「けんかが始まったのかな？」。生麴は日常に食卓に出ないのか名前を聞いた時に「ようかん？」「豆腐？」「おもち？」「高野豆腐？」などの言葉が出てきた。

「カレー」の回においては、「カレー粉」は小麦が小麦粉となり、米が米粉となるようにカレーから作られるものではなく、香り、辛さ、色の三種類のジャンルに属するスパイスの集合体であることを説明し、自分たちでスパイスの量を選んで調合してカレー粉を作った。「パプリカの色は血の色だ。唐辛子みたいに辛くないんだ」。こしょう、唐辛子などの辛いスパイスは「匂いが辛い」「辛いスパイスを入れ過ぎたらお口の中で膨らむから口から火が出ちゃうよ」。オールスパイスは、「本の匂いに似ている」「オールスパイスはアップルの匂いがする。インドの匂い、カレーの匂い、カレーに入れる粉なんだよね、ちょっと臭い」などが出た。「鼻血が出そうな匂い」といった。ターメリックの原型を見た子は「ごぼうみたいだけどとっても固い、ジャガイモの干したの？」「とうもろこしみたいな匂いがする」「粉は砂みたいだね。硬くて貝殻みたいだ」ナツメグは「納豆の匂いがする」コリアン

ダーには、縞模様がダンゴ虫みたい」。「精進料理」の回では、豆出汁を「しょう油の匂い」、こんぶを「のりの匂い」、切り干し大根を「うさぎの敷きわらの匂い、お酒のような匂い」がする。花切り大根をもどし、緑にそっての紫色がなくなった。軟らかくなった」と表現した。

かぼちゃに砂糖をふりかけ、浸透圧で出てきたかぼちゃの水を「育ってきた水が出た」と表現した。

「奈良県」の回では、アユの香りがキュウリやメロンのようなウリ臭がすることには「ありえない！魚やで」「お茶の匂い」「きゅうり？スイカの匂いだね」。焼いた鮎には「目が白くなったんだね」。たでを食べて「苦い、辛い、後から辛い」「わさび？」。赤米を見て「麦？」。エゴマは「ウーロン茶の匂い」「きなこの匂いに似てる」「アーモンドの香り」「チョコレートの匂い」「ミロ（ドリンク）の砂糖の匂い」「お茶（緑茶）に似てるよ」。粉を見て「金魚のエサかと思った」。そして、すり鉢ですると「えごまがブツブツ言ってるよ」など。多彩な表現からは、体験を伴う言語による理解の深まりが見て取れる。

3-2 キッズキッチン実施にあたっての準備（固定教室ではない場所での設定）

3-2-1 受け入れの準備

台所ではない講堂などの広い場所での設営の場合、調理台として使う机は、事務用の折りたたみ机、幼稚園などの子ども用机でしっかりとした構造のものを使用する。受付用が 1 台、説明しながら実際にやってみせるデモンストレーション用が 2 台、子どもの作業用テーブルを必要数そろえる。子どもの人数に合わせて調理スペースを設定する。各アイランドに対して 4～6 人を目安として台数を決める。机を組み合わせて一つの作業台にする場合には、机の足をひもなどでしっかりと結び、固定させる。

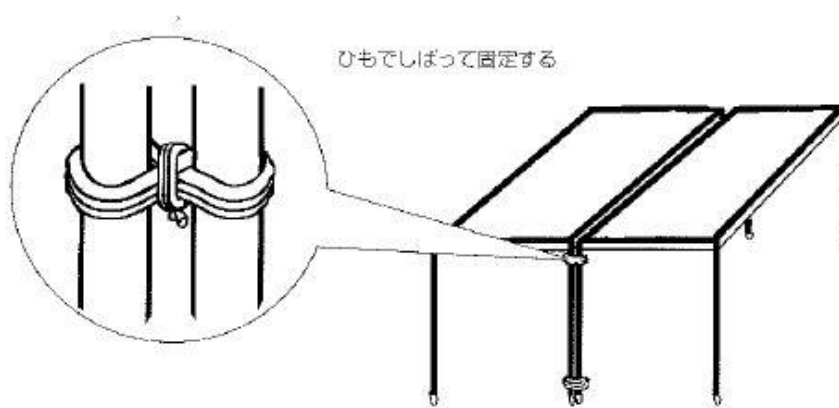


図 112 作業機の準備

作業台が子どもの身長に対して高い場合は、ちょうどよい高さになるように、安定した踏み台を人数分、またコンロ前に最も高い台（30cm 以上）を別途準備する。テーブルクロス等は、ひっかかってひっぱってしまうおそれがあるので、基本的にはかけない。机の天板そのものを清潔にして使う。

椅子は、デモ台から近い場合は子どもの人数分をテーブルの周りに置く。保護者の見学がある場合は、保護者用の椅子は子どもの動線にかからないように配置する。

床がじゅうたんなどの場合は、防水シートを敷き詰める。大きなブルーシートを作業台

の下に敷き、ガムテープでしわがよらないようにしっかり止める。何枚か組み合わせる場合は、子どもがつまづかないように、シートの継ぎ目に段差ができないように貼り付ける。フロアがフローリングの場合は、滑らないように気をつけるとともに、熱い物がこぼれたりした時に染みがついたりしないような素材かどうか確認する。その心配がある場合はブルーシートやカーペットを段差のないように敷く。貼り付けるテープはフロアを傷つけずはがしやすい養生テープを使用する。

会場は子どもが入る人数分だけではなく、見学者も入れるスペースが必要である。会場を借りる場合、子どもと大人を合わせてどれだけの人数が入るかを考えて設定する。

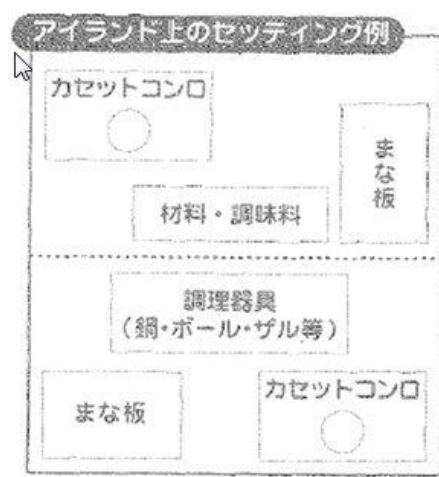


図 113 机の上の準備（サブテーブルのない場合）

- ・ 熱源が 2 口ある場合は机上で対角線上に配置する。
- ・ まな板はテーブルの端から離れすぎない配置とする。
- ・ カセットコンロの足を輪にした布製ガムテープ等で調理台に固定する。
- ・ デモテーブルと子どもの距離が遠い場合、デモテーブルをかこむように子どもたちがデモテーブルが見える場所に座る。

中央に子どもたちの調理の場を設け、その周りを見学者が取り囲んで子どもたちの動きが見えるように設定する。

3-2-2 休憩場所（ケガの対応）の設定

ケガをした時の手当、体調不良になった場合、横になって休憩できる場所を設定しておく。タオル、毛布、椅子や救急用品等をおいておく。

- ・やけどを冷やす保冷剤や保冷シートを冷凍庫に保管（流水が使える場合は流水で即座に3分間以上冷やすことが出来るように準備する）

- ・水などがかかって衣服が濡れた場合、服の下にタオルをあて、その部分をドライヤーで乾かす。タオルとドライヤーも準備する。

- ・ケガの予防として、髪をまとめるピン留めやゴム、エプロンを留める洗濯バサミや安全ピンなども準備する。

- ・治療を要するケガとなった場合の救急搬送先、保険についても確認しておく。

3-2-3 運営事務

参加する子どもの受け付けを事務については、受け付け手順、受け付け内容の留意点、荷物の発送と送り出し一覧表、呼びかけ文、通知文書、参加者の記入用紙、参加者名簿、参加者データ表、実施に当たっての必要があれば食育カルテとそのアンケート用紙等別添する。手伝いのサポートスタッフの共通認識をもってサポートするために必要である。

参加者（子どものみ）の名札を用意する。ひらがな、フルネームで書き込む。その際に特別な支援が必要な子ども、利き手、アレルギー等、子どもの配慮すべき事項をわかりやすく書いておく。エプロンにつけるより、三角巾の正面につけるとサポーターが見やすい。共通認識を持つためにも必要である。

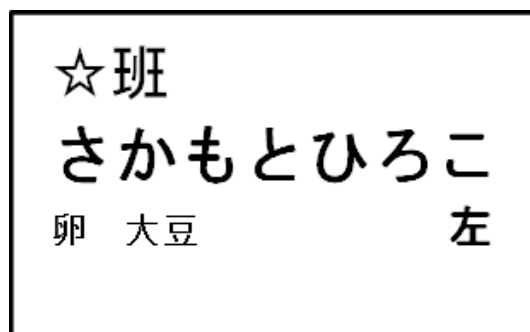


図 114 名札の例

3-2-4 調理器具の準備

コンロ、鍋、包丁、ふきんなど、料理に必要なものをそろえる。子どもの手に合う大きさのもの、その他に、ラップ、ゴミ入れ、ビニール袋、洗剤、スポンジなど消耗品もレシピに合わせて使用するものは全て、出しておく。

各料理の分量（水分、固形分）が余裕を持って入る大きさのものを用意する。水は分量を計り、鍋に入れて各テーブルに配る。「油を炒めた後に水を加える」など、後で加える場合は別の容器を準備する。

使用器具は、バットなどにひとまとめにして用意し、各テーブルに配る。包丁は刃を傷めないクッションをつけたバットなどに用意する。調理実習が始まって使用時のみ出す。調理台に置きっぱなしにはしない。ボウル、鍋などの大きい器具は各テーブルのサブ準備スペースに置き、調理テーブル上には調理するものだけしか置かない。

調理台の上が常に乱雑にならないように、かたわらに一時仮置き棚、又は台を用意する。無い場合は、ワゴンや長椅子を使うなどしてもよい。

3-2-5 食材の準備

魚などは、できれば当日、又は前日に買い物をし、できるだけ新鮮な食材を用意する。調味料は、質のよいもの（例えば、みりん風ではなく本みりん）を準備する。

生鮮以外の食材は人数分をバットに入れ、各テーブルに配る。さらに当日に新鮮な食材はきれいに洗い、使用する量のみ切り分ける。又は、数量をそろえ、ラップ・ポリ袋などで乾かぬように包む。大根、人参などの長い野菜は、輪切りにするのではなく、皮がむきやすいように細く長く切り分ける。持ちやすく、皮をむくときに刃が手にあたることのない。野菜も魚も下処理（根切り、皮むき、魚をさばくこと）などせず、そのままの形を残

す。下処理が必要な場合（こんにゃくの下ゆで、魚のウロコ取りなど）は、子どもに原形を見せるか、デモンストレーションで説明するかして、子どもに下処理を見せる。わからない箇所がないように気を付ける。



写真 37 食材料の準備

お茶は、ティーサーバー又はきゅうすに分けて、各テーブルに配る。ご飯はデモにて、ガラス鍋で米からご飯に変わる状態を見せる。実際にはまとめて炊飯器で炊き、各テーブル分をあればおひつ、なければボウルに入れて各テーブルに配り、子どもが自分で量を決めて茶碗に盛る。生鮮品は各テーブルごとに分けてから冷蔵庫に保管し、最初から出しっぱなしにはしない。冷蔵保存して実習で使う時に配る。

調味料は、テーブル分計量し、カップ・ポリ袋に入れてラップをし、献立ごとに色を変えた付箋紙に「献立名、調味料の名称、分量」を書き、カップに貼って配る。袋の場合は、折り返しても見える部分に書き込む。各テーブルのバットにまとめて配る。スタートまでに各テーブルの責任者が全部揃っているかを必ず確認する。



写真 38 調味料の準備



写真 39 道具の準備

3-2-6 食器

子どもの食器は、献立ごとに必要な形状のもので、子どもの手のサイズに合ったものを用意する。陶器や漆器など、家庭と同じ食器が良い。それらがどうしてもない場合は、がっちりした硬めの使い捨て食器を使用する。しかし、安全面からも適切ではない。

食器は、保管されているものはきれいに洗い直し、人数を確認して、各テーブルごとにまとめて置く。



写真 40 食器の準備

3-2-7 名札



写真 41

- ・ ひらがな表記で必ず目立つように胸より上につける。
- ・ 左利き、アレルギー（食材名）等の情報を表記

3-2-8 身じたくの通知

動きやすい服装と、足を守るすべらない靴、エプロン、三角巾、清潔な手ぬぐいタオルを準備し持参する。手ぬぐいやタオルは共用しない。紙タオルを準備するが、準備できない場合は共用ではない持参タオルを使用する。

3-3 当日の全体の流れ

3-3-1 受け付け

子どもが来る前に、前日できなかった生鮮食材や液体調味料、お茶などの準備をする。子どもが来たら、受け付けをし、氏名、アレルギーの確認、その他連絡事項の個人確認をする。受け付けが終わった子は、トイレで排泄を済ませ、エプロンや三角巾などで身支度

をする。名札も確認して三角巾にはる、又は胸につける。各テーブルごとに 1 人ずつ調理台の高さを調節するための踏み台を確認する。

受け付けの際に、子どもの手にけがをしていないか、爪が延びていないか、マニキュアをしていないか、せきをしていないか、など衛生上の問題がないかよく見る。
踏み台の高さをチェックする。コンロの前は最適の高さに設置する。調理台、コンロ前、必ずチェックする。

3-3-2 子どもの準備

場所によっては、手洗い場所を決めておき、踏み台を置き洗いややすくする。泡ポンプの石鹸などで手をよく洗う。手拭きは共用せず、ペーパータオルを使い、それを捨てるゴミ箱を用意する。肌のあれている子は石鹸がしみる場合もあるので、低刺激の硫黄性洗剤で洗って清潔にする場合もある（イーライオリリー社の無刺激洗顔を使用している）。

手洗いや調理の途中で服が濡れてしまったときは、着たままの濡れた衣類の下に乾いたタオルをおき、ドライヤーで熱風を送って乾かす。

三角巾をつけて髪が出ている場合は、髪をピンで留めたりゴムで束ねたりする。可愛いピンや束ねゴムを用意し「どの色が好きかな」と聞いて自分でピンやゴムを選んでもらい、責めるのではなく気持ち良く留めてもらえるようにする。

手などにばんそうこうをはっている子、傷のある子には、防水ばんそうこうにはりかえて、外に菌が出ないようにする。手全体が荒れて傷があるときは、薄いゴム手袋で手全体を守るようにカバーする。

衛生面対応のため、石鹸と刺激のない洗剤、ペーパータオル、ドライヤーと乾タオル、使い捨ての櫛、髪用のピンやゴム、防水ばんそうこう、S サイズのゴム手袋などを準備しておく。

3-3-3 体調

スタッフ及び子どもの体調を確認する。下痢をしていたり、風邪をひいて鼻水やせきがひどかったりという場合は参加しないこともある。季節にもよるが基本的に受け付け全てが終わったら、水分補給をして熱中症を防ぐ。やってくるだけでぐったりしたり喉が渇いたりする子もいるので必ず補給する。体調不良の場合、集団への参加は他の子どもへの危険をとまなう。

3-4 実習の進め方

3-4-1 デモンストレーション

資料等を使ってテーマを説明し、料理の手順、作り方のデモンストレーションをする。これは、複数の調理の場合、プロセスを組み合わせる段取りが必要である。先に昆布を水につけてしばらくおいて、次に具となる野菜を切る。次に、鍋をあたためてだしをとる。切った具を入れて煮るなど、時間的な経過が時系列でわかるように全献立を説明しながら作り上げる。全行程を一度通して見ることで段取りができる。デモ後、テーブルに戻って、それぞれの子どもは出来上がりの見通しをもって今の作業がどこに当たるかを知って調理することが出来る。

各部分で「だまって切りなさい」では単なる作業となり、段取り力は育たない。自分の動作は今、何のためにしているかを考える。デモンストレーション後は、各テーブルに戻って作業をはじめる。その際にデモンストレーションの注意を繰り返してはいけない。デモ以外の指示を出すと子どもが混乱する。

3-4-2 スタッフの動き

無駄なく安全に教室運営するためにすべてをがカバーできるようにあらかじめ仕事の細分化を行ってもれの無いように表にしておく、仕事分担表を見直す。

料理がどのような行程でできあがっていくのか一人ひとりにわかるようにし、子どもたちができるだけ多く気づき、発見していくよう心がける。

複数の子どもが作るため、1人の子が他の子の分までしてしまわないように小分けにする、「順番でやろうね」と声かけするなど、すべての子どもができるだけ全過程に関われるよう工夫する。他の子が作業している場合でも、今何をしているのかを伝え、見るように仕向けてもよい。

調理台は常に清潔を心がけ、使用済みの道具やごみはどんどん片付け、必要があればアルコール消毒なども使ってきれいにする。特に魚肉類の取り扱いには細菌汚染に注意が必要である。台布巾などもこまめに洗う。台布巾もカウンタークロス（業務用ふきん）など使い捨てにして、清潔に保つ。

3-4-3 衛生上の道具を使用して調理する

手を洗ってから作業に入る。サラダなど生で食べる食材は先に切る。包丁もまな板も野菜と肉・魚は別にする。生鮮品は、魚肉類を切ったまな板では絶対に切らない。また、魚肉類を切った後は調理台も清潔にする。短時間できちんと処理できない恐れがあるので、魚など水分や汚物が出る下ごしらえの時には、テーブルの上に大判のペットシートを敷き、その上で作業する。すべての水分が吸い込まれ飛び散ることがない。魚などをさばき終わった後は、はがして丸めて捨てるとテーブル上は清潔に保たれる。料理手順の中で、魚や肉は最後に切るように計画を組む。包丁は初めからテーブルにおかず、使うときに配る。切る作業が終わったらすぐに回収する。



写真 42 ペットシートを敷いて魚をさばく

3-4-4 盛り付け、配膳、食事

料理が出来上がったら、人数分を均等に分けるのではなく、子どもが自分で自分が食べられる量だけついで盛り付ける。「少ないね」「もっと盛れば」などの一切の声掛けはせず、子ども自身に自分で判断して盛り付けをさせる。これは、たとえ好き嫌いであったとしても一度は食べるための決断をすることになる。「食べる」ことが結局「食べさせられる」ことになってしまうことを避け、「自分で選ぶ」ことを通して自発的に「食べる」こととし、子ども自身が納得して食べるための仕掛けである。

嫌いなものであっても、料理として完成して盛り付けるためには小さな一切れであっても皿に入らなければならない。それを食べたときに初めて美味しく感じて、さらにおかわりをするようになるなど、最初に押し付けてしまうよりも食べられる場合もある。

「いただきます」の挨拶の前に、配膳をし、正しい配膳かどうかを確かめる。デモで作った料理をサンプルとして配膳してあるものを参照する。子どもが間違ってもスタッフや大人が場所を変えるのではなく、サンプルを子どもが見て、どこが違うかを発見させて自分で変えさせる。

配膳後、「いただきます」の挨拶後、子どものそばではなく離れて見学していた保護者が、

子どものかたわらに椅子をもって座る。話しながら子どもが食事をする。調理自体は子どもの体験のために行うもので、親の分の食事を作ることではないため、親は少量を分けてもらう。おかわり分の別皿から親の分はとる。子どもが自分で食べられる量として盛り付けたものからは取り分けない。

3-4-5 検食

検食として、できあがった料理を 30g 以上、50g くらいを日時、献立名を記入した容器（シールポリ袋でもよい）にとり、冷凍して 2 週間保存する。少人数でも検食する。1 品ずつできあがったものからとりおいてもよい。あつてはならないが、万が一ことが起きた時も原因を探る助けとなる。

3-4-6 食器片付け

食事後、食器洗いは設備があれば子どもが行う。食器洗いの経験がない子は洗い方がわからない場合がある。子どもの手の大きさに合わせて小さく切ったスポンジに水を含ませ、洗剤原液を数滴おとし、もんで十分に泡立ててから下洗いした食器に泡をつけて、底まで洗う。油污れのないもの、壊れやすいものなどを先に洗う。流水で洗剤をきれいに流し、口を下に伏せて洗いかごに置き、乾燥させる。

清潔な布巾で拭いてもよいし、自然乾燥させてもよい。しかし、初めての子どもの洗い物体験の場合は、子どもが帰ってから子どもには見せずに再度大人が洗浄する。

3-4-7 後片付け

食器や使用器具の片付け場所が間違っていないか確認する。洗い物が全て終わったら、流しの排水口のゴミ受けをきれいにし、スポンジもきれいにする。ステンレスの鍋などで焦げ付いたときは、丸めたラップにクリームクレンザーをつけてこすって磨く。流しのステンレス部分は洗剤で洗って布巾でふいた後、最後に乾いたペーパーでふくと、くもらずきれいになる。コンロの火口周辺を掃除し、受け皿もきれいにふき上げる。床を掃除、生

ごみなども処理する。

3-4-8 各担当の仕事内容

表 43 スタッフの担当表

器具	進行表を見ながら、各テーブルに必要な器具をサブテーブルに準備する。 小さい器具はまとめてバットにいれる。 デモ台は、鍋とボウルは全てガラス製のものを用意する。デモ台のみIH 2台セット。 ※炊飯器とIHのコンセントは配電に気を付けて、接続を分ける。 台布巾（各テーブル2枚）の配布。
調味料	調味料を分配する小袋（粉系）、タグ（液体系）には、「メニュー名、食材 名、分量」を記載する。 ※メニューごとに色を統一 計量は正確に行う。 計量できた調味料は、メニューごとにバットに分けて分配する。 液体調味料は、ラップをしてタグをはり、配布する。
食材	野菜は洗って必要分量を分配する。（根や石づき、皮などは切らずに、その ままの状態で分配する。） 肉、豆腐は指定の容器に分配する。※肉・魚などたんぱく質は使用直前ま で冷蔵庫で保存。 デモの野菜は原型がわかるように、切らずにそのままの形でおいておく。
食器	トレイに各班ごとの必要な食器をのせて、食事テーブルにおく。 （必要食器：子ども食器、大人試食用皿・コップ・箸、残ったおかず入れ 皿2種、ランチョンマット）
子ども班分け	年齢、性別が平均になるように班分けする。（※兄弟、友人関係を考慮する） 担当表に記入し、協会スタッフにコピーしてもらい、各受講者へ配布。 配布時に子ども達の注意事項があれば受講生に連絡。
受付	子どものエプロン（サイズ確認）、班カラーのバンダナ、レシピ、アンケー トをいれて、見える部分に名札をつけて、受付前のテーブルにセットする。 当日、エプロンの微調整があるので、エプロンを確保しておく。

	当日は受付の前に先にトイレを済ませるように伝える。トイレの場所を確認する。
水	各班の鍋、ボウルに必要分量の水をいれる。(みそ汁の水、わかめの水)
米	米の分量を確認し、洗い、炊飯器に水と共にいれて吸水させる 教室スタート前にスイッチを入れる。
お茶	お茶をわかして粗熱をとり、ティーサーバーにいれて、各食事テーブルに配布する。
デモ	進行役。子ども達の前で料理の説明をし、流れを作る。実習中は全体見回り、フォローする。 ※デモ時に見せる工夫をする。(ガラス鍋・ボウル等使用)
アシスタント	デモンストレーション(説明)の時に、デモ講師がスムーズに進められるよう補助する。怪我の対応。
検食	検食は、各料理 50g を保存袋にいれ、会場(又は関係者が持ち帰る)で2週間冷凍保存してもらう。
誘導・手洗い	①上履き着用②エプロン&バンナダ着用③手洗い(ペーパーで拭く)をする。 子どもたちをテーブルに誘導する。(開始10分前位に前に誘導)
配膳	デモの見本を子ども達に見てもらい、自分で配膳。ランチョンマットを敷く。
片付け	子どもはテーブルの上に、同じ食器を重ねてもらう。 教室終了後は器具等は元の場所に戻す。

3-5 衛生面での対応、注意事項

3-5-1 気分が悪くなった場合

①体調を聞く

②横になる場合 厚みのあるシートをひく

バスタオルをひく
上に寝かせる
バスタオルを枕代わりにする
バスタオルをかける

横臥できる場所を確保する。必ず事前にベンチなどを確認しておく。

3-5-2 嘔吐した場合

【床に吐いた場合】

フリースタッフなど、その後テーブルで食品に触れない人が対応する。

- ①子どもを椅子に座らせる。（寝かせると嘔吐物が詰まる恐れがある）
- ②近くにいる子どもを別の場所へ移動させる。
- ③処理者はビニール手袋をはめ、ペーパーで嘔吐物を集めてスーパーの袋にすてる。
嘔吐物がなくなったら、次亜塩素酸消毒（ハイター）し、手袋を含めた全てのものを廃棄する。
近くにあった食べ物も全て廃棄する。（換気を忘れずにすること）
まな板、包丁等もデモ分と取り換える。
- ④最後にきれいな手袋で最終塩素消毒をする。
- ⑤子どものケアは保護者に引き継いでもらう。
- ⑥対応者は子どものそばに戻らない。

【カーペット・畳に吐いた場合】

- ③までは同じ処理方法。
- ④嘔吐部分のカーペット・畳部分をきれいにふき取り、ペットシーツを敷き詰める。
そこに熱湯を注ぐ。
- ⑤大きなポリ袋や遠足シートをかぶせ、さらに新聞紙又はバスタオルをかぶせる。
10分位放置しておく。（65℃3分でノロウイルス死滅）
- ⑥バスタオルは次亜塩素酸で洗う。
- ⑦その他は廃棄。

※廃棄物は安全な別の場所へ移動させる。大きなポリ袋に入れて、別途廃棄。

※アルコールはノロウイルスには効き目がない。次亜塩素酸熱消毒の準備をしておく。

3-5-3 切り傷・すり傷・出血の場合

①切り傷や擦過傷は、まず傷口をきれいにする。清潔な水で洗浄する。

②切り傷は傷口の状況を確認する。どの程度の深さや長さの傷なのかを確認する。

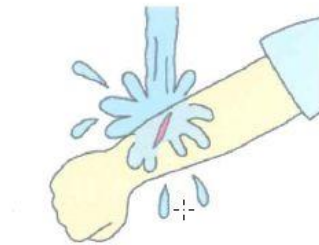


図 115

③必要に応じて出血のコントロールをする。直接傷口を滅菌ガーゼなどで押さえる。傷口を心臓よりも高くする。圧迫包帯を使う、止血点を押すなどで対応する。

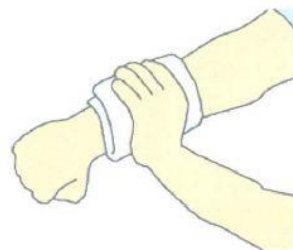


図 116

全身の主な止血点

止血点は1分以上経過したらゆっくり1度解放する必要がある。

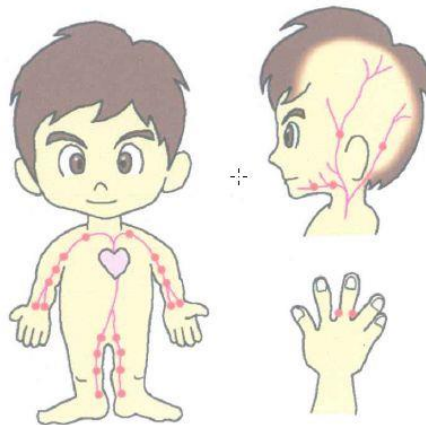


図 117

3-5-4 出血した場合

・出血のしかたを確認

傷口からにじみ出る・・・「ア.毛細血管性出血」

黒ずんだ血が流れ出る・・・「イ.静脈性出血」

真っ赤な血が噴水のように吹き出る・・・「ウ.動脈性出血」

→ア、イは応急手当で止血可能。ウなどの大量出血時は同時に 119 番へ。

①出血している部分に清潔なガーゼやハンカチをあてて片手で圧迫する。上からラップをまいて外に血が滲みださないようにすると介護者の安全が保たれる。

<直接圧迫止血法>



図 118

②血がにじんで来たらガーゼやハンカチを重ね、きつめの包帯を巻く。ラップなどでしめてもよい。

※静脈は血流が弱く、直接圧迫止血法で概ね応急止血が可能である。

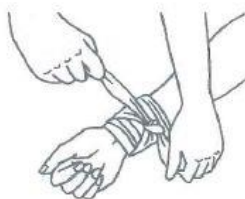


図 119

[注意]

万一の感染防止のため、止血の際には傷病者の血液に触れないことが大切である。救助者は出来る限りビニール手袋やビニール袋を手に着用することが推奨される。



図 120

3-5-5 ヤケドの場合

①まずヤケドしたぶぶんを流水で十分に冷やす。



図 121

②ヤケドの進行を防ぐために、焼けた衣類などを取り除く。衣類の素材によっては、溶け

て皮膚に付着していることもあるのでその場合は無理に取り除かない。

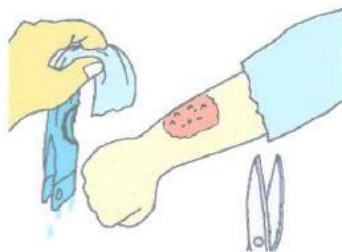


図 122

③皮膚に裂け目のない小さなヤケドは清潔な水を浸したガーゼ、又は冷却ジェルシート（商品名 ひえピタ）で冷やす。

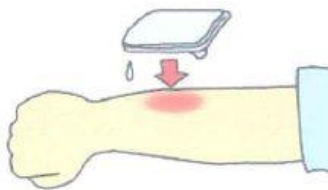


図 123

④深刻なヤケドはラップでおおい、感染を防ぐ。

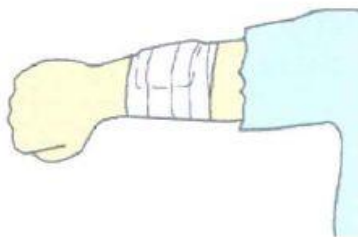


図 124

⑤煙や熱い気体の吸引による喉の腫れによって呼吸に支障が出ていないか、観察する。

3-6 活動上の注意点

3-6-1 活動主体としてのスタッフの心構え

子どもを主人公として、安全で、かつ子どもが満足感をもつことができる授業のために、サポートスタッフが心がけておくことがある。料理を作ることに一生懸命になるのではなく、子どもが料理という体験をするプロセスの中でどれだけの感動や学びが与えられるかを考えて行動するということである。「ダメ」などネガティブな言葉は使わない。子どもの動きを止めるなど、子どもの身体にさわらない。子どもがきちんと体験しているかどうかをチェックするなど、子どものまわりに見守りとしてつくスタッフの基本的な動きを確認する。子どもが出来ないからといって子どもの代わりに自分が料理してはいけない。サポート心得を事前に読み込み、チェックする。

表 44

キッズキッチン協会 インストラクターサポート心得

子ども達にとって、よい体験となるように、以下の事に気をつけてサポートしましょう！！

《基本理念のチェック項目》

1、本物の体験をする

- ☐ 説明用の食材も含め、本物を体験させる
- ☐ 下準備をしすぎない
- ☐ 子どもにとってよい体験であるか

2、手を出さずに見守る(子どもの体験を奪わないこと！)

- ☐ 子どもの手や腕は持たず、切っている食材を押さえて補助する
- ☐ 子どもを移動させず、食材を移動させる

3、口を出さずに見守る(料理のポイントや間違い、手順、器具の持ち方など、必要な助言はすること！)

- ☐ 子どもの発言を大切に、たくさんの言葉を引き出す(しかし、デモ中は説明を聞くように促す)
- ☐ 全員が全ての作業に携われるよう、声かけをする(1人の子が1つの食材を全部切ることのないように)
- ☐ 小学生などの大きい子どもには「次何したらいい?」と聞き、考える機会を作る
- ☐ 危ない時は、やさしく名前をよび、一度包丁をお休みさせる
- ☐ よいところをたくさんほめる
- ☐ 子どもの目線に合わせて話かける
- ☐ ネガティブ(汚い、くさい等)な言葉はひかえる
- ☐ 見学者や保護者に、不安を与えるような発言には気をつける

《実習時の基本事項のチェック項目》

1、身だしなみ

- ☐ 動きやすい服(上は白:下は指定なし)、すべらない靴、指定のエプロン、三角巾
- ☐ マニキュア、指輪、時計、アクセサリは取る
- ☐ 手に怪我はなく、爪は切る
- ☐ 髪の毛はまとめ、三角巾からはみ出さない
- ☐ 名札は分かりやすい位置に付ける

2、事前準備

- ☐ 一度試作をし、手順は覚える
- ☐ 担当の子どもの詳細(利き手、アレルギー等)を確認する
- ☐ テーブルにスタッフが2人以上の時は、責任者を1人決める

3、子どもの受け入れ

- ☐ 全ての器具、食材、食器の準備が完了している
 - ☐ 調理台の上にはすぐ使うものだけをおき、その他はサブテーブルにおく
 - ☐ 子どもの身だしなみを整え(髪の毛はまとめる、マニキュアを取る)、手洗いを指導する
 - ☐ 子どもに合った高さの踏み台を合わせる(まな板前は手が「くの字」に曲がる高さ)
 - ☐ コンロ、シンク前には高い踏み台をセットする
- ※踏み台の移動は基本的にはしない。もしの場合は手が汚れるので、スタッフが移動させる。

4、盛り付け&試食

- ☐ 食べられる量を、子ども自身で盛り付ける
- ☐ 嫌いなものは、小さくても1つでもいいので盛り付けるよう、声かけする
- ☐ 見本を見て、配膳をする
- ☐ いただきます、ごちそうさまは全体、又は班でそろってする
- ☐ 正しい箸使い、食べ方を指導する
- ☐ 保護者に、子どものよかったところを伝える

5、片付け

- ☐ 食べ終わった食器は、自分で同じ食器を重ねて、テーブルの上におく
- ☐ 子どもを元気に笑顔で送り出す
- ☐ スタッフで協力して片付け、洗い物は交代でする

《子どもとお約束》

<input type="checkbox"/>	元気にあいさつ
<input type="checkbox"/>	包丁の使い方(ネコの手、お休みの場所、包丁の使い始めはまな板のお休みの場所からにする)
<input type="checkbox"/>	まな板のおへそと、自分のおへそを合わせて立つ
<input type="checkbox"/>	熱いものには触らない(触ったときは水で冷やす)
<input type="checkbox"/>	鍋のフタは誰もいない方にあける
<input type="checkbox"/>	けが、やけどの時はスタッフに知らせる

《やけど、ケガの対応》

やけど・・・すぐに水で冷やす。それでも赤みがある時は「冷却ジェルシート」を小さく切り患部に貼る
 水ぶくれの時は、保冷剤で冷やす
 (服の上からのひどいやけどは、服の上から水で冷やす)
 切り傷・・・水で洗って、血をふき、極薄ばんそうこうを貼る

《衛生面の対応》

嘔吐

【床の場合】

- 1、子どもを椅子に座らせる。(寝かせると嘔吐物が詰まる恐れがある)
- 2、近くにいる子どもを別の場所へ移動させる。
- 3、処理者はビニール手袋をはめ、ペーパーで嘔吐物を集めてスーパーの袋にする。
嘔吐物がなくなったら、次亜塩素酸消毒(ハイター)し、手袋を含めた全てのものを廃棄する。
近くにあった食べ物も全て廃棄する。(換気を忘れずにすること)

※消毒アルコールはウイルスに効果はない

- 4、最後にきれいな手袋で最終塩素消毒をする
- 5、廃棄物は移染がないように、別の指定場所に移動させる

【カーペットの場合】

- 1、③までは同じ処理方法。
- 2、嘔吐部分のカーペットにペットシートを敷き詰める。
そこに熱湯を注ぐ。
- 3、遠足シートをかぶせ、さらにバスタオルをかぶせる。
10分位放置しておく。(65℃3分でノロウイルス死滅)
- 4、使用した物品は破棄する。
- 5、その他は廃棄。

【手洗いの仕方】

- 1、手のひらを洗う
- 2、手の甲を洗う
- 3、指の先を洗う
- 4、指の間を洗う
- 5、親指を洗う
- 6、手首を洗う



《その他の心がけ》

- 1、不明な点があれば事前に必ず確認する。インストラクター間のコミュニケーションは重要です。
- 2、連絡業務はしっかり行う。連絡を受けたら確認する。
- 3、インストラクター間の協力、技術向上のための意見交換を積極的に行う。
- 4、守秘義務を守る。
- 5、自分のスキルアップを心がける。
子ども達は教えをそのまま素直に吸収するので、食についての正しい知識やマナー習得を心がける。

3-6-2 教室における仕事分担一覧

デモンストレーションスタッフの仕事

〈事前の仕事〉

- ①タイムテーブル、導入（デモ前のテーマに添った小勉強）、当日の流れの用紙作成

〈当日の仕事〉

☆午前のデモンストレーションスタッフの仕事☆

- ①〇〇時からスタッフミーティングの進行。

スタッフの紹介、子どもの人数、スタッフの配置、進行の要点、その他注意点等。

- ②教室全体の流れを作り、準備等の指示出しをする。

- ③キッチンスタッフとデモンストレーション進行順序の確認。

- ④デモの準備。

～実習スタート～

- ⑤デモンストレーション（あいさつ・導入・料理説明）

※1回コースの時のみ保護者に見学の注意をする。

- ⑥全体のフォロー

※各テーブルを回り、子ども達に指示をだす。いらない器具などをキッチンへひいてくる。

全体に指示を出す。（「そろそろ食べる用意をしよう!」など）

- ⑦全員が準備できたら、「いただきます」のあいさつ。各グループごとに行ってよい。

～実習終了～

- ⑧ 「食べ物クイズ」をする。

- ⑨ 1人が食べ終わったら一人ずつ「ごちそうさま」を言う。

- ⑩ 午後の生徒の名札・出席カードをセット。

- ⑪ 入り口付近でさようならのあいさつ。（この時、子どもと親とコミュニケーションをとる）

- ⑫ 昼食時に午前の反省会を行う。

☆午後のデモンストレーションスタッフの仕事☆

①教室全体の流れをつくり、準備等の指示を出す。(午後は 13 時まで教室の仕事を終える)

(子ども達の食事中から行う)

②昼食終了時にスタッフミーティングの進行。(スタッフの振り分け、その他注意点)

～昼食終了～

③キッチンスタッフとデモンストレーション進行順序の確認。

～実習スタート～

④デモンストレーション。[あいさつ・導入・料理説明]

※1回コースの時のみ保護者に見学の注意をする。

⑤全体のフォロー。

※各テーブルを回り、子ども達に指示をだす。いらない器具などをキッチンへひいてくる。

全体に指示を出す。(「そろそろ食べる用意をしよう！」など)

⑥全員が準備できたら、「いただきます！」のあいさつ。

～実習終了～

① 「食べ物クイズ」をする。

② 食べ終わったら「ごちそうさま！」のあいさつをする。

③ 翌日の生徒の名札・出席カードをセット。

④ 入り口付近でさようならのあいさつ。(この時、子どもと親とコミュニケーションをとる)

⑤ 反省会の進行、書記。

⑥ 次回向けに変更点の連絡。

図 125 インストラクター仕事配分カード

AM キッチン		PM キッチン	
9:00集合	米(洗い&炊飯)、お茶準備 お茶わかす、お茶を配る	受付中	デモの準備&お茶を配る
9:30	ミーティング	デモ中	デモの補助
	食材準備	実習中	ごはんを出す
受付中	デモの段取りの準備	配膳	洗い物(コンロも含む)
デモ中	デモの補助	教室終了	洗濯物を洗濯機へ
実習中	ごはんを出す		反省会の準備(お茶)
配膳	洗い物	反省会	反省ノートに記入
教室終了	午後の米(洗い&炊飯) お昼ごはんの準備		※みんなで洗濯物干し
12:45 昼食	反省ノートに記入		
AM 青テーブル		PM 青テーブル	
9:00集合	調味料の準備	昼食後	昼ごはんの食器洗い
9:30	ミーティング		担当班の食育カルテチェック
	担当班の食育カルテチェック	受付中	デモ準備の補助
受付中	デモ準備の補助	デモ中	キッチンの補助
デモ中	キッチンの補助	実習中	テーブルで実習
実習中	テーブルで実習	配膳	盛り付け、配膳を見る、保護者に一言
配膳	盛り付け、配膳を見る、保護者に一言	教室終了	洗い物
教室終了	午後の用意(食材・調味料)		次の教室の資料セット(緑テーブルに)
12:45 昼食	食育カルテに記入	反省会	食育カルテに記入
			※みんなで洗濯物干し
AM 青テーブルサブ		PM 青テーブルサブ	
9:00集合	調味料の準備	昼食後	昼ごはんの食器洗い
9:30	ミーティング		担当班の食育カルテチェック
	担当班の食育カルテチェック	受付中	デモ準備の補助
受付中	デモ準備の補助	デモ中	キッチンのサブ補助
デモ中	キッチンのサブ補助	実習中	テーブルで実習
実習中	テーブルで実習	配膳	適当に切り上げて・・・洗い物
配膳	適当に切り上げて・・・洗い物	教室終了	洗い物
教室終了	午後の用意(食材・調味料)	反省会	食育カルテに記入
12:45 昼食	食育カルテに記入		※みんなで洗濯物干し

図 126 個人に渡すカード

<p>9:00集合 9:30 受付中 デモ中 実習中 配膳 教室終了 12:45 昼食</p>	<p>AM 赤テーブル テーブルふき&食材準備 ミーティング 担当班の食育カルテチェック 受付(導入、レシピを渡す) 子どもの一言メモを書く&写真 テーブルで実習 盛り付け、配膳を見る、保護者に一言 午後の用意(器具、包丁チェック) 食育カルテに記入</p>	<p>昼食後 受付中 デモ中 実習中 配膳 教室終了 反省会</p>	<p>PM 赤テーブル 担当班の食育カルテチェック 受付(資料を渡す) 子どもの一言メモを書く&写真 テーブルで実習 盛り付け、配膳を見る、保護者に一言 掃除機かけ 食育カルテに記入 ※みんなで洗濯物干し</p>
<p>9:00集合 9:30 受付 デモ中 実習中 配膳 教室終了 12:45 昼食</p>	<p>AM 赤テーブルサブ 食材準備 ミーティング 担当班の食育カルテチェック 受付(シールを貼る手伝い) 子どもの一言メモを書く&写真 テーブルで実習 適当に切り上げて・・・洗い物 洗い物 食育カルテに記入</p>	<p>昼食後 受付中 デモ中 実習中 配膳 教室終了 反省会</p>	<p>PM 赤テーブルサブ 担当班の食育カルテチェック 受付(シールを貼る手伝い) 子どもの一言メモを書く&写真 テーブルで実習 適当に切り上げて・・・洗い物 洗い物 食育カルテに記入 ※みんなで洗濯物干し</p>
<p>昼食後 受付中 デモ中 実習中 配膳 教室終了 反省会</p>	<p>PM 緑テーブル 担当班の食育カルテチェック 子どもの手洗い&相手 子どものフォロー、話を聞くようにうながす テーブルで実習 盛り付け、配膳を見る、保護者に一言 テーブル片付け又は入れ替え 床モップ ※最終日曜のみ 食育カルテに記入 ※みんなで洗濯物干し</p>	<p>9:00開始 9:30 受付 デモ中 実習中 配膳 教室終了</p>	<p>AM 緑テーブル 食材準備 ミーティング 担当班の食育カルテチェック 子どもの手洗い&相手 子どものフォロー、話を聞くようにうながす テーブルで実習 盛り付け、配膳を見る、保護者に一言 机の入れ替え ゴミ拾い 午後の資料の準備 食育カルテに記入 12:45 昼食</p>
<p>昼食後 受付中 デモ中 実習中 配膳 教室終了 反省会</p>	<p>PM 緑テーブルサブ 担当班の食育カルテチェック 子どもの手洗い&相手 子どものフォロー、話を聞くようにうながす テーブルで実習 適当に切り上げて・・・洗い物 テーブル片付け又は入れ替え 食育カルテに記入 ※みんなで洗濯物干し</p>	<p>12:45 昼食</p>	<p>AM 緑テーブルサブ 食材準備 ミーティング 担当班の食育カルテチェック 子どもの手洗い&相手 子どものフォロー、話を聞くようにうながす テーブルで実習 適当に切り上げて・・・洗い物 洗い物 食育カルテに記入</p>

※スタッフ担当業務カード・・・これを当日参加スタッフに配りその指示に従って動く

3-6-3 開催

表 45 受付手順（イベント）

①告知を出す	日時・場所・対象年齢・応募方法を明確に記載。 応募締め切りは開催日の 2 週間前がめやす（曜日によって多少変動）
②申し込み受付	FAX・郵便・メール等必ず文書でもらう (子どもの親の氏名・住所・電話番号・年齢・性別・アレルギーの有無)
③抽選	
④抽選結果をお知らせ	当選者にアレルギーの調査票、開催場所の交通案内、地図等を送付 開催日の 10 日前には届くように送り、返送の締め切りを開催日の 1 週間前～5 日前にする。
⑤調査票を F A X 受付	
⑥調査票の内容確認	ふりがな、アレルギーの有無（既往症）、利き手、身長、緊急連絡先、その他特記事項
⑦名簿作成	
⑧年齢を基準にグループ分け	
⑨グループ分けを元に名札作成	名札にひらがなで名前、グループがわかる色と番号、利き手・アレルギー等の目印を書く。
⑩当日受け付け	当日の欠席連絡を受けられる電話番号を確保、調査票に記載しておく。 欠席連絡は前日までにしてもらうよう記載したうえで、当日連絡先はその日のみ有効とする。 連絡なしにこない人もあるので、必ず「当日連絡のつく緊急連絡先」をおさえておく。 参加費受け取りの際に名簿でチェックを入れて、必ず領収証を渡す。

3-6-3-1 事務書面の作成

集団としての子どもの募集を行う場合に、必要条件を示して募集する。何時、どこで、いつからの条件を下記のように明示する。参考にして作成すると便利な見本を提示する。さらに受付後のリスト作成まで見本を提示する。この事務的作業が確実に行われると事故が防げる。特に個人個人に対して最新の注意を払って確実に行う。

表 46 募集要領（見本）

キッズ・キッチン	参加者募集（イベント・教室）要領
☆キッズ・キッチン参加者募集☆	
「キッズ・キッチン」は、料理を通して子どもの五感（視覚、聴覚、嗅覚、味覚、触覚）を最大限に発達させるとともに、子ども自らが新しい可能性を発見していく体験型料理教室です。	
大人は一切手や口を出さず、子供たちの手だけで全段階を進めていくところに特徴があります。	
食を通して、マナーや段取り、約束を守る事等、人が社会の中で生きていく上で大切なことを、幼児の時から総合的に学んで頂ける、食育の一つの形として生まれました。	
日	時：〇〇〇〇年〇〇月〇〇日（土）
	午前１０：００～１２：３０ 午後１３：３０～１６：００（予定）
会	場：〇〇〇〇ホール
	〒〇〇〇〇－〇〇〇〇 〇〇〇区〇〇町〇－〇〇－〇〇
	J R〇〇駅から徒歩〇〇分
講	師：〇〇〇〇氏
メニュー：「みんなでつくろうお正月」（お雑煮、お煮しめ、なます、きんとん）	
参 加 費：〇〇〇〇円	
参加資格：「料理したい」という気持ちがあるお子様（３～５歳）	
そ の 他：実習は子どもたちだけで行い、保護者の方は“見守る”ことに徹していただきます。	
申し込み方法：FAX又はE－MAILにてお申し込みを受け付けます。	

必要事項（住所、電話番号、保護者名、お子様の氏名・ふりがな、年齢、性別、アレルギーの有無、利き手）をご記入ください。

応募締め切り：〇〇〇〇年〇〇月〇〇日（月）必着。

お問い合わせ：キッズ・キッチン協会 事務局

東京都〇〇区〇〇町〇丁目〇番〇号

TEL：〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇（担当〇〇）

FAX：〇-〇〇〇〇-〇〇〇〇

E-MAIL：〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

ホームページ：〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

3-6-4 実施前事務

1. レシピ決定
2. 献立表・スタッフ手順表の作成と印刷、必要な時は保険に入る。
3. スタッフに献立と手順表を配布、熟読して参加してもらうように余裕を持って送る。
4. キッズキッチン参加者の領収証の準備（金額・あて名・但し書き）
5. スタッフ交通費・活動費の領収証準備（印の押していない白いもの）
6. つり銭用意（参加費のつり銭用に 1000 円札を多めにする。また、スタッフ交通費としてつり銭用の小銭も用意する）

3-6-5 終了後事務

当選者のお知らせ(イベント・教室)

このたびは、「〇〇〇〇〇〇」キッズキッチンにお申し込みいただきありがとうございました。

申し込み期間が短かったにも関わらずとてもたくさんのお申し込みをいただき、参加者を抽選で決めさせていただきました。

様は、AM PM に当選されました。

以下の表にご記入いただき、〇〇日()までに△△△あてに、メールまたはFAXでご返送ください。

FAX番号(078)411-5418			性別		男 ・ 女	
お子様の氏名	(ふりがな)	保護者氏名	(ふりがな)			
年齢	歳 ヶ月(学年)	身長	cm	利き手		
配慮する点	※できるだけ詳しく					
食物アレルギーについては						
アレルギーと程度を記入してください						
配慮を必要とする点を教えてください	〒 -					
住所						
電話番号(およびFAX番号)		E-mail				
今回のイベントを何で知りましたか?		当日同行する保護者氏名 (必ず連絡がつく連絡先)				

欠席される場合は、△△△△までご連絡ください。

☆注意事項

- ・すべりにくい靴を履いてきてください。
- ・エプロン・三角巾を持ってきてください。
- ・お料理したい!という気持ちを必ず持ってきてきましょう。
- ・保護者の方は、見守ることに

当日の緊急連絡先

- ①(090)〇〇〇-〇〇〇
- ②(090)△△△-△△△
- ③(090)□□□-□□□-

表 47 当選者へのお知らせ案内

表 48 班分け表

キッズ・キッチン班分け表（イベント・教室）

グループ	氏 名	ふりがな	年齢	身長	特記
赤 1	〇〇〇〇〇	△△△△△△	6 歳 2 ヲ月	110	
赤 1	〇〇〇〇〇	△△△△△△	4 歳 5 ヲ月	108	
赤 1	〇〇〇〇〇	△△△△△△	7 歳 5 ヲ月	123	A D H D、手を洗うこ とにこだわり
赤 1	〇〇〇〇〇	△△△△△△	6 歳 9 ヲ月	120	アレルギー有、卵完全 加熱なら可
赤 1	〇〇〇〇〇	△△△△△△	4 歳 10 ヲ月	106	
緑 2	〇〇〇〇〇	△△△△△△	3 歳 6 ヲ月	96	
緑 2	〇〇〇〇〇	△△△△△△	7 歳 1 ヲ月	120	
緑 2	〇〇〇〇〇	△△△△△△	4 歳 8 ヲ月	105	
緑 2	〇〇〇〇〇	△△△△△△	6 歳 1 ヲ月	125	
緑 2	〇〇〇〇〇	△△△△△△	5 歳 6 ヲ月	100	
黄 3	〇〇〇〇〇	△△△△△△	8 歳 10 ヲ月	118	
黄 3	〇〇〇〇〇	△△△△△△	3 歳 6 ヲ月	123	
黄 3	〇〇〇〇〇	△△△△△△	4 歳 2 ヲ月	94	
黄 3	〇〇〇〇〇	△△△△△△	6 歳 1 ヲ月	102	
黄 3	〇〇〇〇〇	△△△△△△	6 歳 0 ヲ月	110	
青 4	〇〇〇〇〇	△△△△△△	6 歳 2 ヲ月	108	

※兄弟は配膳後に親に入ってもらえるのでできるだけ同じテーブルにする。通年の教室であれば、むしろ家でずっと一緒なので、別にする方が良いこともある。希望を確認する。

※班の年齢の和が同じくらいに配分する。年齢差が大きい時は、年齢混合ではない高学年グループにし、スタッフを1人に減らしてしてもよい。

※男女比にかたよりがないようにする。

※同じアレルギーの子は1つのテーブルで対応する。

表 49 スタッフリスト

	氏名	ふりがな	担当部署	特記	交通費	支払い
例	〇〇〇〇	△△△△△	デモ・全テーブル	出刃包丁持参	J R 大阪⇄神戸 ¥ 0 0 0	デモスタッフ ¥ 0 0 0
1	〇〇〇〇	☆☆☆☆☆	赤グループ	道具確認	阪神・・・ ¥ 0 0 0	テーブルスタッフ ¥ 0 0 0
2						
3						
4						

※特記には当日の持参物、その他の連絡事項などの確認記入。

※交通費、支払領収書は、当日配布の金額準備に必要。

※この表は、保険をかける際にも明記が必要になる。

〇〇参加者一覧

年 月 日 () 時 ~ 時 実施会場:											
班	参加者氏名	ふりがな	身長	利き手	アスルギー	年齢	性別	保護者氏名	当日の保護者	緊急連絡先	その他・連絡事項
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											

※記入上の注意:参加者のふりがなは、当日の各机制作に使用します。身長は個人の踏み台の用意のため、利き手は包丁準備のため、アスルギーの有無および種類は代用品準備のため
年齢は、班分けのための参考になります。緊急連絡電話番号は、確実に連絡のつく電話番号をおたずねしておいてください。

作成 月 日

表 51 当日配布の保護者向け注意

キッズキッチンにご参加の保護者の方へ

本日は、「中央市場のキッズキッチン」にご参加頂き、ありがとうございます。

この教室は、五感を使って子どもたち自身が料理を通じて様々な体験をすることを目的として、中央市場の新鮮な食材を使い、流通のしくみなども含めて「本物で学ぶ」料理教室です。

キッズキッチンでは、本物の包丁を使い、子どもたちは真剣に調理しており、出来るだけ集中して作業にあたらせたいと考えています。保護者の方のビデオ、カメラ撮影に気を取られて、手元がおろそかになり、包丁で怪我をするケースも起こっています。保護者の方には、後ろのテーブルもしくは、料理教室外のデッキよりの、見学、撮影等をお願いいたします。

異年齢の子どもたちが、グループに分かれて協力して調理にあたります。全員に同じように体験をさせるようスタッフが、状況を見ながら、調理を進行していますが、子どもによって調理のスピードや理解力も違います。何もしていない時間もあるかもしれませんが、指示を待つだけではなく、自分で次は何をしようと考えたり、周りの様子を見て学ぶ時間も大切にしたいと考えております。ご自分の子どもさんだけが手持無沙汰で何もしていないと思われることもあるかもしれませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。

盛り付けは、自分で食べられる量を自分で考えて盛り付けさせています。保護者の方の試食は、基本的にご用意していませんが、子どもたちが食べきれなかった分をテーブルにご用意していますので、お味見していただき、子どもたちに感想などお声かけをしてあげてください。

以上、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

中央市場の料理教室

3-6-6 道具の移動に伴う動き

子ども用の道具がない所には道具はスタジオよりレンタルで発送する。その具体的な表、手続きなどを示す。その他を円滑に行うためである。面倒なようでも連絡としても共有するために作成をすすめている。(レンタル器具表作成)

3-6-6-1 踏み台の数の決定

身長に合った踏み台を計算して送る。机やコンロの高さは会場ですでに決まっているので、個人の身長に合わせて最適な高さとなるような踏み台を準備しなければならない。

調理をする時、幼児にとっては踏み台が欠かせない。調理をする台の面に、子どもが前に手を伸ばして 90° であればそれは低すぎる。子どもにとって料理がしやすい台の高さは、台に向かって立って腕を下に下ろし、台に手がかかった時に、腕を曲げたその角度が 45° から 30° になれば使いやすい。力が入り、いろいろなものを調理するのにはこの角度が良い。

踏み台の高さは、子どもが台に立って腕の角度が 30° から 45° になる高さが望ましく、成長により踏み台の高さも変わる。机の高さに合わせて正面に立ち、その高さから踏み台の高さを計算する。一つの方式として生まれたのが、

$$(\text{身長}) \div 2 + 5 = (\text{踏み台の高さ})$$

である。

身長が 110cm であれば、 $110[\text{cm}] \div 2 + 5 = 55 + 5 = 60$ 以上から、適正高は 60cm となる。調理台が 80cm の高さであれば、その差は 20cm となる。よって踏み台は 20cm を利用する。

子どもの背の高さにもよるが、110cm の子どもには 60cm がちょうど作業のしやすい高さである。幼稚園などで子どもたちが日常に使う机や、椅子がその高さになっていることからこの計算は成り立つ。以上は包丁を使う時の高さである。

コンロ等加熱機器を使用する時はまた異なる。火を使う時はコンロの厚さ、鍋の深さがあるためである。踏み台に立ってコンロの高さは手を曲げることなく真っ直ぐ下ろす高さになる。ある程度の高さが確保されていなければ二の腕が鍋に当たったり、フライパンの熱さが子どもたちの腕に火傷させたりすることになる。高さを合わせると顔の位置がほとんど大人と同じぐらいになる場合もある。しかし高さを低くすると火傷の危険性があるので高いほうがまだ危険性が少ないと言える。コンロ前に於いては踏み台が合わない場合は、高すぎる分には構わないと考える。

表 52 子ども料理教室レンタル器具表

子ども料理教室 レンタル調理器具表

	合計数量	S・K・S	会場	備考
IH	6	3	3	デモは2台 セットする
延長コード	6	○		
炊飯器／やかん	各2	炊飯器 2	やかん 2	
踏み台(特大)30cm	5	○		コンロ前
踏み台(大)25cm	8	○		※子ども の身長か ら計算
〃 (中)20cm	8	○		
〃 (小)12cm	12	○		
ガラス鍋(IH用)	3	○		デモ用
フライパン(フタ付き26cm)	6	○		煮鶏用
片手鍋(18cm)	5	○		みそ汁用
ミルクパン	5	○		炒り煮用
白バット大	18	○		食材
角トレイ(切った物入れ)	30	○		
包丁入れケース	6	○		
ハサミ・ピーラー入れケース	6	○		豆腐入れて代用
豆腐入れ	6	○		
計量カップ(1ℓ)	5	○		洗米用(デモ)
〃 (300mL)	6	○		だし配布用
(100mL)	6	○		炒り煮用水
米カップ	1	○		
計量スプーン(大・小)	各4	○		
デジタルはかり	2	○		
鍋しき	12	○		
鍋つかみ	12	○		
魚さばきセット	1	○		はがし器下、骨抜き ソーブ、小スプーン ベントポトルふた
お茶用ポット	5	○		

〔子供5テーブル(25名)+デモ=6テーブル分〕

	合計数量	S・K・S	会場	その他
包丁(大・右)	26	0	26	デモ含む
〃 (左)	1		1	
まな板	27	○		
まな板しき	27	○		
魚用(肉用)まな板	11	○		デモ魚用、煮鶏用
ガラスボウルセット	1	○		デモ用
ガラスボウル(小)	2	○		みそ用 わかめ用
ステンレスボウル(13)	10	○		みそ用 わかめ用
ステンレスボウル(22)	5	○		ご飯
米用ボウル&ザル	1	○		
すり鉢	6	○		
すりこぎ	6	○		
おたま	6	○		
小おたま	6	○		
あみじゃくし	6	○		
泡だて器(小)	6	○		
キッチンばさみ	12	4	10	
キッチンばさみ(左)	1		1	
ピーラー	12	○		
トング	6	○		
フライ返し・大	6		7	
ゴムベラ	6	1	6	
しゃもじ(大)	1	○		
〃 (小)	6	○		
スプーン(大)	6	○		
菜箸	12	○		
カード(小)	24	○		

三井食品テストキッチン〔テーブルの高さ〇〇cm〕

【踏み台の高さの計算式】調理台の高さ-(子供の身長÷2+5cm)=踏み台の高さ

SKS はサカモトキッチンスタジオ (レンタル元)

表 53 レンタル器具表

	合計数量	S・K・S	会場	その他
〔子ども食器〕				
茶碗	27	○		(見本用含む)
オーバル皿	27	○		〃
小皿	27	○		〃
お椀	26	○		〃
湯のみ	27	○		〃
箸	26	○		〃
箸おき	26	○		〃
スプーン(小)	5	○		箸が使えない子用
〔保護者試食用食器〕				
紙皿	60	○		使い捨て
紙コップ・子ども吸水用	60	○		使い捨て
割り箸	60	○		使い捨て
盛り付け残り分器(大)	5	○		煮鶏
盛り付け残り分器(小)	5	○		ごま和え
お盆バット大ブルー	6	○		食器のせ
カウンタークロス (食器布巾・台布巾用)	各50	○		2色
アレルギー説明一式	1	○		ベサン含む
食器洗い洗剤	2	○		
ハンドソープ／消毒液	2/6	○		
手ふきペーパー	3	○		
ポリ袋(強度・12号)	1袋	○		
ごみ袋	1袋	○		
ラップ(22cm)	1	○		
(30cm)	1	○		
キッチンペーパー	1本	○		
クッキングシート(25cm)	1	○		

	合計数量	S・K・S	その他
お米セット	1	○	1セット
衛生グッズー式	1	○	ノロセット
広告紙	12	○	エコバック用
先生エプロン&三角巾&上履き	各1	○	
救急セット	1	○	安全ピン必要
付せん・白シール ペン(3色)	1	○	
アンケート用ボールペン	多数	○	
文房具一式	1	○	
調味料小袋1・2号	各1	○	
調味料プラカップ	100	○	
ほこりよけクロス	7	○	
展示書籍の注文表	1	○	
養成講座の参考本	1	○	
ガムテープ/養生テープ	各1	○	
ランチョンマット	人数+1	○	東京はパウチしたものあり
班のプレート	4	○	色カードも
子どもの休憩グッズ	1	○	ジュラフ、 木綿シート バスタオル2
坂本先生道具箱	1	○	
長い昆布	1	○	
入口看板用用紙	2		

事務局又は窓口(★事務局)

	合計数量	事務局又は窓口	その他
★受講生エプロン&三角巾	参加数	○	新品
★子どもエプロン&三角巾	参加数	○	レンタル
★受講生レンタルバンダナ	参加数	○	各色カラー
名札(受講生・子ども・スタッフ)	参加数	○	
置時計・IHコードのみ	各1	○	東京会場のみ

3-6-7 荷物発送

- ①メニューと参加人数・テーブル数を元にして、必要な道具の数を出す。
- ②レンタルで出すものと会場での準備物を分ける。
- ③ダンボール箱に詰める。
 - ★割れ物はエアパッキングでくるむ、新聞紙を詰めるなどして、動かないように箱詰め。
 - ★包丁は必ずカバーをつけた状態で入れる。
 - ★1種類ずつまとめて箱に入れるか袋に入れる。何がいくつ入っているかを外側に記入する。
 - ★何種類かまとめて箱に入れたときは、できれば詰めた状態の写真を撮って貼り付けておく。
- ④箱に入れた状態を写真に撮ってA4にプリントアウトして、箱の内側にはっておく。その際に写真の上から何がいくつ入っているかを書き込むと、返送時に詰め直しやすい。
- ⑤一覧表に数を記入したものを入れる。
- ⑥返送用の着払い伝票を入れて、送り出す。
- ⑦会場の調理台の高さを必ず把握して、踏み台を対応できるよう数を書く。(踏み台については3-6-6-1 参照)
- ⑧割れ物は、動いてぶつからないように動かないようにクッションパッケージする。
- ⑨荷物が返送されてきたら、送り出した際の配送料と、返送時の着払い分とで請求書に「送料」を上げる。

3-7 起きうるトラブルに対する対応

3-7-1 事前に行う対応

アレルギー対応を行うために、必ずアレルギーの現状を確認し、代替食品を提示する。その代替食品で良いかどうかの確認をとり、さらに最終確認は保護者に行ってもらい、対応準備をする。

3-7-2 キャンセルについて

キャンセルは必ず起きうるものと考える。子どもの体調によるものが多く、当日キャンセルもあれば前日以前のキャンセルもある。いずれにせよ講師・保護者側双方が確実にやり取りができる連絡先を持っておき、キャンセルが出た時点で連絡ができるシステムにしておく。

受付の際にも、キャンセル待ちを受けておき、そしてそちらに回していく。当日の急なキャンセルの場合はテーブルの人数により、班変更を行い、人数・年齢等に偏りが出ないようにする。

当日受付に来た時点ですでに体調不良の場合は、状態にもよるが、そのまま寝かせておくなどがあるが、その日はキャンセルとしてお帰りいただくということもある。分かった時点で一般の子どもとは隔離をする。その際、料金は材料費準備のみの半額をいただく、又は出来上がりの料理を持って帰るという方法をとる。調理に参加になくても共に食べるということ是可以のできる、本人の希望を聞いて対応する。キャンセルポリシーをはっきりと提示しておく。

3-7-3 衛生について

受付の時点で手の爪、肌の汚れなどが目立つ場合は保護者に爪切りを渡して切ってもらう。マニキュアをしている場合もあるが、できれば落としてもらう。そのために除光液と

コットン、アルミホイルを用意しておく。

当日受付の時点で、手に傷があり、絆創膏等を貼っていることがある。その場合には防水絆創膏に張り替えて、菌や浸出液が外に出ないように対応する。手が十分に大きい場合にはプラスチック手袋、ニトリル手袋をしてもらうこともある。ラテックス手袋はアレルギーの可能性があるので避ける。

必ず受付の時点でトイレに行きたいか、行ってきたかを確認する。デモの途中でトイレに抜けると、エプロンを外し、三角巾をはずし、手を洗って戻ってくる一連の動作が必要となるため、その部分のデモが聞けなくなるということが起こる。デモ中は説明なので、なるべく聞かせるため、一言、確認をする。しかしどうしてもという場合は、スタッフが連れて行く。テーブルに戻ってから、説明が抜けた部分はテーブルスタッフがその子どもに伝える。ただ、トイレに行きたいのにもかかわらず我慢してしまう子どももいるので、スタッフは子どもの動きをよく見ておく。トイレに行きたい時はすぐに行かせる。

また三角巾よりも長い髪が出ている場合は必ず束ねてもらう。そしてその時には髪の毛が出ていることを咎めるのではなく、可愛い輪ゴム・髪留めを用意し、子どもに「どの色が好き？」と選ばせて、触ってもいいかを尋ねてから縛る。髪用のゴム、髪留めの準備はこちらでしておく。

3-7-4 親から離れられない子どもに対して

受付後に教室の中に入れない子ども、親から離れられない子どもがいた場合の対応は臨機応変に行う。状況にもよるが、子ども達の最後列に保護者と一緒に座ってなら聴ける子どももいる。無理やり話すのではなく子どもが落ち着いて説明を聴ける状態を作る。特に障害がある子どもほど、説明を見るところがなくなると分からなくなるので、障害のある子どもは一番良く見える場所に座らせる。その子がゆっくり聞けないとしても、一番わかりやすい、見える場所においてあげることが、実際の正確な動作につながっていく。

3-7-5 デモ中において

デモ中に問いかけなくても、子どもは色々と質問をしてくる場合がある。その時には必ず、一度受け止める。「そうだね」「わあ、すごい（とんでもない）」であったとしても、嘘を言っているわけではない。とにかくその子どもが自分の意思や意見を言った時には受け止めて、それに対応する。その場合、最低でも 1 分程度は対応にかかるので、デモに時間がかかることがある。しかし講師側の都合のいいようにではなく、その子どもの気持ちを受け止め、そして答えるということが必要である。

隣の子どもとおしゃべりを始める子どもがいた場合は、スタッフが「お話聞こうね」と声をかける。逆に聞いていないように見えても、後ろを向いていても、問いかけをすることで話を聞いているか確認する。無理やりにきちんと座らせ、真っ直ぐ目を見させ、集中させ話を聞かせる必要はない。デモ中は子ども達がそのデモをちゃんと見られる、ちゃんと聞ける場を作ることが大切である。

例えばデモ者から質問を問いかけた時、周りの反応を見ずに全て答えてしまう子どもが時たまいる。「黙りなさい。あなたは答えないで」というのではなく、「手伝ってくれる？」とデモをする側に方に引き入れてしまう。その子どもは質問する側になるので、答えることはできない。しかし自分の発表したい、一緒にやりたいという気持ちには応えられる。提示するボードや野菜などを持って、他の子どもたちに「これはなんですか？」と問いかけさせたり、食材の端をもってもらったり等の動作により、彼ら・彼女らの発表欲が満たされる。同じデモを見る子どもたちにとっても、ゆっくりと考えることができる。やりたいう気持ちを止めるのではなくてデモ者の方に引き入れると解決する。その質問が終わった後に「ありがとう。とっても助かった」と声がけをするとよい。

3-7-6 調理中において

包丁の扱いがとても危険な場合がある。こちらの指示が入らない子どももいる。その時は「ちょっと止まって」と動作を止めてもらう。「止まって」と言われて止まれることが料理教室参加受付の条件でもあるので止めてもらう。動作を訂正する場合、いきなり手を

持って形を変えてはいけない。その問題がどこにあるかを見る。例えば揚げや肉が上手く切れない場合は、単に押していて切れない場合がある。斜めに押して擦る動作を加えることで肉などは切れる。この擦らせる動きを子どもに分かせると上手くいく。子どもの手をいきなり持つと子どもは驚き、場合によっては振り払おうとする危険性がある。まず「止まって」から考えさせるようにする。止まったら包丁を改めてしっかりと握らせ、包丁の先を持って前に擦らせる動きをする。子どもの手は触ってはいけない。包丁を前に擦らせる動作ができた時、この動作が上手に切れると知る。

豆腐を手の上で切らせる（豆腐の手の上切り）場合、思い込んだ恐怖でなかなか切れない子どももいる。しかし無理にさせる必要はない。どうしてもしたくない子はまな板で切っても良い。その時は「いつでもできるからね」と声がけをする。勇気が出ずにできない子どもの場合、他の子どもがしていることで自分もできるかなと思い挑戦する子どももいる。どうしてもやりたくない子は順番を最後にし、小さな子を見てやる気を出す場合もあるので、急がせる必要はない。

食材を切る時、特に豆腐の手の上切りの時に、子どもがスタッフに確認を求める動きをした時、それは見えない指示を出しているということになる。黙って見守る、その子どもが見守ることにスタッフが徹しなければ子どもはそれに集中することができない。黙って見守ることが大切ということになる。そして子どもがちゃんと切れたら拍手をする、大げさに褒めるといったことをする必要はない。そのまま静かににおいておく。

グループの中で手の遅い子どもがいたら、一つのネギを順番に切っていく場合、一番手の遅い子どもに最初に切らせる。こうすると大きな遅れは出ない。むしろできる子ども、手の早い子どもに先にさせると、後での巻き返しができなくなる。遅い子が焦ることなく、その子どもの納得がいく形で動作をさせる。このようにするとそれぞれのグループが一定の時間内に収まる。

料理が始まった時点で、やる気のない子どもがいることがある。保護者が子どもを料理教室に入れたいという気持ちで連れては来たけれど、子ども本人がどうしても納得ができず、料理をするという気持ちがないケースである。みんなと同じ場所に入れない、立てな

い、入ったとしても全くやる気がないという場合、その時は入ることを促すのではなく、本人に「お料理がしたい？」と尋ねる。本人がしたくないのであればその意志を尊重し、班分けしたグループのテーブルからは撤退させる。無理に入れる必要はない。何故か泣いている子が泣き止まない時は「いまいちばんしたいことが泣くことだったら、ここからあっちに行ってください。ここはお料理をする場所ですから」「泣いているとお話がちゃんとできません」「泣き止んだらこちらに来て、泣かないでどうしたいかを言ってください」と言うと、すぐに泣き止む子が多い。

料理をやりたくない子どもが一人いると、スタッフがその子どもに掛かりきりになってしまったり、料理をしたいと思って参加している子どもに対する迷惑になったりする。本人がどうしてもしたくないのであれば、保護者に説明をし、そのまま帰るか、最後まで居て一緒に食事をするかの確認をする。それは保護者に聞くのではなく、本人に聞く。

作業をしている途中でしたくないという場合もある。これはイカを1人1杯料理した時にあったことである。ある小学2年生の男児が「気持ちが悪い」と言って座り込んだので体調が悪いのかと尋ねると、「イカを触るのが気持ち悪い」ということであった。同じグループの子どもたちはイカをさばく作業をしている。しかし本人は絶対にしたくないという。当該男児に「もしここであなたが自分の分を捌かなければみんなの料理は出来上がらないんだよ。先生たちはしてあげられない。あなたがこの一緒にいるグループのお友達に頼んでさばいてもらってください。お願いするのはあなたです」と話しかけ、行動を任せた。

そのグループでは一人一人が一生懸命にイカに取り組んでいたためか、彼は同グループの子どもたちに振り向いてももらえず結局、誰にも頼めなかった。誰にも頼めないとわかった時に覚悟を決めて彼はイカに向かい合った。元々包丁さばきのできる児童であったためか、すぐに捌いてみんなと一緒に料理をすることができた。

彼は今まで「嫌だ」と言えば何らかの形で助けの手が来て全てがうまくいくというパターンを持っていたので、自分が責任を持つということはなかったそうである。しかしキッズキッチンの場所ではみんなと一緒に作り上げていこうとしなければ、みんなで協力しないとできないのである。自分が嫌なのであれば自分で責任を持って誰かに依頼すると言う

解決方法で、彼は一つ納得がいったようである。

みんなと一緒に調理をしている時に自分だけがどんどんと遅れて行っている、自分がこれができないと思ってすくんでしまっている子どももいる。その時も周りでみんなでやるということが大切ではないだろうか。鰯をさばく授業の時も、ある女兒がうまくさばけないことに対して怒り「もうしない」と投げ出したことがある。この時も泣きじゃくる女兒に「あなたができないのであれば、自分で誰かお友達に頼みなさい」と言うと、女兒は頼み、同じグループの子どもの一人が「僕がやってあげてもいいよ」言ったので任せた。彼女の分もさばくことができた。そして試食の際、手伝ってくれた同じグループの子どもに「ありがとう」と言えた。我々がその子に頼んだのではなく、女兒自身が自分で頼み、このような結果になった。これは集団として一つのものを仕上げていくと言う家庭にはない場であるからこそ、そのグループの中での解決方法を示すのが大切である。

3-7-7 盛り付け配膳時

自分が食べられると思う量を自分で盛ってもらう。こちらが指示をするのではなく、多い、少ないの批評はしない。保護者から「もっとたくさんいれなさい」という指示が飛ぶことがあるが、その時はスタッフが「これでいいんだよね」という言葉がけをしている。

ある時、普段は食の細い女子がお茶碗に山盛り豆ご飯を盛り付けたことがあった。その時もスタッフも親も普段を知っているだけに心配したが、本人は「おいしいね」と言いながらゆっくりではあったが、完食した。そこで普段を知っているからと「多すぎるから減らしなさい」と言っていたら、彼女の達成感はなかったように思う。

配膳時に配膳の仕方が間違っていたら、まず見本を見せる。そして自分の配膳と見本のどこが違うかを発見させる。発見したら自分で配膳の移動をさせる。こちらの方でスタッフが移動してしまうとその違いがわからなくなるので、必ず配膳に関しては自分が確認して自分で行うようにする。

基本的に料理は保護者の分は作っていない。自分で盛り付けた分は自分で食べる。子ど

もが盛り付けた分からは保護者は取らない。どうしても味見がしたい場合は子どもにわけてもらい御願いをしてから貰う。保護者の試食は子どもが配膳をしたのちに出た余剰分からとる。保護者には「お箸とお皿を用意しておりますので交渉次第で分けてもらってください」としている。子どもたちは自分たちの作ったものを親や保護者に食べてもらいたい気持ちがある。

盛り付けに置いて、子どもが自分で盛り付けたが食べきれない時もある。そんな時でも「ちゃんと約束したでしょ」と責めてはいけない。「そうね、どうしても食べられないんだったら、残してごちそうさましょうね」と言葉がけをする。責めるよりも、目測を誤った場合はどうしたらいいかを自分で判断すれば、加減をするということがわかる。

3-7-8 共食について

キッズキッチン発足当初は、ジュニアのおやつは1つ分を作っていた。ところがどうしても食べないと言う子どもがいたので、話を聞くと「病院にいるおばあちゃんに食べさせてあげたい」ということであった。それ以後、自分が食べる分のほか、だれかにあげる分と2つ以上作るようになった。分けてあげたい気持ちを大切にし、また自分も食べてその経験するということができるように、おやつは2つ以上作るということになった。

また小さな子どもの場合、食事の時間になると親がスプーンを使って子どもの口に入れるという食べ方をする場合がある。「お子さんは一人で食べられますよ」と声がけをしてもなかなか保護者が「この子はこうやって食べさせないと食べない」と反論が返ってくることもある。それは自宅での場合であり、ここではみんながひとりで食べると子どもに促すと、意外にも、保護者が思う以上に食べられる。

せっかくのチャンスであり、食べる場所に於いても、最後まで自分でやりきったという達成感を持たせるためにも自分ですることが大切である。また「全部スプーンでないとダメなんです。食べないんです」と言われることもあるが、持ちやすく使いやすい箸を用意し「ここで練習しようね」と勧める。食べるということに関して家とは違うことを提示し、みんなで食べる時に自分でちゃんと食べようと子どもたちに促す。

4. 特別支援が必要な子どもに対して

子どもたちの活動の場には様々な事情を持つ子ども、個性的な子どもたちが集まる。そこにおいてはそのニーズにあった対応が求められる。特に特別な支援が必要な子ども達に対して、その子の自立した食生活をする人間に育つための配慮が求められる。その問題解決の指導方法、対応策を行っている。

4-1 キッズキッチンにおけるアレルギー児に対しての指導方法

表 54 本節の概要

対象	アレルギーを持つ子ども。
指導者	アレルギー知識を持ち、かつ除去食を作る技術を持った人材。
空間	調理をする場所。講堂等の広い場所。アレルギー児は空気にも配慮が必要。
課題	キッズキッチンでの食事は給食ではないので即日調理などの条件はない。移染（コンタミネーション）を起こさないことが第一である。集団のなかでの安全な状況作りが必要となる。また、皆と同じ形状のものを食べたいという希望にも答える必要がある。除去食による栄養の低下を防ぐ考慮も必要となる。安全の確保のための周囲への教育が日常生活レベルでアレルギーへの認識を育てるように考慮する。
活動	代替品の選択は科学的に安全に行う。生物系統樹などを利用して進化の分類に従って同系統の食材をさけ、別系統の代替を行う。さらに見た目がそっくりで味も似た食品のレシピを開発した。栄養的にも代替で落ちないように新しい食材を採用した。アレルギーの実際の対応も周知することで周囲の配慮が得られるようにした。
相互作用	アレルギー児自身が健常の子どもと一緒に料理を作る際の配慮を本人も周りの子どもたちも何が有効かを具体的に知ることが出来た。
判断	共に料理をするだけでなく周囲も本人もお互いに配慮し合う関係性が生まれてきた。特に生命に関わるアレルギーには周囲の配慮は欠かせない。さらに本人にとっては自立のためのスキルとして、アレルギーの食品を避けながら、

	同等の料理を作ることが出来るようになった。それは食への自信につながり、周囲にとってはアレルギー児の安全を守る力となった。
--	--

4-1-1 課題

近年は顕著に、キッズキッチンに通う子どもたちの中にもアレルギーを持つ子どもが増加した。軽度から重度まで様々だが、10人集まれば中に1人はなんらかの形でアレルギーを持つ。食物アレルギーは、多くの子ども達にとって全く危険なく異常なく受け入れられる食品でも、その食品にアレルギーを持つ子どもにとっては激しく反応するものであり、原因となるアレルゲンは多種多様である。重複している場合もあれば、単品の場合も有る。しかし小さな子どもにとっては自分はなぜアレルギーなのか、こういったものを食べてはいけないのかを納得することはなかなか難しい。症状が出ると分かっているにもかかわらず食べたくなることもある。

娘は生後6ヶ月から保育所に入所し、そこで同年齢のR子と一緒に became。R子は重い喘息を持ち、アトピー性皮膚炎を持っていた。喘息の発作が起こるたびに体重が減り、小さな体から1kg以上体重が減るということもある重篤な症状であった。そのR子と一緒に育った娘はいつもR子が言っていることで現在に至るまで覚えていることがあると言う。卵、大豆、乳のアレルギーのため、通常の保育所の食事ではアレルゲンを抜くという除去食を作ってもらってはいたが、R子がいつも言っていたのは「みんなと一緒に、みんなと一緒にご飯やおやつが食べたい」ということであった。

それはキッズキッチンに通うアレルギーを持つ子どもでも同じである。「アレルギーがあるから、あなたはこれを食べてはいけない」と言うのは自分で命を守るために大事なことである。ということになれば、その食品とそっくりにつくって食べられるアレルゲンを含まないものを作ることを主として考えた。ただ抜くだけではアレルギーであることによって、主たるアレルゲンのタンパク質を抜くことにもなり、タンパク質の不足分を補うため、除去をして抜くだけではなく、他のタンパク質に置き換えて栄養的な不足を起こさないように除去食品を作るということも考えた。

キッズキッチンではアレルギー児を受け入れる時には、アレルギーがあるということを原因として受け入れ拒否をすることはしないと決めている。たとえ症状が重くても守れる限りの安全を守った形で除去食を作り、またそれを作る術を子ども達が自分で作らせることによって将来の自立した自分の食生活を守っていく力をつけるために子ども自身に作ってもらう。

まず保護者へ子どもの状態の聞き取りをする。多数ある場合は所定の用紙に書き出してもらい、その対応段階も知らせてもらい、そしてアレルギー対応のレシピ、アレルギーのレベルに対応した隔離対策のチェックを事前に保護者に行ってもらう。アレルギーは本人または本人をよく知る保護者にしかわかりえないことがある。体調によりアレルギー症状が強く出る、弱く出るということがある。また小児の場合、消化管が成長するにつれ、アレルギー症状が治まることがあり、アレルギーチェックは半年、1年毎にすると良い。食べられる食材が増えている可能性がある。食べられるのにアレルギーを恐れるあまり除去を続けることは好ましくないとされる。

まずアレルギーの子どもがキッズキッチンに参加する際、アレルギーの状態の現状を詳しく尋ねる。卵の場合、殻を触ることもできない場合から十分に加熱すれば食べられる、黄身だけなら食べられる等、個人によっていろいろな状態がある。それを保護者に知らせてもらい、どこまで卵の体験が可能かを考え、できる限りの卵の体験ができるところまで子どもに参加させる。献立のレシピ、献立の中身を、使う素材はもちろん、加工品の場合は原材料の表示まで保護者に点検してもらい、アレルゲンとして考えられるものの指摘をお願いします。その指摘を元に、代替え品で作ったレシピを再度、保護者に確認をお願いします。アレルギー対応の最終責任は料理教室の運営者ではなく保護者にある。許可を得たレシピによって教室での実施を行う。場合によってはかなり多くの回数やり取りをし、レシピの段階で子どもたちの安全を守るようにしている。小児におけるアレルギーの状況は、消化管や臓器の成長によって改善するケースが多く、半年ごとに見直しをしている。

スタッフには事前に、次に掲げる香川県小児科医会が作成したガイドに従って、注意事項を周知している。

表 55 アレルギー緊急①



表 56 アレルギー緊急②

エドペン®使用の手順 迷うときは使う！

□ 子どもに薬を飲ませながら、できるだけ複数の救急員が対応する

①エドペン®を打ちやすい体勢をとる

- 何時間かにわたる（必要時は30分程度に）
- エドペン®使用後は、子どもの胸に貼る
- 介助者は、エドペン®使用後の応付態に備え、そのように、子どもの足の付け根と腰を抱える、もうひとりの介助者がいなければ上半身を抱える

②エドペン®をケースから取り出して 利き手で「グー」握りする

- オレイン®色を下にして握る
- 握ったまま持ちあがらない

③エドペン®を打つ位置（☆）を確認

- 自分の位置と反対側の太もも前面外側
- 股の上から打てばよい
- 赤ワッパの中を覗くにする

④エドペン®を打つ

- 青い安全キャップを上に取り外す
- オレイン®色の先端を ☆ に軽くあてる
- そのまま垂直に「グー」と押しつける
- 「ひび」し音がしたら、押しつけたまま手を休め
- エドペン®を左右からゆっくり引き出す
- オレイン®色のニードルが赤ワッパの中を抜けていなければOK

⑤その他

- 効果は数分で出現し約15分持続
- 注射部位を冷やさない
- 救急車が来るまで効果の観察を続ける
- 使用済みエドペン®はケースに入れ、病院へ持参する
- は未開封のエドペン®がある場合、10分後にもも緊急使用の要い場合は、あれば未開封のエドペン®を使用

□ 子どもに薬を飲ませてから打つ
「エドペン®」を使うときは必ず

心臓蘇生とAEDの手順

1 反応の確認

- 声をかけてみる
- 手を揺らしてみる

2 救急要請 119番

- AEDの手配
- 人を搬送する

3 呼吸の確認

- 胸とお腹の動きを見る
- 10秒以内に確認

4 胸骨圧迫

救命救急の要請をしない

- 胸の奥から心臓まで圧迫
- 強く 100回/分
- 速く 100回/分
- 絶えず続ける (1分間隔を空けず)

5 AED

人工呼吸

救命救急の要請をしない

- 2人以上で応じてくれる場合は、救命救急の要請をしない
- 救命救急の要請をしない場合は、人工呼吸のみ
- 鼻をつまんで、口で呼吸
- 呼吸が通らない場合は、口と鼻の両方から呼吸
- 呼吸が通らない場合は、人工呼吸のみ
- 呼吸が通らない場合は、人工呼吸のみ
- 呼吸が通らない場合は、人工呼吸のみ

6 人工呼吸

救命救急の要請をしない

- 2人以上で応じてくれる場合は、救命救急の要請をしない
- 救命救急の要請をしない場合は、人工呼吸のみ
- 鼻をつまんで、口で呼吸
- 呼吸が通らない場合は、口と鼻の両方から呼吸
- 呼吸が通らない場合は、人工呼吸のみ
- 呼吸が通らない場合は、人工呼吸のみ

表 57 アレルギー緊急③

個別対応シート

※アレルギ―疾患指導管理票が提出・更新されたら作成しておきましょう

作成日:	年	月	日	作成者名:
年	組	子どもの名前:	担任の名前:	
除虫している食物				
学校名 住所	消防署との情報共有: あり(連絡先)・なし 最寄りの消防署: 救急車到着までの時間: 約()分			
<p>*1. 消防署には消火活動を行う、緊急救助サービスなどに対応していただきましょう。 *2. 救急車を要請した場合は、その付近の消防隊があるのかを最寄りの消防署に問い合わせましょう。</p>				
エドベリン® あり - GZL		(0.15mg + 0.3mg) 緑色 黄色	保管場所	
薬の種類		薬の名称	1回服用量※	保管場所
ジヒドロキシメチル	あり・なし			
メチロイデ	あり・なし			
気管支拡張剤類 (吸入)	あり・なし			
気管支拡張薬 (吸入)	あり・なし			
※1. 医師の指示に従って服用し、処方された用法・用量を守り、吸入器は1日に吸入回数を超過しないように。				
緊急連絡先	保護者	① 正名	(姓・名・敬称) (住所)	
		② 氏名	(姓・名・敬称) (住所)	
	③ 病院名 子どもの電話番号※	主治医名 (病院代表・小児科受付)		
	④ 病院名 子どもの電話番号※	主治医名 (病院代表・小児科受付)		

症状チェックシート

観察開始時間()以降 5分ごとに症状チェック！

[illegible]

4-1-2 活動

アレルギー児に対する対処法としては二つの方法がある。まず一つが特定アレルゲンの除去、もう一つが、特定アレルゲンの除去ののちの代替食品での代用である。

特定アレルゲンの除去を行った場合、料理としてはまったく別の出来上がりとなることが多い。子どもたちには同じ形状のものが望ましい。そのために同じ形状になるように代替の食品を使用して、そっくりの料理を準備するようにしている。

4-1-2-1 代替食品について代替える場合の注意

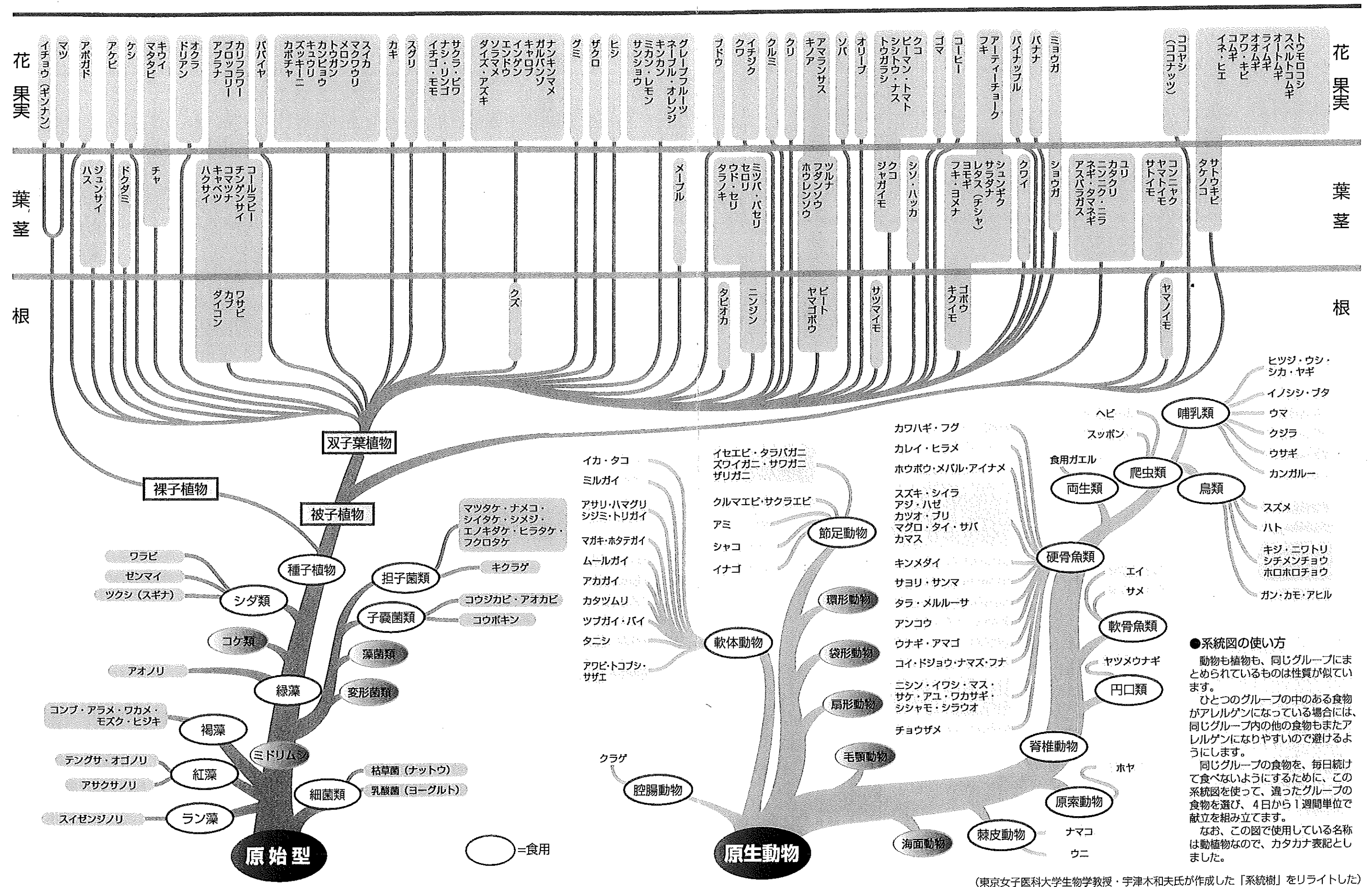
乳の場合は、塊になっているチーズなどの代用は豆腐を主に使う。液体は豆乳かナッツミルク、ライスミルクなどで代用する。ナッツミルクはナッツアレルギーがある場合は使えない。カシューナッツをミキサーに入れ、ぬるま湯を加えてなめらかなジュース状にして使う。中国の新疆ウイグル自治区ではクルミをなめらかに潰し、ミルクとして使用している。簡単なのは市販されている豆乳である。いずれにしろ、強い乳アレルギーの場合、一滴の牛乳が当たっても危険なので、乳アレルギーの場合は台布巾も共有してはならない。

甲殻類の場合も、どこまでさわる事が出来るかを確認する。たとえば、エビフライであれば、作るところからだと、頭の棘が刺さったりするので注意する。油で揚げる時も、油は新品の物で、初めて使う物にする。揚げはじめたら、揚げ物から出る湯気にも気を付ける。流しに殻を置いてはいけない。台所のタオルなども共有すると、少しの液でもついていると危険である。揚げる時に使う道具も共有は出来ない。たとえば菜箸であっても新品の物を渡すようにしている。

代替の食品を決める場合、生物進化系統樹を参考にしている。これは生物が進化して、一つのグループの中に何が含まれているかを進化の度合いを持ってツリー形式で示した図である。

表 58 進化の系統樹

主な食用動植物の系統図



この図において上部に大きく占めているのは植物である。植物の場合、根を食べるのか、花を食べるのかといった可食部分が図で一目瞭然でわかる。例えば植物は原始型、ミドリムシ、被子植物、裸子植物、種子植物、双子葉植物とそれぞれ進化をしていく。双子葉植物の十字花植物の中で根を食べるのはワサビ、カブ、ダイコン、葉・茎を食べるのはコールラビー、チンゲンサイ、コマツナ、キャベツ等、花を食べるのはカリフラワー、ブロッコリー、アブラナである。一見、バラバラに見えるが系統立てて見れば同じ仲間であることがわかる。

この種に対して反応する子どもがいた場合、その群全体のものがアレルギーを起こす可能性があると考えて良い。重度のアレルギーの場合は同じグループからは選ばず、代替を考える。原生動物から進化した腔腸動物、軟体動物、節足動物と分化し、主たるところは脊椎動物になり、硬骨魚類、爬虫類、哺乳類となる。硬骨魚類の項目での例を挙げる。鯖にアレルギーがあるとき、よく考えがちなのが青背の魚がダメならば白身魚の鯛なら大丈夫ではないと言われるが、この進化系統樹から見るとサバの横にタイがあり、この表の同じグループはタンパク質の形が似ていると思われる。この場合、形状は赤身と白身のよに全く別のように見えるが、同じグループのものなので使うことを避ける。

アジ、ハゼ、カツオ、ブリ、マグロ、カマスなどもこの仲間であり使えない。このグループから離れて青背の魚に似ている、サヨリ、サンマといったダツ目の魚を使う。鯖アレルギーの子どもが含まれる場合の献立としてサンマに置き換える。価格帯、手間などから考慮して全員が同じようなメニューを作ることが可能であるときは、ひとりだけを置き換えるのではなく全員を置き換えることがある。アレルゲンに触る危険性が減ること、また同じものを作って食べる体験ができるからである。

このように代替する素材の食品については、このように系統樹を用いて食品を選んでいく。鯛がアレルゲンならばスズキは同じ仲間なので選ばず、その一つ下のキンメダイを選ぶ。深海魚で種類が違いためである。代替をした場合は必ずアレルギーが出ないかどうかのチェックを保護者に求める。

さらに、そっくりに作ることが出来て、かつ、栄養価も代替できる食品にすることもあ

る。卵にアレルギーがある場合、インドの食材であるベサンを使用している。これはひよこ豆（ガルバンゾー）をきめ細かな粉にしたものである。インドでは日常生活の中で使われている。インドでは基本的にベジタリアンの国なので、タンパク質としては肉類は食べない。乳と豆でたんぱく質を摂取している。実際インドの市場に行くと、小さな村でも数軒の豆屋があり、色とりどりの豆が店頭に並んでいる。インドでは 400 種ほどの豆を日常に食べていると言われている。その豊富な豆の中で、粉になって売られているのがベサンである。ドゥーサ（クレープのような料理）やワーダ（揚げ物）、パコラ（天ぷら）などに料理される、インドの食卓ではポピュラーな食材である。

4-1-2-2 卵アレルギー対応

4-1-2-2-a 卵の代わりにヒヨコマメの粉ーベサン

卵料理はよく食卓に登るものである。中でもケーキ、厚焼き卵といった卵を主にするものは代替がなく、「みんなと同じ見た目」で食べることは難しい。そこでインドを中心とした食材のベサンに注目した。インドにはベサン（Besan）と呼ばれる生のヒヨコマメの粉があり、水に溶くと独特の粘りが出る。肉類を食べない、卵まで食べないベジタリアンは、このベサンを卵の代わりに利用し、貴重なたんぱく源としている。どのように利用しているかと言うと、水で溶いて揚げ物（パコラ）の衣や、水で溶いて麺状に油で揚げて味をつけたナムキーンというスナック菓子に使われている。また小麦粉と水を加えて練ってから揚げ物を作り、肉のようにして日々の食事に利用する場合もある。ヒヨコマメを粉にして利用するのはインドが多く、地中海からインド、東南アジアに掛けての他の国々では豆を豆として煮物（塩味）にするほか、ペーストにして使い、豆をコロッケのような揚げ物、ポレンタなどに料理している。

一般に豆類にはアミノ酸等が豊富に含まれ、大豆の他、ヒヨコマメにもたんぱく質が比較的多く含まれる。大豆が畑の肉と言われるほどたんぱく質に富んでいるが、大豆は5大アレルギーのひとつである。またオリゴ糖が多く、たくさん食べるとお腹が張ってしまう。古くは古事記や日本書紀にも五穀の一つとして書かれている大豆は、そのほとんどが豆腐や納豆、みそ、醤油などの加工品として食べられてきた。そのまま加工して食べるには向かない。そこでヒヨコマメを選ぶ。その形から和名をヒヨコマメと言い、そのほかチックピー、ガルバンゾー、チャナダルと言う呼び名も知られている。英語では chickpea と言い、USDA（米国農務省）の栄養成分データベースによればベサン（Besan, Chickpea flour）の100g当たりのエネルギーは387kcal、たんぱく質22.4g、塩分相当量0.1gなどとなっている。また大豆はマメ科大豆属、ヒヨコマメはマメ科ヒヨコマメ属で同じ系統ではないため、大豆アレルギーがあっても、試してみる価値はある。アレルギーはどんなものにもあり、このベサンを使ったからといってアレルギーが出ないとは限らない。しかし日本では作られておらず、カレーなどの材料として利用されるようになったのも最近であり、日本人がこれまでの歴史の中であまり出会ったことのない食品なので、アレルギー反応が比較

的出にくいと考えられる。

4-1-2-2-b ベサンを使うときのコツ

ベサンは水で溶くと粘りがでて、色合いも卵のようになる。揚げ物の場合は、水に溶いたそのまます揚げ衣に、米粉を少し足して食感をパリッとさせるのも良い。卵 M サイズ一つ分の代用として、米粉 15g、ベサン 15g、水（またはだし汁）30mL がを目安にしている。粉としては、粒が細かくダマになりやすいので、単独で使う場合は粉ふるいでこす。米粉と使う場合は米粉と良く混ぜるとダマになりにくくなる。そして独特の匂いがあるので、ケーキなどに使う場合ははちみつやバニラ、カラメルなどの香りのあるものと一緒に使うと良い。生豆独特の匂いは良く加熱すると消える。火が通ったかどうかの確認に匂いも目安にする。

このベサンを水に溶くと、卵の入った天ぷらの衣のようになる。実際これをつけて天ぷらを作ると、卵を入れたとしか思えない天ぷらが出来上がる。出汁で少し塩で調味し、薄焼き卵を作り、それを細かく切ると錦糸卵に見える。栄養価も非常に高く、このベサンを卵アレルギーの代替食品作りに活用している。卵アレルギーの場合、市販食品の中に卵が含まれている場合があるので、必ず、食品表示を確認する。すべての市販食品の場合は、原材料表示を確認する。

4-1-2-2-c ベサンの揚げ物の作り方

揚げ物は子たちも大好きなメニューであり、すばやく調理が出来る上、傷みにくく、献立には欠かせない。しかし油が多くなりがちで、アレルギーのある子どもにとって油をたくさん摂取すると皮膚の状態を悪化させるといわれてため、頻繁に食べられるものではない。それでも皆と同じような姿かたち、味をしたものを食べる体験は大切にしたい。

「揚げる」とは食品に含まれている水分が食材の表面から蒸発し、その水分が抜けた部分に油が入り材料に熱が伝わって調理することである。油は加熱すると体積が膨張し、その水分と置き換わった油がしっかり抜けることで表面が乾燥してカリッとした食感になる。

油切れの良い、食感の軽い揚げ物を作るには、水分と油の置き換わりが十分に起こる必要がある。油が適当な温度（170℃～190℃）になっており、全体に均等に温まっていなければならない。油の温度が低いと、油が収縮しても抜けず、べったり油っぽくなってしまふ。油をきちんと温めることは、油の必要以上の摂取を抑え、食感もよくするための必須条件である。

材料をそのまま揚げる素揚げ以外では衣が油と接するので、衣には小麦粉よりも吸油率が低い米粉が向く。小麦粉で作る場合でも、米粉を 2～3 割程度置き換えるとカリッとした食感のものになる。卵アレルギー対応としては、卵の代わりにベサン（生ヒヨコマメを粉にしたもの）を使用する。ベサンは水で溶かすと、とろみができ材料にしっかりとくっつく。見た目も黄色く、まるで卵を使ったかのような風合いに仕上がる。ただしベサンだけだと豆の風味が強いので、でんぷんの米粉を入れてさっくりとさせる。またベサンを使わなくても米粉大さじ大に炭酸水 60mL を加えて混ぜた衣を揚げると、泡立って、カリッとした揚げ物にする。

比較的高温で揚げる天ぷらやかき揚げには、生で食べても良いものや中心まで火が通るのにあまり時間のかからない食材が適している。

アレルギー対応の状態で揚げ物をする場合、アレルゲンがごく少量でも反応することがあるので鍋も分け全く別にするようにする。

レシピ 20 ベサンを使った天ぷら

<材料> (2人分)

魚介類（海老、鯛など） 80g 程度

野菜（ナス、パプリカ、かぼちゃ、しそ、など） 160g 程度

米粉（下衣、まぶし衣） 大さじ 2

A. 衣

米粉 30g

ベサン 30g

だし汁 大さじ 4～5 (60mL～75mL)

揚げ油 適宜

パセリなど

<作り方>

1. あげ材料は皮をむく、揚げやすい大きさに切るなど下処理をする（海老は背ワタを取り、筋を切って尻尾の先を切る。鯛は柵に切る。野菜は適した大きさに切る）。米粉とベサンは良く混ぜておく。
2. 材料に米粉（下衣）をまぶしつける（シソには付けない）。
3. 米粉、ベサン、だし汁をダマにならないように良く混ぜる。
4. 油を 180℃に温め、材料を 3.の衣にサッとくぐらせて、カリッと狐色になるまで揚げる。アミに取り出し余分な油を切る（シソは片面だけ衣をつける）。

ベサンは粒子が細かいので米粉と良くすり混ぜ、だし汁を混ぜるときも少量からゆっくり混ぜ合わせる。だまが出来てしまったら、茶こしか目の細かいざるで濾す。使う米粉の性質によって水分量は少し変わる。卵で作ったときのとろみを目安にバッテリー液を作る。

油がはねるので、水分の多いものは避け、良く水分をふき取る。エビは尻尾に水分があ

り、水分が蒸発して行き場をなくし破裂することがあるので、尻尾の先は必ず切って水分をふき取る。ししとうなど破裂しそうなものは竹串で穴を開けるか、半分に切る。アスパラガス、オクラなども天ぷらにむく。

4-1-2-3 卵の代替品

一口に卵アレルギーと言っても、卵の殻を触ることも出来ない重度の子から、十分に火を入れれば食べられる子まで、大きな違いがある。このため必ず、どこまで卵に接することができるかを確認する。その上で、出来る限りの体験を一緒に持つようにする。食べられないだけであれば、米粉の活用でそっくりなゆで卵にもできる。

レシピ 21 うそっこゆでたまご

<材料> (6 個分)

黄身分

かぼちゃ (ゆで)	25g
米粉	50g
ダシ	30g
塩	少々
砂糖	少々

白身分

米粉	100g
ダシ	70g
塩	少々

<作り方>

1. 黄身を作る。ダシを暖め、米粉とかぼちゃ、調味料と混ぜる。6 個に分け、丸め、ゆでる。(あるいは、ラップをして 500W で 1 分半電子レンジに掛ける)
2. 湯を沸かしておく。
3. 白身を作る。ダシを暖め、米粉、塩と混ぜる。1.の黄身を卵のように丸めこみ、4 分ゆでてできあがり。

4-1-2-4 マヨネーズの代替品

卵アレルギーの場合、ほとんど経験できないのがマヨネーズである。生であり、油の塊のようなものであるから、食べることは出来ない。しかし米粉とだし、カボチャなどを使うことによって、そっくりのマヨネーズが簡単にできる。マヨネーズの体験はできないが、そっくりのマヨネーズによる疑似体験は出来る。代替をおこなっても、みんなとそっくり同じものということで、その子からマヨネーズ体験が抜けることはない。

レシピ 22 うそっこマヨネーズ

<材料> (できあがり約 250 g)

豆腐	60 g
かぼちゃ (ペースト状)	30 g
A 米粉	大さじ 4〜5
片栗粉	小さじ 1/2
油	大さじ 1
だし汁	150mL
B ねりがらし	小さじ 1
酢	大さじ 2〜3 (好みで調整)
塩	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
胡椒	少々

<作り方>

1. 豆腐とかぼちゃは粗くつぶして鍋またはフライパンに、Aと一緒にに入れて混ぜる。弱火にかけ、ひとかたまりなるまで混ぜながら煮る。
2. 1.とBをミキサーにかけてなめらかなペースト状にして出来上がり。

4-1-2-5 ケーキ作り

ケーキは子どもたちが食べたいお菓子のひとつである。卵アレルギーであれば、ふんわりとケーキを膨らませる元になる卵白の起泡性を利用できない。そのため粘りのある液を作り、構造上の泡を持たせる卵白の働きをする片栗粉ペーストを使う。

レシピ 23 ブラウニー

<材料> (6 個分)

A	米粉	100 g
	ココア	大さじ 2
	ベーキングパウダー	小さじ 1
	砂糖	1/2 カップ
	板チョコ	65 g

B	片栗粉ペースト※	100mL
	油	大さじ 1

<作り方>

1. 板チョコを細かく砕く。
2. A、Bそれぞれ混ぜておく。
3. AにBを加えてよく混ぜる。ひとかたまりにならない時は、様子を見ながら水を足す。
(全体で 350 g 前後になるようにする。)
4. 生地を 6 等分して型に入れ、150℃に予熱したオーブンで 40 分焼く。

※片栗粉ペースト

ケーキなどに卵代わりとなる。このペーストに粉をくっつけてふくらますことが出来る。

<材料>

かたくり粉	大さじ 1
-------	-------

水

1 カップ

<作り方>

1. 鍋に水を入れて片栗粉を混ぜ、ペースト状になるまでよくまぜながら温める。

4-1-2-6 肉加工食品について

卵アレルギーを持つ子どもが意外にも食べられないことがあるのが、肉加工食品である。日本で販売されているハムやソーセージの多くは加水ハムと呼ばれるもので、櫛のように並んだ注射器から肉に調味液を注入し加熱して製造されている。このとき、調味液に結着剤として卵が用いられている。卵アレルギーにはこのようなソーセージを食べられないため、自作している。

レシピ 24 鶏肉のバイシュ・ブルスト風

＜材料＞（80g 5 本分 直径 2cm×長さ 10cm）

鶏胸肉 または 鶏ミンチ	300g
玉ねぎ	100g（中 1/2 個）
みつば または パセリ	10g
片栗粉	大さじ 2

味付け

塩	小さじ 4/5（4g）
砂糖	小さじ 1（3g）

＜作り方 1＞（スピードカッターがある場合）

1. 鶏胸肉は皮を取り脂をきれいに取り除き、ザク切りにする。玉ねぎは皮をむいて、ザク切りにする。三つ葉は洗って軸は取る。
2. スピードカッターに三つ葉、玉ねぎをいれてよく混ぜる。鶏胸肉、片栗粉、塩、砂糖を入れて 1 分間混ぜる。
3. 80g ずつ 5 つ分に分け、ラップでソーセージ型にくるんで、端を縛る。
4. 湯を沸かし、沸騰したら一旦火を止め、3.の具を入れてから再び火をつけてごく弱火にし、20～30 分茹でる。※グラグラと煮たてない。
5. 芯まで火が通ったら出来上がり。ラップを剥がして器に盛る。

＜作り方 2＞（ミンチを使う場合）

1. 玉ねぎは皮をむいて摩り下ろす。三つ葉は軸を取りごく細かいみじん切りにする。
2. ビニール袋またはボウルにミンチ、玉ねぎのすりおろし、三つ葉、塩、砂糖、片栗粉を入れてよく捏ねる。
3. 以降は上記と同じ。

※ ラップを取らなければ、冷蔵庫で 3 日間保存できる。

※ つみれにする場合は、20g、20 個に分ける。沸騰させた出汁（分量外）に塩（分量外）を少々入れ、スプーンなどを使い団子状にして湯に落とし、火を通す。

※細いソーセージ状にして茹でても良い。

バイシュ・ブルストはドイツはバイエルン州の名物「白いソーセージ」で、本来は仔牛の肉を使って作る。

このレシピの場合、肉はミンチを作って練るだけ、牛肉（成牛）でも、豚肉でも、羊の肉などでもよい。肉だけで作ると硬く締まりすぎてしまうため、ふんわりさせるために玉ねぎを入れる。玉ねぎとは味が変わるが、ニンジン、蕪、小松菜等の繊維質の葉物類などでも応用できる。玉ねぎと置き換える形で入れる。肉汁を閉じ込めるために片栗粉を使う。塩、砂糖は粘りを出すために入れる。市販のソーセージのような粘りを出したい場合は、冷やしながら 30 分ほど良く捏ねる。ケーシング（形を作る）には、ラップを使う。巻き寿司を巻く要領で空気が入らないようにくると巻き、両端をラップをひも状にして固く結ぶ。ラップで包む大きさを変えることで、ソーセージの大きさを変えることが出来る。細いものは茹で時間を短くでき、太く作るときや中に野菜などを入れる場合は茹で時間を長くする。茹でるときはぐらぐらと煮立ったところに加えると、肉汁が出てしまい口当たりが悪くなるので、一旦湯を沸かした後ソーセージを入れてごく弱火にし、浮いてくるようなら網などで少し押さえて全体に火を通す。

急ぐときはケーシングをせずに、直接練った肉を煮立った湯やスープに入れて、つみれにする。つみれはお湯でつくるほか、油で揚げてもよい。

市販されているソーセージで卵を含まないのは現在のところ、日本ハムのシャウエッセンが一番入手しやすい。ハムも日本の市販品には結着剤として卵白が使用されるものが多いのでハムも本格的な作り方ではないが、少量を液につけて作る。家庭や集団の中のアレルギー対応としては安全である。給食等においての即日調理にも対応できる方法である。

レシピ 25 シンプルハム

<材料>

豚肉（塊）	400g
B. 酒	大さじ 1（15g）
砂糖	大さじ 1（9g）
塩	小さじ 1/2（2.5g）
胡椒	小さじ 1/4（1g）
玉ねぎのすりおろし	大さじ 3（45g）

<作り方>

1. 厚手のビニール袋にA. またはB. を入れて 30 分～一晩寝かす。
2. オーブンを 180℃に温め、網に載せ、25 分～30 分焼く。
3. 一回り小さくなって芯まで火が通れば出来上がり。
4. 冷めたら適当に切っていただく。

※市販のハムと同様に使うことが出来る。

酒は肉のにおいをマスキングするため、砂糖は肉を締め過ぎないようにするために入れ、塩または醤油は味付けと保存性を良くするために入れる。豚肉以外でも作ることができる。焼き豚は脂身たっぷりの部分で作ることも多く、自家製にすると油脂の調整が出来る。

ハムは本来長期保存を目的として塩漬けした後、塩抜きをし、調味液などに浸けるといった手順を経て作られるが、このレシピでは保存を目的としないので数十分調味液に浸して焼くのみである。ポイントは玉ねぎであり、玉ねぎを調味液に使うことで、ハムらしい味に仕上がる。豚肉が食べられない場合は皮をむいた鶏胸肉でも良い。

4-1-2-7 その他の代替品

フライなど衣の下につける卵代わりには、ベサンを溶いて衣にして使う。唐揚げなども唐揚げ衣を使うと栄養価も見た目もそっくりになる。

4-1-2-8 小麦粉の代用としての米粉

小麦はさまざまな物に使われているため、小麦アレルギーでは沢山の物が食べられなくなる。小麦の代わりは基本的に米粉を利用する。米粉を利用する場合、小麦粉 100 g に対して、米粉 80 g というようい量的に減らして使うと、既存の小麦粉レシピが使える。

米粉でめんを作るのは難しいが、他のデンプン（かたくり粉）を加えることで、こしのあるうどんが作れる。

小麦粉の代用として米粉が選ばれるのは、日本では昔から新粉（粗い粉）、上新粉、上用粉（細かい粉）など、うるち米の米粉が使われており簡単に手に入りやすいこと、水に溶いて熱を加えたときに、透明で粘力がある状態で固まる片栗粉や葛粉と違って濁って固まるところが小麦と同様だからである。小麦粉と米粉が大きく違うのは、米粉には水を加えて練っても、グルテンを形成することがないことである。米粉では麩はできず、小麦粉と同様のパンを作ることもしできない。うどんやパスタを作るときにはコシを出すため、他の穀類のでんぷんを加える工夫が必要となる。

また、米粉は油となじみにくい性質がある。水は小麦粉と比べるとよく吸水するが、グルテンができないためにフワリと空気を抱き込むことができず、小麦と比べると垂れた生地になってしまう。卵の白身をよくあわ立てて作るとしっかりとした生地になり垂れないが、粉を混ぜて簡単に作るとはいかない。以上を踏まえて置き換えると、以下のようなレシピになる。

レシピ 26 米粉のめん（基本のレシピ）

<材料>（1人分）

A. 米粉	大さじ 7 弱（66g）
片栗粉	大さじ 3 強（34g）
熱湯	80g

取り粉（米粉） 大さじ 2（20g）

<作り方>

1. A.の粉をビニール袋入れ、良く混ぜる。
 2. A.に熱湯を入れ、袋に空気を入れて風船のようにふくらませてよく振って水まわしをして良くこねる。（ボウルなどでこねても良い）やけどに気をつける。
 3. ある程度熱いうちに延ばして切ったり、成形する。（→成形へ）
 4. 湯（分量外）を沸かしておき、3.を入れる。触らないで浮いてくるのを待つ。
 5. 1分程度で浮いてくるので、湯を切って取り出して出来上がり。くっつきやすいので油やソース、汁などをすばやくかけて供する。
- ※冷たく食べるときは冷たい水で洗う。

レシピ 27 米粉のホットケーキ（小麦を置き換え）

<材料>（2人分、直径10cm・4枚分）

卵	1個
砂糖	20g
蜂蜜	大さじ1/2（10g）
油	大さじ1/2（5g）
牛乳	50g（50mL）

B. 米粉 90g
ベーキングパウダー 小さじ1

焼き油 適宜

（テフロンフライパンやよく油がこなれたスキレット（鋳物のフライパンを使うときは油はひかなくて良い場合もある））

濡れタオル1枚（厚手）

<作り方>

1. A. は混ぜておく。
2. ボウルに卵を割り入れ、砂糖を入れてよく混ぜ、蜂蜜、油、牛乳を順に入れながらよく混ぜる。とろっとしたら1.の粉を入れてよく混ぜる。
3. フライパンを中火で温め油をしき拭き取る。濡れタオルに当ててフライパンの温度を冷まし、お玉一杯分（60g程度）を入れて少し中火よりの弱火に掛ける。
4. 表面に泡がぽつぽつと浮いて穴が開いたら、ひっくり返したら火を弱火にして2分焼き、出来上がり。

4-1-2-9 米粉の取り扱い

砂糖は、甘みを加える以上に焦げ目を作るために用いる。米粉は小麦粉と違って焦げ目がつきにくいので、見た目を維持するためにはあまり減らさない方がよい。油は生地に入りにくいので 1/2 量に減らす。アレルギー症状がひどい場合はこの油は抜いても構わない。牛乳は小麦粉のレシピの 75mL から 50mL に減っている。これは生地が垂れて形成が難しくなるため、減らしている。ここでも牛乳は水に置き換えても問題はない。また、もしアレルギーが出なければ、オート麦（オーツ）40g（1/2 カップ）を加えると食物繊維でケーキとして高さが出る。そして生地が重たくなるので米粉の量を、小麦粉の量から 1 割減らしている。これは卵の量に対して、小麦粉よりも 1 割減らすと、生地を混ぜたときの感じが小麦粉使用の場合に近づく。

焼くときも小麦粉は 8 割方火が通ったところでひっくり返すのに比べ、米粉はもう少し 9 割がた火を通してからひっくり返す。小麦粉のときよりも少し強い火で焼くことで、生地がふわりとなる。ただし、小麦粉と比べると高さは出にくい。

米粉は小麦粉よりも吸水が良いが空気を抱えることは苦手なので少し高い温度で手早く焼き上げる。油が入ると生地は柔らかくなるが油とのなじみが悪いので油を減らす。卵 1 個に対しての米粉の量を調整する。この 3 つが米粉のホットケーキづくりでのポイントである。

また理由はわかってないが、小麦粉の場合よりも冷め切ってしまうとパサパサになりがちなので、温かいうちか再度温めてから提供する。

4-1-2-10 栄養素をなるべく抜かない工夫

米粉のレシピを基本としてさらに卵、牛乳を使わない場合を考える。米粉は膨らみが悪いので米粉を支える食物繊維を加える。今回はニンジンのすりおろしを使っているが、リンゴ、さつまいも、かぼちゃなど、繊維の多いものであれば何でも構わない。ニンジン意外と風味がなく黄色い色もつく。水分もニンジンから出たものを使う。

白身魚はたんぱく質をとる為に加える。子どものおやつはレクリエーションでもあるが、栄養素も抜かずにとる必要がある。卵のたんぱく質の分量を加える。砂糖は色のためなので減らさず、蜂蜜はニンジンと魚の味を隠したいのももう少し増やす。米粉のレシピを基本としている。

レシピ 28 にんじんホットケーキ（小麦、卵、牛乳を置き換え、特別な材料を使わない）

<材料>（2人分、直径8cm・4枚分）

白身魚	20～30g
ニンジン	正味 100g 前後（中 1 本）※すりおろす。
砂糖	20g
蜂蜜	大さじ 2（20g）
油	大さじ 1/2（5g）

C.

米粉	90g
ベーキングパウダー	小さじ 1
水	大さじ 1～2

焼き油 適宜（テフロンのフライパンやよく油がこなれたスキレットを使うときは油はひかなくて良い場合もある）

濡れタオル 1 枚（厚手）

<作り方>

1. Aは混ぜておく。白身魚は火を通して冷まし、よくほぐしておく。骨が残らないように気をつける。にんじんは皮をむいてすりおろす。
2. ボウルに白身魚、ニンジン、砂糖、蜂蜜、油を順に入れながらよく混ぜる。1.の粉を入れてよく混ぜる。水分が足りないようなら水を加える。4 等分する（もしあればフードプロセッサーを使って混ぜた方がきれいに混ざり、表面がきれいに出来上がる）。
3. フライパンを中火で温め油をしき拭き取る。濡れタオルに当ててフライパンの温度を冷まし、お玉一杯分（70g 程度）を入れてごく弱火に掛ける。
4. 表面が乾いてきたら、ひっくり返して 2 分焼き、出来上がり。

4-1-3 相互作用

小麦アレルギーがある児童に対して行った例を紹介する。小麦自体にアレルギーがあるため、パスタを作る作業時には教室の外に出るという対策をとった。食材自体も小麦粉から米粉に変更し、麺を作った。この麺は水の代わりに熱湯を使うという点が異なるが、粉をこねてパスタマシーンで延ばすという製法はほぼ同一である。パスタマシーンも小麦粉をいままで一切使っていないパスタマシーンを用意している。もちろん少量をめん棒で伸ばして切ってもよい。

コンタミネーション事故を防ぐために児童の頭部の三角巾にアレルゲン表示をし、スタッフ全員が理解し、配慮できるようにした。同じ献立であっても児童によってアレルゲンが異なるため、当該の児童には使用器具も食器も別途にして児童自身が行う。それによって、アレルギーを持つ児童に自分で自分を守る力をつけることができる。乳アレルギーと甲殻類アレルギーを持つ児童に「海老グラタン」の献立の日があった。別テーブルで海老を人参と鶏肉に、牛乳を豆乳に代替してグラタンの具を作った。食器も他の児童とは明らかに異なるものを使用して、誤食を防ぐようにした。別食器に1人分を盛り付けた後、「もう3つ、T君の作ったグラタンの具を入れてくれる?」「誰の分?」「T君のおかわりの分!」という、満面の笑みで喜びを表現した。生まれて初めてみんなと同じ、そっくりグラタンを食べた。T君はなんと自分で作った4人分をおかわりして食べて大満足であった。その日は、帰宅後、「お母さん、今日キッズキッチンでグラタン作って食べたん。僕ものすごく上手につくったから、ものすごくおいしいグラタンができてん。お母さんにも作ってあげるわ」と自信満々で告げたそう。

小麦由来のアレルギー児への対応として、ドーナツ、ミニローフの献立の時、ドーナツは米粉100%で砂糖を加えることによってカラメライズ（褐色化）し、きつね色にドーナツが揚がった。しかし、ローフはオーブンで焼いても米粉にはグルテンが含まれていないため焼き色はつかず、白いままの出来上がりとなった。食事時間になり、食卓での子どもたちが話していたのは、「Uちゃんのパン、真っ白できれいね。どんな味がするのかな?」「うーん。甘くて柔らかくて、とっても美味しいの」「わあ、うらやましいなあ。私も食べたいな」と自分たちのパンと異なることを認めて、むしろ特別でうらやましいと表現したこと

がアレルギー児にとってはうれしかったようであった。生まれて初めてドーナツを食べたUちゃんは、「ドーナツってこんな味なんだ。私、ドーナツ大好き」と保護者に伝えたという。アレルギー児が、少しの違いはあれ皆と同じ形のものを喫食出来た体験は、子どもにみんなと同じ、自分だけできないのではないと自信を持たせることができた。

手作りパスタの献立の日は、保護者が見学に来た。小麦アレルギーのため、うどんもパスタも食べさせてやれないが、代替の品を用意して子ども自身が作るにはどのようにするか、親として学びたいと授業に参加したのである。アレルギーを含まない米粉と片栗粉を混ぜ、熱湯を入れて混ぜて揉んで、小麦粉類不使用のパスタマシーンで麺を作りゆで上げた。力のない子どもが一人で作れる簡単な作り方であったため、「これでうどんが食べさせられる」と喜ばれた。アレルギー児も「ぼく、自分で作るわ」と自信をみせた。卒業時には、「よく考えられたアレルギー対応に感謝します」との手紙をスタッフに手渡された。

アレルギーを持つ子どもがアレルギーもある同一の場所で作業をする場合は、コンタミネーションに気をつけなければならない。アレルギーは接触によって起こるため、触らない、離す、隔離が対策の基本である。また当日の体調は特に気をつける。体調がすぐれない場合、アレルギー反応が強く出る可能性がある。調理の道具は全て分ける。アレルギーを触った同じ菜箸、お玉等を共有することは絶対にしない。揚げ油についても、新しいものをまずアレルギーのある子どもが使い、その後、アレルギーのない子どもたちが使う。場合によっては空気の通る方向も考慮して場所を分ける。

直接接触だけではなく空気接触も問題になる。海老アレルギー等では、調理した気体でも反応することがあるため、同じ空間でも離れた場所にテーブルを変えて調理させたり、場所がある場合には別室に行ったりすることもある。粉類を取り扱う場合も同等に注意が必要である。特に蕎麦はアレルギー反応が激しく、アナフィラキシーショックを起こすことも珍しくないため、料理教室に蕎麦アレルギーのある子どもがいる際、事前に利用する施設に対して、以前に蕎麦の粉が使われたことがあるかどうかを確認している。もし蕎麦を過去に使っていると、その粉がどこかに残っていて反応する場合があるからである。アレルギーのある子どもたちにとっては常に注意を払わなければならない。牛乳の一滴が飛ぶだけでアレルギー反応が起こる場合もある。

同じアレルゲンを持つ子どもが多数いる場合は、他の子どもと分けてテーブルを作る。また離れた場所におけるのであれば、なるべく離す。道具においても、蕎麦、ピーナッツについては特別に配慮し、そのアレルゲンを一切つかったことのないものを用意している。このほか、ゴマ、卵、クルミ等、比較的激しいアレルギー症状が起こりやすいものについても配慮している。またパスタマシーンにおいても、小麦アレルギー用に小麦を使用したことのない機体を準備している。一度でも使ってしまうとアレルゲンが残る可能性があるからである。

ホタルイカを取り扱った際に起こった事例がある。アレルギーのない子どもがホタルイカを触った手を拭いた布巾を、イカアレルギーを持つ子どもが持って渡したのち、イカアレルギーを持つ子どもの手に痒みというアレルギー症状が起きた。軽いものであったが、当初はなぜそのようなことが起こったのかはわからなかった。聞き取りをすると、布巾をほんの少し触ったということがわかった。

4-1-4 判断

アレルギーのある子どもとない子どもは、一緒に作業することによりアレルギーのある子どもに対する細やかな配慮を学ぶ。ある町でのキッズキッチンでは、一人の子どもが「あの子ね、ピーナッツはダメなんだよ。ピーナッツ食べたら大変なことになるの」と言うので、道具のフライパンがアレルギーのない自分と同じでないかわざわざ聞きに来た。皆がアレルギーに対して小さなものであれ対策をしておけば一緒に作業できることを覚えるのは、アレルギーのあるその子だけでなく周りの人たちの配慮が必要だということを自然に学んだと言える。恐れることなくアレルギーの子どもを受け入れていくことは周りの子どもへの教育にもなっていく、共存していく力になっていくと思われた。

ただ最終的には、この内容で良いかどうかの決定権は保護者にある。何もかも指導側に任せてほしいということはいえないし、言ってはいけない。受け入れ側の努力はここまで、これだけの状況であり、受け入れ状況はこれであるということを明確に示し、納得をいただけない場合には受け入れない。アナフィラキシーショック予防のための方策は本人と保

護者の判断であり、エピペン等救急の薬剤がある場合は必ず持って来てもらう。出来る限りの対策をとり、できないことは隠すことなく開示するのが良い。いざという時のために小児科の救急搬送先も調べておく。

キッズキッチンにおいては、アレルギーのある子どもにはスタッフ全員が注意をするために、三角巾の前頭部に誰が見てもわかるような印をつけて、もし万が一その子どもがアレルギーに近づくことがあれば注意できるようにしている。アレルギーを食べたり、触ったりすることがないように、本人だけではなく全員が注意し、事故を防ぐようにしている。幸いにして今まで大きな事故はなかった。常に事前の聞き取りとそれの対応に関しての保護者の許可を得ることを行うことによって、アレルギーを持った子どもでも料理教室に参加できる。小児のアレルギーは治ることが多いものであり、アレルギーを持っていたとしても食の体験をし、将来自分の食生活を守っていく力に、より豊かに自立した生活を送っていく力になると信じている。

アレルギーのある者にとって、アレルギーは毒物と同等である。好き嫌いでアレルギーになっているわけではない。指導にあたっては、関わるスタッフには徹底してその意識を持たせる必要がある。

4-2 発達に支援が必要な子どもに対して

ハンディキャップを持つ人間の数は年齢・性別にかかわらず、生物として一定の割合で存在する。ハンディキャップは多種多様であり、それぞれのハンディキャップに合わせて、共生のための対応が必要である。生活面においては、健常児にもある年齢から来る問題に加え、さらにハンディキャップから来る問題も派生してくる。幼児の場合は、どのように療育するかが将来の成育に大きな影響を与える。著者はハンディキャップ児に対しては「今」という短いスパンではなく、「未来」という長いスパンで、今何をもって療育すべきと考える。療育時に成人後の生活を考えた社会的技術（ソーシャルスキル）として自分の食をまかなうことが出来れば、健康的な生活を自立して行うことも可能となる。そのためハンディキャップ児に対する自立のための食育は欠かすことができない。社会の中において共に地域の中で市民として生きてゆける折り合いをつける技を持たせることを目的として行った。

キッズキッチンにおいて、発達に支援が必要な子どもを「特別の人」とするのではなく、同等に存在を認めるインクルーシブの考え方で対応する。

キッズキッチンにおける特別な支援を必要とする子どもに対しての指導方法

表 59 本項の概要

対象	特別な支援を必要とする子ども。発達障害、知的障害、身体的障害を持つ子ども。
指導者	キッズキッチンの指導方法を学んだインストラクター、さらに障害についての知識を持つ人材。
空間	学校外の民間の施設においての台所、その他調理可能な施設
課題	学校においては要特別支援として一定の枠組みの組織に入る子どもたちであるが、キッズキッチンは学校ではないので、色々な子どもが参加する。そこでは差別なく同じ授業を受ける。実質的なインクルーシブ活動となる。こだわりがある子どもへの理解を深めるための特別な配慮が必要。
活動	それぞれのキッズキッチンの中での食育の指導方法として配慮するのは、学校外だからこそ健常児と同じ場所同じ体験を共有する。特別扱いではないインクルーシブの場となる。キッズキッチンとして小集団としての活動は同じである。違いは子どもたち同志のフラットな関係での食育となっている。人間関係に特別なニーズがある。対応としては「見える化」して分かりやすい表現をする。
相互作用	キッズキッチンにおいては、健常の子どもと変わらぬ動きを見せることが多い。 特別支援の子どもたちがよりするどい質問をすることが多い。好きな動作は健常児より上手であったりする。 子どもたちがしてはいけないことをした子を叱る等、特別扱いはない。 保育園や幼稚園、学校などで、不適応の子どもも、キッズキッチンで適応して活動できた。

判断	<p>6 年生になれば、小さな子に教えられるくらいの人間関係での成長が見られた。</p> <p>共通体験を持つことで人間関係の持ち方に成長が見られる。</p> <p>他者への配慮が生まれている。</p> <p>行動を止められる場ではないという認識が安定した行動を生む。</p> <p>カードでの行動指示よりも実体験をすることで理解が深まる。</p>
----	--

4-2-1 課題

ハンディキャップは多岐にわたる。個人個人の症状に合わせて大まかな種類わけであってもそれによって対応を考えなければならない。肢体不自由の場合は欠損部の機能を補う補助具または新たな手順を作成する。発達障害などの場合は、記憶の形成が一度パターンとして入った後に、再構築が難しい。パソコンで言えば、上書きができない。そのため、基本を最初にキチンと入れなければならない。言語のみの伝達は不得意であるため、必ず「見える化」（ヴィジュアル化）して、今その場で起こっている事象を言語として伝える。

視覚障害においては、現在の体験を正確に聴覚化、音声化して伝える工夫が必要となる。聴覚障害においては、視覚化が必要となる。いずれも、ハンディキャップを補うための補助具を目的別に作成する必要がある。手をそえて、動かしたとしてもそれは一時的に食事を作ることが出来ても、再度、一人での再現はできない。今、保持している機能で料理を一人で作れるようになることが必要でその目的にあった補助具、さらには資料の作成も考慮する。

4-2-2 活動

スタジオにおけるキッズキッチンでの障害児の受け入れは、2001年の発足当初から行っている。幼児期からの受講受け入れであるため、後になって障害が判定されることもある。発達障害があるのではないかと保護者に診断をすすめた結果、兄弟ともに自閉症スペクトラム症候群であることがわかったA兄弟がいた。3、4歳の2人兄弟であったが、当初保護者には障害はわからなかった。教室での経験上、健常ではないと思われる行動などがあった場合は、適切な療育を受けるために受診を助言する場合もある。

A兄弟は通園していた保育園においては加配の保育士がついたが、卒園まで皆と同様に保育室には入れず、職員室での保育となった。しかし、スタジオでは健常児と共に笑い、動き、共同で料理していた。キッズキッチンでの行動は常に保育士に話し、作り上げた食事は家庭でも作って祖父母にもふるまったりしていた。弟は小学校高学年になるとスタジオでのキッズキッチンでは、同グループの年下の子に丁寧に教えてあげるなど、周囲に配慮

しながらの調理も出来るようになった。兄は中学生になってからは、弟の授業時にボランティアとして参加し、スタッフの手伝い、記録写真撮影を担当した。彼の撮影した写真が雑誌に使用されることもあった。

ダウン症の K 平は、3 歳の頃からスタジオキッズキッチンに参加した。当初は皆と一緒に座ることが出来ず、ぬいぐるみのクマを持っていないと落ち着かなかった。12 人クラスで 1 人だけ障害児であったため、スタッフを 1 名加配して進行した。担当スタッフには、どんな行動も彼なりの意味があって行うので、生命にかかわること以外は制止しないようにと指示した。「いきなり頭を水で洗い流いはじめました。どうしましょう」「自分でやめるまで、させてあげて」「冷たいからやめるそうです」「よく乾かしてやってください」などの事件があった。この場所が、彼を意思に反して制止される場ではないことが理解できた。その後皆と一緒に座って話を聞くことが出来るようになった。健常児の中では動きが大きく目立っていたが、教室の経験年数が経つにつれて、目立たず皆と一緒に行動が出来るようになった。年齢が上がり、経験年数が増えて慣れてくるにしたがって、スタッフの顔を見ながら悪いと感じているけれど、スタッフに見せるように別の行動をとるようになった。反面、制止するのではなく言葉での制御も可能になった。しいたけを薄切りにする時に、彼はこちらの顔を見ながら、みじんに切ろうとする。「K 平くん、しいたけは薄切りだよ」「ボク、しいたけ嫌いだ」「わあ、そうなんだ。小さく切れば嫌いなしいたけも食べられると気が付いたんだね、えらいね」「えっ！」となったことがあった。結局、その日のしいたけはみじん切りにしたものを口にしていた。制御、制止するのではなく、行動を認め、ほめることで結果として喫食につながった。これは健常児であっても同じことで、具体的な自己の判断行動をほめることによって、より好ましい行動が定着する。

出張キッズキッチンにおいてスタジオにおいてだけでなく、障害者のグループの要請により、出張していろいろな場面で展開するおでかけキッズキッチンも行う。障害児にとって大きく環境が変化することによって、パニックをおこすことがないように、日頃なじんだ場所での開催がより効果を上げうるとの判断である。

平成 18 年（2006 年）3 月に伊丹市立児童介護施設 T 学園にて保護者会の要請を受けて開催した³。参加対象は、2～6 歳までの就学前の知的障害児 20 名であった。身体障害ではな

いため、特別な補助器具等は必要なく、通常のキッズキッチン設備、準備で調理を行った。自閉症高次機能障害などで座学は難しく、話が聞けない、会話している話者と意思疎通ができているが、理解できているとは見極めにくい園児であると事前説明があった。

通常のキッズキッチン料理教室の手順通り、デモ者が原材料から配膳までを見せ、その後各テーブルに戻り、調理をした。子どもによっては保護者とはなれることが出来ない子どもは、保護者が後ろに立って、見守った。最初に「子どもが働く日で大人は料理は手伝いません」と言ったことが印象に残ったのか、保護者が見かねて手を持とうとするのを振り払って「ひとりでする」という反応は、健常児と同じであった。

メニューは煎り豆ご飯、豆腐のみそ汁、しめじと大根のごま酢和え、ジャガイモのそぼろ煮の一汁二菜とした。メニューの特徴としては、手順の簡略化として肉類はミンチ肉を使い、切る過程を省いた。肉類を触った場合には手を洗う必要があるため、衛生的に取り扱うための工夫として、手を触れることのない肉の形状を選んだ。これによって、まな板による汚染を防ぐために行う、まな板の取り替え作業が必要なくなる。知的障害がある子どもたちに対しては、手を洗いにゆくという料理以外の行動を入れることは意識を中断させることになる。そのことが集中力を欠くことになる可能性を考えて、プロセスを簡略化した。

寝屋川市においては、養護施設の父母の会の要請により 2 年連続で有志のキッズキッチンを行った。養護学校の先生有志と父母の会役員が見守りの大人として 1 テーブル 4~5 人に 1 人がついた。障害児は常に一緒にいる保護者が離れるのが難しいという特徴があるが、特別の場合、例外として彼らが認めたのか、意外にスムーズに保護者と離れることができた。保護者は子どものいる調理台には近よらず、離れて見守る形式をとった。理解が難しいレベルの子どもたちであったため、使用する食材と料理の説明には実物の食材の変化を逐次、言葉として表現した。それはキッズキッチンの 2 歳児にも理解できる方法だからである。

療育の場面での指導方法に、カードで行動のパターンを認識させるという方法がある。例えば T シャツをたたんで引き出しに片付けるという場面の指導は、まず T シャツの絵を

見せて、T シャツをたたむカードを示す。さらに引き出しに入れるカードに従って、引き出しに片付ける。絵に示されている動作を順に行う。食育においては五感を働かせて判断しながら料理の動作も行う。カード、絵や文字などの抽象化された説明は 2 次元であり、障害児の場合は 3 次元の実物と一致しないようである。臭いも重さもない表現では、実物と全く異なるものとして認識される。それは、健常であっても幼い子の場合も同じである。

そのため、絵や文字で抽象化したカードは抽象化されるためより理解を難しくすることになる。基本的にキッズキッチンではレシピを手元に持って見ながら調理することはしない。今、目の前の食材の変化を記憶して各テーブルでの再現をすることで、抽象化を加えない理解の方法としている。これは 2 歳児のように抽象概念がまだない時代に絵や文字を示しても全くつながらず、理解できないからである。

はじめに作り方を説明し、その後実際の調理に移り、完成したのちに実食する方法はキッズキッチンの通常通りである。特別な配慮としては実物をみせて、抽象化しないこと、主語述語を一致させ、複文にしない説明を心がけた。

4-2-3 相互作用

調理台に集まっただの実物、料理の動作を見ながらの説明の途中に、全く別にアシスタントが水道の水を出した。すると変化に気づいた子どもたちの注意が水道に移り集中して説明を聞けなくなった。現在の作業に関係のない動作は集中力を欠くので、舞台の上に立つ俳優のようにそこにスポットライトがあたり、自然に視線が誘導されるかのような、「動くもの」に対しての注意の集中が欠かせない。

寝屋川市では 2 年連続で行ったため、前年参加の 6 年生が材料分けをしていたスタッフに「昨年と同じに分けてあげる」と参加を申し出た。素晴らしい記憶力で、秤の使い方もしっかりと覚えていた。記憶に残り、再度役立つ行動ができたことは、本人にとって大きな「自分は出来る」という自信になったと聞いた。

未就学児の T 君の場合、自閉症でこだわりが強い子であった。彼がピーラーでにんじん

をそぐ作業に熱中し、にんじんが細くなりすぎて、思うように出来ないことにじれて泣く場面があった。自分では初めて大人に手を取られることなく、熱中してひとりでピーラーでの作業ができたことで、夢中になっていたからこそその「泣く」であった。

手順なども写真や映画のように視覚での理解力が優れている様子であった。言葉での説明を効果的にするためには視覚的に間違いなく「見える」ことが必要であることがわかった。見える位置、見える見せ方で視野に入るようにしなければならない。それが、実物ではなく、平面で見えることで抽象化した絵や文字のカードでは理解しにくい事につながっていると思われる。

4-2-4 判断

実施後、6歳自閉症児の保護者より「本当に限られた物しか口にすることができなかった子が、今日はじめて料理を美味しいと食べている。パターン化しがちなこだわりの食の壁がこんなにすなりとやぶれるものかと驚いた」との感想があった。食の世界においては、偏食の場合、「新規恐怖」が存在する。人間は動物的本能によって全く知らない食べたことがないものに対しては、「新規恐怖」があり、食べることを忌避する習性がある。それは健常児・障害児においても同じである。時にこだわりの強い障害があればより強く表れる。

食べ慣れること、又、周囲の親しい人などが安心して食べていれば、それによって新規恐怖を乗り越えて食べることが出来る。この場合、馴染んだもの、わからないものを食べる新規恐怖が自閉症という「こだわり」が強く出たハンディキャップであったための偏食であったと思われる。一般的に自閉症の場合、行動面においても「こだわり」が強く表れる。歩きは始める時に、左足から踏み出さなければならないルールを持った場合は、右、左の一步を間違った場合はもう一度左足から踏み出さなければ落ち着かないなどの行動である。数字が気になれば、9なら9とその数字を発見するまでは落ち着くことが出来ないなど、それぞれのこだわりは健常児よりも強く、そのこだわりを超えるには、本人の納得するまでおこなう行動に付き合うしかない。その行動が反社会的になった時のみ、制止する。

今回、自ら食材を触り、料理をつくる過程を体験することによって、その食物が新規で

はなく馴染んだものとして、はじめてのものでも食べられたと思われる。作る過程を知ったので食べられたのだろうかという父親も感想を述べていた。「言葉での表現は出来ないが、かなり料理に興味をもったようだ」と話した。健常児よりもこだわりが強いとされるが、新規メニューでも、食べなかった園児はいなかった。料理をする行動によって「こだわり」を自力で越えての食事となったことは料理をするという行動の持つ成長へのサポートが認められる。

また、歩き回る、包丁を投げる、他人を傷つけるなど、キッズキッチンにあたって保護者らが事前に心配していた行為は一切なかった。園児の怪我も皆無であった。むしろ、保護者がいつも抑えて保護することに慣れているため「見守る」だけに徹するのはむしろ心情的に大変だったが、実際に子どもにまかせての料理を実施できたことは大きな成果であると保護者が述べている。「私の子どもが、ひとりですればこんなに出来る子だとは思わなかった」等、保護者の児童への認識が変容したという声もきかれた。園長先生の批評として「この子たちが見事に私たちの概念を裏切ってくれました。包丁をふりまわしたらどうしようとかケガをしたらどうしよう本当に心配しました。しかし、子どもたちは真剣に調理に取り組み、そんな心配をした時分が恥ずかしくなるほど、ちゃんと出来ることがわかりました。もっと子どもを信頼するべきであったと反省しています」と述べた。

このキッズキッチンの実施によって保護のみではなく、自律的な行動を行うことによる親子関係の信頼性が増したと言える。

寝屋川の場合は、同様に「白いご飯」と「おかず」を別々に食べることが出来ず、おかずを白いご飯に混ぜないと食べない、食べられない障害児が多かった。ほとんどが食事を食べるためにはご飯とおかずを混ぜるという方法しかないという保護者は思っていた。しかし、一般社会では、一汁二菜をご飯とみそ汁、おかずを交互に食べることが日本の食事作法となっている。すべてを混ぜて食べる行動は、共食の場合にも周囲に奇異にみられる行動である。

そのため、おにぎりという形で、白ごはんの存在を知り、おかずと分けて食べる経験を持たせた。また、のりで巻きずしのようにご飯を巻き、切り分けることで白いご飯とおか

ずを食べることが理解できる方法とした。この問題に対しては、白いご飯とおかずをわけるだけでなく、習慣的に行っているすべてを混ぜてスプーンで食べる方法から別の食べ方があることを認識する体験とした。

一度でも日本の一汁二菜の食べ方の基本の食べ方を体験させることが今後の社会の共生のためには必要であろうと思われる。今、食べられる方法が混ぜご飯であったとして一般的には、白飯とおかずと組み合わせる違う食べ方が主流であることを知る必要がある。今後社会の中でより良い共生のためには必要な体験としてハンディキャップのある障害児の食育に考慮しなければならない点であろう。

単に栄養素を充足するためだけではなく、社会の中に違和感なく共生してゆくための文化的側面に配慮した食育が必要である。

発達に問題が生じている子どもをインクルーシブの状態におくことで学校とは異なる顔を見せる。成果評価をしないということであるからかもしれない。実際には彼らの方が無心で取り組むため結果としては良く出来ている。それを周囲も認めることで、自然な共生となっているように思う。その結果社会性も生まれている。一緒に出来る食育であれば、むしろ特別扱いはない。他人とともに有る環境は家庭ではむしろ出来ない環境である状況であるかもしれない。



写真 43 重さを知る



写真 44 エビが生きていると発見

スタジオにおけるキッズキッチンの特長は、一人の子どもが幼児期から学童期まで長期にわたっての受講、3～12歳までの例も多い。ちびっこクラスほぼ全員がジュニアクラスに移行するため、技術のステップアップが可能となる。彼らは、調理をすることが特別のことではなく新しいことを知る、出来るようになることを楽しんでいるので強制されて覚えていく授業制度のような技の伝承ではない。

スタジオの料理教室についてTV関係者から「将来のシェフを目指す子はいいますか?」「大人顔負けの包丁さばきで、大人をバカに出来る子はいませんか?」などの質問を受けたことがある。その時に気づいたのは、特に幼児期から受講した子どもたちは「シェフ」という職業があることさえ知らないし、料理を純粋に学ぶことに喜びを感じているわけで、技術を競うとかは全く考えたこともないことがわかった。ましてや、技術をひけらかして、他者をおとしめるなどはキッズキッチンの子どもたちには考えもつかないことであることに気づいた。子どもが料理をすることの意味を特別視するがゆえの質問であることがわかった。ここでは早く作り上げること、誰かをさしおいて一番になることは全く求められていない。幼児教育の中には、競わせて優劣をつけることで積極性を育てるという教育法があるが、ここでは純粋に料理をつくる体験をするだけで、個人の能力を競う場ではない。

個々の子どもたちは料理を作るという原点の体験をすることによってそれぞれが食に関しての知識を持ち、実際の技術も向上している。個々人によって異なっても共通して体験の結果として、細切りを手早く上手にこなすなど、技の修得については未体験者よりも自然に身についている。

知識面についてもスタジオの受講をきっかけにさらにテーマを決め、自由研究として提出する子もいた。「市販されているものは何でも作れる」をテーマに取り組んだ年のことだった。ハンバーガーを小麦粉から練ってパンズを焼き、パテも作り、フライドポテトも作った。パテも市販品のようにごく薄く焼き上げて作り上げた。I子は、ハンバーガーの歴史を夏休みの自由研究として追求した結果を発表した。

マグロについても電撃釣り針で殺処分することで味が保たれている。Y太郎はその大きな電撃通電用のワイヤーと釣り針をもらったことから、生物の環境ピラミッドの上部に位置

するマグロを知り、さらにそこで形成された味がどう保たれるのかを研究し、自由研究として発表した。

料理は科学であり、物理的、化学的变化による。その行程を知ることにより、原理がわかるという科学的思考が自然に身についたと思われる。

先般、大学生になった卒業生がスタジオを訪れた。「なつかしい！いまもかわらへんわ！」と、ここで受講したことで小学生時代はもちろん中学、高校と進み、食に関することには自信を持って取り組めたと語った。さらに、味については他の人に比較して非常に敏感であることがわかった、ということである。この味おかしいといっても他の子は良く分からないというが、結果としては常に先に気づいた。その時に自分の味覚はここで育てられたからだと思うと述べていた。

それぞれの子どもにとっての効果測定は不可能ではあるが、体験・非体験による思考形成の差はあることは豊かな言語表現にあらわれていると思われる。

大学生となり家庭を離れて単身進学した子は、日常の食事を作る基礎ができているため、健康的な食事作りと学業を難なくこなしている。単身生活になっても、食を生活の一部として守ることができる技を持つことにより、生活の質を良好に保っている。家族と共に住んでいても、食事作りに協力することによって、介護における支援も現実的な有効なものとしている。生活の中において、食事作りの出来る・出来ないは大きな質の差を生む。強制されるのではなく楽しく体験した子どもたちの成人後の生活の質を向上させている。一生の食を苦勞とは感じず、自然に作れる技を持つことは、人生に豊かな時間をもたらすと考えられる。

注

¹ ヴァン・マーネン（著）、岡崎美智子、大池美也子、中野和光（訳）『教育のトーン』ゆみる出版、2003年、156～157頁

² 同上書、160頁

³ 西日本新聞社「食　　らし」取材班『食卓の向こう側　8　～食育　その力～』西日本出版社（西日本新聞ブックレット）、2006 年、21-24 頁

参考文献（第2章第1節）

- 赤松純子、小川桂子「仮想コンビニで食育を～「選ぶ力」に特化した実践プログラム」『食生活』第102巻第6号、2008年6月、24-28頁
- 足立己幸「生活を視野に入れた、わかりやすい食教育を～お茶をめぐる食生態研究を例に考える」『食生活』第94巻第5号、2000年5月、30-36頁
- 池田博子「きゅうりの薄切り実技テストにみる学生の包丁技術の変化と教育効果」『日本調理科学会誌』第46巻第2号、2013年4月、121-128頁
- 伊藤悟「農業への興味を育て、「食」と「農」のつながりを学ぶ」『食生活』第103巻第6号、2009年6月、68-73頁
- 上原正子、水野早苗、横山洋子、井戸田道智代「食育活動「子ども料理教室」の質的調査ー地域活動としての料理教室の到達評価の検討ー」『瀬木学園紀要』第4号、2010年、78-79頁
- 梯美千代「「生きる力」を育む食育の推進と学校給食の充実」『子どもと発育発達』第6巻第1号、2008年、31-34頁
- 加藤純一「共食ーその近未来考②」『食の科学』第165号、1991年11月、62-69頁
- 加藤純一「共食ーその近未来考③」『食の科学』第166号、1991年12月、58-65頁
- 木村亜希子、森山洋美、山本えり「幼児期の親子クッキング活動に及ぼす調理環境の影響ーあおもり食育サポーター事務局の活動事例からー」『青森中央短期大学研究紀要』第27号、2014年3月、1-7頁
- 櫛田佳子「生活研究グループが地域を巻き込んだ食育支援」『技術と普及』第47巻第12号、2010年12月、25-27頁
- 小林智子「地域の食育ボランティアを活用した食育」『栄養教諭 食育読本』第36号、2014年、46-49頁
- （財）ベターホーム協会「料理が豊かにする団塊世代の第二の人生」『CEL』第81号、2007年6月、52-53頁
- 境田靖子、増村美佐子、和田早苗、他「兵庫県播磨地域に根差した人材養成拠点としての取り組み（第2報）：食育教室プロセス評価」『兵庫大学論集』第17号、2012年、283-293頁
- 坂本廣子「キッズ☆キッチンー五感で学ぶ食育実践」『農業と経済』第70巻12号、2004年9月、55-57頁

- 坂本廣子「食の自立は「本物の食」を基本に～「台所育児」から「高齢者ひとりクッキング」まで～」『日本食育学会誌』第3巻第2号、2009年4月、113-121頁
- 坂本廣子「未来につながる食育の実践を 好きなものを食べる子は悪い子？」『食の科学』第335号、2006年1月、50-55頁
- 佐藤雅子、石井克枝「フランスの「味覚教育」を取り入れた調理学習の検討」『日本家庭科教育学会誌』第57巻第2号、2014年8月、85-92頁
- 白尾美佳「地域に密着した食育活動について」『日本調理科学会誌』第46巻第4号、2013年8月、304-307頁
- 白銀三容子「楽しく食育 ぐんま発食育教材」『食生活』第102巻第6号、2008年6月、20-23頁
- 鈴木舞子、一ノ木ゆり、間野夏奈子、俵知子、大門幸美、中川直美、石橋智奈美「地域に根差した食育の実践」『三重中京大学短期大学部論叢』第48号、2010年、135-146頁
- 瀬尾知子、榊原洋一「幼児期の共食の意味理解—幼児は共食をどのように捉えているのか？—」『日本食育学会誌』第8巻第1号、2014年1月、3-8頁
- 田井敦子「地域の教育力を生かした子どもの食育推進—地域ボランティアから学ぶ—」『幼年児童教育研究』第26号、2014年3月、73-86頁
- 高槻市保健センター「孫と一緒に楽しむ三世代クッキング」『CEL』第81号、2007年6月、46-47頁
- 高橋敦子「子どもたちへの食体験実習を加えた食育」『家庭科教育』第77巻第9号、2003年9月、36-42頁
- 特定非営利活動法人日本料理アカデミー「五感を働かせて、子どもたちが味わう「だし」の旨み」『CEL』第85号、2008年6月、50-51頁
- 寺田恭子、中谷邦子、赤井綾美「阿倍野区における子育て支援の取り組みと展開—市民と行政の協働による「食育」プロジェクト発足までの足どり—」『プール学院大学研究紀要』第48号、2008年12月、121-128頁
- 寺田利枝「地域との連携を大切にした食育の実践：児童・保護者との連携」『栄養教諭』第8号、2007年、42-45頁
- 寺原美穂子「孫世代と一緒に料理！3世代食育講座」『食生活』第102巻第6号、2008年6月、29-32頁
- 戸清裕康「地域活性化に於ける食育の研究～安芸市を事例として～」高知工科大学マネジ

メント学部 2014 年度学士学位論文、2015 年

長屋郁子、櫟彩見、小川宣子「地域を基盤とした食文化継承のための方法論：飛騨国府町の食育を事例として」『会誌食文化研究』第 7 号、2011 年、35-46 頁

檜岡瑞穂「生活の自立をめざした食教育」『家庭科教育』第 77 巻第 10 号、2003 年 10 月、34-40 頁

野間智子、内田香奈子、山崎勝之「小学生のための食育プログラムの開発とその介入効果」『日本食育学会誌』第 9 巻第 1 号、2015 年 1 月、53-65 頁

日野千恵子「東山区における「食」を通した多世代交流の地域ネットワークづくり～東山区まちづくり支援事業として～」『京都女子大学栄養クリニック活動報告書』第 5 号、2013 年、42-45 頁

廣本美知子「伝えていこう日本の伝統文化を：キッズ対象料理教室開催から報告」『食育学研究』第 4 巻第 2 号、2009 年 7 月、88-94 頁

平川和文「子どものちから(25) いまどきの子どもに」『子どもと発育発達』第 6 巻第 1 号、2008 年、51-53 頁

堀田千津子「幼稚園児と父親に対する食育活動－調理体験教室における効果－」『日本食育学会誌』第 8 巻第 1 号、2014 年 1 月、19-27 頁

増村美佐子、福本恭子、境田靖子、他「兵庫県播磨地域に根差した人材養成拠点としての取り組み（第 1 報） 幼児食育のニーズアセスメント」『兵庫大学論集』第 17 号、2012 年、273-281 頁

真中和弥「地域産業としての小売業が進める食育」『CEL』第 85 号、2008 年 6 月、48-49 頁

三國清三「全国にひろがる「味覚授業」 「食育」の基本は、味覚を育てること」『食の科学』第 335 号、2006 年 1 月、40-44 頁

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』第 51 巻第 2 号、2008 年 1 月、42-58 頁

諸岡歩「園、小学校から家庭、地域へつなぐ食育の推進」『子どもと発育発達』第 6 巻第 1 号、2008 年、23-30 頁

山下満智子「食育の時代と家庭の食卓」『CEL』第 81 号、2007 年 6 月、73-75 頁

山田博士「子どもの「食」が危ない！－ふふふ、コンビニ食、みんなで食べれば怖くない？－」『月刊生徒指導』第 34 巻第 8 号、2004 年 7 月、14-17 頁

- 山本隆子、細見和子、岩中貴裕「地域交流型食育推進の試み」『神戸女子短期大学論攷』第 53 巻、2008 年 3 月、91-101 頁
- 山崎英恵、鵜飼治二「「本物のダシを味わうことは教養である」京都大学におけるダシ事業紹介」『日本調理科学会誌』第 46 巻第 3 号、2013 年 6 月、244-246 頁
- 吉川直美「食育における家庭・地域の役割」『公庫月報』（農林水産長期金融協会）第 53 巻第 1 号、2005 年 4 月、10-13 頁
- 若林良和「“ぎょしょく教育”で地域を丸ごと理解する」『食生活』第 103 巻第 6 号、2009 年 6 月、62-67 頁
- 「めざせ鉄人！岡山で「こども料理教室」ークッキングスクール講師の山崎さんらが指導」『むすび』（正食協会）第 47 巻第 4 号、2003 年 4 月、8-11 頁

アレルギー（4-1）に関する参考文献

- 伊藤節子『親と子の食物アレルギー』講談社（講談社現代新書）、2012 年
- 海老澤元宏、城市「食物アレルギーの診断と治療の最前線 できるだけ食べられる診療を目指して」『栄養と料理』第 77 巻第 3 号、2011 年 3 月、89-97 頁
- 坂本佳奈、坂本廣子『もっとひろがる国産米粉クッキング 小麦・卵・牛乳なしでここまでできる』農山漁村文化協会、2008 年
- 坂本佳奈「食物アレルギーでも食事は楽しく！「フェイクマヨネーズ」と「うそっこゆで卵」」『こどもの栄養』（こども未来財団）2012 年 4 月号、22-25 頁
- 坂本佳奈「食物アレルギーでも食事は楽しく！「ホットケーキ」のいろいろ」『こどもの栄養』2012 年 5 月号、22-25 頁
- 坂本佳奈「食物アレルギーでも食事は楽しく！「切りっぱなしパン」と「ピザ」」『こどもの栄養』2012 年 6 月号、22-25 頁
- 坂本佳奈「食物アレルギーでも食事は楽しく！簡単手作りーハム・ソーセージ・焼き豚」『こどもの栄養』2012 年 7 月号、22-25 頁
- 坂本佳奈「食物アレルギーでも食事は楽しく！小麦粉を使わない「めん」」『こどもの栄養』2012 年 8 月号、22-25 頁
- 坂本佳奈「食物アレルギーでも食事は楽しく！卵の代わりにひよこ豆の粉・ベサン」『こどもの栄養』2012 年 9 月号、22-25 頁
- 坂本佳奈「食物アレルギーでも食事は楽しく！ベサン（ひよこ豆の粉）を使った揚げ物」『こ

どもの栄養』2012年10月号、22-25頁

坂本佳奈、坂本廣子「食育 食物アレルギーの人もそうじゃない人もみんながおいしい！ そ
っくりさんクッキング（第1回） あきらめていた定番おかずが卵なしで作れます！」

『栄養と料理』第79巻第10号、2013年10月、68-73頁

坂本佳奈、坂本廣子「食育 食物アレルギーの人もそうじゃない人もみんながおいしい！ そ
っくりさんクッキング（第2回） 乳製品なしのカレー、シチュー、スイーツ」『栄養
と料理』第79巻第11号、2013年11月、68-73頁

坂本佳奈、坂本廣子「食育 食物アレルギーの人もそうじゃない人もみんながおいしい！ そ
っくりさんクッキング（最終回） マカロニやギョーザの皮にも応用できる！小麦粉
なしのうどん生地」『栄養と料理』第79巻第12号、2013年12月、68-73頁

発達に支援が必要な子ども（4-2）に関する参考文献

高橋純一、松崎博文「障害児教育におけるインクルーシブ教育への変遷と課題」『福島大学
人間発達文化学類論集』第19号、2014年6月、13-26頁

瀧澤聡「学習障害児（LD児）と健常児における運動イメージ機能の比較」『発育発達研究』
第38号、2008年、1-9頁

西日本新聞社「食 くらし」取材班『食卓の向こう側 8 ～食育 その力～』西日本出
版社（西日本新聞ブックレット）、2006年、21-24頁

藤原有子「知的障害児の食行動の実態（主食編）」『日本食育学会誌』、第6巻第1号、2012
年1月、69-76頁

第 2 節 子ども博物館における食育の指導方法

子ども博物館は大人の博物館とは異なり、子どもが五感体験をすることによって発見をする場である。その教育法をハンズオン教育と言う。基本的に目的とするのは異文化コミュニケーションであり、教えこむのではなく体験から発見することを重視する。

様々なバックグラウンドを持って集まる子どもたち、言語、人種、宗教、身体的条件などが異なる子ども達の共通認識が出来るのは常に再現可能な科学である。そのため、子ども博物館においては、食材、調味料、調理の科学としての原理を中心にプログラムを組み、どこの国の言語に訳しても理解が出来るようなプログラムで運営した。そのため、キッズキッチンの指導方法をおこなうが、食材の科学的な変化が分かる 2～3 品を、単発参加の子ども達が調理するプログラムとなった。

表 60 本節の概要

対象	集団としての 4 才～小学生。一般募集の単発参加。
指導者	筆者及びキッズキッチンの指導方法を学んだインストラクター。
空間	キッズプラザ大阪子ども博物館のパーティーキッチン
課題	集団に対する指導方法が必要 団体として動く安全な動線をつくる。科学的な説明の出来るレシピ作り。 時間的に短いプログラム、実験的要素を入れた調理
活動	4 歳～小学生の異年齢集団（場所は子ども博物館 パーティーキッチン子ども向け台所 定員 30 名 5 テーブル） 3 歳～5 歳の異年齢親子参加（場所はパーティーキッチン 5 テーブル親子 10 組） 博物館として万国共通の指針として科学的指導を軸とする
相互作用	いかに科学的に考えるか、論理的に考えることが出来るか、時間的、物理的、科学的な変化を発見し、どう正確に表現するか、対話方式での授業
判断	サイエンスとして食をとらえる取り組みによって、異文化の外国にも通用するレシピ、資料を作ることができた。子どもたちは多様性を知った。

1. 子ども博物館キッズプラザ大阪における実践

本章では、大阪市の子ども博物館における食育を分析する。

1-1 実践の枠組み

子ども博物館（Children's Museum）は、博物館規定法に定められた博物館ではない。歴史的には、1899年にブルックリン子ども博物館（Brooklyn Children's Museum）が異文化コミュニケーションのための展示や学習プログラムを実施して始まった。1913年には、ボストンに The Children's Museum が開館し、当時のスポック館長がハンズオン展示の取り組み、その展示やプログラムはその後の各地の子ども博物館に大きな影響を与えた¹。

チルドレンズ・ミュージアムは、子どもたちの体験学習を刺激する展示とプログラムを提供する教育施設である。展示物に手を触れることを禁じている（Hands-off）の伝統的な大人対象の博物館、美術館と対照的である。チルドレンズ・ミュージアムは、子どもたちが密着して触ったり触れたりして（Hands-on）、物や動きと対象者との相互交流的な展示を行っている。

チルドレンズ・ミュージアムの基本的教育法は、Hands-on（ハンズオン）である。

ハンズオン（Hands-on, 直訳は「手を置く」「手を触れる」）とは、体験学習を意味する教育用語である。参加体験、実用的体験、インタラクティブ体験、実習、実験、体感など、体を使うことによる学習補助教育手法を指す。また、トレーニングなどにおいては専門家から直接手取り足取り指導を受けることも意味する。

目で文字で学ぶだけでなく実際に行った方が学習効果が上がるという考えに基づく。幼児教育からの成人の職業教育、音楽やスポーツの体験教室、実用英会話教室まで幅広い範囲で使われる言葉である。

キッズプラザ大阪は、1997 年（平成 9 年）7 月に、子どものための遊び体験型学習施設として、「子どもたちが楽しい遊びや体験を通して学び、創造性を培い、可能性や個性を伸長する」ことを基本理念とする「子どものための博物館」として設置された。

所在地は、大阪市北区扇町にある。大阪市が扇町公園全体の再整備計画を進める中で作られた。工業研究所、プール等の跡地利用を「大阪市総合計画 21」に掲げられた児童文化の情報発信拠点となる都市型施設を整備することになった。大阪圏域に利し、地域周辺の振興発展に資する施設づくりとして、1992 年（平成 4 年）に設備が決定された。1993 年（平成 5 年）「キッズプラザ」を核とした「扇町キッズパーク」が整備された。

運営主体は、財団法人大阪市教育振興公社で、職員体制は、31 名（2011 年（平成 23 年）4 月 1 日現在）で運営されている。施設の構造、内容、開館日等は次の通りである。

表 61 キッズプラザの概要

所在地	大阪市北区扇町 2-1-7
施設の構造	扇町キッズパーク(鉄筋造・鉄筋コンクリート造・鉄骨鉄筋コンクリート造 地下 2 階、地上 13 階、塔屋 1 階) の 1・3 階の一部及び 4・5 階
延床面積	8342.79 m ²
施設内容	展示、わいわいスタジオ、音響スタジオ、創作工房、コンピューター工房、パソコン広場、パーティーキッチン等
施設開館日	平成 9 年 7 月
休館日	月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始
開館時間	平日：9 時 30 分～17 時、土日祝日：9 時 30 分～19 時
入館料	大人（高校生以上）1,400 円、小人 800 円、幼児（3 歳以上）300 円 ※団体割引、65 歳以上割引、年間パスポート等あり
入館者数	通算入館者数 600 万人達成（平成 23 年）

事業主体について、大阪市の運営検討会議で検討した結果、「民間の斬新な企画力と柔軟な経営感覚を最大限活かしたうえで、かつ公共公益性を確保することが可能な事業体」として、(財)大阪市教育振興公社に決定された。

開館に当たっては、各分野のスペシャリストをゲストキュレーター（外部研究員）として招き、内容の充実を計った。音楽においては、パーカッション奏者で音楽教育者の古谷哲也氏、体操は、米田和正氏、インタープリター教育に YMCA の金香百合氏、食と子ども教育の担当で坂本廣子が参加した。

2015 年現在、キッズプラザオーサカでは、以下のようなコンセプトに従い活動を行っている（パンフレットより²⁾）。

●コンセプト

子どもの視点や目線に立ち、子どもの多様な体験を促し、幅広い人とのふれあいの中で、創造性や可能性、個性を伸ばすとともに、誰もが快適かつ安全に活動し過ごせるために

① “実際にやってみることによって本当に学べる

「In Learning by Doing」・・・「Hands on」

子どもたちが遊びや体験を通して何かに気づき、好奇心を深め、科学する心や創造性、個性を伸ばさせる展示物やプログラムを提供します。子どもたちが五感を使って「実際にやってみる」ことから、何かが始まります。

② 「ノーマライゼーション」・・・「バリアフリー」

障害者をはじめ誰もが安心して楽しめる展示物と環境を整えるとともに、展示物の対象となる年齢は主として小学校中高学年ですが、幼児から大人まで幅広く楽しめる内容とします。

●ボランティア（インタープリター）と協働での館運営

インタープリターは、子どもたちがのびのびと楽しく遊び、それぞれのテーマやきょうみや発見を発展させるために、フロアやコーナーで展示物や機器を通して遊び（参加体験型学習）を支援し、プログラムを展開していく役割を担っています。インタープリターは

直訳すると解説者という意味ですが、ここでは、さり気なく子どもに近づき、子どもの疑問や質問、指摘に答え、一緒に遊びます。市民である来館者と市民であるインタープリターの出会いが、館内にあたたかい家庭的な雰囲気を醸し出します。

ボランティアとスタッフは立場の違いはありますが、対等で協働して館の運営をすすめる市民参画型の施設運営をめざします。

●学校・幼稚園との連携

学校や幼稚園の遠足や社会見学での利用はもとより、学校園で行われる教育活動に活用されるプログラムの提供やキットの貸し出し、出前（アウトリーチ）などチルドレンミュージアムとしての役割を果たしていくために教育資源の蓄積に努めます。そのために、校園プログラム研究開発プロジェクトの実践のように、学校の豊かな教育資源と連携して教育プログラムを開発、創造していくとともに、学校とのネットワークを作っていきます。

●リソースセンター

リソースセンターとは、保護者や子どもに関わる研究者、芸術家、教員、保育士などのさまざまな活動をしている人たち（市民）が、展示物やプログラムの研究開発、事業の企画運営、館運営に参画していただくシステムと機能であり、市民とスタッフ、市民同士の共同作業（コラボレーション）の営みです。

リソースセンターの役割は、キッズプラザ大阪が時代の変化や子どもたちのニーズに応じていくために（イ）新鮮で魅力的な展示物やプログラムを提供し（ロ）柔軟で機動的な施設運営を実現していく、中枢的な機能を果たしていくことにあります。リソースセンターの活動を着実に継続的に進めていく必要があります。

●地域や企業などさまざまな団体との連携

地元の商店街はじめ、関西テレビ、区役所、公園、近隣の施設など地域とのつながりを進めるとともに、NPO や子どもに関するさまざまな団体、グループとの連携を積極的につくっていきます。また、企業との共催事業など新たな事業の創出を図っていきます。

●ワークショップ

子どものための博物館では、体験的な展示物とともに、ワークショップは二つの不可欠の要件を構成しています。子どもたちの自主性、主体性が十分に配慮されたワークショップは子どもの好奇心や興味、関心を喚起し、やる気を起こします。結果ではなく、プロセスを大事にすることが、キッズプラザのワークショップの原則です。

日本では、チルドレンズミュージアムは不可能もしくは困難であるという意見があります。米国では 400 か所以上設置されているチルドレンズミュージアムも、日本ではその名称を冠している子どもの施設は数か所にすぎません。大型児童館や科学館などとの類似性や教育施設としての独自の役割と機能が社会的にまだ十分に理解されていないかもしれません。「遊びながら学ぶ」という、チルドレンズミュージアムのコンセプトの普遍性を実証してくれています。キッズプラザ大阪の試みや挑戦が、日本での「子どものための博物館」の未来の地平を開く一助になることを目指し続けたいと思います。

2. 親子でキッズキッチン・ミニ

本研究の枠組みの中で、キッズプラザオーサカ（子ども博物館）における親子で参加し子どもと共に基礎から学ぶキッズキッチン・ミニの実践を分析してみたい。

2-1 課題

子どもに食育を行いたいと望んでいる親は多い。しかし、家庭の中で実践するためには具体的にどのようにしたら良いかわからないという。特に若い世代は、自分たちで食育を行う時の心がまえ、声かけ、実践方法を知りたいと望んでいる。体感型食育では、親子共に料理を通じて学びの機会を得る。親にとっては、料理の基本だけでなく、子どもへの接し方を学ぶ。子どもにとっては、はじめて料理をする体験を安全に出来る方法を学ぶことが出来る機会となる。キッズプラザは、基本的には小学校低学年を主たる対象として構成されている。中学生でないと理解できない説明にならないように、わかりやすい「ハンズオン」であるとしても常に理解を深めるよう留意してきた。受講者にキッズプラザ自体はチルドレンズ・ミュージアムとしてはもちろん、子どもの安全な遊び場としての機能も評

働されている。手をつないでの子どもの入場、乳母車での入場者も増加している。それに
つれて「ピーカブー」などの乳幼児施設に対しての要望も増えた。パーティーキッチンに
対しても幼児の食育の希望が寄せられている。子ども博物館としての食育においては、幼
児期の対応プログラムが必要となっていた。一般的な対象である学童の決定的な違いは、
家庭での生活が中心の幼児は、保護者との関係が密接である。幼児には継続的にサポート
が必要であるため、保護者にも幼児への食育の手法を身につけてもらう必要があった。そ
のため、保護者と同時の受講によって実践できる方法を含んだプログラムが要請される。

2-2 活動

2-2-1 実践の背景

キッズプラザは、子どものための施設ではあるが、入場は有償である（大人（高校生以
上）1,400 円、小人 800 円、幼児（3 歳以上）300 円）。さらに、食の分野を担当するパー
ティーキッチンは、五感体験として食材を使うので、食材料が運営費を除いても発生する。
そのため、開館時にクラフト、コンピューターなど各体験コーナーにおいて、費用撤収を
行うかどうか議論された。子どものための公共施設であるならば無償であるべきとの意
見も出たが、長期に永続性をもって続けてゆくためには、食のコーナー、パーティーキッ
チンは、受益者負担として有償とした。

現在親子プログラムは、1 回 2 人 1 組で 800 円、子どもプログラムは 1 回 500 円を徴収
している。経年物価上昇はあるが、現在のところ開館当初のままで値上げすることなく同
額にて継続している。

キッズプラザ大阪でのキッズキッチンは、同館 4 階のパーティーキッチンにて、1 テーブ
ル 6 名が 5 テーブル、月 1 回、テーマ献立を 13 : 00～15 : 30 で実践している。

現在は、年 3 回 13 : 30～15 : 00 「五感をテーマとしたワークショップ」サイエンスキ
ッチンを行う。親子教室は、1 テーブル 2 組の親子で、5 テーブル（約 20 名）が 10 : 30～
12 : 00 で行う。

2-2-2 実践の内容

開館当初は月 1 回のテーマ授業を行った。例えば「そうめん」であれば、そうめん業者からそうめんの干し箱に実際のそうめんを延ばし棒にかけた状態で展示をし、そうめんの献立を作った。「砂糖」のテーマでは、各種の砂糖を見せ、原材料となるさとうきびをチューニングする体験をさせた。砂糖の持つ保水性等が理解できるようにケーキ等の調理実践を行った。

現在は、年 3 回のサイエンスッキングとして、テーマとなる食材を科学的に分析し、性質を利用した 3 品をつくる実習を行っている。

受講者は事前募集で、大阪市・大阪府以外からも応募ができる。当初のキッズキッチンでは 4 歳以上が応募資格であったが、子どもを参加させたい保護者の希望から年齢を偽っての年少児の参加が増加したため、5 歳以上に変更した。

年少児の参加希望を叶えるために、新たに親子教室として 3 歳以上の親子ッキングを開始した。1 テーブルに 1 人のインストラクターが見守りの大人として、テーブルをアシストする。デモ者がスタートから完成まで、注意点とともに説明をし、配膳まで行い目標となる完成形を見せる（約 40 分）。受講者は、デモ者と同様に実習し、料理を完成させる（約 30 分）。デモ者は基本的に筆者が行った。

実際の授業例をあげる。和食の基本となる構成要素は「だし」である。だしはうま味を含む水として定義する。動物性たんぱく質としての旨味、植物性の旨味など、日本には「だし」をとるための食材がある。食材として準備した、かつおぶし、いりこ、いり豆を、素材そのものとして味わった。木のようなかつおぶしは手に持ち、硬く重いことを知る。これをかつおぶしとして使用するには、「けずる」作業を行う。かつおぶしけずりで大きなかつおぶしをけずり、ヒラヒラになったものを食した。三種（いりこ・こんぶ・かつおぶし）のだしを別々にとり、赤、黄、青のシールを貼って、どの材料のだしが、どの色のだしを確認した。それぞれの味を体験し、さらに、つまようじの先端を折ったもの又はスパゲ

ティをつまようじの長さに折り、先端を水につけてそれに塩をつけて、赤、黄、青のそれぞれに塩を入れて混ぜる。塩分が入った状態で飲み、だしそのものは決して美味しいものではないが塩分が加わることによって美味しくなることを知る。こんぶのだしとかつおぶしのだしをまぜ合わせて、味の相乗効果を感じる。こんぶ、いりこ、かつおぶしとをつけてあたため、しばらくおき、ゆっくりとわかして、全部を取り出し、混合だしをとる。調味してゆでうどんをいれあたためる。丼にうどんを盛りうすあげのせん切り、ねぎの小口切りを散らしてきざみきつねうどんを作った。

2-3 相互作用

「だし」そのものを経験していない子どもが多かった。当然ではあるが親自身も「だし」を日常的に使用していないため、昆布は「これは何ですか」の質問に対しては答えられなかった。昆布の大きさを体感するために 1 本の長い昆布を見せ、さらに小さく切ったものを匂って、触ってから水につけさせた。だしの素材となるものもはじめて見た子どもであっても口に入れた途端に「おいしい」という言葉が出た。ひとりの女の子ははじめて食べた「いりこ」が気に入り、試食分が終わってもどんどん見本を食べ続けた。

素材と味のマッチングについては、素材を実食したためか、親子とも正答した。それぞれの味を感じるために「だしを飲む」動作途中には水で口をすすぎ、残像効果をなくすようにした。結果、塩分が入ることにより各種のうま味を感じられた。

切る作業については、はじめての包丁体験となった 4 歳男児は父親との参加であったが、うすあげを切る動作として押しただけでは切れないので、必ず刃を前にずらして切る動作を強調して伝えた。切りはじめはおぼつかない手つきであったが、4 回目から動かし方のコツをつかみ見事に同じ細い幅に切ってゆくことができた。その変化に周囲もおどろいた。父親の「すぐに出来るものですね」と感嘆の声がもれた。一方では子どもの身体にさわることがないように先んじて指示を出さないように親のかたわらにつく「心得」を伝えていく。しかし我慢しきれず手を持ったりする親もいた。子どもはデモで注意した部分は慎重に取り組み、自分たちの分を完成させた。親の姿で印象的であったのが、各々の親が手を出すまいと後手にくんで子どもの側に立っている見守る姿勢だった。うしろに組んだ手で

白くなるほどしっかり手首をにぎり見ていることが伝わってきた。

2-4 判断

授業において基本の「だし」が親世代にも日常的に伝承されていない状況がわかった。「だし」は顆粒やキューブで日常使っているという家庭でも、昆布、いりこはまったく知らなかった。特に昆布は、どのようなものか実物を触るのもはじめてであり、どのようにして昆布から「だし」をとるかということがわからなかったという。

「かつおぶし」においては、花かつおのような「けずりぶし」は料理に使用することもあり、「かつおぶし」とは答えられたが、原型の「かつおぶし」体験ははじめてであった。「けずりぶし」をつくるのに「かつおぶし」をけずるとはどうすることかも、「かつおぶし」をけずって見せてはじめて理解した。もともとの「かつおぶし」の硬さにも、親子とも驚いていた。食卓にのぼるまでの原型の「かつおぶし」については体験がないことがわかった。

味については昆布、いりこ、かつおぶしと各々別々に区別でき、塩を加えた後にも「おいしい」と理解できた。体験がなくても幼くてもおいしいは理解できる。顆粒だしや、だし入りみそを使用しての「だし」を体験している。しかし原型の体験がなければ複合だしの成り立ちは理解できない。そのため、さらに応用して味の幅をひろげる等は出来ないことがわかった。これは現代の家庭内の問題であるが、キッズプラザのような場で学校外食育によって知識を科学的におぎなうことが出来る。家庭科教科書においてのだしの実習プログラムは、みそ汁をつくる「いりこ」のみのだしとなっており、こんぶ、かつおぶしなどは存在することを紹介するのみで、その使用法については触れられていない。その点からも、学校外食育が行うべき補足といえる。親に対しての働きかけも、このような、親子で学ぶ学校外食育が効果的であり、学童のみを対象とする学校では行えないものである。



写真 45 子どもが作る



写真 46 大人は見守る

3. キッズキッチンサイエンスクッキングから

本研究の枠組みの中で、キッズキッチンサイエンスクッキングの実践を分析してみたい。

3-1 課題

キッズプラザオーサカに来館する子ども達は、多数が日常生活の中で調理体験をしていない。それは機会がないことと、学校において調理は 5・6 年次になって家庭科で教えられるためである。パーティーキッチンでは、キッズプラザの想定対象者は、幼児、小学生であり、小学生も低、中学年である。キッズプラザはハンズオン教育を基本とし、実際に五感で体験し発見することをすすめている。中でも食育を担当するパーティーキッチンでは、5 才~小学生という年代に料理をすることで、科学的変化を体験するプログラムを提供している。学校の料理体験としては、家庭科が 5・6 年にカリキュラムとして存在するが、実際には使うことが出来る食材に限界がある。

キッズプラザでは、食品をひとつの素材として、物理的、科学的な原理を調理するプロセスの中で学ぶことが出来る。食体験の不足を科学的なアプローチで理解させるプログラムで体験不足を補うことを課題とする。どんな知識も本当に活用できるのは体験という基礎があればこそ理解が出来るからである。

キッズプラザは構成として、対象者は幼児から学童と広く、学校の範囲にはおさまらな

い。学校では教科別の学習指導要領に従って授業が行われるが、幼児はその枠に入らない。学校における授業では、学習指導要領の時間割が細分化され順守することが強く求められている。そのため学習指導要領外の時間を必要とする自由な実験等を、学校内で行うことはかなりの困難を伴う。また、少子化により、食に関する授業を担当する家庭科専科の教諭の配置もない場合もある。担任が行うとしても、必ずしも食に関しての技術、知識が十分でない場合もある。「食」という専門性を必要とする場面において十分な授業は保障されない場合もある。

キッズプラザのパーティーキッチン「食」のハンズオン教育の専門施設として設備されたものであり、学校外での教育機関としては、幼児から学童という幅広い年代を受け入れることができる施設である。

専門的な「食」の社会に対して次世代への伝達に、子ども博物館の果たす力は大きい。料理をするにあたって、学校内の家庭科室は、卵以外の動物性たんぱく質を持ち込めないで食材は限定される。食べるにあたっては生ではなく、芯温 75℃1 分間加熱したものという限界があり、生食がたとえ「食文化」にあったとしても学校という枠組みの中では食することは許されない。食における科学的な見方を養成するには、専門家の指導と調理実食が伴わなければ、完全な理解は難しいため、学校外での実践プログラムが必要とされる。パーティーキッチンでは、子ども博物館の基本理念であるハンズオン手法でキッチンを開き、そこで学校外食育での料理教室を開いている。調理を科学的にとらえ、その特長を生かした料理を作り、料理の原理を学ぶ。

筆者がかつて訪問したイタリア・ミラノのレオナルド・ダ・ヴィンチ国立科学技術博物館 (Museo Nazionale della Scienza e della Tecnologia "Leonardo da Vinci") には、子ども向けワークショップとしてフードサイエンスの部門があるが、対象は学校からの団体受付で、一般の子ども達に対しては開かれていない。あくまで、学校プログラムの補助として開かれている。カリキュラムも対象者が常に変わるので固定のフードカリキュラムから、来館する学校側が選択している。

キッズプラザのキッズキッチンにおいては、常に新規プログラムを提供し異年齢混合で

の授業となる。調理法の中に、家庭での調理で伝えておきたいものがあったとしても、生食、生鮮魚、肉類が学校では使用できないからこそ、その規制がない場所で、実習して伝える必要がある。

3-2 活動

キッズプラザで5才～小学生対象のサイエンス・キッチン授業例をあげる。

「煙のお仕事」と題して、煙が調理に果たす役割を知るために、燻製を作った。燻製は食品の表面を燻すことで煙の粒子「タール」でカバーし防腐につなげる調理法である。まず、煙はどうしたら出るかを見せるのに、紙に火をつけ、炎の出ている間は煙は出ず、消して炎が消えたら煙が上がる原理を知る。燻製に使う「煙」のものは桜やヒッコリーの木くず（チップ）などである。炎が出ないで火がついている状態で煙を出した。煙を白い皿の上に置き、さらに煙があたる状態でしばらく置くと、煙のあたった部分が茶色に色づいた。煙の粒子が皿についたことがわかった。燻製とは煙の粒子が表面にタールの被膜を作ることであると知った。

燻製を作った。鮭の切り身、貝柱など生鮮はポリ袋の中に調味液を作り、そこに浸してしばらくおいて味付けをする。アルミホイルを敷き詰めたバットの上に煙の材料となる米、茶、ザラメ砂糖を広げる。網の上に調味液に浸した生鮮の貝と魚の水分をよく拭いてのせる。うずらゆで玉子、ししゃもはそのまま網にのせ、煙の出ているバットに入れフタをして、すき間を水でぬらしたキッチンペーパーで埋める。10分間加熱して具材が茶色になったので燻製の完成となった。これは温燻なので、生であった貝柱、鮭も十分に火が通って燻製になった。スモークチーズを切り、レタス、きゅうりの輪切りを混ぜてサラダにした。ドレッシングも作り混ぜた。うす切りパンと燻製、サラダをミルク紅茶で食した。

3-3 相互作用

日常生活で食べてはいるけれど、どのような仕組みで成り立っているのかが分からないものを科学的に原理の説明から行うため、煙から燻製までを説明した。紙に火をつけて炎が

上がるとワッとのがける子がいた。日常生活で「生の火」にである体験が少ないようであった。スティック状のスモーク材に火をつけ、炎が出ているうちは煙が出ないが吹き消すと同時に煙が上がると歓声が上がった。火を消して煙が出ると皿を平らに煙の上に置き、皿をつたって「煙が出てきてる」と発見、中心部の茶色に変色した部分も「煙は色がある」とつぶやく子がいた。実際に燻製にする時には、密閉し煙を充満させることで着色が出来る原理を知った。「煙だらけにしたからこんな色になった。」「ニオイもする」「ソーセージみたい」とはじめてソーセージの色と香りが結びついた。

スモークチーズを切ってサラダに入れたが、ドレッシングを手作りした体験がはじめての子どもにとっては、あれ、家で食べるのと同じ味や」と「瓶」に入っている市販品と同じものが、混ぜるだけで出来ることを知った。試食をする親からも「ドレッシングって混ぜるだけでちゃんと出来るんですねー。はじめてです。こんなおいしいの」親世代にとってもはじめての体験であったことが窺われた。

3-4 判断

日常に市販品を買って食卓をととのえる中で、ドレッシングが混ぜるだけで作れることに子どもも親もはじめて知ったという声が多かった。それは市販品の成り立ちを知らなかったため、家庭でできるものではないと思い込んでいた事による。調理は加熱や切るなどの物理的、科学的作用であるので、それを明らかに説明することによって、食の選択力が増すことになる。食品表示を見て、本来加わるものがない調味料以外のものが入っていることにも気づくことが出来る。基本を体感させることが、食の基本体験として必要である。

また、煙が食品保存に役立つ事がソーセージなどの例で理解できた。では、どのように食品全体にうすい皮膜としてコーティングするかは煙を充満させた空間に入れることで可能であると物理的な原理を知ることができた。

日常生活の中で燻製を作ることは少ないが、「他の材料でできるものは何か」などの質問が出たのは次への意欲につながっている様子である。熱に溶けるもの以外のほとんどすべての食品が燻製になることが理解できた様子であった。

このように生鮮品を使つての燻製作りは、家庭でも学校でも取り組みにくい体験である。科学の実験のように調理を行うことが出来る、学校外施設での学校外食育でのみ体験させるものであった。



写真 47 子どもたちで頑張る



写真 48 デモンストレーション

表 62 キッズプラザ大阪 実習内容 2003～2012

キッズプラザ大阪 実施内容	
【2012年度】 7月21日(土) 五感で味わう行事食「お祝い」 12月1日(土) 五感で味わう行事食「お正月」 2月2日(土) 五感で味わう行事食「節分」	ちらしずし、紅白おすまし 関西風雑煮、だてまき、紅白なます いりまめごはん、塩焼きいわし、豆腐とねぎのおすまし、きなこあめ
【2011年度】 7月23日(土) 五感で楽しむクッキング 科学で納得、そーなのか！ 「形と味」～「溶ける」 11月26日(土) 形と味～「固まる」 1月28日(土) 形と味～「膨らむ」	冷やしそうめん、天草から作るところてん、冷茶 ローストチキン、ポタージュスープ イーストドーナツ(フルーツ添え)、まるまるくつきー
【2010年度】 7月24日(土) 五感で楽しむクッキング 科学で納得、そーなのか！ 牛乳の変身チーズ・バターを作ろう 11月28日(土) 小麦粉の変身つるりん水餃子 1月22日(土) 卵の変身ぶくぶく、とろーり、マヨネーズは作れるよ！	手造りバター、カッテージチーズ、ホエーホットケーキ、ホエードリンク 水餃子、焼き生麩、中国茶 ダッチベイビーズ(フルーツ添え)、マヨネーズ(野菜ディップで)
【2009年度】 7月12日(日) ～でわかる食べ物の不思議 味で分かる～にがい 11月8日(日) かたちでわかる～あたためる 1月31日(日) 色でわかる～発酵	カラメルドリンク、ゴーヤチップス、ほろにがサンド ちやわんむし、てんぷら、なべごはん みそ作り、味噌汁、みそ田楽
【2008年度】 7月5日(土) 料理の中の五感 嗅覚～香りで作る料理 11月1日(土) 触覚～温度で作る料理 1月31日(土) 視覚～色で作る料理	夏野菜カレー、スパイスティー アイスクリーム、ドーナツ 赤飯、三色団子
【2007年度】 6月2日(土) ～してわかるおいしさのひみつ さわってわかる 11月25日(日) 見てみて見つける 2月2日(土) 聞いてわかる	ピザ、ヨーグルトドリンク きのこリゾット、クリスマスケーキ、ミルクティー 炒り豆ごはん、きなこしるこ、ひろうす
【2006年度】 7月15日(土) 見えないものを見てみよう はかる道具を使おう 11月4日(土) 温度の秘密 2月3日(土) 酸っぱいの謎	中華あんかけめん、つるりんデザート なべごはん、おにぎり、肉じゃが 藤ごはん、やわらか肉煮込み
【2005年度】 7月16日(土) 季節を五感で感じよう 日本の夏を味で見つけよう 11月26日(土) 日本の秋冬を見て見つけよう 1月28日(土) お祝いの心を五感で見つけよう	きゅうりの胡麻酢あえ、豚肉の生姜焼き、おにぎり 加薬ごはん、あんかけ汁、きなこ餅 おこわ、焼き鯛、紅白汁
【2004年度】 7月10日(土) 季節を知ろう 夏をさわって見つけよう 11月20日(土) 冬をよく見て見つけよう 2月26日(土) 春を食べて見つけよう	骨董そうめん、夏水(和菓子) 大根の柚子煮、ブリの照り焼き、おかゆ 菜の花寿司、わかめと豆腐のお澄まし
【2003年度】 7月27日(土) 五感を知ろう さわってなでて、触覚を楽しむ 10月26日(土) 見てみて、視覚を楽しむ 1月25日(土) 聞いて、聴覚を楽しむ	苦瓜サラダ、かぼちゃ煮、つるりんデザート きのこごはん、いもの煮付け、ゴマ寄せ、きなこクッキー とろろ、揚げチップス、根菜サラダ、魚の煮付け

表 63 キッズプラザ大阪 実習内容 2013～2014

【2013年度】

7月28日(土) 粉のいろいろ、こんなに変わる！～米粉～
 11月2日(土) 粉のいろいろ、こんなに変わる！～小麦粉～
 3月1日(土) 粉のいろいろ、こんなに変わる！～片栗粉～

鶏丼、カリッとナゲット
 フルーツクレープ、チョコチップクッキー、きなこしるこ
 揚げカスタード、かたくりもち、ゆずドリンク

【2014年度】

7月26日(土) AM(親子)／お米
 PM(子ども)／スパイスのお仕事
 11月29日(土) AM(親子)／だし
 PM(子ども)／煙のお仕事
 3月28日(土) AM(親子)／魚
 PM(子ども)／酢のお仕事

鍋でごはんを炊く、いんげんのごま和え
 豚肉のしょうが焼き、しょうがの佃煮、しょうがドリンク
 うどん
 魚介のくんせい、サラダ、(パン)
 魚の煮付け、(ごはん)
 魚の押し寿司、おすまし

【2014年度】

7月26日(土) AM(親子)／実になる野菜
 AM(子ども)／実になる野菜
 11月29日(土) AM(親子)／卵はかたまる
 PM(子ども)／卵はかたまる
 3月28日(土) AM(親子)／気体、液体、固体のひみつ
 PM(子ども)／気体、液体、固体のひみつ

つや玉トマト、蒸しナス、トマトパスタ
 夏野菜のパスタ、枝豆のポタージュスープ
 ゆで卵、目玉焼き、スクランブルエッグ、(パン)
 オムライス、ゆで卵サラダ
 ステーキ、(パン)
 フリット、ふわふわゼリー、(パン)

表 64 キッズプラザ大阪 レシピ

キッズプラザ大阪 『実になる野菜』

2015年8月1日(土)

★トマトパスタ

＜材料＞(4人分)

完熟トマト(中) 4こ プチトマト 20こ 塩 小さじ1/4 イタリアンパセリ 少々

オリーブオイル 大さじ1 パスタ(カップペリーニ) 50g×4=200g 塩(ゆで用) 大さじ1

＜作り方＞

①トマトは4等分に切り、ヘタを切り落とす。ポリ袋にいれて外側からよくもみ、ペースト状にする。

オリーブオイル、塩をいれてよくまぜ、フライパンにいれてさっと煮つめる。

②プチトマトはヘタをとり、4等分に切る。

③たっぷりの湯をわかし、塩をいれてパスタを表示時間ゆでる。

④ゆであがったパスタをザルにあげ、①のトマトソースとプチトマトを混ぜてできあがり。

★蒸しナス

＜材料＞(4人分)

ナス 2本 塩 ふたつまみ 水 大さじ2

＜作り方＞

①ナスはヘタを切り落とし、3等分に輪切りにする。筒状に立てて、タテ4等分に切る。

②鍋に水、塩、ナスをいれてフタをして、しんなりやわらかくなるまで蒸し煮にする。

★つや玉トマト

＜材料＞(4人分)

プチトマト 20こ はちみつ 大さじ1

＜作り方＞

①プチトマトはヘタをとり、つまようじで穴を1か所あける。

②沸騰した湯にサッと入れて皮が少しめくれたら、水にとる。皮をむく。

③ポリ袋にはちみつをいれ、トマトをいれてやさしくからめていただきます。

注

¹ ティム・コールトン（著）、染川香澄ほか（訳）『ハンズ・オンとこれからの博物館：インタラクティブ系博物館・科学館に学ぶ理念と経営』東海大学出版会、2000年、246頁

² キッズプラザ作成パンフレット（2015年12月15日配布）

参考文献（第 2 章第 2 節）

小笠原喜康、チルドレンズ・ミュージアム研究会（編著）『博物館の学びをつくりだす—その実践へのアドバイス—』ぎょうせい、2006 年

ティム・コールトン（著）、染川香澄ほか（訳）『ハンズ・オンとこれからの博物館：インタラクティブ系博物館・科学館に学ぶ理念と経営』東海大学出版会、2000 年

染川香澄、吹田恭子『ハンズ・オンは楽しい：見て、さわって、遊べるこどもの博物館』工作舎、1996 年

第3節 神戸中央卸売市場における消費者教育としての食育の指導方法

神戸中央卸売市場本場は一般的な消費者向の流通機構ではない。生産者でもなく小売業でもない。しかし、消費に対しては生産者よりもより近い場にある。末端の消費者にとっては、中央卸売市場から小売店への流れがあり、小売店から消費者に食材は届く。その中間地点にある中央卸売市場本場が消費者にその食材の使い方など消費のための情報提供を行うことにより、消費者に購買を促すことができる。また、食材の買い方を良く知っての継続的消費にもつなげられる。

神戸中央卸売市場本場は老朽化による建て替えとなった。それに際して市場の中に消費者教育のための調理が出来る場所として「中央市場の料理教室」を設置した。その中で、未来の消費者としての子ども達向に魚介類を中心とした「中央市場キッズキッチン・お魚上手になろう」の教室を開いた。ここでは、魚介類を中心とした市場との協同による体験的食育を行っている。

生きている魚介から食物に変わってゆく調理体験をすることで「魚介」を十分に理解して料理できる場である。生きた魚介が生命を失い、さらに「食物」となる実際のプロセスを体験することは「生命の教育」でもある。中央卸売市場の新鮮な食材を体験し、調理の技をつけた自立した食生活者が育てられるであろう。

本章では神戸中央卸売市場本場の消費者教育としての学校外食育の実践の分析を行う。

表 65 本節の概要

対象	集団としての4歳～小学生。一般募集の単発参加。
指導者	筆者及びキッズキッチンの指導方法を学んだインストラクター。「仲卸」等市場関係者。
空間	中央市場本場の料理教室
課題	集団に対する指導方法が必要。団体として動く安全な動線をつくる。 魚に親しむ消費者教育として、新鮮な魚をさばいて食材にするプロセスも学ぶ。 〇〇づくしの調理法。魚中心の家庭料理の献立。
活動	中央市場のキッズキッチン。消費者教育として魚を知ることが主体 4 歳～小学生の異年齢集団 (場所は中央市場内料理教室 大人用定員 30 名 6 テーブル)
相互作用	魚1匹全体からのさばき、切り出し、下ごしらえを、各種の魚で実際に見る。タコをしめるところからの下ごしらえなど、新鮮な本物の魚介の提供により中央市場ならではの調理体験が出来る。
判断	食材、特に魚介を実際にさばく生命の体験をすることができた。食物に対する畏敬の念も持ち、感謝の気持ちを実感できた。材料、食材を料理することで自立への自信を持つ。

1. 実践の枠組み

神戸中央卸売市場本場は、2004 年（平成 16 年）より計画された再整備事業により、旧本場の南に新規に建設された。関連中央棟 2 階にある、床面積 233 m²の「中央市場の料理教室」において実践する。

卸売市場で全国初の PFI 手法（Private Finance Initiative プライベート ファイナンス イニシアティブ）を導入した。PFI とは、公共施設等の建設、維持、管理、運営等を民間との資金、経営能力及び技術的能力を活用して行う新しい手法である。

PFI の基本理念や期待される成果を実現するため、PFI は以下のような性格が求められる。

1. 公共性原則

公共性のある事業であること

2. 民間経営資源活用原則

民間の資金、経営能力及び技術的能力を活用すること

3. 効率性原則

民間事業者の自主性、創意工夫を尊重することにより、効率的かつ効果的に実施すること

4. 公平性原則

特定事業の選定、民間事業者の選定において公平性が担保されること

5. 透明性原則

特定事業の発案から終結に至る全過程を通じて透明性が確保されること

6. 客観主義

各段階での評価決定について客観性があること

7. 契約主義

公共施設等の管理者等と選定事業者の間の合意について、明文により、当事者の役割及び責任分担等の契約内容を明確にすること

8. 独立主義

事業を担う企業体の法人格上の独立性又は事業部門の区分経理上の独立性が確保されること

この手法により低廉かつ良質な公共サービスが提供される。民間事業者経営上のノウハウや技術的能力を活用し、事業全体のリスク管理が効率的に行われることや、設計、建設、維持管理、運営の全部または一部を一体的に扱うことによる事業コストの削減がなされる。また従来、国や地方公共団体等が行ってきた事業を民間事業が行うようになるため、官民の適切な役割分担に基づく新たな官民パートナーシップが形成されてゆくことが期待できる。

SPC (Special Purpose Company 特別目的会社) としてマーケットピア神戸 (株) が

建設、維持管理、市場 PR に当たっている。その中の市場 PR 事業の一環として、2009 年（平成 21 年）5 月に関連中央棟にオープンした「中央市場の料理教室」内で行っている。市場の PR 活動として 2013 年度（平成 25 年度）には年間 3500 名の神戸市民の利用があった。

設備としては調理エリア 93 m²、調理台 7 台、据え置き型調理機器、試食エリア 117 m²、試食テーブル 10 台、卓上調理機器利用可能、椅子 80 席である。調理においては調理台 1 台につき 5 名を定員として 30 名、簡易調理可能人数が 80 名で計 110 名の一斉調理ができる設備である。

☐ フードスタジアムアウト決定

Architectural floor plan of a building, likely a school or office, showing a long corridor with rooms on both sides. The plan includes dimensions, room numbers, and furniture layouts. Key areas include a large hall with tables and chairs, a staircase, and several smaller rooms. The drawing is labeled "S: 1/100" at the bottom left.

ここにおいてはマーケットピア神戸（株）の事業委託をうけて、（株）日本管財が行っている。神戸市が自治体として行うのではなく、PFI 手法という新しい概念¹の下での実施である。

中央市場の料理教室には「お魚上手な子どもになろう」と中央市場中核をなす市場の仲卸事業者の協力を得て「魚介」を中心とした料理を作る「キッズキッチン」から中央市場の食育を行うものである。これは中央市場の料理教室の設立目的の市場の PR と連動する。

農林水産省は 2006 年（平成 18 年）度の『水産白書』²において、「急速に進む「魚離れ」」と題する章を設けている³。厚生労働省による『国民・健康栄養調査報告』をもとに、年齢階級別に一人当たりの魚介類、肉類の摂取量を見ると、19 歳までは肉類の摂取量が多く、20 歳以上では高齢になるほど肉類の摂取量が少なくなるという特徴があると指摘している。また、同白書においては、10 年前の調査（2004 年（平成 16 年））と比較し、30 代の肉類摂取量が魚介類の摂取量を上回って 20 代と同様の傾向を示し、40 代でも消費量が逆転、50 代以上でも魚介類が減少していることから、「魚離れ」の顕在化を指摘している⁴（なお、この傾向はその後に進んでいる⁵）。『平成 18 年度水産白書』は「魚離れ」の原因として、特に若年層ほど新鮮魚介類の購入量は少なく、中食のお惣菜市場においても魚介類は敬遠されていることを挙げる。

同白書が引く、大日本水産会が行ったアンケート調査⁶によれば、「日頃の食事で魚介料理より肉料理の多い」回答者はその理由として「子供が好まないから」（68%）、「肉より割高だから」（31%）、「魚介料理は調理が面倒だから」（25%）、「魚焼きグリルを洗うのが面倒だから」（20%）、以下「魚介類の調理法を知らない」「魚の匂いを取り除くのが面倒だから」などと答えている。同白書が引く農林漁業金融公庫の調査⁷によれば 30 代主婦の 7 割が魚をおろさず、その理由として「おろし方がわからない」「後片付けが面倒」「料理が面倒」「魚の匂いを残したくない」など調理に関わる要因が挙げられている⁸。

2. 課題

日本の伝統的な魚食が日常の食卓にのぼる回数が減り、たんぱく源としての魚の消費は

減り続けている。特に子どもにその傾向があると言われている。

子どもに健康のためにも魚を食べさせたいというニーズは存在している。子どもの頃に身について食習慣は大人になってからの食習慣に影響を与えることを考慮すると子どもの頃から水産物に親しむことが重要であると述べられている。

2008 年（平成 20 年）度の『水産白書』によれば、20 代以上の年代でも 70%以上が「魚は美味しい」と答えている⁹。しかし下処理ができない人の割合は若い人ほど高くなり、大日本水産会が女子大学生を対象に行ったアンケートに拠れば約 60%の学生が魚を捌いた経験がない¹⁰。これまで料理や食に関する知識は母から子へ伝承すると言われてきた。しかし核家族化が進んだことにより、家庭内での伝承が減ってきていると想定される。

そのため中央市場の料理教室においては「魚料理」を子ども時代から体験し、魚食普及を目指して子どもの食育料理教室、中央市場のキッズキッチンを設立した。「お魚上手な子どもになろう」を標語に魚介の調理体験を中心とした料理教室である。

課題は民間による魚食文化の伝承も含めた自立した食生活を営む人を育てる消費者教育でもある。生活時間帯からみても食にかける時間は短縮している。共働き世帯においては、基本的に家事にかける時間が減り下準備が必要な新鮮な魚食は刺身など、すでに調理されたものでないと家庭に取り入れにくくなっている現実がある。

3. 活動

中央市場の料理教室の施設を利用して 4 歳～12 歳（幼児～小学生）が定員 30 名で 6 班に分かれて、その月のテーマの魚介を料理する。テーマは旬を追ってその時期に一番味がのる魚介で、仲卸からの指示を受けて毎月変わる。またテーマに選定された魚介の説明については、市場のそれぞれの専門仲卸業者が実物の魚介を持って説明し、丸のままの魚を子どもたちの目の前でさばいて、切り身にまでするところを見せる。鯛の場合は、生きた鯛を持って来て、それをまな板に出し絞める。バタバタと動く鯛を絞めて、それによっておとなしくなるところから、子どもたちは日常にない体験をすることになる。うろこをと

りはじめてもまだ尾を大きく振って動く鯛に「まだ生きてる」それに対して、「もっと静かにする方法は神経を抜く方法がある」と棒状の金属を脊髄に入れ、動かすと、鯛は本当に静かになった。「これで神経をぬいたから」「ぬいた神経はどこにあるの？」言葉として普段使わないこともあり「抜く」が引き出すと考えたようであった。「ほとんど見えない、時々白い筋のようなものが見える時もあるけどな」と担当した仲卸業者が説明した。

頭の落とし方も顎下に切れ目を入れ、エラを取り、後にのけぞるように顎をもって頭の方へ押し、背景をはずすことで構造に逆らわないで鮮やかに頭を落とした。食い入るように見ている子どもたちから拍手が出た。あまりの鮮やかな無駄な動きのない魚をさばく技術を目の前にして感嘆の声が自然にあがった。

内臓を取り出し、三角の心臓を取り出した。拍動を続ける鯛の心臓がバットの中を歩くように動くのを見た子どもからは「動いてる。心臓はまだ生きてるんだ」「いつ心臓は止まるの?」「結構長く動いてる」心臓の観察がはじまった。さばきがすすんで鯛の調理にはヒレのトゲに気をつけること、ほほの横にもトゲがある。ここでは手の向きを変えて刺さらないようにする。骨にはこの部分に骨があるので、そこをさけて切り取る作業を見ていた子どもは、骨の存在を実感する。

身の部分の皮をひき、刺身に仕上げるまでの美しい包丁さばきに「すごい!」「おいしそう」等と子どもが「技術」が魚を食べるためには必要であることが実感できた。アラは頭をかぶと割にし、うしお汁をつくる大きさに、ドンドンと出刃包丁で切ってゆく迫力にまた拍手が起きる。魚の構造を知り尽くしたからこそその鯛の骨のすき間を見事にとらえての無駄のない無理のない動きを素晴らしいものとしてとらえていた。

魚を調理すると鮮血が流れるが、「わあ。すごい血が出る」と言っていた子が、さばいてゆくにつれてきれいに洗われ美しい身になることがわかると、血を気にしなくなる。さばく段取りが見えるからであると思われる。

実物の一尾の魚を「食べる」までに仕上げるプロセスをいつでも子どもたちは食い入るように見て「はあ」「おっ!」などと自然に声が出ている。取り出した心臓が全部の鯛さば

きの工程が終わってもまだ動いていることに対して「強いんだね。生きてるんだね」とつぶやいていた。もちろんアラも身も皮もむいた刺身と鯛づくしの献立で、鯛の美味しさを堪能するようにしている。栄養の面からいうといわゆるバランスの良い献立ではないが、鯛の美味しさを余さず体験できるようにしている。

ここでは実際に市場内で仕事をし取り扱っている専門家が子ども達に話すため、正しい情報が伝わる。

類似と目される子どもの職業体験施設にキッザニア¹¹があり、キッザニアでは町並みから子ども用のミニチュアを用意し、各種職業体験ができる施設となっている。例えば宅急便の会社は会社の仕組み、制服、働き方を提供し、子どもに対してはインストラクターが指導する形をとっている。インストラクターは本当の宅急便事業者ではなくキッザニアの関係者である。そう考えてみれば子どもに本当に「魚にまつわる仕事」をしている人に出会わせることが出来ると伝わる迫力が全く異なるように思われる。子どもは本物の迫力ある仕事人の存在からも感じ学ぶ部分が多い。



写真 49 プロの説明



写真 50 さわって実感する

中央市場の子供料理教室は魚介を中心として大人の介在を極力減らし、子ども達だけで時間内に作り上げることが可能なレシピに仕上げている。ここで言う「大人の介在」とは大人が作業をしてしまうことであり、それはしない。

例えば、テーマがイカナゴであれば、保存食としてイカナゴの釘煮、イカナゴの釜揚げ、

イカナゴのかき揚げ、イカナゴの釜揚げすまし汁などイカナゴ尽くしの献立となる。これらの調理を通して魚体に塩分を多く含むイカナゴの特徴を掴み、調理法のコツを学ぶことができる。イカナゴは幼体であり、その親であるフルセも存在する。茹でて売られているものを温め、生姜醤油で子ども達に提供する。これによりイカナゴは幼体、フルセはその親、どちらも食べるというイカナゴの生態による食べ方文化も説明でき、また実物に触れることによって五感で理解出来る。栄養学的に見れば偏った献立ではあるが、ここでは食文化としてのイカナゴ利用を伝える場であるので栄養的配慮が食文化伝承という目的の前に優先されることはない。

また子どもに中央市場を PR するという点から、デザートでは家庭で忘れられがちな日本の果物、びわ、イチジク、柿、あけび、きんかんなど季節の果物を紹介している。小学 3 年生でも食べた経験がなく、親世代は外食で食べることはあっても家庭では食べないため食べ方を知らないことがあり、食べ方とともに意識して実食する機会を提供している。実際「ビワ」を見せたときに、色から連想したのか「マンゴー？」と言った。親世代は食べた経験もあり「ビワ」が分かっている。しかし意識しなければ日本の昔からの果物はあまり食卓に登っていない。一度も見たことも聞いたこともない果物は果物と認識できなくなっているようだ。旬の時期に果物売り場に並んでいたとしても見られてはいないし認識もしてはいない。皮のむき方から説明し実食して「美味しい」とわかる。実食が実感を伴う理解である。一度でも「美味しい」実体験をした子どもは将来に「なつかしい」と思うこともできるが、経験が無ければ戻ることすらない。そのため「きんかん」などは実際にどこを食べるのかを説明して食べて見せる必要がある。イチジクも食べ方がわからず、半分に割って食べるやり方を見せた。アケビを出したときには、種の部分を舌でよりわけながら食べることに驚いていた。また、アケビの苦い皮の部分をみそ炒めにして一品を作った。子どもたちは「種の周りも美味しいけど、おかずになっても美味しい」と「アケビはおいしい」を実感していた。

いつも心がけているのは、無駄なく食べることが食べ物を大切に思うことであると伝えることである。魚にしても骨でだしをとり、おいしいお汁になり、身は身でカリカリに焼くと香ばしく、刺身は生の美味しさがあること知る。食品の無駄のない食べ方や、昔から日本人がしていた「始末の食事」も、子どもが原材料から料理して学ぶことになる。常に

子どもたちは残さずきれいに食べ切る。「ちゃんと食べなさい」とは言わなくてもちゃんときれいに食べるのは、このさばきと説明の体験をしたからこそではないかと思われる。これは、中央市場であるからこそできる「生命の教育」である。この体験で他の魚に対しても、想像力を持たせる。ブリをさばく時には、骨の大きなブリを開くときバリバリと包丁にあたる音がした。そこで小学 1 年生の男の子が「美味しそうな音だね」と言い、あら煮も何度もおかわりをして食べていた。特に魚好きとは聞いていない子たちも見事な食べっぷりである。このような体験をした後の魚を見事に理解し、食べることが出来るようになると思われる。これが本当の消費者教育といっても過言ではない。親もこのような体験はしたことがないこともあり、一緒に見てもらうことで共通の体験となる。これはプロによる親子ともどもの体験対象となっている。

4. 相互作用

具体例を挙げてゆく。カニをテーマに行った料理教室では、富山県氷見市の郷土料理であるカブス汁、コウイカの湯引き刺身、とろろ汁、山の芋チップス、三つ葉と大根の和え物をメニューとした。メインであるカブス汁は氷見の漁師が船上で売り物にならない雑魚を煮て作る具沢山の魚介味噌汁である。

カニはセコガニのシーズンであり、殻を外し、体内では食べない部分であるガニ（肺）を取り除き、甲羅も含めてカブス汁に入れた。カニはカニ仲卸業者が来てその利用法、見分け方などを説明する。他の体験施設と異なり現場の業者が実物を持ってくる説明である。

その日の市場の都合で海老も提供され、その海老は大きいものを殻ごと半分になりカブス汁へ。このように、市場の都合や天候などの理由により提供されるものが変わることもある。それも経験となる。

鰯は半身におろして一口大に切ってゆっくり水から煮て、アクを引きながら出汁をとる。「アクはどんな味がするのだろう？」と疑問を抱く子どもがいたので「とった味をみて教えてください」と水を向けると、実際に味をみて「これはおいしくない」と実感を込めていた。このように Learning by Doing であり、実際に体験することを通して学習し自ら判

断ができるようになる。鰯は骨をキッチンバサミで切って小さく整える。子どもは手が小さく大人が使う出刃包丁は使用しにくいのでキッチンバサミで中骨を切り一口大に分けた。骨を切り始めたが硬く、何度持ち替えても切れないサヤちゃんは少し大きい子どもに切りやすくしてもらって、それでもまだ固いというところを頑張って切った。その途端、サヤちゃんに頑張ったと拍手が起きた。やりとげるまで皆が待っていてくれることが励みになったのか、切り終わった時は満足そうな顔となっている。

魚は骨があるので子どもに魚食は危険であるという主張もあるが、むしろ骨を抜いて食べさせるより、自分で骨を取る骨の仕組みを知る体験をすると食べるときにも注意が向き、安全に食べることができる。

魚の三枚下ろしの中骨を抜く場合、中央市場の魚はスーパーなどで売られているものよりもはるかに鮮度が良く、骨に肉が絡みつき抜けにくい場合がある。そんな時も「骨が全部抜けていなくてもいい。(骨があるから) 食べるときに気をつけて食べれば良い」ということで、子どもが自ら気をつけることができより安全になる。危険を避けてやるよりも自分で判断できるようにすることが大切である。

コウイカを捌く前には、調理台の上にペットシート¹²を敷き詰めておく。このシートがあることにより、魚の血やイカの墨などが調理台に飛び散っても速やかに吸収され周囲を汚染することがない。片付けもこのシートを端から丸めて片付けるのみで良く簡易であり、衛生的にも安全に調理を続けることができる。コウイカは甲を取り出し足を抜く。この際にも「(前回までにしていたテーマにタコがあったため) タコの足は何本?」「8本」「ではイカの脚は?」と聞いた上で、実際に数えて見る。まず2本の長い触腕を見せ「これが手にあたり2本、吸盤が並んでいる8本が足で合計10本」とする。また頭に見えているのは胴であり、口のように見えるのが水管であり、本来の口は足の真ん中にある烏口というくちばしのような噛み砕く部位であることを説明する。色のついた甲は滑りやすいのでキッチンペーパーを使って引っ張れば真っ白な身が出てくるが、この際も実物を触りながらなので、すべらないために紙を使う意味を理解することができる。足の部分を切り離れた胴はさっと湯にくぐらせて取り出し、足の部分はカブス汁に入れる。同じ個体から取れる部位を全て同じ調理に使う場合だけでなく、違う利用法があるということを示せる。

イカの湯通し刺身は皮をむいた後、包丁でその身を切る場合、まっすぐ押すのではなく前後に引き切るように伝えた。同じ幅に見事に切ることができた子どもは親からも周りからも「すごい上手だね」と褒められ、自分でも納得して満面の笑みであった。小さな承認であるが、この承認が料理教室の場で積み重ねられることになる。

山の芋は持ち手の部分として皮を残し滑らないようにしてすり鉢でおろした。出汁ですこしずつ伸ばしてとろろが出来上がった。生で食べられる芋は芋の中では珍しく、山芋がそれに当たる。すりおろした粘りのある山芋をすり鉢ですりこぎを使い、だしで緩める「とろろ」という伝統的な調理法である。

5. 判断

その日の山の芋を触るのも初めてという子どもも多かった。さらに実食になり「生まれて初めてとろろを食べた」という子どもも多かった。中でも6歳女兒はお代わりをするほどであり、女兒の祖父は一度も食べた経験がないにもかかわらずこんなに好むとは知らなかった、もっと早く食べさせてあげれば良かったといい、「児童はとろろを好まない」と思い込んでいたことを反省した。

果物としては、日本の干し柿を用意した。干し柿を初めて食べる子どもも多かった。

初めての体験をより良いものとして提供することで、市場側の商品PR、子どもの成功体験、保護者（親）の満足といった多方面のニーズを満たしている。結果として、子どもが本物に出会い、触ることを通して、押し付けではない自然な学びの場を提供することができている。

中央市場という流通の現場に近く、現場の事業者が説明に来て直接子どもたちに本物の迫力をもって伝える現場となっている。食材においても、「子ども達にはほんまに美味しいもんを食べささなあかん」と最高の食材を準備してくれる。舌平目のムニエルを作る時も当初はフライパンに入るくらいの大きさを注文していた。しかし「こんな小さいのはうま

ない！これくらいの厚さがないとうまいんや」と2倍くらいの大きさの舌平目が届いて、フライパンを増やして対応した。本当に美味しい舌平目を食べた子どもたちは、はじめて体験した魚であったが「ほんとうにおいしい」と舌平目の味を知った。ここでは家庭ではなかなか体験できない新鮮な食材での料理が体験できる場である。

子どもたちの日常には、大きな魚体を見たり生きた魚介を見る機会は少ない。しかし中央市場という流通の場においては、子どもたちに本物の生きた魚介を見る体験をさせることが出来る。また流通のプロとして働く人々に直接ふれることで仕事への厳しさ、生命にむかう人の真摯さに触れることが出来る。見事に魚をめ、さらには見事に「食物」に仕上げてゆく技を見たとき、子どもたちは食への畏敬の念を自然に感じている。これが体験でしか得られない子どもの生命を見ることによつての成長が見られる。このような、本当に働く人、本物の食材に出会う場が広がることを願う。

2010年度 神戸中央市場プログラム

表 66 神戸中央卸売市場プログラム 2010

日程	素材	テーマ	主食	主菜	副菜	汁物	フルーツ	導入
4月24日	卵	日本のごはんを知ろう	(ごはん)	だし巻き卵	春のごま和え	基本のみそ汁		米 いろいろ卵
5月9日	昆布	ゆらゆら昆布の大研究	(ごはん)	昆布巻き	おきな和え	おすまし	いちご	大きな昆布 昆布いろいろ
6月26日	乾物	昔の知恵をいただきます	ひじきごはん	高野豆腐の煮つけ	乾物サラダ	わかめのおつゆ	キウイ	生・干しいだけ比べ 乾物いろいろ
7月31日	粉	ふつからパンをつくろう！	2種のパン	—	グリーンサラダ	コンススープ		グルテン・麩(生、乾) 薄力粉
8月28日	野菜(瓜)	暑さをふっとばそう！	(ごはん)	ゴーヤチャンプルー	きゅうりの ごま酢和え	かぼちゃの和風 冷製スープ	すいか うり	いろいろな瓜
9月25日	魚介類	香りと元気の食べ物	シーフードカレー	—	スパイスサラダ	マッシュ		スパイス調合
10月30日	きのこ	山のおくりもの	きのこの佃煮 (ごはん)	鮭のきのこあんかけ	—	なめこのみそ汁	白きくらげ シロツブ煮	いろいろなきのこ
11月27日	茶	お茶で料理しよう！	茶ふりかけ (ごはん)	魚の茶くぐり	(抹茶ダシ)	茶くぐりのつゆで にゅう麺		
12月25日	鯛	お正月のごはん「おせち」	—	鯛の塩釜焼き	なます	関西風雑煮		祝箸、鏡餅
1月29日	イワシ	春が来るよ、節分ごはん	いり豆ごはん	イワシのフライ	もやしのナムル	あげのみそ汁		イワシ製品、大豆ガラ ヒイラギ
2月26日	はまぐり	みんなでお祝いひなまつり	雛ちらし	—	わけぎのぬた	はまぐりのおつゆ		雛人形セット 員合わせセット
3月26日	魚(アジ)	魚をさばこう！	(ごはん)	アジのハーブソテー	ひらひらサラダ	海のスープ		(魚さばき)アジー覧 スチールソーダ

2011年度 中央市場の料理『お魚上手な子どもになろう！』

表 67 神戸中央卸売市場プログラム 2011

日程	魚	主食	主菜	副菜	汁物	フルーツ	導入
4月	ほたるいか	いかの Pasta		シーフードサラダ		オレンジ いちご	いかー覧
5月	めばる	鍋ごはん	めばるの煮付け		あさりのみそ汁	フルーツ大福	めばるー覧
6月	あゆ	焼あゆごはん		夏みかんのごま和え	おすまし		川魚ー覧
7月9日	たこ	手づくりパエリア	たこのハーブ煮	グリーンサラダ			タコー覧
8月20日	あじ	コーンごはん	アジのムニエル		枝豆のポタージュ		鯡ー覧
9月10日	さんま	(白ごはん)	さんまごぼう	白和え	きのこのみそ汁		
10月15日	さば	(白ごはん)	サバの竜田あんかけ	長芋そうめん	船場汁		さばー覧
11月12日	さけ	(白ごはん)	鮭の焼き漬け		のつぺ汁		さけー覧
12月10日	ぶり	ぶりの照り焼き丼		フリ大根	沢煮椀		ぶりー覧、長さのひも
1月14日	さわら	(白ごはん)	さわらの酒塩焼き	茎わかめの佃煮	粕汁		さわらー覧
2月11日	焼あなご	雛祭り寿司		わけぎのぬた	はまぐりのおつゆ		長ものー覧
3月10日	はまぐり	赤飯	冠鯛	しんじょのおすまし			貝ー覧

2012年度 中央市場の料:『お魚上手な子どもになろう!!』

表 68 神戸中央卸売市場プログラム 2012

日程	魚	主食	主菜	副菜	汁物	フルーツ	導入
4月	サクラエビ	(白ごはん)	さくらえびのかき揚げ	桜えびの佃煮	豆腐のみそ汁	さくらもち イチゴ	
5月	カツオ	(白ごはん)	カツオのたたき	若竹煮	ふきのみそ汁		
6月	鯨	(白ごはん)	くじらの竜田揚げ	おぼけ フロッコリーのごま和え	くじら汁		
7月	トビウオ	(白ごはん)	とびうおハンバーグ		コーンスープ		
8月	キハダマダゴロ	海鮮丼			練り物のおすまし		
9月	舌ビラメ	(白ごはん)	シタビラメのソテー	マッシュポテト	キュウリの冷製スープ		
10月	スズキ	中華おかゆ	スズキの中華蒸し	白菜の中華炒め			
11月	干物	焼鮭寿司		ちりめんときゅうりの酢の物	魚そうめん		
12月	カキ	(白ごはん)	カキフライ	りんごのサラダ	クリスマススープ		
1月	タラ	ひつぱりうどん	タラ鍋	ゆずの柚香漬け			
2月	フグ	菜飯	ふぐのから揚げ	水菜のサラダ	フグのみぞれ汁		
3月	タイ	パエリア	いろいろピンチョス	タイの酢じめサラダ			

表 69 神戸中央卸売市場プログラム 2013

2013年度 中央市場の料理教室		『お魚上手な子どもになろう！！』					
日程	魚	主食	主菜	副菜	汁物	フルーツ	導入
4月	カツオ	(白ごはん)	カツオの棒カツ	元氣サラダ	ごぼうのスープ		
5月	剣先イカ	(白ごはん)	いかそうめん	ゲノのレモン焼き	いかのみそ汁		
6月	イワシ	(白ごはん)	イワシのフライ	コールスローサラダ 骨せんべい	具だくさんみそ汁		
7月	ハモ	そうめん	淡路鍋	あなざく なすの揚げ浸し			
8月	白エビ	(白ごはん)	エビフライ	ゆでエビ中華サラダ	えびの豆乳スープ		
9月	アジ	(白ごはん)	揚げアジと野菜の 甘酢あんかけ		焼きアジ中華スープ	甘豆腐	
10月	マナガツオ	チヤンポラード (チヨコ粥)	アジア風アクアパッツア		トロピカルサラダ	マンゴー	
11月	ブリ	ブリの炙り丼		即席浅漬け	具だくさん粕汁		
12月	タラ	(白ごはん)	タラのムニエル	じゃが芋のロフテー とブロッコリー	トマトのスープ		
1月	ヨコワ	南国風ヨコワ丼		トロピカルサラダ	ピサンゴレン		
2月	タチウオ	タチウオの棒寿司		青菜のお浸し	玉ねぎのおすまし		
3月	イカナゴ	(白ごはん)	いかなごのかき揚げ	いかなごの釜揚げ いかなごの釘煮	釜揚げのおつゆ		

表 70 神戸中央卸売市場プログラム 2014

2014年度 中央市場の料理教室		『お魚上手な子どもになろう!!』					
日程	魚	主食	主菜	副菜	汁物	フルーツ	導入
4月	メバル	(白ごはん)	メバルのカリカリ揚げ あんかけ	えのきと水菜のお浸し	鯛のおすまし	焼き葛もち いちご	めばる一覧
5月	スズキ	(白ごはん)	フイッシュ&チックス	ホットサラダ	グリルピーズスープ	びわ	
6月	トキソラス	(白ごはん)	グラバドックス (サーモビ)	スウイデーシュサラダ	スウイデーシュスープ	すもも	トキソラス、紅しやけ は焼いて食べる
7月 キャンセル	シマアジ	手まり寿司		緑のお浸し	焼き潮汁		
8月	アナゴ(生)		アナゴと菊菜の天井	アナゴの山椒煮	焼きあなごど 焼き豆腐のお汁	もも(白桃・桃)	アナゴ一覧
9月	マダロ	まぐろ漬けの山椒 ハスタ	まぐろのタルタル		マダロの骨スープ	マスカット、巨峰 ピオーネ	マダロ一覧
10月 キャンセル	サワラ	(白ごはん)	さわらの中華揚げ	空芯菜といんげんの 炒め物	冬瓜のスープ		
11月	ツバス	(白ごはん)	ツバスの酒塩焼き	ツバスの刺身サラダ	粕汁		ツバス一覧
12月	カニ	(白ごはん)	いかさし(半ゆで)	里芋のあげ芋	かぶす汁	干し柿	カニ、イカ一覧
1月	アソコウ	(白ごはん) そばはっと	一人鍋	春菊の和え物		みかん	アソコウ一覧
2月	カワハギ ナマコ	(白ごはん)	カワハギの田舎煮	かぶのゆずみそ煮 茶振りナマコ	カワハギのおすまし	チョコレートオランダ (バナナ・いちご)	カワハギ一覧
3月	イカナゴ	いかなごごはん	ツルセと豆腐の田舎煮	釜揚げいかなごの酢の物 いかなごのくき煮	イカナゴのみそ汁	セトカ	イカナゴ一覧

表 71 神戸中央卸売市場プログラム 2015

2015年度 中央市場の料理教室 『お魚上手な子どもになろう!!』							
※持ち物は三脚、ビデオ、先生の資料ファイル、エプロン&バンダナ							
日程	魚	主食	主菜	副菜	汁物	フルーツ	導入
4月	タイ	鯛茶漬け	カブト煮	皮なます 春の焼き野菜 スナッスえんどうの中華炒め 焼きはまぐり	—	小夏	タイー覧
5月	イサキ ハマグリ	(ごはん)	イサキのサウー煮	なまり節の ポテトサラダ	はまぐりのおつゆ	オレンジ	イサキー覧
6月	カツオ	古式漬け丼	カツオの角煮	なまり節の ポテトサラダ	カツオのすりながし汁	佐藤錦	カツオー覧
7月	アナゴ	(ごはん)	アナゴのフリッター	夏野菜のサラダ	ミネストローネ	アラム	アナゴー覧
8月	タコ	たこめし	たことき芋の煮物	たこときゆりの 酢の物	じゅんさいと みょうがのすまし汁	巨峰・マスカット	たこー覧
9月	タチウオ	タチウオのお茶漬け	タチウオのたたき	浅ぬか漬け		シンカンセン(梨)	タチウオー覧
10月	ツバズ	(ごはん)	ツバズの中華刺身	なすの煮物	あんかけ汁		
11月	タイ	バターライス	タイのカリカリソテー 豆ペースト添え	グリーンサラダ	タイのポタージュ		タイー覧
12月							
1月							
2月							
3月							

注

-
- ¹ 内閣府民間資金等活用事業推進室「PFI とは」内閣府ウェブサイト、2015 年 12 月 28 日
閲覧 <<http://www8.cao.go.jp/pfi/aboutpfi.html>>
 - ² 農林水産省『「平成 18 年度 水産の動向」及び「平成 19 年度 水産施策」』（以下『平成
18 年度水産白書』のように略記）、農林水産省ウェブサイト、2015 年 12 月 28 日閲覧、
<<http://www.maff.go.jp/hakusyo/sui/h18/index.htm>>
 - ³ 『平成 18 年度水産白書』第 1 章第 2 節「急速に進む「魚離れ」 ～魚食大国に翳り～」
 - ⁴ 『平成 18 年度水産白書』第 1 章第 2 節
 - ⁵ 厚生労働省『平成 25 年国民健康・栄養調査報告』厚生労働省、2015 年 3 月
 - ⁶ 大日本水産会「食材に関するアンケート調査」（平成 17 年度）
 - ⁷ 農林漁業金融公庫「～30 代主婦の晩ご飯～ 仕事・育児が食の外部化などに及ぼす影響
について」（平成 18 年度第 1 回「消費者動向調査」）
 - ⁸ 『平成 18 年度水産白書』第 1 章第 2 節
 - ⁹ 『平成 20 年度水産白書』38 頁。日経産業地域研究所「魚介類の消費動向調査」（平成 20
年）に基づく。
 - ¹⁰ 『平成 20 年度水産白書』38 頁。大日本水産会「水産物を中心とした消費に関する調査」
（平成 20 年）に基づく。
 - ¹¹ キッザニア 公式ウェブサイト<<https://www.kidzania.jp>>
 - ¹² 主に犬、猫がトイレの際に使う、吸水ポリマーの配合されたシート。用途はトイレ用で
あるが未使用であれば清潔である。

参考文献（第 2 章第 3 節）

- 上原正子、井戸田道智代「食育推進事業「中学生のための魚教室」報告—学校と地域社会の連携とその評価—」『瀬木学園紀要』第 5 号、2011 年 3 月、52-53 頁
- 山本隆子、細見和子、岩中貴裕「地域交流型食育推進の試み」『神戸女子短期大学論攷』第 53 号、2008 年 3 月、91-101 頁
- 若林良和「地域水産業と食育：水産分野の食育活動研究に関する基本的視点の検討」『地域漁業研究』第 47 巻第 2・3 号、2007 年 10 月、243-263 頁
- 若林良和「水産版食育「ぎょしょく教育」の実践と地域の連携」『週刊農林』第 2039 号、2009 年 1 月 5 日、6-8 頁

第 4 節 自治体における食育の指導方法

食育基本法においては、自治体における食育の指導が求められている。さまざまな自治体で、食文化の伝承を大切にする食育、食生活改善を目的とする食育、地域振興を目的とする食育など、さまざまな活動がすでに行われている。本研究では各自治体において、居住するすべての子どもを対象として、地域の子どもが共有の基礎体験を持つためにおこなう食育指導を中心に述べる。この中には、地域で出来る産品を選択するための情報なども含む。地域の持つ施設を中心に、行政がおこなう教育の一環としての食育を扱う。行政としての法律上の限界、予算としての限界など組織としての制約はあっても、地域全体をカバーする大きな影響力がある。小浜市は、小浜市民に対して生涯食育というビジョンに基づいて活動している。氷見市においては、市民が市民のための活動としてキッズキッチンを行うだけではなく、地域のイベント等にも参加している。氷見市は協議会を通じ、市民の経済的負担を減らし市民の家庭を中心に伝承的体験を行うメディアキット「食育マイレージ」による食育を実施し、効果測定をおこなった。「食育マイレージ」は学童ひとりひとりがメディアキットを家庭に持ち帰り、一回ではなく継続的に家庭で実践する形式である。そのため短時間で多数の子どもの体験が共有できた。小布施町では、教育委員会が小布施町に居住する未就学児全員を対象にキッズキッチン体験を行い、小布施に住む子どもが調理体験を共有するという方針にもとづいたものである。

表 72 本節の概要

対象	地域在住の集団としての 3 歳～小学生。一般募集の単発参加。幼、保、学校のクラス単位。
指導者	筆者および地域住民、幼保の先生でキッズキッチンの指導方法を学んだ人材。インストラクター。
空間	自治体の持つ設備、地域の公民館等台所な設備のある所
課題	居住地を中心とする全員の共通料理体験を持つための施策の実行。
活動	義務食育、全員食育等地域全体の子どもが食育体験するキッズキッチンメディアキットを使用しての食育マイレージ実施。
相互作用	地域の幼児から学童が、同時期に全員がキッズキッチンを受講することで地域、

	家庭に食育が広がった。
判断	子どもからの発信により、大人が変わり家庭が変わった。ひいては地域振興となった。

1. 小浜市における義務食育としての食育の実践から

1-1 実践の枠組み

小浜市は福井県南西部（嶺南地方）、旧若狭国に所在する市である。総人口は 29,791 名（2015 年 5 月 1 日現在）、北は小浜湾に面する日本海の要港であった。歴史は古く、律令時代より前からヤマト王権の日本海側入り口として盛えて来た。奈良東大寺で三月に行われる「お水取り」の水は遠敷川の鶴瀬から送られているといわれている。文化遺構も多く、「海のある奈良」とも呼ばれる。

地勢的に暖流と寒流の交差する小浜湾は海産物の宝庫といわれる。平野部においては、多様な日本海文化の作物が古くから栽培され、海の幸、山の幸にも恵まれている。飛鳥時代から奈良時代にかけては 70km 離れた朝廷に海産物を献上した記録が残っている。そのため、伊勢志摩や淡路島と並び、海産物を奈良・京都に送った地域「御食国」（みけつくに）の 1 つでもあった。人口構成は少子高齢化傾向にあり、65 歳以上の老年人口の割合が増加し、2010 年（平成 22 年）には全体の 30% となっている。世帯数は、2010 年（平成 22 年）で 11,477 世帯と一貫して増加傾向にある。1 世帯当たりの人員は 2.73 人/世帯となっており、1985 年（昭和 60 年）の 3.55 から比べると低下してはいるが、世代同居の割合は多い。

大きな収入源はないが、観光に関しては 2003 年（平成 15 年）に舞鶴若狭自動車道小浜西 IC が開通し、「若狭万博 2003」を開催、「御食国若狭おばま食文化館」をオープンした。2007～2008 年（平成 19～20 年）には、NHK 連続テレビ小説「ちりとてちん」の舞台となり、観光客が 100 万人から 200 万人近くに増加した。観光客は、自然の蘇洞門巡りに次いで御食国若狭おばま食文化館を訪れている。

表 73 本節の概要

対象	基本的に小浜在住の子どもから大人まで。市外からの参加も可。
指導者	筆者および地域住民、幼保の先生でキッズキッチンで指導方法を学んだ人材。インストラクター。
空間	自治体における食育。自治体という居住地が主体となっていく食育における施策としての食育、自治体の持つ設備、地域の台所。
課題	「食」を中心とした町づくりの一環としてキッズキッチンを導入。地域の施設として博物館「御食国会館」内にキッズキッチンの実施。小浜在住の子どもに共通の基礎食育体験を持たせることを目的とした。
活動	生涯食育として各年代別の基礎体験。市外の子ども向けにもキッズキッチンを行う。学校単位の他、一般募集によるキッズキッチンを行う。実施主体は小浜市「食のまちづくり課」市民による食育サポーター
相互作用	親のキッズキッチン参観を通じて、親子関係が改善した。客観的に子どもの能力がわかった。
判断	子どもの自信につながった。食材の選択の力が伸びた。学びのトレーニングとなった。

1-2 課題

福井県嶺南地方では、小浜市に隣接するおおい町や、高浜町、美浜町に関西電力が原子力発電所を設置している。また近隣の敦賀市には、日本原子力発電の敦賀発電所、日本原子力研究開発機構の「もんじゅ」「ふげん」などの原子炉が存在する。そのため、この周辺地域は原発銀座ともよばれることがある。

2000 年ごろには、使用済み核燃料、中間貯蔵施設の誘致など、原子力関連の収入源を求める動きがあったが、2000 年に市長に就任した村上利市氏（在任：2000～2008 年）は、脱原子力を目指し、歴史的な経緯も踏まえて「食のまちづくり」に取り組むこととした。

小浜市はまず 2001 年 9 月に「食のまちづくり条例」を制定して、2002 年 4 月の施行と

同時に機構改革を行い「食のまちづくり課」を創設した。2003年には拠点施設として「御食国若狭おばま食文化館」を整備した。「食」の中でも食育を重要施策として、条例の中に位置づけ、生涯にわたって食育を行う「生涯食育」を提唱した。2004年12月に食育基本法に先がけて「食育文化都市宣言」を行い、それまでの食育の定義を再認識し、一層の充実を目指した。

1-3 活動

拠点施設として、薪炊きカマドを設置した御食国若狭おばま食文化館キッチンスタジオにおいて、食育活動を開始した。キッチンスタジオでは、「キッズキッチン」を教育方法として取り入れた。御食国のキッチンに、子どもが調理するための台などを設置して、調理実習を行った。私立、公立の保育園、幼稚園の全年長児が参加する「義務食育」体制をとった。

感受性が高く、味覚をはじめ、各種感覚機能や人格形成に重要な幼児期に食育をおこなうことは重要である。その時期に、家庭、地域の壁をこえて、市内の年長児全員が一律の体験ができるように園単位で御食国会館でのキッチンスタジオでのキッズキッチンに参加する。

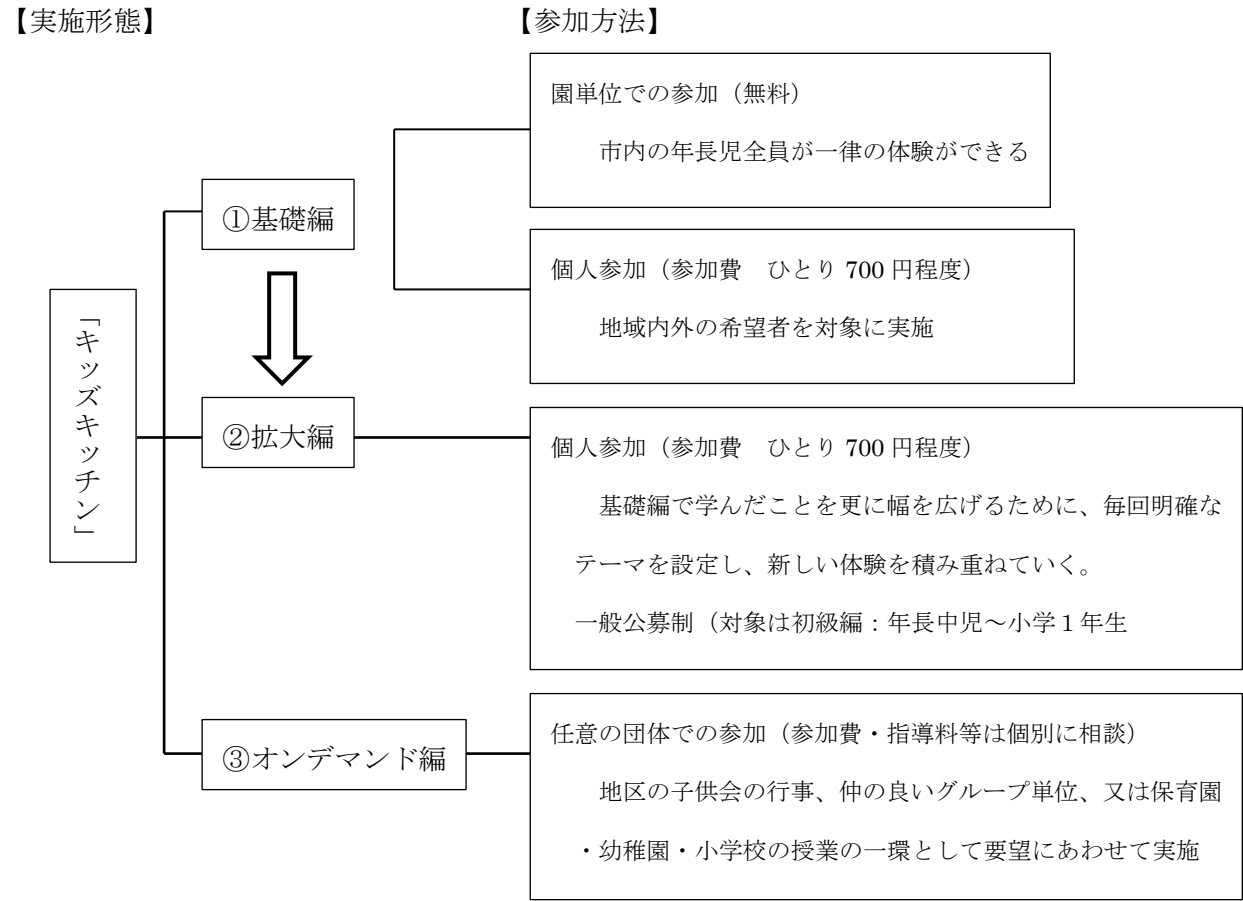
現在も園単位で行う義務食育としては無償であり、公費負担により年間50回程度行っている。これによって、小浜市在住の子どもたちは、幼児期に基礎的な調理技術を体験し、実践調理に伴う「技」の移転を受けることができる。食育においては実際の調理体験が重要である。言語や絵など抽象化された伝達方法では経験のない幼児には理解ができない。そのため、安全に調理を行える大きさと安全性に配慮した子ども用調理器具、環境をそろえて、米、水、魚など地場産食材を使用し、質の良い体験を提供している。

キッズキッチンは、一般的な調理教室とは異なり、料理を手段とした教育プログラムとして位置づけている。導入部分で、旬の地場産野菜、海産物を材料として、クイズ形式で、子ども達の興味を引き出す。その後、前段階の調理方法をデモンストレーションして、調理全体像をみせ、目標が設定される。危険であるといわれる包丁やガスなども、安全な使い

方を教えた後は大人は手を出さず、全幅の信頼を持って子ども達に任せる。親は見守りに徹して、調理終了後、試食して共食となる。

現在のキッズキッチンの実施体系は、小浜市内の全ての保育園、幼稚園の年長児が一律の経験をする「基礎編」に加え、個人で参加し、毎回異なるテーマで新しい体験を積み重ねてゆく一般公募による「拡大編」がある。さらに、地域外も含めた子ども会や、任意の団体の要望に対する「オンデマンド編」を設置した。

図 128



2003 年御食国若狭おばま食文化館キッチンスタジオにおいて義務食育をスタートした時点で問題となったのは、経費負担である。個人単位で御食国若狭おばま食文化館に集合している場合は個人活動であるが、園や学校単位で集団参加する場合には、遠足と同じ課外活動という扱いになるため、国土交通省から移動はバスで行うことを求められた。食材費・

人件費に加えて、交通費が加算する必要があるが生じ、市が予算を計上するにあたって、公費負担金額の増加となった。個人参加に当たっては、交通費等は全額ではないが個人負担で賄う部分もある。

実際の運営にあたるのは市民から募集した「食育サポーター」で、有償ボランティアとして活動している。保育士や幼稚園教諭、小学校教諭、栄養士など、食育にかかわる資格を持った人材が登録しており、20～50代の女性30名が所属している。初等教育に関心の高い子育て世代の女性組織であると言える。キッズキッチンに必要な経費は、市による施策として基本ベースは自治体負担になっている。

1-4 相互作用

プログラムが始まる前に、子どもたちはエプロンと三角巾をつけてキッチンに入る。親は、キッチンの外から子どもたちを見守る。消防法の規制上、調理施設と展示スペースとの分離が必要であったため、親たちのいるギャラリーはスライドドアによってキッチンから隔てられる構造になった。親の手を離れて仲間とともに課題に立ち向かう我が子の姿に涙ぐむ人もいる。

かまどで炊きあがったご飯のふたを開ける時、子どもたちのは初めての体験にかたずのみ、湯気を見て「わぁーごはんや」と感動をもって「かまたきごはん」に出合う。

また、地場食材を使用することで、子どもたちは普段の買い物にも「これ、小浜の？」と確認して、より小浜産の食材を意識して買い物するようになったという。また、道具についても、シャープ社のオープンヘルシオを導入した際にも、家庭での購入を考える問い合わせなどが出た。キッズキッチンを1つのデモとしてとらえ、それに準ずる考えが家庭に生じた。

鮮魚をさばく体験も取り入れることにより、下ごしらえをすることで「生命」に触れる体験をすることにより、生命の大切さや食への感謝の気持ちも育まれている。

保護者には手も口も出さず、子どもを見守る物理的な分離により、子どもの再評価につながる。親が口出ししなくても子どもが手際よく動き、また仲良くしなさいと言わなくても助け合う姿を見ることによって、「うちの子、本当はこんなに出来ているんですね、私がいないとダメではないんですね」と保護者が子どもの潜在的な力を再認識する。それによって、保護者の意識が自然に変化し親子関係も良好なものになる。

料理が完成すると、子どものそばに親が行って話をしながら試食をする。子どもたちは自分の作った料理を両親や兄弟に食べてもらいたいと強く思っている。また、保護者も子どもの作ったものを食べたいと思った気持ちを満たしてくれる試食である。お父さんが口に運ぼうとしていたきゅうりを落としてしまった。お父さんは床に落ちた一切れのきゅうりを大切そうに拾って、「君が作ったきゅうりは捨てられない」ときゅうりを食べていた。数回の体験のある彼は、また行きたいという願いを叶えるために次の開催の情報を集めて、応募するというサイクルが生まれている。

1-5 判断

料理の基本的な技術である包丁の使い方も、危険な刃に直接触れないで、本人が気を付けて調理するよう方向付ける。固い野菜は押し切り、皮が滑るナスを小さく切る場合には包丁の力の入れ方や滑らせ方などの方法を見つけてゆく。実際の調理時間 45 分ほどのうちにでみるみる手際が良くなる。自分の経験からの切込み角度など、回数を重ねるたびに成長していく。これは大人に手を持たれて包丁を動かすのとは異なり、自分の力で発見していく自分の手の筋肉の動きが、技の伝承となる。ごちない動きに対して「包丁をすべらせてごらん」と言うと、「ほんまや切りやすい」と問題の解決の力も行動から学んでいく。普段は「危ないから触ってはダメ」と言われている包丁を実際に自分が使いこなせたことによって、達成感を持ち、劇的に成長していく。危険なものを使いこなせる力をつけることが一番の安全である。

プログラム経験後、食べ物の好き嫌いが少なくなったり、以前よりも食に関心を持つようになった。さらには、料理を子どもたちだけで作り上げる行為を通じて物事をやり遂げる自信がつく。それは特にみそ汁に入れる豆腐を手のひらの上にのせて切る作業を終える

こと顕著に表れる。「こんな難しいことをしようと思っていたらちゃんとできた」という実体験である。

キッズキッチン開始後、2006年に小浜を訪問した後に、村上市長が「坂本さん、キッズキッチンをした効果が出たと思う」と話された。「福井県で行う5年に1度の学力テストの結果に表れたと思う。福井県に各市があり、学力の格差が出ないように県教育委員会は職員の配置を考えて配慮をしている。前回のキッズキッチンをはじめる前は各市ほとんど差がなかった。しかし、キッズキッチン実施後の今回は明らかに小浜の子どもたちの学力が上がっている。特に思考力などの面で変化が表れているようだ。他の各市で変化はないが、小浜市は教育方針として、義務食育として幼児・小学生に一律にキッズキッチン体験をしていることが大きな違いである。変化する要因として、このキッズキッチン体験の効果としか思えないのだが」と話された。いわゆる介入前・介入後の正確な調査をしているわけではないので正式な発表はできないが、この差はキッズキッチンの体験の有無によるものであると確信しているとの話であった。食文化館の職員が他市の子どものキッズキッチンを実施したときに一番感じるのは「聞く姿勢」が小浜の子どもたちに育っていることだという。毎年積み重ねるキッズキッチンの一律学習において自然に習得したものではないかとも話していた。

2004年（平成16年）3月、市内の就学前児童を持つ保護者約1000人を対象に行った調査では、「今後、どのような食育事業を希望するか」との質問に対して71%が「キッズキッチン」のような体験学習と回答している。市内の保護者約1400人のうち、81%が小学生になっても「キッズキッチン」に参加させたいと回答しているなど、市民から高く支持されている。個々の子どもに表れる変化もあるが、小浜市内に住む子どもたち全体としての教育効果が保護者も感じているが故のキッズキッチンへの支持となっているのではないかと。

小浜市の生涯食育はキッズキッチンにはじまり、中高生、高齢者などの教室も開かれ、学校外での食育として自治体が行う食育では最大規模の活動であるといえる。この実施に当たっては、活動拠点となる御食国若狭おばま食文化館の存在が大きい。様々な活動が継続してゆくためには、安定した拠点が必要不可欠である。小浜市の場合、御食国若狭おばま食文化館が博物館として作られる過程の中でキッチンスタジオを組み込んだことによっ

て長期安定実施拠点となった。御食国若狭おばま食文化館は、博物館として国立民族学博物館の石毛直道氏、奥村彪生氏、神崎宣武氏など食文化の専門家が関係したことにより、専門的にも優れた展示となった。「食」といえば、食材を生産する農業としての第一次産業を中心とするのが一般的である。しかし、小浜市は食を機軸とした総合的な地域振興として企画した。「一次産業振興は生産者に視点を置いた政策に限定されますが、食はあらゆる人を結びつけます。食育を育む環境の保全、食材の供給担う一次産業、加工を行う二次産業、販売やサービスなどの三次産業の産業振興、食にこだわった観光振興、食による健康の増進や福祉の充実、食育などの教育を一体にした政策が展開できるのです」と、食のまちづくり課課長高島賢氏（当時、農林水産省から出向）は述べている。

その一環としての「食育」の位置づけであるから、長期的に安定して食育を行える予算措置がとれ、継続が可能となった。単に教育法としての食育として位置づけられた単発型であれば予算終了すれば、消滅する可能性は高かった。村上市長の脱原発の政策としての食のまちづくりの推進を図ったことが小浜市の「食育」を中心とする施策の原点であった。今後、自治体が小浜市のような食育を成功させ継続してゆくためには、拠点の整備と総合的な食育の理念を持つことが必須であることを示している。

2. 氷見市における食育の指導方法

2-1 実践の枠組み

富山県氷見市は、能登半島の東側玄関口に位置する。古くは「かたかご」（カタクリの花）などの食や美が万葉集にもうたわれているこの町は、北陸地方の仏教文化を持ち、信心深い独特の文化を色濃く保持する暮らしが今も脈々として受け継がれている歴史の町である。富山湾は深く、陸地には 3000m 級の立山連峰が海面の向こうにそびえ立つ。その美しい眺めとともに、富山湾のもたらす多種多量な海の幸と、海がもたらす温暖な気候に恵まれた山里の幸に恵まれた食材の宝庫として知られている。天草から作るところてんや、稲積の梅干しなど、海や畑の幸を日常に取り入れる文化が残っている。山地は稲作に適さないため、現在はハトムギ生産を行っている地域もある。

表 74 氷見市の食育の概要

対象	地域在住の集団としての3才～小学生。一般募集の単発参加。幼、保、学校のクラス単位。
指導者	筆者および地域住民、幼保の先生でキッズキッチンでの指導方法を学んだ人材。インストラクター。
空間	自治体における食育。自治体という居住地が主体となっていく食育、強制の中における施策としての食育、自治体の持つ設備、地域の台所。 JA 創作工房、市の調理室、学校の家庭科室等。
課題	地域食文化の伝承。「地消地産」で地域食材を使った「きときとお料理道場で実践」。JA の創作工房大人用キッチン（12 テーブル定員 60 人）の小学校1 学年が一堂に料理できる施設を使用。就学前の氷見市の子どもが、1 年に1 回体験し共有体験を持って就学する。
活動	「きときとお料理道場」での学校単位、園単位から、自由参加のお料理道場も行う。キッズキッチンインストラクターのグループ「きときごはん氷見」が中心となっていく。実施主体は氷見市観光課。
相互作用	体験することで地元への理解が広がった。氷見産のりんご、はさがけ米など地元の食材を知るようになった。さらにそれが料理できるようになった。食育マイレージで家庭に体験を戻したことにより、家族の協力があつた。家族内での伝え合いのきっかけとなった。
判断	家庭に実践を落とし込む。メディアキットで市の財政負担なしに食育料理体験ができた。家庭の中でもキットで手順のわからないところを祖母にきくなどして、孫が尊敬したなど、一歩、家庭の中に入ることで見直しのきっかけとなった。

2-2 課題

氷見市は著名な漁港を持ち、中山間地もある食材の豊かな地でもある。子どもの食体験の少なさが地域の食文化を伝えきらないのではという懸念があつた。たとえば、漁師はブ

口として漁をして魚を獲り、魚を扱って完成品を売る。そのため、家庭での魚の調理はほとんど行われないことになる。信心深い寺の多い地域でもあるが、行事食も食材から減りつつあった。食文化の伝承に問題が認識され、食育が模索されていた。氷見市の子どもの多くは、高校以上になると市外に進学・就職し、家庭を離れてゆく。自立した食生活を営む力のないまま故郷を離れることになる。

食の基礎力として、自分の食を自分で作り出す力をつけなければならないと考えた。故郷を懐かしみ回帰する味の記憶を持つためでもある。また市外に出ても自立した食生活を送ることによって働き続けられることもできる健康を守る力を持てる。氷見では地元の食材、伝統的な食事に注目して食育を行う。

氷見の食育における課題は、氷見の郷土食を作ることにある。昔、漁村であった氷見には、「かぶす汁」という独特の料理がある。漁船での雑魚の利用配分の中から作られるようになった、漁村文化を継承する知恵といえる料理を、調理を通して体感する。調理に当たっては、個々の魚介についての基礎的調理技術を体験する。また、漁村文化と畑作文化それぞれの地域の地場加工品として、稲積の梅干し、女良の灰付わかめの利用法も学ぶ。食文化の継承体験を通して、深い理解ができるようにする。

配膳は和食の基本である。そこにも氷見の独特の食器使いがあり、和食の基本と共に盛り付け、食器選択などに表れた氷見の地域文化の継承を目指している。

事業全般に「地域文化の継承」が根底にある、それぞれの体験教育お料理道場の献立選択に加味されている。

氷見の郷土料理の伝承は、氷見の新鮮な魚介を組み入れることなしには行えない。これが活動の特色でもある。しかしながら、現行の小学校家庭科の授業や、学校内での児童の喫食、給食時の食育においては、文部科学省の見解による制約がある。たとえば、無加熱の蛋白質は卵を除き家庭科室に持ち込むことは出来ない。また、「生」の食品は使用出来ず、必ず1分間75℃の加熱が義務付けられている。それが、食育事業を行うのは学校内ではあるにもかかわらず、位置づけとして学校外食育とならざるを得ないゆえんでもある。

2-3 活動

活動主体として、氷見市の役所内部の組織ではなく、氷見市全体の食育を推進する母体として、民間団体組織に縦断的な参加を求め、2003年（平成15年）7月に「きときと氷見地産地消推進協議会」が設立された。この協議会は「地元で消費するための農・林・畜・水産物等の計画的な生産の取組を通じて、新鮮で安全な地元食材の生産拡大を図り、生産者の顔が見える流通を促進することで市民の健全な食生活に寄与し、地域の食文化の伝承・創造と特産品の振興を、より多くの人に氷見の食文化の豊かさを発信すること」を設立目的に掲げた。

2008年（平成20年）12月には、氷見市として「きときと氷見食のまちづくり条例」を制定、公布し、食を中心としたまちづくりを体系的に進める体制が整った。その中に「食の体験をさまたげない」との一項がある。これによって学校内での実践であっても、生鮮の魚介を使用できる。現在学校の中での調理教育の場である家庭科室には、非加熱の動物性蛋白質は殻に入った卵しか持ち込めない。その対抗策として、魚食の多い氷見の郷土料理を体験実習するために市の条例を先行させ、食の体験をさまたげないこととした。2008年（平成20年）において、農林水産省の食育先進地モデル実証事業の採択を受け、特に「食育バランスガイドを活用して、日本型食生活の定着を」をテーマに事業に取り組んだ。

民間食育グループ「きときと氷見ごはん」（代表：梶明美）は、氷見市主催の「食育サポーター養成講座」の卒業生を中心に自主的活動グループとして2006年（平成18年）に結成された。この組織は、氷見市の食育関連事業を受託して行うだけでなく、自主事業として富山県中山間地域パートナーシップ推進事業チャレンジ支援事業などに取り組んでいる団体である。実質的な食育事業実践は、食育指導団体「きときとごはん氷見」が「きときと氷見地産地消推進協議会」からの委託を受け、農林水産省の食育実証事業の予算をベースに行った。食育の目的を設定し達成目標を決定することが事業の推進条件であったため、下記のように設定した。

氷見市においては二つの実習と家庭での取組をうながすマイレージ事業の食育実践事業を行った。

食育の取組目的及び目標として、食育を推進し、自らの食を選択し、自立した食生活を営む力を身につけるには、実際の食の体験をいかに楽しく、そして数多く積み重ねて自分のものにしていくかが極めて重要なポイントである。協議会では、日常的な食の体験をワークブックの形式により、子どもが一つ一つのステップを自ら確認しながら体験を積み重ねることができる仕組みづくりを行った。「食事バランスガイド」を活用した氷見らしい食生活の普及を図ることを目的とする。具体的には、下記の3項目を目標とした。

① 目標：米の消費量を高める

一人1か月 4.8 キロ（米の消費動向調査（平成 18 年））による富山県平均）

→目標 一人1か月 5.0 キロ消費することを目指す

② 目標「食事バランスガイド」の認知度及び実践度を高める

内容：「食事バランスガイド」の認知度

「知っている」23.5%（「食育に関するアンケート調査」（平成 17 年）富山県平均）

→目標 40.0%を目指す

③ 目標：学校で行う食育の取組の実施回数を増やす

内容：年間 12 回→年間 20 回以上を目指す

取り組みの主な対象者は、市内の小学生、保育園・幼稚園児及びこれらの保護者である。取り組みの一部は、一般市民を対象とした。

実習活動は以下の通り。

2-3-1 きときとキッズお料理道場

年間実施スケジュール（平成 20 年度）は下記の通り、就学児・未就学児それぞれに研究指定校を定め実習が行われた。

表 75 実習一覧

月	主な取組
6 月	・ 第一回食育講演会
7 月	事業推進モデル校（湖南小学校） ・ 第 2 回食育講演会（保護者向け） ・ 2 年生 きときとキッズお料理道場「日の丸弁当をつくろう」
8 月	事業推進モデル校（湖南小学校） ・ 3 年生 きときとキッズお料理道場「秋の氷見ごはん」
9 月	事業推進モデル校（湖南小学校） ・ 1 年生 きときとキッズお料理道場「おにぎりをつくろう」
10 月	事業推進モデル校（湖南小学校） ・ 4 年生 きときとキッズお料理道場「うり科の野菜でご飯をつくろう」
11 月	事業推進モデル校（湖南小学校） ・ 5 年生 きときとキッズお料理道場「氷見の魚でかぶす汁をつくろう」 ・ 6 年生 きときとキッズお料理道場「あじをさばいてごはんをつくろう」
12 月	事業推進モデル園（アソカ幼稚園） ・ 年長組 きときとキッズお料理道場「おべんとうをつくろう」
1 月～2 月	きときとキッズお料理道場（比美乃江小学校 6 年生） ・ 「ワークブックのお料理をつくろう～だしまき卵のお弁当をつくろう」

学校で行うのではあるが、実習は学校内では行うが、学習指導要領にある正規の授業ではなく、学校の課外の自主プログラムとして家庭科室を利用して行った。保育所においては、安全な調理設備の整った市の「いきいき元気館」、JA 氷見の食育施設「創作工房ひみ」で行った。

地域に根ざした実施するにあたり地域に対して普及、啓発を対象者の活動をバックアップする目的で地域での協力を得て下記の事業を実施した。

表 76 学校等における普及・啓発

取組名	実施期間	主な対象	実施場所	参加人数
食育講演会 (第1回)	6月	保育士・教諭 保護者等	いきいき元気館	約120名
食育講演会 (第2回)	7月	児童保護者	湖南小学校	約100名
きときとキッズ お料理道場	7～11月 (のべ6回)	湖南小学校 児童	湖南小学校	約270名
きときとキッズ お料理道場	12月	アソカ幼稚園 年長組園児	創作工房ひみ	約60名
きときとキッズ 食育マイレージ	12～1月 (冬休み期間)	小学校全児童	市内小学校	約2700名
きときとキッズ 食育ワークブック	7～1月	小学校全児童	市内小学校	約2700名
きときとキッズ お料理道場	1月	比美乃江小学校 児童	創作工房ひみ	135名

食事バランスガイドを活用し、ご飯を中心とした日本型の食生活の普及・定着を目的に、児童・園児を対象とする体験教室「きときとキッズお料理道場」を開催した。これはモデル事業推進モデル校とモデル園を中心に、「日本の食事バランスガイドの特徴や日本のご飯を中心とした食事の素晴らしさを説明しながら、実際に包丁を使い、食材を原型から切り分け、火を通し料理を作る。そして盛り付け、配膳までを行い、食事をとる子どもたちが全てのプロセスを自ら体験する。」というスタイルで、延べ9回開催した。後述のキトキト氷見食育ワークブック「料理をつくろう」の試行も同時に行った。ここでは、児童・園児を対象とした体験授業、「きときとキッズお料理道場」の実践内容は表70の通りである。この表に見られるように、この食育における課題は、郷土の家庭料理を中心としている。盛り付けのしかたも独特で、非加熱の食材を取り扱うので、学校教育の中では実践できない活動である。

概要は次のとおりである。

表 77 きときとキッズお料理道場 実施一覧

	月 日	会 場	参加者	献 立	内 容
第1回	平成 20 年 6 月 27 日(金)	いきいき 元気館 クッキング ルーム	十二町保育園 児 (8 名)	「初夏の氷見ご はん」 ごはん・女良わ かめと豆腐のみ そ汁・とびうお の和風ムニエ ル・新じゃがの 胡麻和え・人参 の和風グラッセ	旬の氷見の食材を使って、 ごはんを中心とした初夏の氷 見ごはんをつくった。とび うおは虫眼鏡で観察した り、包丁で 3 枚におろす、 豆腐を手の上に乗せて切る 等一つ一つを真剣なまなざ しで体験した子どもたち は、作ったごはんを自分でも 配膳して、バランスよく食 べることを直接体験した。
第2回	平成 20 年 7 月 17 日(木)	湖南 小学校 家庭科室	湖南小学校 2 年生 (32 名)	「日の丸弁当を 作ろう！」 ごはん(稲穂の 梅干)・なすのす りみの煮物・落 花生の味噌炒め (アレルギー対 応「にぼしの味 噌炒め」・プチト マト	夏休み前の暑い一日、湖 南小学校 2 年生 32 名が、お 弁当作りに挑戦。旬の氷見 の食材と自分たちが育てて いる落花生も使ったおかず のお弁当を作った。 弁当を作るときの注意を 聞いて、納得した様子の子 どもたち。家で自分で復習 できる食育ワークブックの 使い方の説明を聞いたり、 食事バランスガイドのこ とも学習して、自分で詰めた お弁当を大事に抱えて、嬉

					しように学校を後にする姿が見られた。
第3回	平成20年 8月26日(火)	湖南 小学校 家庭科室	湖南小学校 3年生(28名)	「秋の氷見ごはん」 炒り豆ごはん・ 冬瓜と甘えびの あんかけ汁・か き揚げ・三色み つまめ	3年生は大豆の栽培をしていることから、大豆を用いた秋のごはんをつくった。大豆のほかにも、氷見の食材を使って、伝統的な氷見の季節の献立を作った。 食育ワークブックの使い方と、食事バランスガイドのことも学習した。
第4回	平成20年 9月22日(月)	湖南 小学校 家庭科室	湖南小学校 1年生(36名)	「おにぎりをつくろう」 氷見特産の稲穂 の梅干し・焼き 海苔・青菜を巻 いた3種のおに ぎり・さつまい もの甘煮・とう ふと女良わかめ のみそ汁	1年生はおにぎり作りがテーマ。作ったおにぎりは、保存のために竹の皮に包む先人の知恵も同時に学習した。 3種類のおにぎりを作るのはなかなか大変だったが、3個目を握る頃には上手におにぎりをつくることができるようになって3つの料理を完成させた。食育ワークブックの使い方と、食事バランスガイドのことも学習した。 お料理道場が終了した

					<p>後、その日のことを絵日記にしてくれた。印象に残った様子とともに「バランスよく食べることって大事なんだ」「おにぎりを竹の皮に包むのが初めてで楽しかった」という感想が書かれていた。家に持ち帰って「また作りたい」の声に、「化学調味料しかなかった我が家、煮干の買い物から始めました」という感想が保護者から届いた。</p>
第5回	平成20年 10月30日(木)	湖南 小学校 家庭科室	湖南小学校 4年生(42名)	<p>「うり科の野菜でごはんをつくらう」</p> <p>ごはん・冬瓜の煮物・かわはぎのかぶす汁・きゅうりの梅あえ</p>	<p>総合学習で「うり科」の野菜のことを学習してきたことに因み、「うり科の野菜でごはんをつくらう」をテーマにきゅうりや冬瓜を使った料理と氷見に伝わる郷土料理「かぶす汁」を作った。冬瓜は「実際に見るのが初めて」という児童もいれば、かぶす汁に入れるカワハギは全員が苦戦しながらも一人1尾を見事にさばいて、4つの料理を全部上手に仕上げた。</p> <p>料理を始める前には、食事バランスガイドの説明を</p>

					聞いて、理解を深め、食育ワークブックで家で復習できることも説明された。
第6回	平成20年 11月17日(月)	湖南 小学校 家庭科室	湖南小学校 6年生(36名)	「アジをさばいてごはんをつくろう」 夕焼けごはん・かきたま汁・氷見のねぎのぬた・あじの煮付け	<p>6年生は、「魚をさばいてみたい」という児童のリクエストに応える形で、「アジをさばいてごはんをつくろう」をテーマに、4つの料理づくりに挑戦した。</p> <p>ぬたに入れる薄揚げを直火で焼く場面では「焦げすぎないようにうまく焼く」ことに集中し、一人1尾のアジを前に緊張しながらも見事にさばいてみせてくれた。</p> <p>限られた時間の中での体験学習でしたが、「食べられなかった魚をさばいたら、美味しかった」と充実した感想文を書いてくれた。</p>
第7回	平成20年 11月18日(火)	湖南 小学校 家庭科室	湖南小学校 5年生(39名)	「氷見の恵みでごはんをつくろう」 炊きおこわ・にんじんの白和え・だしまき卵・しじみ汁	<p>5年生は、総合学習で「しじみ」の観察をしてきたことから、しじみを使った料理を・・・というリクエストがあり、しじみ汁を入れた「氷見の恵みでごはんをつくろう」をテーマに作った。</p>

					<p>「どうやったらだしまき卵がうまく焼けるのか、みんなで考えながら作ったよ」「バランスよく食べるってことがよくわかった」と感想文。保護者からも「家で作ってくれました。また作ってね」と声が届いた。</p> <p>しじみは、校庭のビオトープにて育てている。今回はじめてしじみを汁にして食べたことで「ビオトープ」の清潔に関心を持った児童がいた。</p>
第8回	平成20年 12月16日(木)	創作工房 ひみ 食育交流 体験室	アソカ幼稚園 年長組(63名)	<p>「お弁当をつくらう」</p> <p>なべで炊くごはん・すりみといんげんの煮物・にんじんの胡麻和え・とうふと女良わかめのみそ汁</p>	<p>新しく出来た創作工房ひみで、事業推進モデル園のアソカ幼稚園年長組63名が参加してきときとキッズお料理道場を実施した。</p> <p>冒頭にピカチュウのポスターをバックに食事バランスガイドのお話を聞いてから、料理の説明に入ったが、終始真剣な様子で説明に聞き入る子どもたちだった。手の上で包丁でとうふを切る場面では、呼吸をこらして真剣に集中して「できた～」というほっとした声が</p>

					<p>あちこちであがり、自分で作ったお弁当をおみそ汁と一緒においしそうに、そして誇らしげにほおぼる姿がみられた。</p> <p>63名の規模の大きな体験料理教室であったが、インストラクターが子どもたちが最初から最後まで子どもの手で料理を作ることが出来るよう見守り、見事にサポート役をこなした。</p>
第9回	平成21年 1月29日(木)・ 30日(金)	創作工房 ひみ 食育交流 体験室	比美乃江 小学校6年生 (136名)	「だしまき卵のお弁当をつくろう」 ごはん・だしまき卵・かき揚げ・人参のごまあえ・とうふと女良わかめのみそ汁	<p>冬休みに配布した食育ワークブックのおさらいも兼ねて、比美乃江小学校6年生がお弁当作りを体験した。食事バランスガイドの説明後の説明の後、お弁当を作る時の注意点やそれぞれの料理のやり方やコツを聞いた後、グループに分かれて料理を作りました。とりわけ、だしまき卵は試行錯誤だったようで、油や火加減を調節しながらうまく焼けたときの達成感はなかなかのものらしく、焼きあがっただしまき卵を前にして自慢げな表情があちこち</p>

				<p>で見られた。</p> <p>詰めたお弁当は家に持ち帰った児童が多く、感想文には「バランスよくごはんを食べることの大切さがよくわかった。」「家族がすごい！とほめてくれてうれしかったので、また作りたい」「すぐに家で作って見せたら家族がものすごくびっくりして喜んでくれた」などお弁当とともに体験の感動も持ち帰ってくれたようで、家庭での反響を大きく感じさせた教室となった。</p>
		<p>市内小学校 14 校</p> <p>市内保育園 16 校</p> <p>市内幼稚園 2 校</p> <p>(3200 部)</p>		<p>「キトキト氷見食育ワークブック 2」の制作・配布</p> <p>氷見市の学童が家庭で「食の体験」を積み重ね、反復体験することで、調理の定義をおこすためのツールとして、ワークブックを作成した。「食育ワークブック 2」は、市内の全小学生 14 校と保育園 16 園、幼稚園 2 園の年長児に計 3 2 0 0 部を配布した。</p> <p>ワークブックは、小さな子どもでも分かりやすいように、料理の作り方をイラストで紹介したほか、「食事バランスガイド」を学習して自分で献立を作るスタイルとした。</p> <p>また『氷見の食育コラム』や『氷見の特産品』のページを設け、地元の食材や伝承料理について</p>

				でも学べるとした。
		市内小学校 14 校 (2700 名)		<p>「キトキト氷見食育マイレージ」の制作・運用 子どもたちが自分の意思で楽しく達成感を持って“食の体験”を積み重ねていけるよう「食育マイレージ」を制作し、全小学校 2700 名を対象に実施した。</p> <p>新たに「買い物」の項目を加え、流通の分野も含め地元食材を意識するようにした。</p> <p>調理の機会を時間的に増やすために、実施期間を 2 ヶ月間に設定した。</p> <p>期間終了後には表彰状を渡し、がんばったご褒美に家の人に表彰してもらうことにした。努力の確認により、達成感を持たせるためである。</p>

主菜として、畑で採れる長期保存可能な野菜としてウリ科の冬瓜を取り上げ、和食の基本であるだしをとって煮物にする調理を行った。副菜としては同様にキュウリを、地元の稲積の特産品の梅加工品で和える。これも和食の基本である和え物としている。さらには、漁船での汁物「かぶす汁」を魚介の基本の調理をして作った。

授業時間内での活動という制約から、2 時限連続授業として設計し、その中で約 1 時間の内に全部の調理を終えることを目的に 30 名 6 テーブルに分かれて調理の合理的な時間の使い方としての段取りを考えながら、実際に素材からはじめ盛りつけまでの調理を行った。最終には、実際の家庭での食器に盛りつけ配膳の基本を学んだ。

現在は使われていないが、現在に至るまでの郷土の成り立ちを知るために、できる限り実物を体験させた。氷見は古くから漁業がある町である。特に氷見は、ぶりの定置網漁が古い歴史を持つ。稲作によって出る藁をない、漁網を作る。製造場所、保管場所として海岸沿いに「番屋」が点在していた。定置網漁は、古くから行われている獲りすぎることもない、汚染を引き起こさない、環境にやさしい漁法として知られている。

大きな浮き木に藁で編んだ網を結び定置網を作り、漁期が終われば、浮き木から網を切り落とし、海中に沈める。これによって、藁の網が魚の産卵場となり、漁場の形成がなされる循環型の優れた漁法である。氷見博物館には、古い漁具、船、流通時の竹かごまで実物展示されている。

学校外社会教育施設である博物館体験が加われば、より深い理解が可能である。そのため、博物館の物品を写真にとり、ひも付きの丸櫃を実物大で見せて、理解を深めた。わらで作ったぞうりやひもなどは、実際に引っ張り合って強度を体感させた。



写真 51 丸びつ（氷見・弥助鮮魚店所有）



写真 52 丸びつの内部

丸びつは、漁師が船に持って行く弁当箱である。下段にご飯を入れ上段にからの大ぶりの「ちゃん鉢」を入れてフタをして、肩からかけて乗船する。その時の漁で売り物にならない雑魚をみそ汁（カブス汁）にしておかずで食べる。さらに余った魚をちゃん鉢に入れて家に持ち帰った。

2-3-1-1 相互作用

調理は、学校の家庭科室（30名、5人6班）や、JA氷見の食育施設「創作工房」（40名、5人8班）で行っている。この工房は、JA氷見が食品加工施設に併設した食育を行うための施設として建設した。

ここでの指導者は、地元の食育市民グループ「きときと氷見ごはん」のスタッフが、プログラム作成から食材調達、指導までを行う。子どもたちにとっては地域の親世代であり、また親の知人であったりもする市民の参加によって授業が成立している。日常の学校における先生と生徒の関係ではない分、学校内とは異なる相互作用も生まれる。地元の大きな魚屋さんの孫（男児）が何故か「魚」を食べないと大きな悩みになっていた。しかし、保育所児が参加するお料理道場ではじめて包丁を持ち、とび魚を三枚おろしを体験し、それをムニエルに焼いた。いつものようにはじめから拒否するのではなく「おいしい！」と迷わず自発的に食べた。

さらに「うちにはいっぱいこと魚があるがいぜー。またやってみるちゃ」（子ども）「ほんならやってみられ」（大人）と魚に対して自信をもった様子がうかがわれた。実際その後、彼は魚をさばくことに興味を持ち、自分でさばいた魚を料理して食べるようになった。今までの状態からの家人の感想は、「あーいきそった！（びっくりした）」「あんたなんも食べんかったがに一。たべれるようになったがけ一、じょうずにしたね」とほめられることで、家業である魚屋に興味を向けるようになった。キトキトごはん氷見のメンバーには、農家、お店、先生など子どもの周りにいる身近な人が氷見弁で説明をするのも、郷土の食を細やかなニュアンスも伝えられるものとなった。子どもから「これどこにうっとんかけ？」「どこでこうたらいいがつけ？」の質問も出た。「それねー弥助さんでうっといよ。いってみられ」と地元の商店は屋号で伝えるという地元ならではの会話も出た。

地元の指導者が特に留意したのは、食における文化の背景の北陸地方に深く根づく寺文化、仏教文化が存在することも伝えることであった。寺や地域の法事料理は、動物性蛋白質を摂取しない「精進」料理である。そのため汁物の食器も「精進」「生ぐさ」に区別されている。典型的なものが、かぶす汁など生ぐさの汁は宗和膳などの漆塗りの汁椀ではなく、

浅小鉢「ちゃん鉢」に盛られる。現在の家庭では一般的な汁椀すべてに使用しているが、昔ながらの料理店は明確に区別して、ちゃん鉢でかぶす汁を提供している。使用することは減ったが、各家庭にちゃん鉢は基本的に有るので、その使い方を理解して食卓に並べられるように意識して、ちゃん鉢での盛り付けとした。



写真 53 生ぐさを盛り付けるちゃん鉢

調理面では、魚介の種類によって下ごしらえさばき方が異なる。カニも廃棄するガニ（肺）などの取り除き方、カワハギなど皮をはぐ下ごしらえの仕方など、地元での洗練された手順を見せたことで、すぐれた魚介文化の技術を子ども達は体感した。

魚食に関しては調理にあたって衛生的な配慮が必要である。それも実際に血液処理をすることによって基本的な調理を学べるように説明した。魚の骨は構造に応じて尾から頭の方方向に引っ張るなどの説明をした。それによって骨をのどに刺さないなどの食中毒以外の安全な食べ方も知った。

地元の言葉で「きときと」と形容される非常に新鮮な魚は、中骨に身がしっかりとついて強い力でも抜ききれないこともあった。しかし、骨が残っていることを知り、食べるときに取り出すことが出来れば、危険回避となる。自分での調理がそれを発見させるので、食べるときに安全が確保できることがわかった。

2-3-1-2 判断

調理実習時に、大多数の子どもが家庭で魚介をさばく体験をしたことがないということに驚いた。新鮮な魚がある地域で、何故、魚をさばく体験がないのだろうか。漁師は漁のプロフェッショナルであり、漁港での専門的な技術で魚を流通に回している。消費者との接点となる小売り店においては、「キトキト」といわれる鮮度の良い魚をさばいて刺身など食卓に上げるまでを、魚屋としてのプロフェッショナルな技術でもって仕上げて販売する。こうしたプロの存在があるため、自宅での魚の調理が他の地域よりも行われていないことが分かった。釣りを楽しんで自宅に持ち帰るということも少ない様子で、本当に美味しい魚をプロが獲りプロがさばく、最上の食べ方が習慣となっている。

しかし、自分達で調理しなくても新鮮なものを食べることに慣れているため、魚を食べることは日常的に行われ、地域よりも魚食の回数は圧倒的に多い。

実際の子どもの料理教室で「キトキト」のアジが出された時に、はじめて魚体をゆっくりと見たのか、「目がきれい」「はねとるみたいな形じゃ」と口々に肯定的な言葉が出た。魚をさばいて身が現れた時に「ああ、刺身のにおいじゃ」と発言、はじめて食卓に出ている刺身と目の前の魚が結びついた発見となっていた。食卓で魚に一番親しんでいる地域の子どもが、意外にも魚の調理が家庭で行われていないため、魚本体と魚料理が経験不足で意識として繋がっていないことがわかった。

良い魚があり、素晴らしい調理技術が店にあっても、子ども達自身に魚を食べる状態にする下ごしらえ体験が一度もなければ、魚食の基礎知識も技術も理解することは困難であると言える。

氷見市は魚食文化の地域ではあるが、味については日常生活の食卓での体験が豊かであるため、山間部に見られる「魚嫌い」は少ない。しかし、原材料からの調理体験は少ないので、それを補う実習は意識して入れる必要がある。むしろ家庭での体験は望みにくい。

厳しい日本海側の気候により、魚も含め保存食の文化も豊かである。歴史的に氷見は、

肥料としての干し鰯の生産流通の拠点であった。干し鰯の文化は、食においては「煮干し」と「こんぶ」でだしをとる習慣として家庭に根づいている。今後も鰯文化を氷見での特徴として失わないように伝えてゆく努力が必要であろう。また、参加した児童保護者から、きときとキッズお料理道場についての感想が寄せられた。

「きときとキッズお料理道場」の案内をみて、こんな地味な献立を子どもが食べるわけがないと思っていた（実は不安だった）が、実際にいきいきと料理の取り組む子どもの姿にまずびっくりし、その後おかわりまでして煮魚やごはんを食べる姿に改めて驚いた。「自分の手で料理を作る」ことの価値は事前に講演会で理解していたが、これほどまでとは正直驚いた（保育士・学校教諭）。

さらに、アンケート調査によって効果が数値の改善によって示された。効果測定の基礎となるアンケート調査は、事業推進モデル校（園）の湖南小学校とアソカ幼稚園の協力を得て実施した。調査対象は湖南小学校の児童の保護者 214 名及びアソカ幼稚園園児の保護者 180 名の合計 394 名で、アンケートの回答者は、事業実施前が 318 名（回収率 80.7%）、事業実施後が 307 名（回収率 77.9%）であった。

表 78 目標について

目標	目標値	取組開始時の値	取組後の値
米の消費量	一人 1 ヶ月 5.0 キロ (米の消費動向調査)	1 日に食べるご飯の量 (単位は杯) (1 日当たり 1 日平均) 大 人 2.39 杯 子ども 2.02 杯	大人 : 2.41 杯 子供 : 2.05 杯
食事バランスガイド の認知度	40%	82.3%	96.4%
学校で行う食育の 取組の実施回数	20 回	12 回	23 回

取組前、取組後に積極的に調理に取り組む姿勢が出るなど、行動面での有意差が見受けられた。



2-3-2 食育マイレージの実践

2-3-2-1 氷見市における実施条件

氷見市の家庭内での調理を推奨することにより、実際の料理体験の回数を増やす試み、食育マイレージの実践を行った。

キトキト氷見食育マイレージは、食の体験の積み重ねをマイレージ化することで体験回数をポイントで集積し、子ども自身の意思で楽しく達成感を持って食の体験を積み重ねていけるようにと構築した自習学習のメディアシステムである。

氷見市の全学童数は、約 3000 名である。すべての学童に調理体験を実践するには、膨大な時間と指導者が必要となる。食材調達、施設利用の経費も膨大なものとなる。これらの問題を解決し、すべての学童が家庭内で調理実践できる簡便なシステムとして、「食育マイレージ」を導入した。

学校なり施設において調理実習をするためには授業時間を日常の授業時間を使わなくてはならない。しかし、学習指導要領にのっとった時間割に合わせると、その時間的に学校内で実践する余裕はない。そのため、調理の時間を学校外の各個人の家庭とした。

また、食材の調達費用も各家庭負担とした。児童の作成する料理を家族が消費するためである。学校からの公的な負担をなくし、学校外の家庭の台所内での活動とした。そのた

め料理教室のように全員が一同に会して調理するのではないので、各人の自由な時間を利用して、「料理」をし、した体験を自己管理しカウントし表に記入する。この形式を食育マイレージと名付けた。









これは、料理の出来栄を競うものではなく、どれだけ体験を積み重ねたかを数値で実証するものである。マイレージは、「食事を作る・かたづけのお手伝い」から「料理をつくる」までに項目で、毎日取り組んだ項目に○をつけて最後に集計する。たまったマイルに応じて「忍者ハットリくん」のシールをプレゼントし、児童自身がマイレージ登録証に貼り付ける、という自己申告によるものである。食育マイレージの組み立ては、ドイツの「栄養に関する運転免許」(Ernährungsführerschein)¹の構成を日本版にした。




2-3-2-2 ドイツの「栄養に関する運転免許」の内容

このプログラムは、栄養知識や調理法などにより実践的な食育を推進するための新しい施策で、子どもたちが全ての五感を通して楽しく双方向性による教育を受け、生涯の実践的な生活技術を身につけることを目的として始まった。「栄養免許証」とは、栄養免許証プログラムを受講しテストに合格した生徒に与えられる証明書である。この証明書は、6～7の講義に参加し、理論のテストと実践のテストの両方に合格したことを意味する。

2007年初頭に実験的に「栄養免許証」プログラムがテストされた。2007年5月よりドイツ農村婦人協会(Deutsche LandFrauenverband (DLV)、以下DLVという)は、同プログラムを教えた経験のある特定のメンバーに研修を行ってきた。これらの研修を受けたメンバーがドイツ連邦食料農業消費者保護省の財政援助のもとに、栄養免許証カリキュラムを教える仕組みとなっている。

表 79 具体的講習内容

単位	理論部分	実習部分	写真
「楽しいパンの顔」	栄養のピラミッド、パンに関する知識	健康的な朝食準備 片付け	 
「クリスピーサラダファン(Crispy salad fun)」	身体の衛生、レシピの読み方と理解の仕方、調理場の整備、小麦と野菜に関する知識	野菜サラダの作り方、調理場の整理と準備、野菜の皮むきとスライス切り	 
「カラフルパスタサラダ」	台所の衛生、健康と安全性、「台所のテクノロジー」、小麦と野菜に関する知識	サラダの材料準備、パスタサラダ調理、食料及び分量の測り方	 
「果物・グルメ・クアーク（クアークとはクリームチーズの一種）」	腐りやすい食品の扱い方、乳製品と果物に関する知識	果物・クアークの準備、味見	 

「温かいじゃがいも料理」	点火の使い方、じゃがいもに関する知識	マッシュポテトの作り方、季節サラダ、ハーブクリームをのせたバークポテトの作り方	 
「理論の実践とテーブルマナー講習」	理論的な食知識に関する10問のテスト、食事をする雰囲気づくり	テーブルセッティング、テーブルマナー	
「実践テストとビュッフェスタイルでの食事」	実践的な食知識に関するテスト、ゲストのための食事の準備	冷製のビュッフェの準備、ゲストへの対応	

以上の内容で行われるメディアパックを用いて学校又は学校外で行う。必要な施設としては、手を洗う流しのある通常の部屋、点火が必要となる場合には台所である。他に必要なのは、個々の生徒が使うエプロン、キッチンタオル、包丁、まな板及び皿である。これらは個人が自宅から持ってきて持ち帰るやり方もできるし、学校が学校の器材として購入するやり方もある。食材に関しては、最初の調理実習では学校側が10ユーロ分のものを用意し、次回以降は生徒が自宅から必要なものを持ち寄る。先生はチェックリストを作成し、誰が何をもってくるかを決める。

メディアパックに含まれる教材については、以下のような資料がある。メディアパックは40ユーロである。

ア 実践的な実習法、教本、特定のテーマに関する知識情報

イ レシピやワークシート、準備リストなど、生徒に配る配布物の60種の雛形

ウ 栄養ピラミッドのポスター

エ 保護者用の配布物の30種のカラフルな雛形

オ テスト用紙の30種の雛形

カ 栄養免許証の資料のコピー

上記の教材はいずれも、先生がそのままコピーをして使えるようになっている。



写真 54 栄養ピラミッドのポスター



写真 55 生徒用のカラフルな配布物

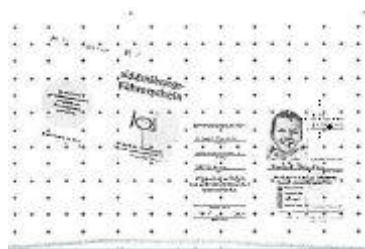


写真 56 栄養免許証



写真 57

ドイツの「栄養に関する運転免許」では、メディアパックの中に具体的な調理プログラムがあらかじめ決められており、それぞれの資料が先生又は教師が保護者の援助によって使われ、調理実習を行う形になっている。

実習に使う調理カリキュラムは、教材の雛形に食材の準備、道具の準備のそれぞれをチェックし、子ども自身が印を入れてゆく仕組みである。

調理においてもプロセスごとにチェック欄があり、ひとつずつチェックして印を入れ、終われば、栄養免許証に、何の調理を終えたかを記入する。体験の数が記録、記入されて集積となる。パスポートと呼ばれる免許証の欄がいっぱいになると新しいパスポートが準備され調理体験が認められる。達成感をやる気につなげる方法である。

2-3-2-3 氷見市における食育マイレージの実施

氷見版では、基本的な準備・実行チェック欄を細かくつけた食育ワークブックを作成した。この氷見版氷見ワークブックは、平成 20 年度につぼん食育推進事業「平成 21 年度食育先進モデル実証事業」の助成を受けて作成された。食育ワークブックの作成は協議会がきときと氷見ごはん（食育グループ）の協力を得て、料理作成、レシピ確定を行った。ワークブックはわかりやすい構成を重視し、特に平成 21 年度作成の「キトキト氷見食育ワークブック 2」では全レシピをイラスト化し、時間軸も盛り込んだ分かりやすい構成となっている。氷見の伝えたい郷土料理 31 品を全部図解し、それぞれをチェックすれば出来上がるというものである。主食 4 品、副菜 10 品、主菜 15 品、牛乳、乳製品 1 品、菓子 1 品を選び、出来上がり写真を加え、調理ガイドとした。

ドイツのパスポートの代わりに、「料理をつくってマイルをためようと、一覧表を作成し〇で囲んで最終的には合計マイルで体験量を積算するものである。

配布は教育委員会を通じ、各学校、各クラス単位で配布し、マイレージの実施結果の確認も各クラスごとに集計した。

富山県氷見市は漁業、商業、中山間地の農村が混在し、食文化もそれぞれの地域での特性を生かした保存食、さらには調理法を地域伝承している。しかし、人口の多い市内と過疎になっている中山間地においては学校単位での活動の内容に格差が出てきている。たとえば児童数の減少により家庭科の専科教員の配置が無いなどである。この特色ある食文化を次世代に伝えるためには、郷土食の伝承を目的とし、各個人に実際の郷土食体験を持たせるために「食育マイレージ」を行うこととした。

氷見市では「キトキトキッズのお料理道場」という料理教室が開かれていたが、「食育マイレージ」の実施に当たっては、「キトキトキッズのお料理道場」に子ども達を集めて調理体験を指導する方式を採用しなかった。対象となる児童が氷見市の全小学生 3000 人で、物理的に、時間も場所も人員も短期間に実践することは不可能であったからである。対象となる 3000 人の学童の体験の場を家庭とし、実施時間も各人の実働可能な時間に行うとした。

食材等の調達も各個人が家庭の食費として購入し、各家庭の台所での実施とした。体験しておきたい郷土食についての料理ガイドとして、キトキト氷見食育ワークブック「料理をつくろう」を作成し、学校、クラス単位で個人配布した。記録表「食育マイレージ」を同時に配布し、実施状況を各個人が自分で記入し計算して合計点を記入する方式とした。

カウントする項目は以下の通り。

表 80 料理を作ってマイルをためよう

主食 (4 品)	ごはん
	とうもろこしごはん
	みょうがの押し寿司
	金時豆のおこわ

主菜 (15 品)	ふくらぎの照り焼き
	ブリ大根
	はちめと氷見ねぎの煮付け
	いかと夏野菜の煮物
	金時豆の煮物
	たけのこのみそ煮
	じゃがいもの胡麻和え
	昆布巻き
	かぶす汁
	ととぼちカレー
	くさぎとうち豆の煮物
	いわしの酢いり
	飛び魚の和風ムニエル
	豆腐と女良わかめのみそ汁
	おひら

実施内容は次の通りである。

初めての取組であることから、今回は冬休みの 2 週間に市内全小学校で試験的に取組むこととした。

なお、冬休みの取組にあたり、保護者向けにワークブック・マイレージについての説明や食の体験を積むことの意義等を記したパンフレットを作成し、理解や協力を得られるよう、働きかけた。冬休み終了時にマイレージ集計表を学校で回収してもらい、分析した結果、約 83%の児童が何らかの取組を行っていた。

表 83 マイル合計の出し方

	①お料理	②お手伝い	③お買物
① 11/15～11/30			
② 12/1～12/15			
③ 12/16～12/31			
④ 1/1～1/14			
計			
①お料理合計 + ②お手伝い合計 + ③お買物合計			
マイル			

以上の表により、マイルを合計して出すものである。

作成した氷見版食育ワークブックを元に、学童が家庭において自由な時間に調理を行った。これは、料理をつくる前の準備から配膳、かたづけまでを、子ども自身が確認（チェック）しながら、体験を積み重ねるためのツールとして作成したものである。

学校等で実習を行う「きときとキッズお料理道場」と同じ流れであるが、身支度、包丁や火を使う際の注意事項を記した「お約束」、食事バランスガイドの導入と、7つの献立の料理の準備品から作り方までを詳しく順を追って説明し、最後は配膳、食事バランスガイドのチェック、そして片付けの項目で構成している。米を中心とした氷見の旬の食材を用いた献立や氷見に伝わる行事食や郷土食も盛り込み、一つ一つの項目にチェックボックスを設け、自分で確認しながら取り組むことができるようにしている他、手順もイラスト化して視覚での理解を促し、料理のプロセスをわかりやすく、混乱なく子どもの中に定着す

るようにしたものである。

なお、1月末には比美乃江小学校6年生が「食育ワークブックのお料理を作ろう」のレシピを使用して「きときとキッズお料理道場」を体験した。ここで改めてワークブックの料理に挑戦したことでワークブックの活用への意識が高まったようである。

表 84 ワークブックの実例、かぶす汁

12345

100kcal 18分

かぶす汁

「かぶす」とは、漁に出た魚類さんの「分け前」のこと。今は、米魚の魚がたぐさん入ったおつゆ（またはみそ汁）をかぶす汁というよ。

準備しよう

食材（4人分）

☐かわはぎ 2尾

☐わたりがに 1杯

☐米魚ねぎ 1本

☐ネギ 800g（4カップ）

☐酒 大さじ2

☐米昆布 30〜35g

☐ちやん鉢（またはおわん）

☐はし

☐はしおき

さあ、つくってみよう！

魚のみそ汁を入れる蓋の紐、蓋、湯煎さんがおのおおは箱に入れています。

35分

かわはぎの下ごしらえをする 10分

わたりがにの下ごしらえをする 10分

煮る 10分

みそをとく 5分

できあがり

1

かわはぎは口と、背中と腹のすきと口トテを切り落とす

とけに注意

2

二つに切る、まず片だけを骨まで切り、裏返して裏面も切る、はさみで骨を切る

キッチンペーパーで内臓をつまんで出し、なかをきれいにする

3

わたりがにの口と目の部分を切り落とす

甲羅も目と目の間から切って、切りはなす

4

甲羅をはがしてカニ（身）をとる

さくさく切る

5

鍋に水を入れて火にかける、わたりがにとかわはぎ、ネギをいれて煮る、アクをとる

ねぎは骨を切りおとし小口切りにする

6

鍋からおたま1杯分のだしをホウルにとり、みそをとく

みそを鍋に入れて、お湯をいれさつと煮て火をとめる

451

ワークブックの使い方ガイドを添付し、親が行うのではなく、食材の調達から調理道具、食器までとりあげた料理を完成させるまでを子ども自身で行うことを基本としている。どのような要素が調理にあるかを認識することから始まる。調理器具も、名前、形状がわかるようにイラスト化した。食材については、原型からの調理とするため、魚の下処理についても、かわはぎ、あじ等魚類にあわせたさばき方を詳細にイラスト化し、説明を正しく言語化した。かぶす汁の場合は、カワハギを使用したのが、通常のうろこのある魚とは異なり、皮をはぐ作業が必要となる。危険なとげをまず切り落として、切れ目を入れ、そこから一気に皮をむくのであるが、それもポイントを明確に示すには、写真よりもイラストが効果的であった。うろこのある魚の処理については「はちめの煮物」の部分でエラ、うろこの処理についても記述した。

かぶす汁にはカニも入ったので、カニの処理もイラストで同じ種類の食材に対しての基本処理を入れ、ワークブックを体験すると下ごしらえの基礎が学べるようにした。いずれも□（blank）をそれぞれの頭につけ、準備時にチェックを入れ、確認することとした。プロセスにも□がつけられており、作業終了時にチェックを入れ、手順を正確にガイドできるようにした。

マイレージを実施するにあたって、郷土食の伝承を目的とすることを前面に出していなかったため、身近な食材での日常的な家庭料理の取組みが望ましいという意見も出た。基本的なごはんの炊き方、だしの取り方を特に丁寧に表示しているため、応用として展開できる構成になっているワークブックとなっており、今後の利用にも期待できる。

参加校小学校

朝日丘 197 名

比美乃江 431 名

宮田 213 名

窪 465 名

湖南 59 名

仏生寺 25 名

十二町 91 名

上庄 59 名

明和 63 名

速川 52 名

久目 13 名

海峰 59 名

宇波 64 名

女良 26 名

計 1817 名

83% マイレージ用紙回収

食育マイレージの回収により以下の結果を得た。

①料理別の取り組み人数、のべ取り組み回数

基本的なごはんのみそ汁の取り組みが多かった。和食の基本でもあるので、取り組み易かったと思われる。家庭の中で、一汁二菜全部は一度にできなくとも取り組み回数が増えることで、料理の基礎力が上がると思われる。

②氷見の食材、料理についての認知度

氷見の特産の食材であっても、実際に使用していないものも多いことがわかる。魚類は日常食としてよく使われていることがわかる。いちぢく、ながら藻など、時期のあるものは意識しないと旬が終わることもあるようだ。料理についても行事食が同様に食卓にのぼる機会が少ないことが窺える。

表 85 料理別の取り組み人数のべ取組み回数

料理別取組み人数		料理別のべ取組み回数																														
人数		こはん	もろこしこはん	みようがの押し寿司	金時豆のおこわ	金時豆の煮物	だけのこのみそ煮	にんじんの和風グラッセ	じゃがいものごまあえ	つる豆のごまよこし	氷見ねぎのぬた	自然薯とながら藻の酢の物	ところてん	わらびの酢味噌添え	太きゅうりとイチジクのサラダ	ひじきの白あえ	おひら	ふくらぎの照り焼き	ぶり大根	はちめと氷見ねぎの煮付け	イカと夏野菜の煮物	ゲンときゅうりのごま酢あえ	昆布巻き	かぶす汁	ととほちカレー	くさぎと打ち豆の煮もの	いわしの酢いり	飛び魚の和風ムニエル	豆腐と女良わかめのみそ汁	べっこう	ラッシー	里いものかいもち
		こはん	もろこしこはん	みようがの押し寿司	金時豆のおこわ	金時豆の煮物	だけのこのみそ煮	にんじんの和風グラッセ	じゃがいものごまあえ	つる豆のごまよこし	氷見ねぎのぬた	自然薯とながら藻の酢の物	ところてん	わらびの酢味噌添え	太きゅうりとイチジクのサラダ	ひじきの白あえ	おひら	ふくらぎの照り焼き	ぶり大根	はちめと氷見ねぎの煮付け	イカと夏野菜の煮物	ゲンときゅうりのごま酢あえ	昆布巻き	かぶす汁	ととほちカレー	くさぎと打ち豆の煮もの	いわしの酢いり	飛び魚の和風ムニエル	豆腐と女良わかめのみそ汁	べっこう	ラッシー	里いものかいもち
		12114	463	292	738	1189	480	774	708	403	265	213	409	112	168	447	1142	946	1139	324	351	692	564	695	518	142	373	194	3030	459	920	457

表 86 料理マイル分布

データ区間	頻度
～99	77
～299	127
～499	99
～699	117
～899	115
～1099	100
～1299	75
～1499	69
～1699	64
～1899	57
～2099	49
～2299	54
～2400	16
～2699	39
～2899	11
2900～	83

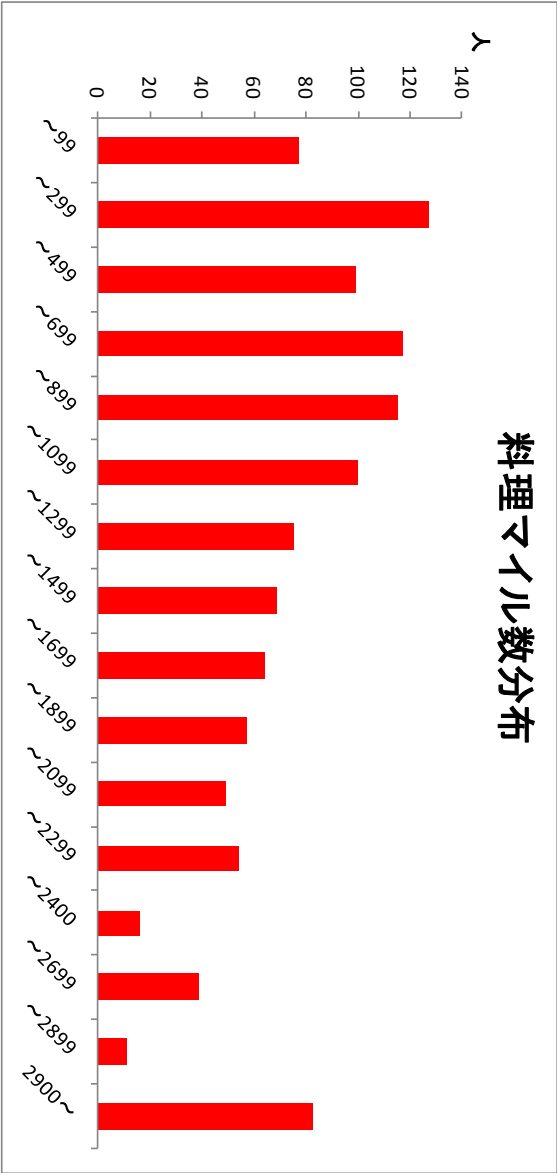


表 87 取組料理数分布

データ区間	頻度
0	204
1	150
～3	248
～5	192
～10	228
～15	72
～20	30
～25	15
～30	9
～35	4
次の級	0

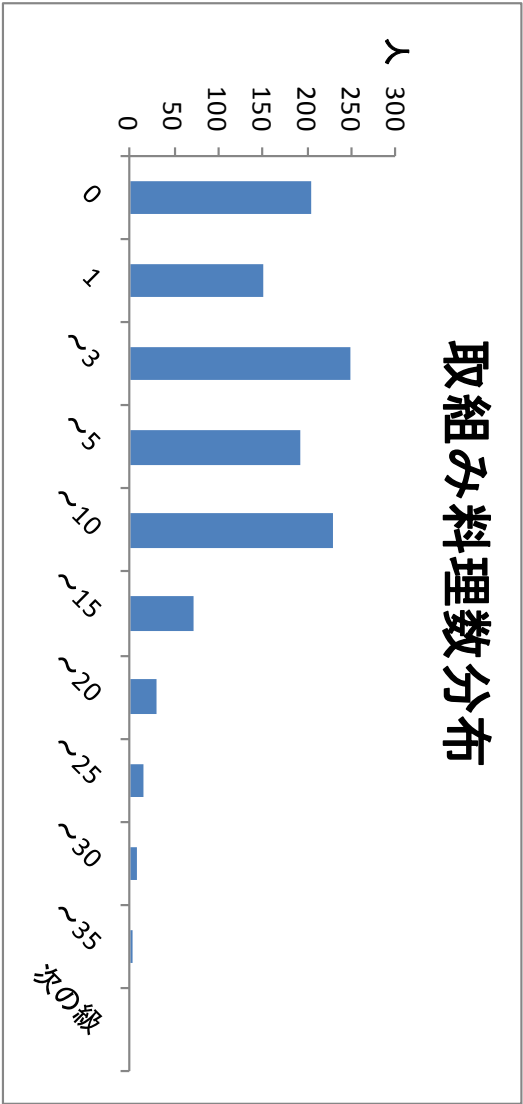


表 88 氷見の食材についての認知度

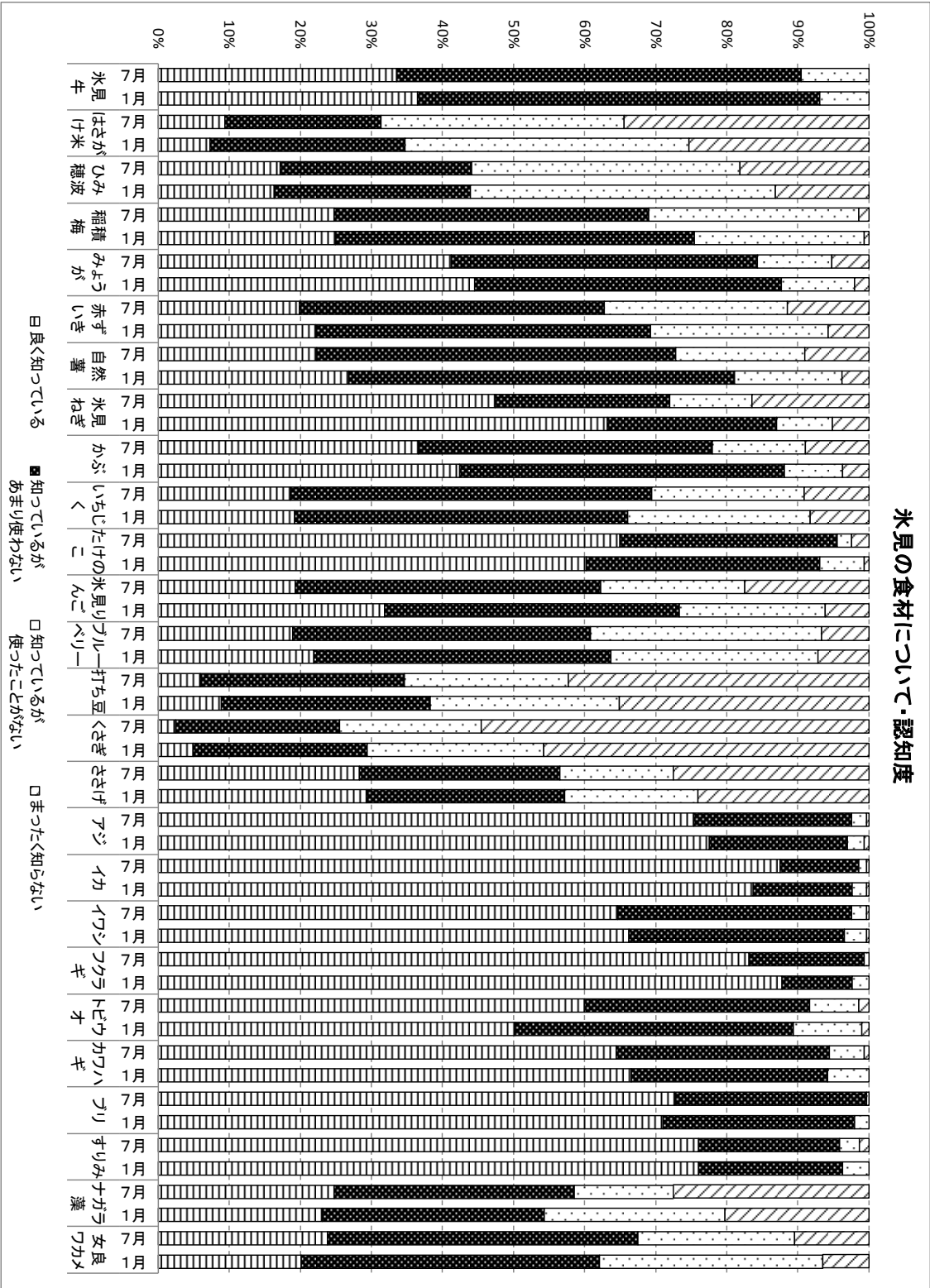


表 89 氷見の食材についての認知度

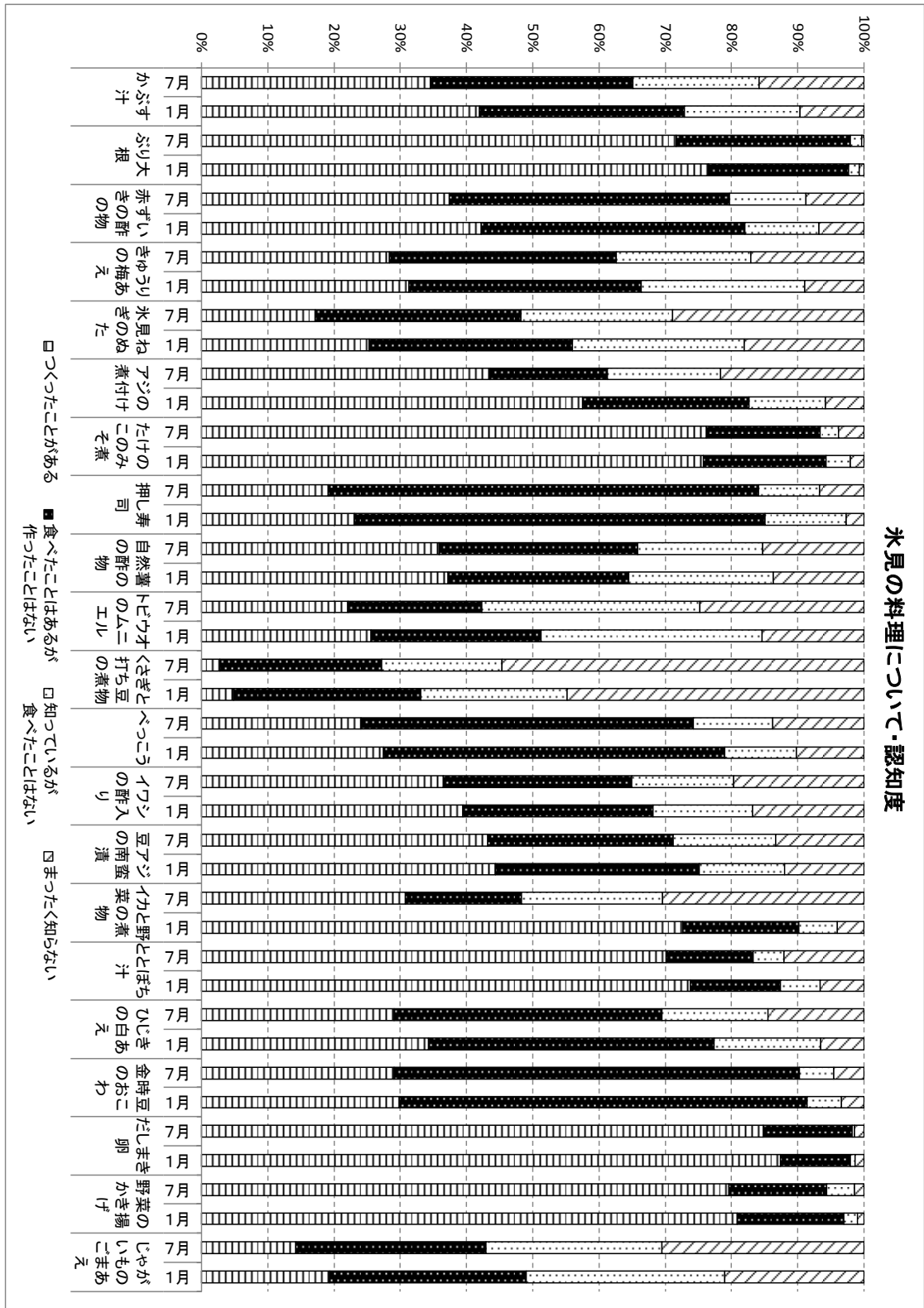


表 905 氷見の食材についての認知数

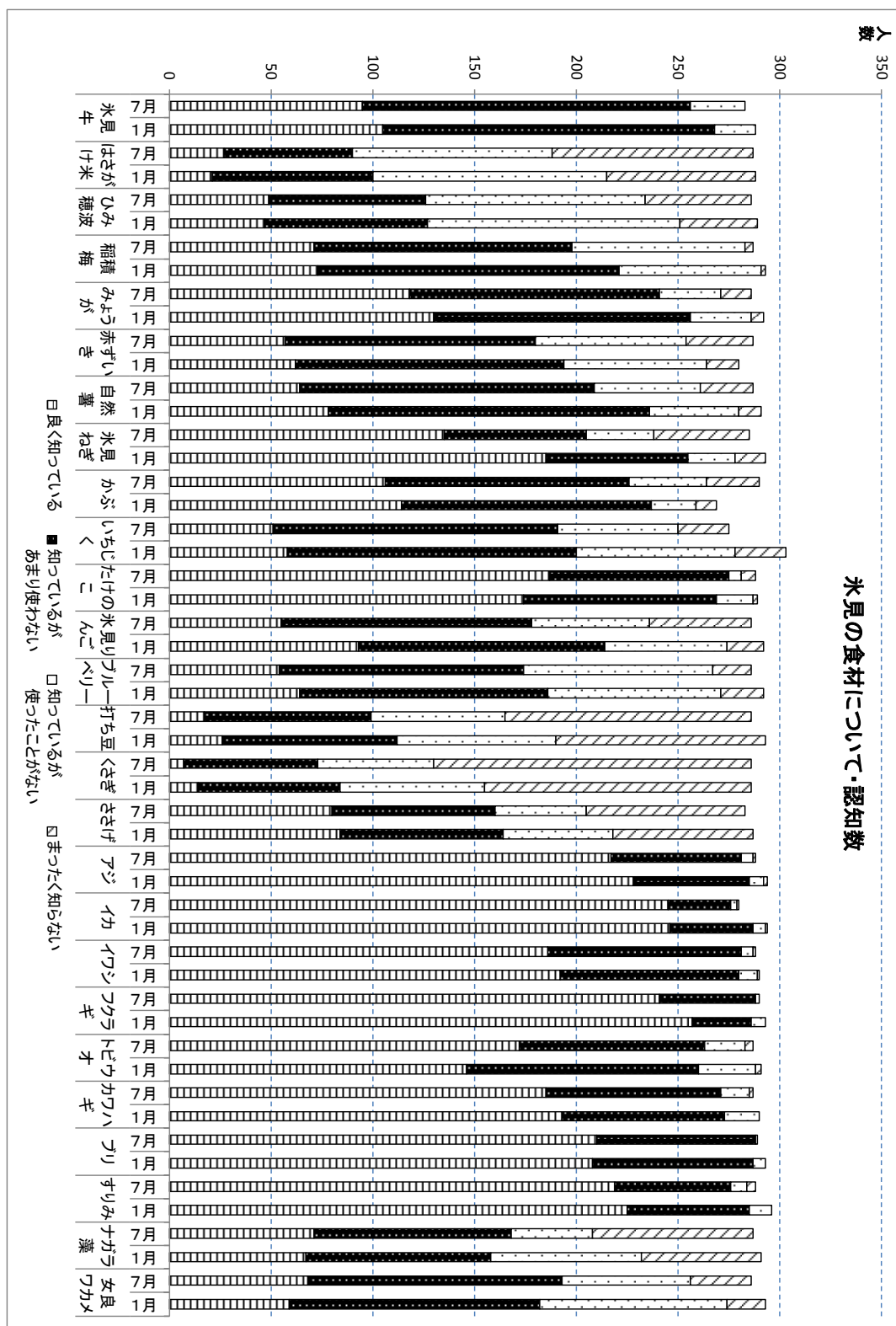
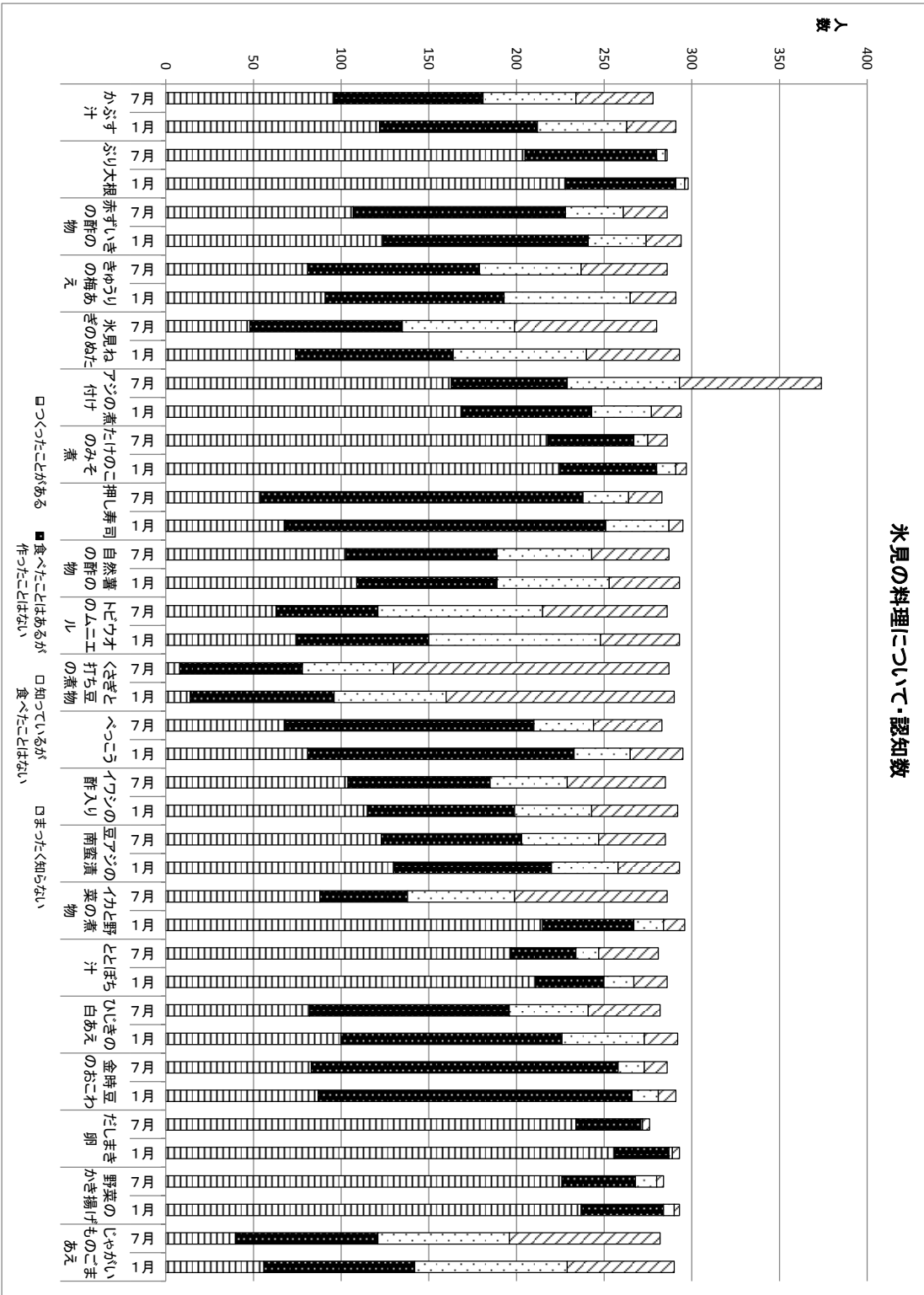


表 916 氷見の料理についての認知数



2-3-2-4 相互作用

「食育ワークブックと食育マイレージ」について記述された家族の反応は下記の通り

- ・冬休みに実際に料理を作ることはできなかったが、手伝いをしてくれたり、バランスのよい食事をするのを意識する、地元の食材を食べること、ご飯を中心にした食事をするなど、食にまつわる体験を今後も家庭の中で継続したい。
- ・食に対する意識が高まった・・・きっかけづくりになった。
- ・子どもといっしょに作る楽しみを体験できた。
- ・実際に料理に挑戦している子どものいきいきした表情に感動した。
- ・こどもがこんなことまでできるのかと感心した。
- ・親子ともこれまで日常ではできない体験だった。
- ・自分で最初から最後まで作ってみることで満足感や自信を得た様子がよく見えた。
- ・低学年の子どもには難しい内容だった。もっと優しい内容のものが望ましい。
- ・年末年始の忙しい時期なので、取組みたくてもできなくて残念だった。
- ・「マイルがたまる」というのが楽しそうだった（食育マイレージに関して）
- ・低学年にはわかりにくかった（食育マイレージに関して）
- ・初めて手にしたときは、「こんなのできるのか」と思ったが、実際に一つふたつやってみると説明もわかりやすく、意外と簡単にできるのでよかった。
- ・いい解説本だと思うが、時間がなく取組めなかったのも、改めて時間のあるときに子どもといっしょにやりたい。
- ・普段は家にある食材でごはんを作る。身近な食材でこういう取組をしてほしい。
- ・自分で作ると、嫌いなものも食べられる不思議に驚いた。
- ・親の勉強にもなった。
- ・自分の作った料理がとてもうれしそうで、それが、家族の会話につながり、家庭での食のことを考え直すきっかけになった。

全児童にカリキュラムを渡して資料を参照し、自分で準備して作成する上では、家庭の協力を求めることとなった。食育実践が家庭に委ねられたとき、石を池に投じたような波紋が広がった。小学校 3 年生の男子が人参のグラッセを作るのに「お母さん、人参がいる

から買って来たい」「おじいちゃんが畑で作っている人参をもらってきたら」「え！おじいちゃんが作っているの？」と初めて祖父の畑で人参が育っていることがわかった。

また、くさぎと打ち豆の煮物を作った小学校4年生の女子は、「くさぎを一晩水にさらすと書いてあるけれど、どれくらいかわからない」「おばあちゃんに聞いてみてごらん」とおばあちゃんに初めて問いかけ、「おばあちゃんは、すごい！なんでもわかるがや」ととても尊敬したとの報告があった。郷土食を自分でつくる体験が家庭の中の人間関係も見直す機会となった。指導者においては、サポートとなるワークブックを作る作業において再度郷土史を学ぶこととなり、正確に伝えることが出来た。このような自律的プログラムのワークブックを利用することによって、子ども達も郷土の良さに目ざめ再認識する機会となった。学校外食育として食育マイレージを行ったことにより、大規模な人数であったとしても個々の家庭に分散することによって、一定期間で83%の子どもが体験することができた。また、食材費等の費用も家庭での食費の中でまかなうことが出来た。自治体としての負担は無かった。

ワークブックの作成にあたっては、氷見市民である食育グループ「キトキトごはん氷見」の協力を得た、その作成過程においても相互作用に食文化の再発見が認められた。

それぞれの項目には体験のための課題がある。①の料理については、氷見の食文化を継承する特徴的な料理を選定した。食材は昆布、くさぎ、ところてん、ながら藻など、氷見で食べ続けられた食材が、原材料から下ごしらえをして、料理し、食卓にのぼるまでをすべてイラストにして、「見える化」することにより、料理の現場に指導者が存在しなくとも適確に伝わるようにした。原案から作成までを地元の食育グループ「キトキト氷見ごはん」のメンバーが担当した。地元の料理は下ごしらえなどが特徴的であった。たとえば、「つる豆のごまよごし」の撮影に当たっては、氷見以外の地域から嫁いできた人が担当した。資料にはごまをすって調味してあえるとあったため、白ごまを使用して作り撮影した。その時に立ち会っていた氷見育ちの男性課長が「つる豆のごまは黒ごまじゃろ」とぼつりと発言し、はじめてごまは白ごまではなく黒ごまを使うことがわかった。再度、撮影をやりなおし、正しく伝承することの難しさを再確認した。それは、かぶす汁を「なまぐさ（非精進）の汁としての取り扱いで、「ちゃん鉢」にもりつける習慣を確認し入れ込むこととなった。

2-3-2-5 判断

取組の大きな柱として、「食の体験を増やし、定着させる」ための方針として、体験の場としての「きときとキッズお料理道場」、日常生活での食の体験を積むためのツールとしての「食育ワークブック」の制作及び「食育マイレージ」の試行があげられるが、その中でも特徴的なことは、キトキト氷見食育ワークショップ「料理をつくろう」の制作とキトキト氷見食育マイレージ「お料理、お手伝いをどんどんして食育マイレージをためてみよう」の運用である。

ワークブックは日常生活において体験を伴った食育の実践が図られることを目的に制作したものである。昨今、言語による論理的な思考や理解を正しく深めることの重要性が唱えられている。また、「自発的に学ぶ」、「楽しく学ぶ」ことでより理解が深まることも知られている所である。これらの事から、①楽しく、②意欲的にみずからの意思で、③達成感を持って、④言語として、正しくこの二つへの取り組みを呼びかけたものである。

冬休み明けにいったん回収した「食育マイレージ」を分析した結果、全小学生の 83%がなんらかの「食育マイレージ」の取組を行っていた。取組内容について多かったものは、ワークブックのうち、お雑煮等の「おせち」「だしまき卵」「とうふと女良わかめの味噌汁」等の「料理をつくる」のほか「食事バランスガイドのことを考えてごはんを食べた」の項目で、それぞれ 20～30%の児童が取り組んでいた。傾向として、季節や行事に因んだもの、また身近な食材やなじみのある料理に取り組んだことがうかがえる。(表 80,81,82 参照)

また食育マイレージを短期間とはいえ地域としてこれほど広範囲・大規模に取り組んだことは全国でも初めての試みであり、課題や効果を検証するという意味においても大きな一歩といえる。

今回の取り組みでは、「楽しく達成感を伴った食の体験をする」という流れの中で、食事バランスガイドを紹介し、日本の食事の良さを伝えるということを意識的に行った。それ

は短期間ではあったが、バランスよく食事をとることの大切さや、日本の食の素晴らしさを感じたと、子どもたちが感想をよせてくれたことにもみられるように、その効果はこちらの予想をはるかに上回るものとなった。

一方で食育ワークブックも食育マイレージも、いずれも取組が第一歩としての成果はあった反面、いかにこれらを日常生活の中で定着させるかが、課題となった。

食育ワークブック「料理をつくろう」は、全小学校を対象にしたことから、ルビをふるなど低学年にも理解できるように配慮をしたり、「難しい場合は保護者もいっしょに」等と呼びかけをして配布したが、結果的には「難しかった」という声も多く寄せられた。内容や表現方法などについては、発達段階に合わせた内容や表現をされに工夫することは必要である。今回は、冬休みに使用することを想定して編集したが、今後このワークブックをされに日常的に使用するツールとするには、一年を通して活用できる内容（食材や行事食）にすることが必要と思われる。

「食育マイレージ」については、マイレージそのものが低学年児童に理解させるのが難しいという声もあった他、消費や流通の分野も含む等、より多くの日常生活で活用できるようなものにしていく必要もあると思われる。

食育ワークブックや食育マイレージの取り組みはスタート地点に立ったばかりと言える。取り組んだ児童や保護者からは、様々な感想が寄せられ、「もっと食の問題に意識や時間を使いたい」という保護者の声が多くあった他、子どもの「料理したい」という声や実際に取り組む姿に家族が感動して、意識が高まった等、食への意識が大きく変容したことが見て取れる。

食育マイレージの実施効果は予想を大きく上回る反応であり、子どもが「食の体験」を積み重ねることがもたらす波及効果の大きさを改めて認識することもできた。

この食育マイレージの方式をとれば、多人数の調理実践対応ができる。通常のガイドブックとなるワークブックの質を確保できれば、各地で郷土料理を子どもが作るきっかけと

なり、食文化の伝承を実質的に行うことが出来る利点があることがわかった。食材においても学校では使用できない新鮮な生の魚介類、下処理に時間がかかる食材、学校という限られた場所・時間では、物理的に取組みができない伝承料理は、原点である家庭の中でこそ、作ることができ、伝えることができる。そのため日常生活の空間に存在し学校外食育として存在する。

家庭も学童も多忙を極める現在、実習のために時間をとって集まって授業を受ける方式は、時間、場所、人的要素、制限される人数など、物理的にとても継続的に体験を積むことはむずかしい。しかし、実体験を広く全員に行ってもらうには従来形の伝達方法と異なる新しい伝達システムの構築が必要となっていた。この食育マイレージシステムは、今の時代の社会に必要な体験をさせる動機づけとしても意味があり効果がある。一般的な買い物のポイントとは異なり、自己の努力が認められる内的報酬をとまうものである。すべて家庭内で行うため、実践すると家庭内でも「役立つ自分」の発見にもなり、調理ができるという自立への自信となる体感教育法といえる。時間的な制約がないことで、経験の自由度が広がる利点も認められた。

中山間地の氷見においては、予算も厳しい中で行政として大きな食育を行うことは出来なかった。しかし通常の予算枠とは別の補助金事業によって 2 つの大きな食育事業を行うことが出来た。特に食育マイレージについては、多人数かつ同時期に共通の食育体験をすることができた。これによって食育体験が小学生に共有できた。

内容の面では、行事食以外にも氷見産の食材を買うことをポイントとしてカウントすることで氷見を意識するなど、地元へ愛着を生んだと思われる。さらに場を家庭としたことにより、家庭の中の人間関係にも影響を及ぼした行事食を知る高齢者への尊敬の念等も生むことができた。大多数への食育としては、メディアキットの利用により、一斉に低廉な費用での効果は今後の一つの指導方法としての提案となったと思われる。

3. 長野県小布施町における食育の指導方法

本章では長野県小布施町における幼児教育としての学校外食育の実践の分析を行う。

3-1 実践の枠組み

小布施町は長野県の北東に位置する人口 1 万 1 千人弱の町である。この地域での人類の生活は旧石器時代に始まり、縄文弥生時代に稲作が行われ集落が形成されていた。鎌倉・室町時代に入り、小布施の名が史料に出てくる。千曲川の水運が発達した江戸時代には北信濃の経済・文化の中心として栄えた。幕末には葛飾北斎、小林一茶を始め多くの文人墨客が訪れ、地域文化が盛んになった。明治に入り、蚕生産で栄えたが、現在は栗、果樹を中心とする農村および観光地域となった²。幼児教育機関としては栗ガ丘幼稚園、つすみ保育園、わかば保育園の 3 園があるが全て町立である。学校教育機関としては唯一の小布施町立栗ガ丘小学校があり通学児童数は約 650 名、卒業生は基本的にそのまま唯一の小布施町立小布施中学校へ進学する。義務教育終了までは全て町立の教育機関に通うことが可能であり、教育機関同士の連携もとやすい状況にある。高校以上は小布施町外に進学する。

小布施町は総面積 19.07 平方キロメートル、平坦な農村地帯であり、町役場を中心に半径 2km の円にほとんどの集落が入る小さな町である。住民同士が互いに顔を知りうる相識圏が形成されている³。

そこにおいて教育委員会が中心となり食育推進事業を 2009 年（平成 21 年）より、著者が推奨するキッズキッチン方式の食育事業に、キッズキッチン協会を通して計画策定の依頼が来た。小布施町内の検討の結果、就学前教育として食育を位置付けた。実施、指導者については各 3 園の園長、主任を中心として選定、養成を始め、専門課程を経てキッズキッチンインストラクターとなった。その後、毎年各園の保育士の受講者を専門的な指導ができる人材として育てている。

3 園での実施ではあるが、全て町立のため、1 園での開催にあたっては中心となる園と残り 2 つの園、全園の協力を得て行う。就学前に 4 歳・5 歳児全員が年に 2 回の同メニューで

の体験をする。全員の食育体験を、就学前教育として町が保証するものである。近年は食育活動に賛同した保護者からのサポートスタッフ希望が現れ、それに対しては町が研修を行い、研修終了後、園での活動のサポートが行われ、町民参加も自然と起こった。

表 92 小布施の食育の概要

対象	地域在住の集団としての 3 才～小学生。一般募集の単発参加。幼、保、学校のクラス単位。
指導者	筆者および地域住民、幼保の先生でキッズキッチンで指導方法を学んだ人材。インストラクター。
空間	自治体という居住地が主体となつて行う食育、強制の中における施策としての食育、自治体の持つ設備、地域の台所。
課題	家庭での食事を地域の食材で料理体験する。行事食も取り入れる。保育、幼稚園児が全員、年3回のキッズキッチン体験をする。義務食育として就学前の子どもが共通の体験を持つ。場所は幼稚園、保育所の講堂、教室、クラス別人員数
活動	家庭、地域の食事の伝承体験を全児童が共有体験として持つことを目的に、未就学児全員（保育所、幼稚園）に年 3 回のキッズキッチンを体験する。基礎食育を行う。小布施町教育委員会。指導は各幼稚園、保育所の園長、主任、担任がキッズキッチン協会の指導を受け。認定インストラクターの資格をとり行う。
相互作用	体験後すぐに家でもう一度作った。体験後に自分の力をほめられて自信を持つ子が多かった。家族の意識も変わった。
判断	家庭の食事を大切に自分も家族の一員としての自覚を持った子が多かった。また地元の食材も良く理解した。地域からの子どもへのサポートの申し出があった。

3-2 課題

長野県小布施町は生活圏が非常に小さく、かつ、過不足なく施設が整っているため、食品の入手、生活道具の入手が容易であり、外に出て行く必要が日常なく、むしろ観光地としての来訪者の受け入れが多い。また観光地でありながら店舗は午後 5 時には終了し、日常生活における商店・店舗も午後 6 時には閉店する。地域として家庭生活を重視する傾向

にある（次表）。

表 93 小布施町教育委員会による町民アンケート（平成 24 年 3 月） 1

質問1 朝食を食べるか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
毎日	100%	100%	83%	77%	100%	91%	100%	100%	
週5・6	0%	0%	8%	0%	0%	0%	0%	0%	
週3・4	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
週1・2	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
食べない	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	

質問2 食事の残りができるか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
自分から	58%	58%	58%	38%	48%	55%	57%	50%	
言われたら	46%	44%	42%	18%	63%	48%	50%	50%	
できない	8%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
わからない	17%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	

質問3 箸の使い方を正しく使えるか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
使える	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%	80%	
使えない	50%	37%	42%	38%	52%	35%	87%	20%	

質問4 食べられるようになった食材があるか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
ある	21%	7%	8%	10%	0%	13%	5%	0%	
ない	75%	37%	83%	64%	100%	95%	65%	100%	
食品名: 野菜・こんぶ・豆・山芋(とろろ汁)、しめじ、煮干し、ねぎ、ほうれん草きのこ類・トマトなど									

質問5 食習慣で気になることがあるか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
ある	42%	70%	92%	54%	88%	65%	60%	78%	
ない	21%	26%	8%	23%	13%	22%	40%	22%	

質問6 食事の量の加減ができるか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
できる	73%	59%	58%	54%	75%	74%	80%	90%	
できない	21%	33%	58%	18%	25%	26%	19%	20%	

質問7 食事の量の加減ができるか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
できる	73%	59%	58%	54%	75%	74%	80%	90%	
できない	21%	33%	58%	18%	25%	26%	19%	20%	

質問8 食事の量の加減ができるか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
できる	73%	59%	58%	54%	75%	74%	80%	90%	
できない	21%	33%	58%	18%	25%	26%	19%	20%	

質問9 食事の量の加減ができるか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
できる	73%	59%	58%	54%	75%	74%	80%	90%	
できない	21%	33%	58%	18%	25%	26%	19%	20%	

質問10 食事の量の加減ができるか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
できる	73%	59%	58%	54%	75%	74%	80%	90%	
できない	21%	33%	58%	18%	25%	26%	19%	20%	

質問11 朝食の内容									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
3品以上	35%	41%	17%	31%	75%	43%	65%	30%	
主食おかず品	29%	26%	55%	33%	13%	35%	10%	39%	
主食おかず品汁	21%	33%	25%	26%	13%	23%	20%	30%	
主食のみ	13%	0%	0%	0%	0%	4%	5%	0%	
飲み物・菓子類品	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	

質問12 箸の持ち方が正しいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
正しい	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%	80%	
正しくない	50%	37%	42%	38%	52%	35%	87%	20%	

質問13 箸の持ち方が正しいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
正しい	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%	80%	
正しくない	50%	37%	42%	38%	52%	35%	87%	20%	

質問14 箸の持ち方が正しいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
正しい	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%	80%	
正しくない	50%	37%	42%	38%	52%	35%	87%	20%	

質問15 箸の持ち方が正しいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
正しい	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%	80%	
正しくない	50%	37%	42%	38%	52%	35%	87%	20%	

質問16 箸の持ち方が正しいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
正しい	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%	80%	
正しくない	50%	37%	42%	38%	52%	35%	87%	20%	

質問17 箸の持ち方が正しいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
正しい	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%	80%	
正しくない	50%	37%	42%	38%	52%	35%	87%	20%	

質問18 箸の持ち方が正しいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
正しい	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%	80%	
正しくない	50%	37%	42%	38%	52%	35%	87%	20%	

質問19 箸の持ち方が正しいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
正しい	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%	80%	
正しくない	50%	37%	42%	38%	52%	35%	87%	20%	

質問20 箸の持ち方が正しいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
正しい	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%	80%	
正しくない	50%	37%	42%	38%	52%	35%	87%	20%	

質問21 箸の持ち方が正しいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
正しい	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%	80%	
正しくない	50%	37%	42%	38%	52%	35%	87%	20%	

質問22 箸の持ち方が正しいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
正しい	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%	80%	
正しくない	50%	37%	42%	38%	52%	35%	87%	20%	

質問23 箸の持ち方が正しいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
正しい	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%	80%	
正しくない	50%	37%	42%	38%	52%	35%	87%	20%	

質問24 箸の持ち方が正しいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
正しい	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%	80%	
正しくない	50%	37%	42%	38%	52%	35%	87%	20%	

質問25 箸の持ち方が正しいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
正しい	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%	80%	
正しくない	50%	37%	42%	38%	52%	35%	87%	20%	

質問26 箸の持ち方が正しいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
正しい	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%	80%	
正しくない	50%	37%	42%	38%	52%	35%	87%	20%	

質問27 箸の持ち方が正しいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
正しい	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%	80%	
正しくない	50%	37%	42%	38%	52%	35%	87%	20%	

質問28 箸の持ち方が正しいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
正しい	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%	80%	
正しくない	50%	37%	42%	38%	52%	35%	87%	20%	

質問29 箸の持ち方が正しいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
正しい	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%	80%	
正しくない	50%	37%	42%	38%	52%	35%	87%	20%	

質問30 箸の持ち方が正しいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
正しい	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%	80%	
正しくない	50%	37%	42%	38%	52%	35%	87%	20%	

質問31 箸の持ち方が正しいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
正しい	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%	80%	
正しくない	50%	37%	42%	38%	52%	35%	87%	20%	

質問32 箸の持ち方が正しいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
正しい	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%	80%	
正しくない	50%	37%	42%	38%	52%	35%	87%	20%	

質問33 箸の持ち方が正しいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
正しい	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%	80%	
正しくない	50%	37%	42%	38%	52%	35%	87%	20%	

質問34 箸の持ち方が正しいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
正しい	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%	80%	
正しくない	50%	37%	42%	38%	52%	35%	87%	20%	

質問35 箸の持ち方が正しいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
正しい	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%	80%	
正しくない	50%	37%	42%	38%	52%	35%	87%	20%	

質問36 箸の持ち方が正しいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
正しい	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%	80%	
正しくない	50%	37%	42%	38%	52%	35%	87%	20%	

質問37 箸の持ち方が正しいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
正しい	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%	80%	
正しくない	50%	37%	42%	38%	52%	35%	87%	20%	

質問38 箸の持ち方が正しいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
正しい	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%	80%	
正しくない	50%	37%	42%	38%	52%	35%	87%	20%	

質問39 箸の持ち方が正しいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
正しい	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%	80%	
正しくない	50%	37%	42%	38%	52%	35%	87%	20%	

質問40 箸の持ち方が正しいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
正しい	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%	80%	
正しくない	50%	37%	42%	38%	52%	35%	87%	20%	

質問41 箸の持ち方が正しいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
正しい	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%	80%	
正しくない	50%	37%	42%	38%	52%	35%	87%	20%	

質問42 箸の持ち方が正しいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
正しい	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%	80%	
正しくない	50%	37%	42%	38%	52%	35%	87%	20%	

質問43 箸の持ち方が正しいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
正しい	46%	59%	50%	33%	63%	43%	60%		

表 94 小布施町教育委員会による町民アンケート（平成 24 年 3 月） 2

Ⅱ 質問1 片付け・準備を一緒にするか											
3歳児			4歳児			5歳児					
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ
よくする	17%	26%	33%	16%	25%	22%	15%	17%	40%		
時々	63%	59%	38%	44%	63%	48%	69%	57%	30%		
あまり	13%	11%	17%	13%	0%	20%	10%	17%	30%		
しない	4%	4%	8%	3%	13%	4%	5%	4%	0%		

質問2 調理を一緒にするか											
3歳児			4歳児			5歳児					
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ
よくする	13%	15%	0%	0%	4%	5%	4%	0%	0%		
時々	50%	52%	75%	41%	88%	65%	57%	90%	90%		
あまり	25%	30%	33%	26%	0%	25%	13%	10%	0%		
しない	8%	7%	8%	3%	13%	4%	5%	13%	0%		

質問3 園で作った料理を家で作ったか											
3歳児			4歳児			5歳児					
作った	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば
作った	8%	19%	17%	21%	63%	35%	20%	30%	40%		
作らない	88%	78%	100%	56%	38%	52%	80%	70%	60%		

Ⅲ 質問1 キッズキッチンへの関心											
3歳児			4歳児			5歳児					
大変ある	17%	22%	25%	10%	50%	30%	20%	13%	10%		
ある	63%	70%	50%	62%	38%	57%	60%	65%	30%		
あまりない	13%	7%	33%	5%	0%	4%	15%	9%	30%		
ない	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%		

質問2 キッチンや食事・給食について話しか											
3歳児			4歳児			5歳児					
話す	83%	89%	75%	67%	88%	78%	80%	91%	80%		
話さない	13%	7%	33%	10%	0%	9%	10%	4%	20%		

質問3 キッズキッチンの取り組みに賛否											
3歳児			4歳児			5歳児					
賛成	63%	74%	50%	51%	63%	52%	70%	61%	40%		
賛成	67%	48%	58%	41%	50%	48%	40%	48%	10%		
賛成	17%	15%	25%	18%	25%	39%	40%	35%	0%		
賛成	22%	22%	33%	23%	13%	22%	30%	9%	20%		
賛成	28%	29%	28%	29%	25%	39%	50%	39%	30%		
賛成	21%	22%	0%	15%	25%	26%	20%	35%	10%		
賛成	29%	30%	17%	3%	0%	13%	30%	26%	20%		
賛成	42%	48%	50%	18%	13%	30%	30%	26%	20%		
賛成	46%	37%	58%	31%	38%	30%	45%	39%	30%		
その他	0%	4%	0%	0%	13%	5%	0%	0%	0%		

どんなお手伝いですか

・食卓を拭く・箸やお茶碗を並べる・米研ぎ・バシバシスカーで洗く・料理を運ぶ・並べる・漬物を洗う(片付ける)・野菜の皮むき・野菜を洗う・かき混ぜる・卵を割る・お米を研ぐ・切ったり炒めたりする・手をつなぐ

どんな料理ですか

・カレー・サラダ・野菜炒め・焼きそば・カレー・たこ焼き・ひんのべ汁・お菓子・クッキー・おでん・ハンバーグ・餃子・すいせん汁・生巻焼き・スーパ・のり巻き・ステーキ・ポテト・おひき・すいせん汁・パプリカ・ピザ・ドーナツ・そばろ・ゼリー・コロッケ・炒飯・味噌汁・ホットケーキ・オムライス・肉巻き・肉まん・肉団子・シチュー

表 95 小布施町教育委員会による町民アンケート（平成 24 年 3 月） 3

どのような話の内容ですか

- ・全部食べられた・苦手な物も食べられた
- ・給食のメニューについて話をする
- ・どんなものを作ったか(料理の手順など)
- ・包丁の置き方を教えてくれた
- ・美味しかった給食を夕食にリクエストする
- ・給食時での友だちとの会話の内容
- ・自分で作れたことを喜んで話した
- ・手で作ってしまった経験などを話した
- ・キッズキッチンで感じた感想(楽しい、おいしい、鶏肉のデモ、包丁の使い方、再度作りたい、米とぎの話、おかわりした等)
- ・栄養素についても教えて欲しい

質問4 スタッフとして参加したか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
参加した	4%	7%	0%	10%	0%	4%	10%	0%	0%
参加しない	92%	93%	108%	67%	88%	83%	90%	100%	90%

質問5 今後スタッフとして参加したいか									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
したい	58%	59%	42%	49%	63%	35%	45%	35%	40%
したくない	29%	30%	56%	28%	23%	39%	45%	57%	60%

※アンケートに回答された方									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
お父さん	0%	7%	0%	0%	4%	0%	4%	0%	0%
お母さん	100%	81%	83%	77%	100%	74%	100%	96%	100%
その他									

アンケート用紙提出率									
3歳児			4歳児			5歳児			
幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	幼稚園	わかば	つすみ	
全体数	31	41	20	38	18	35	32	42	19
提出数	24	27	12	39	8	23	20	23	10
%	77%	65%	60%	79%	44%	65%	63%	55%	53%

スタッフとして参加しての感想

- ・なかなか子ども達に任せる事は難しく、すぐに手や口が出てしまう。子どもたちの力はすごい。
- ・3歳児のローラーでの無駄(食材の残り)が多い事が気になった。食材を大切にする指導も必要では？
- ・キッズキッチンの目的が技術の習得であると思うから歳児の作業はもっと簡単でも良いのでは？
- ・3・4歳児はおやつ作りでも良いと思う
- ・全員の親にスタッフとして参加して欲しい。
- ・簡単な一品を作るのも良いのではないかな？
- ・身近な食材でも良いのでは？
- ・見学していないメニューは動きや手順がわからず大変だった。左きや子どもの性格などへの対応などに、課題点を感じた。

対象家庭での食事についてアンケートを取ったところ、「朝食を食べる」は100%、「食事の挨拶ができる」92%であり、「箸が正しく使える」は52%でほぼ半数であった。「食習慣で気になること」については「偏食」「小食」が半数を占める。「食事中に食べものの話をする」のは72%で、約7割である。「準備・片付けを一緒にする」はほぼ7割、「調理を一緒にする」については「あまりしない」を含めても6割程度はする。「調理は積極的にする」だけでも約80%がイエスと答えている。キッズキッチンを以前から行っていることもあり、「園で作った料理を家庭で作ったか」については40%程度。「キッズキッチンへの関心はあるか」については8割が、「キッチンや食事給食について（家庭で）話すか」については9割が話している。話の内容は「全部食べられた」「苦手なものも食べられた」「どんなものを作ったか」「料理の手順」などを話す。自分で作れたことを喜んで話をした、手を切ってしまった体験などを話した。楽しい、美味しい、丸鶏を捌くデモンストレーションを見た感想、包丁の使い方、米とぎの話、また作りたいなどの感想が多かった。給食のメニューについて話したり、美味しかった給食を夕食にリクエストするなど食への関心が高いことがうかがわれる。

「スタッフとして保護者が参加したか」は約1割が参加、「今後スタッフとして参加したい」の問いに対し、7割程度が参加の希望を持っている。キッズキッチンの取り組みに対して望んでいることについては「食について興味を持って欲しい」「偏食をなくす」「調理技術の向上」「健康への関心」「楽しく料理ができる」「自立心を持つ」「コミュニケーション能力を伸ばす」「感受性を養う」「物を大切にする心を育てる」などが挙げられていた。

以上から、小布施町では食育に関心が深く、食育による家庭内での問題解決を望んでいることがうかがえる。それを具体的に解決するための方策として地域を巻き込んだキッズキッチンの実施が効果を上げると推測された。学校外教育ではあるが自治体など公共が教育を実施するにあたって、規模が小さいが故に漏れなく基礎体験を提供できる環境にあり、実験の場としては最適である。

また義務教育後には町を離れる子ども達に食の自立の基本を就学前に持たせることによって、就学後に基礎調理能力をつけることを目標とする。したがって大人になっても健康に生活し、食の自立につながるよう就学前に手厚く食育としてキッズキッチン採用し実践

し長期にわたる継続可能な設定が求められた。

3-3 活動

実際の活動の一覧表を以下に示した。

表 96 小布施キッズキッチン実施内容

自治体における食育 おぶせキッズキッチン 実施内容		
2011年度	活動	相互作用
12月 【5歳】15日 【5歳】16日	12月15・16日 つずみ保育園 栗の木幼稚園	鍋ごはん、豆腐とわかめのみそ汁 アズパオとれめじのごま和え、肉じゃが、他
2012年度	活動	相互作用
【3歳児】	7月 わかば保育園	鍋ごはん、鶏肉のカリカリ焼き のりすい、きゅうりとわかめのごま酢和え
【4歳児】	7月 つずみ保育園	鍋ごはん、高野豆腐の煮もの、ゴリゴリふりかけ わかめのみそ汁、蒸天、他
【5歳児】	7月 栗が丘幼稚園	どうもごごごはん、夏野菜のカレー さつぱりサラダ、ラッシャー、他
2013年度	活動	相互作用
【5歳児】	1月9日 わかば保育園	バターライス、人参スーパ 鳥のから揚げ、三色サラダ
【4歳児】	1月10日 栗が丘幼稚園	いり豆ご飯、とろろ汁、 お豆と鶏肉の煮もの、
【5歳児】	1月11日 わかば保育園	小布施健康煮、紅白なます ふくさ焼き、こがね金団
2013年度	活動	相互作用
【5歳児】	10月16日(木) 栗が丘幼稚園	栗おこわ、鶏肉とゴリゴリの煮もの ぶどうのサラダ、豆腐とえのきのみそ汁、他
【5歳児】	10月17日(木) つずみ保育園	きのことごはん、きのこの肉団子 ぶどうのサラダ、エリンギと豆腐のおすまし
【5歳児】	10月18日(金) わかば保育園	サバ缶チキンパン、乾物サラダ ニンボータージュ

自治体における食育

	課題	活動	相互作用	判断	指導留意点
2013年10月16日	防災ごはんを作る。 大きな災害のあとでも食中毒をおこさず 安全に食べておくための具体的な方法と 「実際に調理する道をつけない」 「ふやさない」「やっつける」の三原則を 具体例で学ぶ。	缶詰、乾物等の実活用用の メニューを作る。 サバ缶チヤーマンハンデ 食品の再加熱をする。	とっさの時の防衛姿勢など いのちを守る力をつけるための ゲームで、自分で自分の 命を守る力をつける、そのための 調理でもあることを気づかせる。	缶切りなど はじめての動作が多い すべての基本を学んでこそ 応用もきくので、すべての 子供の手で行ったかを確認。	直火ではない家庭での 具体的なポイントを 意識して伝えておくとい
		安全のみならず美味しく食べる。 乾物サラダでミネラルをとる食事にする。			
		ポリ袋使用で素手で触らずに作る コーンポタージュで缶切りなどで 缶開け作業をする。			

表 97 小布施のレシピ

【3歳児】おふせキッズキッチン 『ようこそキッズキッチンへ！』 2012年7月分

★鍋ごはん

<材料>(5人分)

米	2合(約300g)	水	430mL
---	-----------	---	-------

<作り方>

①米を洗う

ボウルにざるをのせてその中に米を入れる。(米をこぼれないようにする為)

水を入れ、最初の水はさつと捨てる。(ぬかの水をたくさん吸うとおいしくなくなるよ)

米と米を手のひらで押すようにこすり合わせて、ぬかを落とす。

これを『米をどぶ』といいます。何度か研いだら水を入れてさつと混ぜて洗う。

水のにごりがなくなるまで繰り返す。

②分量の水を入れて30分以上吸水させる。

洗ってすぐ炊く『洗い炊き』をすると、しんが出来ることもあるから、吸水させる。

③ふたをして、はじめは強火でぶくぶく大きな泡がいっぱい出てきたら弱火にして15分炊く。

最後は火を消して10分蒸らす(フタをしてそのままおく。)

* 上と下をひっくりかえすように、よく混ぜて布巾をかぶせて余分の水分を取る。

★鶏肉のカリカリ焼き

<材料>(5人分)

鶏もも肉	300g	塩	小1/4	オリーブオイル	5個
------	------	---	------	---------	----

<作り方>

①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。

②フライパンに鶏もも肉を皮目を下にして並べて火をつける

カッリと焼けたら反対側も同じように焼く。

③焼き色がついて芯まで焼けたら塩をふり入れる

★のりすい

<材料>(5人分)

えのきだけ	50g	焼きのり(全形)	1枚	三つ葉	5本
水	600mL	かつおぶし	8g	昆布(5×5cm)	1枚
塩	小さじ2/3	しょうゆ	小さじ1/2		

<作り方>

①鍋に水、いりこ、昆布をいれてしばらくつけておく。昆布が大きくなったら

火にかけてツツツ小さな泡がでてきたら昆布を取り出す。

かつおぶしをいれてサツと煮たて、あみじゃくしで取り出す。

②塩としょうゆで味付けする。

③えのきは小さく切り、石づきは切り落とし、さつと煮る。

④焼きのりは手でちいさくちぎり、お椀にいれる。

⑤三つ葉は小さく切り、お椀にいれる。

⑥温めたおつゆを注ぎ、できあがり！！

★きゅうりとわかめのごま酢和え

<材料>(5人分)

きゅうり	2本	(たて塩)水	大さじ1	塩	小さじ1/4
わかめ	2g	ちりめんじゃこ	15g	白ごま(いり)	大さじ2
△酢	大さじ1と1/2	砂糖	大さじ1		

①きゅうりはピーラーで皮をむいて更にうすきりにし、

お口の大きさに切る。

ボウルにたて塩の材料をあわせ、きゅうりをしんなりするまでつける。

②わかめは水でもどして、水気を切る。

③すり鉢でごまをすり、△で味付けする。

④水気をしぼったきゅうり、わかめとちりめんじゃこをすり鉢で和える。

キッズキッチン実施例は次の通りである。

2013年1月9日に行ったわかば幼稚園、5歳児教室の例を取り上げる。

献立はバターライス、にんじんスープ、鶏の唐揚げ、三色サラダである。小布施町のある長野県はいわゆる海なし県であり、地元の食材を使うとして「日本の食」をテーマにはしているが、馴染みのない海魚をテーマとするのではなく、鶏肉とした。

鶏もも肉を使用し、地元食材の米粉で唐揚げにした。米はバターライスにした。ニンジンスープは地元のニンジンを使った。ここでもスープのトロミ付けに地元の米粉を使用した。三色サラダはブロッコリー、鶏ささみ、地元の名産でもあり町の花としても選定されているりんごを使用した。一見、郷土食のようには見えないが、食材として地元産を使うよう心がけたものである。

3-4 相互作用

丸鶏を一匹持ち込み、デモ者が動かしながら可食部を示した。また、それぞれの部位を示し、もも、胸、ささみ、手羽などを部位ごとに分解して示した。鶏肉には必ず皮が付いているが、ささみには皮がないのは胸肉の内部にあるためである。子どもが「こんなところにある！」と発見することで理解した。見学の保護者からも「初めて知った」と言う声が上がった。日常には家庭の中で意識することはほとんどないことが分かった。

5歳児は揚げ物をするのが初めてであり、水がたくさん付いたまま入れると油が跳ねること、高い位置から油の中に投入しないことなどを注意し、その通り慎重に行っていた。包丁を使う際にも、野菜と肉とでは切れ方が異なること、肉類は包丁を前後ろに動かさないと切れないということを自分で発見する。どうしても切れない場合はハサミで切れるなど、安全な手順を自ら発見していた。

一つのエピソードを紹介する。試食直前に何か気がついたように立ち上がった児童がおり、外に走って行った。追いかけると「(園で飼っている鶏小屋に行って覗き込み) ピーチ

やんじゃなかった！良かった！」と言った。児童に詳しく聞くと、食肉と生きている鶏が繋がった瞬間だったという。鶏肉という存在が単体であるのではなく、鶏という動物から来ている、と体感した。食が命と繋がっているという課題を、調理材料としての食材（もも肉）を見せるのではなく、原型（丸鶏）から見せることによって意識が繋がったと言える。

ニンジン等も園の菜園から収穫してきた食材を使ったため、小さなカケラであっても園児は全て使おうとした。日常の保育の中に食のつながりを感じさせる取り組みがあったからこそ、実感を持って調理が可能となった。

3-5 判断

保護者スタッフが参加することにより一過性ではなく地域全体に実習時の園児の発言や態度等の様子が伝えられた。地域の食材を使用するにあたっては、園での収穫のほか、園に近い農家からの提供を受けたため、地域とのつながりを感じることができた。

課題の解決についての判断は、「偏食」において、見学の保護者によれば「家では食べない野菜を、今日は美味しいと言って食べ、おかわりをしている」「今まで食べなかったのに食べている」という声が上がった。「協力して作る」という面では、園児がお互いに声をかけをしあい、「一人で全ての作業をしてはいけない、みんなでやろう」と周囲への配慮が見られた。日常生活では 5 歳児は保護されるべき子どもという存在であり、周りに配慮はされても配慮する機会は少ないが、自らの配慮する行動が見られた。

その他の年 2 回の実践においては、お正月のおせちを取り上げている。五重の塗りの重箱を見せ、いつもと違う料理を詰めること、詰める食材によっての言い伝えがあることを体験する機会が得られた。もち花をつけてかざりを作り、どんと焼で焼いて食べる風習も、家庭によっては行わない家がある。しかし園で行事食を自分たちの手で原材料から作り上げる体験をすることにより、子どもの体験がぬけ落ちることなくすべての児童への基本的伝承が可能である。

地元の伝承の形のしめなわやけやきやくぬぎなど皮が滑らかで小枝の多い木に色とりどりのもちを飾りとして木の枝につける。独特の飾りも料理にかかる前に子供に見せた。園の先生が事前に作ったものである。

地元の子どもに行事食など伝承的体験を持たせることができた。地元ならではの風習を伝えるためには、昔の家のように実際に子ども自身を巻き込んで完成まで自ら体験することである。その具体的な指導の方法で実習させることが出来た。



写真 58 実習風景

注

-
- ¹ 『諸外国における食育実践プログラムに関する調査報告書 平成 19 年度内閣府委嘱調査』
WIP ジャパン株式会社、2008 年
 - ² 小布施町ウェブサイト内「小布施町の紹介」、2016 年 1 月 3 日閲覧
<<http://www.town.obuse.nagano.jp/soshiki/2/machigaiyou.html>>
 - ³ 小布施町ウェブサイト内「小布施町の紹介」

参考文献（第2章第4節）

- 浅沼道成、矢崎弥、小笠原義文「子供の生活時間に関する事例研究～盛岡市周辺の小学生を対象に～」『Artes liberales』（岩手大学人文社会科学部）第60号、1997年6月、217-239頁
- 板良敷信子「手作り手芸教材で食育活動 子どもたちのハートをキャッチ」『食生活』第102巻第6号、2008年6月、33-37頁
- 今村麻里子「食育活動の成果と課題ー平成22年度青森県食育啓発活動を通してー」『東北女子大学・東北女子短期大学紀要』第50号、2012年1月、32-36頁
- 上岡美保、田中裕人「食育推進における地域の課題とその効果に関する研究」『農村生活研究』第52巻第1号、2008年12月、2-11頁
- 大谷貴美子「食育が必要とされる背景にあるものは」『CEL』第81号、2007年6月、3-9頁
- 金丸弘美「木曜連載 地域力と地域創造(13) 食の教育は地域活性化につながる 食育を地域に根付かせるには」『地方行政』2012年1月12日、2-5頁
- 熊倉功夫「近代の食卓と家族」『CEL』第81号、2007年6月、84-88頁
- 小泉武夫「今の日本では食育は大人に必要」第81号、2007年6月、10-15頁
- 小林智子「食の体験学習・実践例(22)茨城県 地域の食育ボランティアを活用した食育」『栄養教諭 食育読本』第36号、2014年、46-49頁
- 佐藤恵美子、筒井和美「新潟の郷土食「のっぺい」に関する女子短大生のアンケート結果からの一考察」『県立新潟女子短期大学研究紀要』第46号、2009年、219-227頁
- 「「食育と食卓のコミュニケーション」データファイル データから読む日本人の食生活」『CEL』第81号、2007年6月、54-57頁
- 清水井一「「食育」の指導体制づくり」『月刊生徒指導』第34巻第8号、2004年7月、10-13頁
- 鈴木不二一「こどもの時間、家族の時間、社会の時間」『統計』第57巻第7号、2006年7月、20-27頁
- 田井敦子「地域の教育力を生かした子どもの食育推進ー地域ボランティアから学ぶ」『幼年児童教育研究』第26号、2014年3月、73-86頁
- 高橋久仁子「「食育」にのぞむこと 食の男女共同参画と脱フードファディズム」『食の科

- 学』第 335 号、2006 年 1 月、34-39 頁
- 高橋純一、松崎博文「障害児教育におけるインクルーシブ教育への変遷と課題」『福島大学
人間発達文化学類論集』第 19 号、2014 年 6 月、13-26 頁
- 多木秀雄「社会・企業による食育に望まれるもの」『CEL』第 85 号、2008 年 6 月、71-73
頁
- 土田裕美、青山妙子、山下房江「地域の食育イベントに参加した子どもたちに見る家庭に
おける緑茶文化の継承の実態と体験活動プログラムの効果の検証」『日本食育学会誌』
第 8 巻第 4 号、2014 年 10 月、291-299 頁
- 寺田利枝「地域との連携を大切にした食育の実践ー児童・保護者との連携」『栄養教諭』第
8 号、2007 年、42-45 頁
- 中澤弥子「長野県鬼無里の「食の文化祭：冬」における中山間地域活性化の取り組みと食
育の試み」『長野県短期大学紀要』第 67 号、2012 年、1-13 頁
- 中筋恵子「家庭と地域の「食育力」はいま」『農業と経済』第 71 巻第 12 号、2005 年 10
月、50-57 頁
- 中村修「地域における食育の取り組み」『地方議会人』第 37 巻第 4 号、2006 年 9 月、17
-20 頁
- 中村靖彦「食育と食育学会」『日本食育学会誌』第 3 巻第 1 号、2009 年 1 月、3-13 頁＊
- 中村由美子「親子でおいしい「千歳・食育講座」」『農家の友』第 58 巻第 4 号、2006 年 4
月、32-34 頁
- 橋本京子「学校給食における食教育ー実践例からー」『保健の科学』第 48 巻第 10 号、2006
年 10 月、752-758 頁
- 林昭志「食育と心理の関連を考える試みー子どもの発達における食の観点ー」『児童文化
研究所所報』第 30 号、2008 年 3 月、77-88 頁
- 林望「インタビュー 作家・林望 『家庭料理』が輝いていた、リンボウ（林望）先生の昭
和 30 年代」『食の科学』第 336 号、2006 年 2 月、38-40 頁
- 福岡県農林水産部食の安全・地産地消課「食育・地産地消県民運動を展開～食育・地産地
消ふくおか県民会議～」『栄養教諭 食育読本』第 37 号、2014 年、50-53 頁
- 福岡恩「地域住民に対する食育活動-親子料理教室の実践-」『愛知江南短期大学紀要』第 43
号、2014 年 3 月、47-53 頁
- 藤田誠一、吉池信男、稲山貴代、中筋直哉「公共政策の視点からみた地域社会における食

- 育の可能性」『日本食育学会誌』第9巻第2号、2015年4月、197-205頁
- 藤本勇二「「みそ汁プロジェクト」を通した食育の発展ー地域の食材を生かした交流学习の試みー」『広領域教育』第69号、2008年7月、48-55頁
- 増村美佐子、福本恭子、境田靖子、和田早苗、宇野裕美子、山崎綾、埜野みどり「兵庫県播磨地域に根差した人材養成拠点としての取り組み（第1報） 幼児食育のニーズアセスメント」『兵庫大学論集』第17号、2012年、273-281頁
- 増村美佐子、福本恭子、境田靖子、和田早苗、宇野裕美子、山崎綾、埜野みどり「兵庫県播磨地域に根差した人材養成拠点としての取り組み（第2報） 食育教室プロセス評価」『兵庫大学論集』第17号、2012年、283-293頁
- 的場輝佳「地域における食育活動」『日本家政学会誌』第60巻第9号、2009年、60-62頁
- 南直人「食の歴史から「食育」を考える」『CEL』第81号、2007年6月、23-26頁
- 宮原登志子「学校・家庭・地域をつなぐ食育の推進ー様々な体験活動を通してー」『生活と総合』第12号、2012年10月、43-50頁
- 山下満智子、高橋久仁子「対談 家族の「食」を取り戻すためにー大切なのは、生活のリズムとコミュニケーションー」『CEL』第81号、2007年6月、16-21頁
- 山本弥生「地域に根ざした子どもの食育」『栄養教諭』第8号、2007年、34-37頁
- 若林良和「食育活動の推進と地域協働の展開ー「愛媛大学サテライト・うわじま親子食育講座」の実践をもとに」『地域創成研究年報』第3号、2008年3月、133-147頁
- 「めざせ鉄人! 岡山で「こども料理教室」ークッキングスクール講師の山崎さんらが指導」『むすび』（正食協会）第47巻第4号、2003年4月、8-11頁

小浜市（1）に関する参考文献

- 榊田みどり「榊田みどりの「食農教育のヒント」(3) 中田典子さん 農と食をつなぐ「キッズ・キッチン」『月刊 JA』（全国農業協同組合中央会）第52巻第4号、2006年6月、2-5頁
- CEL編集室「「キッズ・キッチン」を通して育む地域の食への誇り 小浜市 食のまちづくり」『CEL』第81号、2007年6月、50-51頁
- 高島賢「「食のまちづくり条例」と食育で日本一を目指す! 核となる食文化館を立ち上げた「御食国若狭（みけつくにわかさ）おばま」『アクアネット』第7巻第1号、2004

年 1 月、26-29 頁

中田典子「御食国（みけつくに）若狭おばまの生涯食育」『にじ：協同組合経営研究誌』646

号、2014 年、63-70 頁

中田典子「未来につながる食育：食育文化都市「御食国若狭おばま」の生涯食育」『農業と経済』第 73 巻第 7 号、2007 年 7 月、35-39 頁

若林良和「地域水産業と食育－水産分野の食育活動研究に関する基本的視点の検討－」『地域漁業研究』第 47 巻第 2・3 号、2007 年 10 月、243-261 頁

「「食」がまちを元気に「御食国（みけつくに）」の生涯食育、地域活性化戦略 福井県小浜市」『プラクティス』（北海道市町村振興協会）第 9 号、2012 年、34-37 頁

氷見市（2）に関する参考文献

きときと氷見地産地消推進協議会（編）『料理をつくろう ～キトキト氷見食育ワークブック 2～』きときと氷見地産地消推進協議会、2009 年

澤永貢子「体験に根ざした食育 きときと氷見地産地消推進協議会：食育先進地モデル実証事業の取組」『週刊農林』第 2046 号、2009 年 3 月 15 日、6-7 頁

澤永貢子「体験に根ざした食育 きときと氷見地産地消推進協議会（2）：食育先進地モデル実証事業の取組」『週刊農林』第 2050 号、2009 年 4 月 25 日、10-11 頁

『諸外国における食育実践プログラムに関する調査報告書 平成 19 年度内閣府委嘱調査』WIP ジャパン株式会社、2008 年

第5節 企業 CSR における食育の指導方法

企業が社会的貢献として食育を行うのは社会の趨勢である。企業 CSR としては、企業が自社の商品についての理解を深めるための商品紹介を食育の形で行われているものも多数存在する。ここでは、企業の自社商品に対しての紹介等に関する食育は取り上げていない。

ここでは企業がスポンサーとして地域の子ども達のキッズキッチン体験ができるイベントを開催する形での食育支援を取り上げる。実施募集の窓口が流通を担うスーパーマーケットであることが特徴になっている。地域の子ども達の食生活自立を目的として、キッズキッチン体験をさせるためであって、企業色はない。

スーパーマーケットは、地域の中の流通を担い、家庭にとって興味があっても無くても一番簡単にアクセス出来る場所である。実施のキッズキッチンではプログラム内容についても指定の銘柄の商品を使うこともない、企業色は全くないメニュー構成となっている。商品を使ってほしい関係会社の要望が出る場合は、キッズキッチンの実施者として拒否している。時には商品使用の要望の拒否を理由に流会となることもある。

本来であれば、企業 CSR は自立した食生活を営む事を目的とした本研究にはふさわしくないと思われるかもしれないが、どこまでも自立した食生活を営むことが出来る子ども達を育てる新しい食育実践として本章の考察に取り上げた。

背景にあるのは、少子化、共働きの増加、長時間労働の恒常化によって家庭での調理時間は減り続けている。さらに食事の内容が中食と言われるお惣菜の購入の増加が見える。そのため、流通業界においてデリカテッセン市場が生まれ急成長している。スーパーマーケットにおいてもお惣菜の販売に力を入れ、品質の向上とも相まって、販売量は増加し続けている。

「スーパーマーケットは本来、素材を買っていただいて家庭で調理してもらう、日々の暮らし、日々の食卓を支える素材を売るところである。既成のお惣菜の売り上げが増加す

るのを手放しで喜んではいけない。原点に戻って家庭での素材からの調理を支える意識を失ってはならない」と流通大手の社長が「お弁当・お惣菜大賞」のあいさつで述べた。その考え方から、子ども時代から自立した食生活を営む力を育てる体験型食育キッズキッチンの支援をする方法をスーパーマーケット業界が行う理由となりうるのではないか。

表 98 本節の概要

対象	集団としての4歳～小学生。企業単位の募集。応募者の単発参加。
指導者	企業の近隣地域のキッズキッチンの指導方法を学んだインストラクター。
空間	スーパーのある地域の公民館等台所設備のある場所。三井食品のテストキッチン等。
課題	<p>①食材の調達の中としてのスーパーマーケットは、家庭とアクセスする身近な場である。日常生活に心理的にも一番近い。地域の子どものキッズキッチン体験として調理実習をする。</p> <p>企業CSRとしての活動である。そのサポート体制としてキッズキッチン協会がある。</p>

活動	<p>①スーパーマーケットお客様サービスとしてキッズキッチンを開催し、子どもの料理体験を支える。</p> <p>スーパーマーケットの範囲で買い物額に応じて応募券を出し、キッズキッチンをスーパーの地元の子どもたちが体験する。</p> <p>場所はスーパーマーケット近くの調理施設。</p> <p>指導はキッズキッチン協会認定インストラクター。不定期開催。応募してきた料理をしたい子ども対象。作成は一汁二菜。約 2 時間。</p> <p>時間・場所限定。人数 1 回約 30 名。1 日 2 回行う場合もある。</p> <p>②-1 小規模キッズキッチン（キッズキッチン・ミニ）</p> <p>スーパーマーケットの店頭イベントとして来店したファミリーに呼びかけて子どもが料理する。単品ではあるが「切る」「加熱」を含む 10 分間プログラム。</p> <p>場所はスーパーマーケット店頭。不特定の子ども。定期もあるが不定期もある。人数は 1 人あたり 10 分間。指導はキッズキッチン認定インストラクター。</p> <p>②-2 イベントにおいて単品（(例) ホットドッグ）体験をする。</p> <p>顧客サービスイベントにおいて来場者に料理体験をしてもらう。「切る」「加熱」を含む 10 分間プログラムを行う。</p> <p>場所はイベント会場。対象はイベント来場者。単発、不定期。指導はキッズキッチン認定インストラクター。</p>
相互作用	<p>①②ともに、スーパーマーケットの地域サービス、地元の子どもに無償でキッズキッチン体験を与える。</p> <p>子どもたちに食育経験させられるとして、あるスーパーでは 20 人の募集に 400 人の応募がある。経済的なニーズがある。リピーターが多い。</p>

判断	<p>地元スーパーに愛着を持った未来の消費者が育つ。</p> <p>マイストア、自分に食育をしてくれるスーパーマーケットとして認識する。</p> <p>顧客戦略であったとしてもそれが双方にとって良い結果となっている。</p> <p>地域の中の子どもが地域の食材流通の場を通じて実生活の中での自立した食生活を行う技を身につけられる。</p>
----	---

本章では、地域の食材流通の場であるスーパーマーケットを場（空間）とした食育の指導方法を分析する。食育の実践として三井食品を通じた地域スーパーマーケットでの食育の実践を例とする。

1. 実践の枠組み

CSR (Corporate Social Responsibility) は、日本語訳すると「企業の社会的責任」となる。企業は、事業活動が続けてゆくに当たり、従業員、顧客、取引先、仕入れ先、消費者、株主、地域社会、自治体や行政など多様な利害関係者（ステークホルダー）と関わって成り立っている。企業単独ではなくステークホルダーと良好な関係を保ちながら経営を続けることこそが CSR 活動といえる。

CSR の代表的なものとしては、納税、法令順守など企業活動として当然のことから、安心、安全な商品作り、サービスの提供、人権の尊重、公正な事業活動の推進、コーポレートガバナンスの向上、サプライチェーンへの取り組みなどに及び、企業活動そのもののなかでの配慮だけにとどまらない。一般的な CSR のイメージとしては、ボランティア、寄付活動、環境保護活動などがあげられる。社会的には重要ではあるが、企業としては本業とは別の追加的に実施する活動と考えられている。しかし、本来の意味としては「CSR とは企業活動そのもの」である必要があると言われている。

CSR は、企業に関係する顧客、従業員等のステークホルダーからの期待やニーズに答えるために、企業戦略として対応してゆく時代の流れとなっている。CSR は企業の一部ではなく会社が環境、社会の持続、可能性に貢献するものである。それが中長期、短期におい

ても利益を生み出す仕組みと、企業自身の持続可能性も確保できると考え、活動を推進してゆくものである。

また、企業が CSR を推進することには、社会的責任投資（SRI : Socially Responsible Investment）を重視する投資家の動向がある。SRI とは、従来の財務面による投資基準に加え、社会的責任を果たしているかを投資基準に加えるものである¹。ステークホルダーは、それぞれの社の特徴を把握して、優先課題を決め、最適の活動を創り出すことが必要となる。

本章では、食品関連の企業である三井食品株式会社の CSR を取り上げてみたい。三井食品は三井物産を主要株主として 1928 年 7 月に創業した食品関連の卸業である。2014 年 3 月で、7,074 億円の売り上げとなる、食品関連流通のリーディングカンパニーと言える。

三井食品における CSR は、二つの部門から成り立っている。一つは、環境への取り組み（Environment Protection Initiative）で、具体的には電力消費量の見える化、照明の LED 化、ソーラーパネル化などによる消費電力の抑制をはじめ、輸送車両等の消費燃焼抑制、不要商品のリサイクル活動など、環境への対応を積極的にすすめている。

第 2 点が、「キッズキッチンで」CSR 活動の一環として「キッズキッチン協会」²の活動を応援し、『食育』への取り組みに力を入れている。三井食品が食育指導を依頼して行っている。「キッズキッチン」は三井食品の下部団体ではない。独立した団体としてキッズキッチン協会の存在はある。三井食品を中心としたスーパーマーケット等の流通における企業 CSR の食育活動を行うものである。

その他、全国の三井食品関連の地域スーパーにおいて随時開かれている。実績については表の通り（2009～2014 開催リスト参照）【表 6-2-2】。全国で 49 回開催しており、延べ 2029 名の参加があった。ただし 2011 年は東日本大震災の影響で開催数は 7 件にとどまった。

本項では企業 CSR におけるスーパーマーケット等流通企業主催の子ども食育料理教室の

分析を行う。

2. スーパーマーケットにおけるキッズキッチンの実践

2-1 課題

「食育」が広く知られ市民権を得てきたというものの、実際には概念的にとらえられ、食という個人的な分野にまで国が関わって来るのはいかなものかと評されることもある。しかし、ここでの食育は子どもの発達過程においてより良い体験をさせ、それが自発的な行動や自尊感情を育成するなどの影響を与える教育として行う実践である。学校において「食育」についての講演会を開いたとしても、本当に話を聞いてほしいと思う保護者はほとんど参加しないことが多い。しかし、全ての人は食品の購入にスーパーマーケットなり、食品流通の場には訪れる。特に告知をしなくても日常に訪れる場に「食育」のアクセスの場を設定すれば興味を持ってもらえる機会が得られるという利点がある。

スーパーマーケット等の流通としても未来の顧客となる子どもたちに、自店に親しんでもらえるメリットがある。保護者にとっても家庭では体験できない質の良い食育体験の場に子どもを参加させられる機会の提供はうれしいものである。

スーパーマーケット等の流通においては、日常生活を営む上では欠かせない地域の場である。子どものいる家庭にとっては、そこで提供される食育はいちばん気づきやすくアクセスしやすい。学校、自治体等で開かれる特別の講演会よりも参加しやすいという利点がある。日常生活の中で家庭での食の悩みの第一位は偏食に関するもので、その解決法が強く求められている。それに対してもキッズキッチンという子どもが五感をつかって子ども自身の食を自分たちで作り上げる教育方法が適している。これを自社のスーパーマーケットの来店客に対する地域貢献のお客様サービスとして、キッズキッチンの開催費用を負担しての実施をしている。課題は地域における消費者の食の問題解決にある。それを未来のお客様としての子ども達から食育を始めることで、食材から料理を作りだす力を身につけ、その店舗での販売につながる、流通としての CSR であり、食教育としての役割を果たすことができる。食育体感教室における費用負担の問題をも解決することが出来る。新しい食育を拡大する方法である。地域の子どもの育てる地域の取り組みとしなくてはならない。

2-2 活動

三井食品の CSR の取り組みは、取引先であるスーパーマーケットにおけるお客様サービスとして、キッズキッチン教室とキッズキッチン・ミニの2種を行っている。キッズキッチン教室については、スーパーマーケットにおいてスポンサーであるメーカーの商品を含む1000円以上のレシートで応募はがきがもらえる。応募して当選すればキッズキッチンの料理教室に参加できる仕組みで運営している。

対象者は、4歳～10歳までとし、各地のスーパーマーケットの営業範囲内の地域での調理施設を利用して、キッズキッチン協会の協力を得て実施した。

調理内容については、固定ではなく、それぞれの主催のスーパーマーケットの希望食材（但し加工品は除く）を使用したメニューとした。基本的にはスポンサーであるメーカーの商品を使うことは強制されない。食材のみの対応である。

スポンサーも CSR としての協力であり、営業戦略ではないことがここからも窺える。開催に当たっての会場設営、食材調達、受講者受付、アレルギー調査、保険設定など事務作業は三井食品が行う。内容及び料理教室の運営についてはキッズキッチン協会に全面委託して、協会が養成したキッズキッチンインストラクターが子どもに付き添い見守る。子ども料理のプロフェッショナルで子どもに対しての対応と料理の指導は優れた手腕のある人材でもって子どもの安全を担保している。

子ども対象の食育料理教室においては、綿密なプログラム設定が必須であるため、インストラクターは事前勉強会を行い、シミュレーションをしてから実践に望んでいる。単なる手伝いではなく、子ども料理の指導者としての資質向上と実践時の適確な指導のためである。市民の参加は様々な場で見受けられるが、子どもの体験をさせることより料理を作り上げることに重きをおく結果、子どもにさせるより大人が料理をしてしまい、子どもの手をもって実質的は子どもが体験できないことも多く見受けられる。ただ単に大人が傍らにつくことが、子どもの成長の見守りではない。子どもに良い体験として記憶に残るよう、

子どもの次の動作を予想して失敗しないように見守るのが肝要である。市民参加の場合、同じような料理体験させる事例があっても、指導者の子どもに対する姿勢によって教育効果が大きく損なわれることもある。指導者の資質が問われるのが市民参加における課題といえる。その点、三井食品㈱の CSR としての食育は、指導者の質をキッズキッチン協会に委託することで担保しているといえる。

スーパーマーケットなど流通市場における食育は、ともすれば商品宣伝販売を目的とする活動とみなされることが多い。実際、市販のなんとかドレッシングでこんなサラダができますと店頭でマネキンが作って来店者に試食させるものも食育と称される場合もある。営業利益を追求するのではなく、あくまでステーキホルダーである地域の子ども達に対しての CSR であることが第一義である。

応募券で応募した児童の中から抽選に当選した 4～10 歳の子ども達が会場（関西の場合は大阪中央卸売市場）に親子で集合して参加した。協会の揃いのエプロンとバンダナを身に着けて手を洗ってスタートした。活動の場所は地域によって変わるが安全を旨として利用できる場所を準備している。開始時よりの活動一覧表を参照されたい。一例として、スーパーマーケットマンダイ主催 子ども料理教室において行った（資料 マンダイ 11 回子供料理教室。2014 年 8 月 26 日 27 日実施）。4～10 歳の初対面の子ども達が 1 テーブル 5 人の 4 テーブルに分かれて料理した。「夏に美味しい野菜を食べよう」をテーマに、とうもろこしごはん、鶏もも肉と夏野菜いため、トマトサラダ、アスパラガスのスープ、小玉すいかの調理を行った。夏の実やさいの成長までの過程を知り、とうもろこしの皮をむくなど、下ごしらえも行った。

2-3 相互作用

とうもろこしごはんを作る時に、皮を一枚ずつむいて粒の部分を出すのに協力してむいていった。とうもろこしの粒のひとつひとつの間からヒゲが長く伸び、穂の上に集まっていることに気付いた子がいた。発見をほめると、その後も「ここは発見したことを発表することがほめられることだ」と次々と積極的な発見をした。学校においては「間違った答えを言ったら叱られる。わかっていると言わない方が良い」と思う子ども達が増加してい

ると聞く。幼児が間違っているにもかかわらず積極的に発言する姿に、小学生がつられて率直な意見を述べるようにデモの途中で子どもの反応が変わり始めた。

とうもろこしの炊飯においては、生の 1 本のとうもろこしを内がまに入れて炊くのであるが、米の上には長くて入らない。「どうすれば入ようになるかな？」と指導者が問うと「小さくすればよい」「そうだね、では小さくしてください」と問うと、両端をもってひっぱりはじめた。しかし折れることはない。折るのがいちばん簡単と気づいて折ろうとするがなかなか折れない。ひとりの子がひざにあてて両端を押すと簡単に折れることを発見して折ったり、二人で力を合わせると折れることを発見したりして、「とうもろこしを折る」作業においても共に考えた。

トマトの湯むきもトマトの頭に爪楊枝で穴をあけておくと、すぐに皮の表面がやぶれることを発見したのは、間違えて穴を開けなかったものがなかなかわれなかったことで気づく子がいた。

インストラクターの指示で子どもを動かさない姿勢が子ども達の自発性を引き出していた。

2-4 判断

初回の実施先が、大阪府南部に拠点をおくスーパーマーケット「マンダイ」であった。マンダイは、高級スーパーといわれる「オアシス」、中堅スーパー「関西スーパー」などと競合する地域に立地している。マンダイは商材的には高級にも特化せず、安売りもしない方針で、スーパーマーケットの差別化が難しい状況にあった。そこで企業 CSR としてのキッズキッチンを開催することで、食育を地域に行うスーパーとして企業イメージを大きくあげ、他スーパーマーケットとの差別化に成功した。

初回に受講者の保護者から「普通のスーパーのマンダイだから、そんなに期待することなく応募した。実際に受講してその内容と質に驚いた。このキッズキッチンがマンダイでないと受けられないとわかって、告知を見落とさないように気を付けています」という感

想も出た。実際応募数は 20 名の応募枠に 400 人となり、落選者が増えることはクレームにもつながると、午前、午後 2 回の教室にして対応した。しかし、応募数がさらに増加し、連続 2 日、定員 20 名を 4 回 80 名として対応した。リピート希望者が多く、常に抽選となるため、応募はがきを求めている購買機会が増加している。それは、応募者の申込み名称が、祖父母世代を含めた家族全員になっている応募はがきの増加からも推測できる。スーパーマーケットの CSR として地域に定着して継続中である。

アンケート結果

アンケート結果 8 月 27 日午後の部 (参加者 16 名)

Q1.講座内容に満足したか？

A 満足した・・・16 名 ふつう・・・0 名 未記入 0

- ・自分の作ったお料理を嬉しそうに食べていました。おいしく出来上がってとても満足した様子でした。
- ・料理に興味があるから楽しんでいました。
- ・初めての包丁、初めての料理でどうなる事かと思いました、お友達と力をあわせて頑張れたと思います。家でもお手伝いしてもらおうと思います。
- ・危険と遠ざけていた包丁や火の前に立てて笑顔が出ていました。
- ・いつも集中力がない息子達が先生のデモも真剣に聞いているのに驚きました。
- ・嫌いと言っていたアスパラガスやすいかも食べられました。兄弟で楽しく料理していました。
- ・スタッフの数も多く安心してみてもらえました。
- ・家では時間がなく、あまり料理を手つだって貰ったことがないのですが、今見ていて、思った以上に包丁も使えたり話を聞いてちゃんと動いていたので参加して良かったです。
- ・子どもにわかりやすくていねいな説明をしていただいたのでとても良かったです。自立心も刺激されたようです。
- ・普段、なかなか料理の手伝いをしないのですが、いい経験が出来たと思います。嫌いなものも食べていました。

- ・先生の説明を聞いて真剣に作業に取り組んでいました。一つ一つとても楽しそうでこちらも嬉しくなりました。
 - ・丁寧に指導してくださり有難うございました。家でも作ってもらおうと思います。
 - ・子どもはとうもろこしを切るのとお肉を切るのが楽しかったと言っていました。
 - ・子どもが楽しく嫌がらずに調理実習できる環境を整えていてくれるのでいつも感心しています。
 - ・以前も参加させていただきその時と同じように楽しそうでした。は以前も教えて頂き有難うございました。
 - ・あまりふざけることなく集中していたので良かったです。試食も御代わりしてもりもり食べていました。
- コーンご飯は家でも手つだってやってくれるそうです。鶏のスープもとても気に入っていた様です。家でやってみます。
- ・前回参加させて頂いた事もあり少し慣れている様で、包丁も少し安心してみていられました。子供達にわかりやすい説明有難うございます。
 - ・丁寧な料理指導をしていただきスムーズに調理できていた様です。集中していました。料理の楽しさを味わえたと思います。
 - ・新しい体験で楽しそうにお料理していたので良かったです。

Q2.料理教室の参加回数

A 初めて・・・7名 2回目・・・6名 3回以上・・・3名

開催場所

・夏休み企画は嬉しいです。しっかりしたメニューで、食材への興味を引き出す様な内容やわかりやすく安全な実演など

いつも感心させられます。たまに自分で作りたいと言ってくるのでキッズキッチン効果かなと思っています。

- ・日程は、今日のように土日か休みがベスト。内容は今のまま季節のものを扱って欲しい。
- ・魚料理が出来るといいと思います。味付けの仕方など高学年向けの内容もあれば。
- もっと食に興味がわく様になると思います。
- ・前回は昨年秋で、きのこがテーマで、今回は夏野菜などの旬が分りとても良かったの

でこれからも春夏秋冬に合う料理を考えて言うただきたい。

- ・どれもおいしい料理で、子供達でも簡単に作れるのに感心しました。とても良かったです。
- ・夏休みなど子供の休みに設定されていて良かったです。
- ・今日当選して貴重な体験をさせて頂きました。違う季節にも又参加したいです。

アンケート結果 8月26日午前の部 (参加者20名)

Q1.講座内容に満足したか？

A 満足した・・・18名 ふつう・・・1名 未記入 1

そう思った理由、意見・感想

- ・フライパンなど道具を使う時「そえ手」を使わすことを教えて欲しい。子どもはすぐに覚えるので伝えて欲しい。
- ・こわごわ包丁を持っていましたが、喜んで料理をしていました。男の子ですが、色々させてもらいい勉強になった。
- ・包丁の使い方をわかりやすく説明してくれてありがとうございました。
- ・講師の先生補助の方々もとても丁寧に教えてくださって良かったです。子ども達の仕事の分配も平等にされてすべての経験ができて良かったです。
- ・みんなで少しずつ色々な作業ができたので良かったです。包丁も上手に使えたのでこれからはどんどん手伝っています。
- ・みんな少しずつ色々な作業ができて良かったです。包丁も上手に使っていたのでこれからはお手伝いしてもらいたいと思いました。
- ・楽しんで参加出来ました。家ではやったことのない作業にも触れることが出来た。
- ・家では簡単なことしか手伝ってもらっておらず包丁も使うことがなく、すべての行程を子供達だけでやらせてもらって良かった
- ・同じ年頃の子供さんと親の手を借りずにさせて貰えたので自信もついたと思います。
- ・家では兄弟でしたい事をしてけんかになっていたのですが、補助の方に入って頂いて良かったです。親の様なあまえがなくなったので。
- ・とうもろこしごはんがおいしかったです。真剣に取り組んでいる姿が頼もしかった。

- ・今日は子供が大変楽しみにしていました。今回は 2 回目の参加で前回もその後、作ること食べることに興味を持つことが出来ました。
- ・今回のメニューは夏のメニューで大変おいしいとよろこんでいました。
- ・興味をもって 話を聞いてくれて、野菜に関心をもってくれたかな？
- ・デモはとてもわかり易かったです。実習は先生が 2 名もついてくださったのでスムーズでした。
- ・子供は迷うことなく作業ができていたことが良かった。普段ゆっくりと料理することがなく新鮮でした。
- ・油の入っているフライパンに鶏肉を近い位置から並べられたり、家ではしないトマトの湯むきやトングを使って鶏肉を取りだしたりと先生の指導の元とても手際よくさせていると思いました。
- ・家ではいちいち何をするか聞いてくるのですが、こちらではとうもろこしの実をきいたら次にお皿に入れると言うことを自分でしていたので周りの様子を見て動いていると感じた。
- ・普段包丁を使わせなかったのでいい勉強になりました。先生の説明も丁寧で分かりやすかった。
- ・子どもが楽しそうに料理をしていておいしい料理でした。
- ・少し難しいところもあったと言っていたましたが、楽しめたようです。
- ・凄く楽しそうにどんなことにも T r y していた。良かった。

Q2.料理教室の参加回数

A 初めて・・・6名 2回目・・・5名 3回以上・・・0名

アンケート結果 8月26日午後の部 (参加者16名)

A 満足した・・・14名 ふつう・・・2名 未記入 0

そう思った理由、意見・感想

- ・子どもだけで出来たのは良かったと思います。ただあわただしい。
- ・料理に興味があるから楽しんでいました。
- ・学校の調理実習も経験済なのでそれなりに分ってきていると思う。

- ・楽しそうに作り、どうかなと思っていたししとうも食べられほぼ完食でした。とうもろこしのご飯は家で作ってみようと思いました。
- ・楽しそうに作ったり、普段と違う環境を与えてくださって有難うございました。又参加したいです。
- ・普段親子でクッキングするのもいいが、キッチンスタッフほうが教えてくださると甘えがなくていいです！！しっかり教えていただきました。
- ・お肉を切ったり、トウモロコシを切ったり、いつもは無理と思っていることも教えて貰ったらしっかり出来たのは指導のおかげです。
- ・すべての工程をすることができてよかったです。
- ・楽しそうな表情でより組めていました。
- ・我が家にきたときには料理することがないので初めて料理するところを見られてよかったです。(バアバ)
- ・子どもが親の手助けなしに料理をしているのがとても良かったです。
- ・先生達も一生懸命子供を見てくれるので安心でした。
- ・笑顔で出来たので嬉しいです。
- ・積極的に調理していて楽しそうでした。
- ・スッキーニやししとうは始めから調理したので良い経験になりました。
- ・本格的な調理は初めてでいきいきした表情をしていました。きっと家に帰ったらやりたいうでしょう。貴重な経験を感謝致します。
- ・はじめは乗り気がなかったのですが、料理をはじめると「これ全部やっていいの？」と積極的に調理する姿が見られて良かったです。
- ・子どもでも簡単に作れました。おいしかったです。来て良かった。本人も自信がついたみたいです。

Q2.料理教室の参加回数

A 初めて・・・8名 2回目・・・6名 3回以上・・・2名

Q3.開催場所、日程、開催時期、実習内容等の要望

- ・家では作らない料理もつくれたのでとても良かった。
- ・デザートも作りたかった。とても楽しく勉強になりました。

- ・いろいろな種類の料理、御菓子なども取り入れてほしい。
- ・開催をもう少し多くして欲しい。とうもろこしご飯が、シンプルであんなに美味しいとは思いませんでした。
- ・夏野菜すべておいしかったです。
- ・高学年の子どもは塩だけでなくしょうゆみそなどの和風な味付け調味料を使った実習もさせてみたい
- ・手際よく指導してくださり、楽しい時間を有難うございました。
- ・参加人数も多くしてください。

アンケート結果 8月27日午前の部 (参加者16名)

Q1.講座内容に満足したか？

A 満足した・・・15名 ふつう・・・0名 未記入 1

そう思った理由、意見・感想

・一番年下の様でていねいにゆっくりご対応いただきました・いい経験をしたと思います。
有難うございました

子どもに優しく語りかけるような説明に感心しました。私も見習わなくては。

・包丁の使い方をわかりやすく説明してくれてありがとうございました。

・料理が好きなようで手伝わせたいのですが私だとすぐけんかになります。先生の指導だと素直にきけるのでこのような機会が有難いです。

・最初は緊張していた様ですが、説明の途中のとうもろこしの皮むきとかでほぐれたようでとても楽しそうに協力していたのが良かった。

・とてもていねいにで分り易く教えて頂き子どもも凄く楽しそうでした。苦手な野菜も食べていました！！

・肉と野菜の調理において使った後の包丁とまな板はしっかり洗うこと。私は雑にしておりました。

きづかされました、。食中毒予防を子供に教えようと思いました。

・包丁は使ったことがあります、トマトの皮むきは初めてでとうもろこしの皮むきもいい体験でした。

・一人ずつにすべての作業をされていたので、全部のお料理を自分で作ったという自身が

子供に感じられた。

- ・季節を感じる夏野菜のメニューも食育になり大人もとても勉強になりました。
- ・普段御手伝いをあまりさせていないのでとても楽しんでいました。

1つ1つみんなに体験させてもらえるので良くわかりました。又、家できょうの料理を作ってみたいです。

・初めての料理教室の参加でとても楽しそうにしていました。親の参加ではないのでのびのびと自分のペースで出来ていました。安心して見ていられました。

・使用する食材や調理方法の説明を聞き、子供達がとても興味を持っていたから（家ではつい怒ったり時間がないと言ってしまうことが多いので簡単な作業~始めさせてみようと思います）

・わかり易くていねに教えてくれたのが良かったです。家でも作れる料理が嬉しいです。細かいところまで注意していただけたのが良かった。

・普段家でお手伝い程度しかできないので一から自分で作ることができたのでとても楽しそうでした。

- ・子ども達はとても楽しそうに集中して教えて頂いていました。有難うございました。

Q2.料理教室の参加回数

A 初めて・・・10名 2回目・・・1名 3回以上・・・5名

・一人ずつにすべての作業をさせていくれていたもので、全部のお料理を自分で作ったという実感が子供に感じられました。季節を感じつ夏野菜のメニューも食育になり大人もとても勉強になりました。【6歳・保護者】

・使った後の包丁とまな板をしっかりと洗うこと、私は雑にしておりました。気づかされました。食中毒予防を子供にも教えようと思います。子供が真剣に聞いている姿にほほえましく嬉しく思いながら見ていました。こどもは「楽しかった。美味しかった。また来たい」とのことでした。【6歳・保護者】

・すべての行程を子供達だけでさせて頂けて良かった。同じ年頃の子供さんと親の手を借りずにさせてもらえたので自信もついたと思います。【5歳と8歳・保護者】

・使用する食材や調理方法の説明を聞き、子供達がとても興味を持っていました。家では、つい怒ったり、時間がないと言ってしまうことが多いので、簡単な作業からさせてみよう

と思います。【6歳と9歳・保護者】

アンケートには、家庭ではできない体験であると評価された。

いずれも子どもの姿をととても喜んで見守れた様子がうかがえる。しっかりしたメニューで「食材への興味を引き出す様な内容。分かりやすく安全な実演などいつも感心させられます。たまに自分で作りたいといってくるのでキッズキッチンの効果かなと思っています。」など、回数多く参加出来た家庭は食育の効果を実感し、CSRとして開催したスーパーマーケットへの感謝が述べられている。

一方、なかなか当たらないので回数多く開いてほしいとか、対象年齢の幅を広げて多数参加できるようなという要望が出ている。

この結果からみて、地域の食卓に十分貢献し、スーパーマーケットの存在価値、付加価値をあげていることがわかる。

また、専門性を持ったキッズキッチン協会に実際の指導を委託することによって、顧客満足度が上がっていることがわかる。企業CSRとしての食育の実践は、学校外であり、民間の流通業者だからこそ出来る費用負担の仕組みで地域に貢献できている。



写真 59 料理を作る



写真 60 豆腐の手の上切り

3. スーパーマーケットにおける小規模キッズキッチン（キッズキッチン・ミニ）の実践

地域貢献としての三井食品の CSR は、イベント会場等当日来場者向のキッズキッチン・ミニも設定した。

本章では、企業 CSR におけるスーパーマーケット等流通企業のイベント等で行う短時間食育体験（キッズキッチン・ミニ）の分析を行う。

3-1 課題

スーパーマーケット等の流通企業で子ども料理教室を開催する場合、告知、応募者発券業務、キッズキッチン協会への要請、当選者確定、案内告知、会場設営、アンケート集計、保険契約、教室実施に当たっては、必要な事務処理に人員と時間と金品を必要とする。子どものより食育体験のために多大な準備の設定を必要とする。

しかし、店頭イベントとして行う来場者対象のミニ体験であれば、大きな準備事務が不要となり、当日の実体験準備のみで実践できる。そのための仕組みとして、キッズキッチン・ミニを提案した。

対象者はイベント本体に来場したファミリー等で来場した子どもがミニ体験するというものである。所要時間は 10 分間を目安とし、その間で手をふいて試食が終わる。その時間内で料理の基本である「切る」「煮る（加熱）」を体験できるようにする。そのプログラムと指導方法である。ここにおいても個々の子どもの安全確保が第一主義である。そのため子ども一人ずつへの対応と共に、子どもが多数集まっの対応も考慮しなければならない。

3-2 活動

イベント会場内に簡単な「切る」設備、まな板、包丁「加熱」設備として IH コンロ、フライパン等を安全に設定する。イベント来場者に呼びかけ、希望の子どもに、エプロン、バンダナを着用させる。その場で料理を 1 品完成させる。調理内容については 10 種あるが、採用されたのは「ホットドッグ」であった。子ども達は最初にまな板と包丁がセットされた台に誘導される。踏み台の高さをそれぞれ調整して安全な高さでキャベツをせん切りする。次に加熱器具 IH とフライパンが設定された台に移り、あらかじめ、あたためたソーセージとせん切りキャベツを炒める。次に切れ目を入れたホットドックパンに、キャベツ、ソーセージをはさみ、ケチャップをかけて仕上げる。それぞれの台の周りには見守りのキッズキッチンインストラクターがついて子どもの安全を確保している。出来上がったホットドッグを食べて終了する。さらにもう 1 つ蒸野菜ドレッシングかけの提案も行った。野菜嫌いの子も簡単に自分で調理できれば、それが食べられるきっかけとなる。

3-2-1 スーパーマーケットにおけるキッズキッチン・ミニの例

3-2-1-1 レシピ：野菜を料理しよう

レシピ 29 蒸野菜ドレッシングかけ

<材料> (1 人分)

水菜 (旬の野菜)	100g
ゴマ	大さじ 1
水	大さじ 1
ドレッシング	適量 (基本は大さじ 1)

<作り方>

1. 野菜を食べやすい大きさに切る。
2. 小鍋に入れる。
3. 水を加えて、蓋をして加熱する。
4. 加熱を待っている間にゴマをする。

5. しんなり加熱出来たら器に取る。
6. ドレッシングをかける。
7. ゴマを振りかけ混ぜていただく。

3-2-1-2 1人分器具

準備分

IH 調理器	1 台
小鍋（蓋つき）	1 個
包丁（利き手に合わせて）	1 本
俎板	1 枚
俎板すべり止め	1 枚
極小すり鉢、すりこ木	1 組
トンダ	1 本
菜箸	1 膳
鍋敷き	1 枚
鍋つかみ	1 枚

予備

キッチン鋏（包丁使用不可の場合に用いる） 1 本

3-2-1-3 テーブル準備物

アルコールキッチンペーパー

台ふきん

アルコールスプレー

ティッシュペーパー

ゴミ箱（小）

道具置きトレイ

ドレッシング置き皿またはトレイ

3-2-1-4 準備手順

1. 俎板をすべり止めを設置して置く。
2. IH に小鍋を置く。
3. すり鉢すりこ木をすべり止め用に鍋敷きに置く。
4. 踏み台を合わせる。
5. 食材をまな板に出す。
6. 包丁を出す。
7. 加熱後の鍋をぬぐう。
8. まな板を消毒して次に備える。

表 99 イベント一覧 2009

【2009年 キッズキッチン協会イベント一覧】											
NO.	日時	主催者	会場	参加 スタッフ	参加 子供	テーマ	メニュー				
1	2009/8/7	万代	大阪ガス ディリバ (大阪)	10	48	自分で作ると 楽しくてもっと おいしい	カリッと ピザ	チキンの 照り焼き	ピンク サラダ	白玉 フルーツア イス	
2	2009/12/13	関西電力	関西電力 はびスクエア (大阪)	10	30	クリスマスの ごはんを作ろう	クリスマス ごはん	鶏の 照り焼き	人参 スープ	りんごと くるみの サラダ	

表 100 イベント一覧 2010

【2010年 キッズキッチン協会イベント一覧】

NO.	日時	主催者	会場	参加 スタッフ	参加 子供	テーマ	メニュー				
1	2010/4/3	万代	関西電力 はびスクエア (大阪)	11	40	おすしを 作ろう	ちらしずし	春の ごま和え	豆腐の おすまし		
2	2010/4/10	万代	関西電力 はびスクエア (大阪)	11	40	お弁当を 作ろう	おにぎり	鶏団子	いんげんの ごま和え	豆腐の みそ汁	
3	2010/5/15	イズミ	中国電力 キッチン ルーム (広島)	6	20	子供が作る ほんもの ごはん	鍋ごはん	そばろ 肉じゃが	アスパラ ごま和え	豆腐の みそ汁	
4	2010/5/23	関西電力	関西電力 はびスクエア (大阪)	12	40	塩のお仕事	梅ごはん	鯖の和風 ムニエル	きゅうりの ごま酢和え	豆腐の おすまし	
5	2010/8/19	万代	関西電力 はびスクエア (大阪)	9	40	カレーを 作ろう	インド カレー	グリーン サラダ	ラッシー		
6	2010/8/20	万代	関西電力 はびスクエア (大阪)	10	40	カレーを 作ろう	ナスの カレー	グリーン サラダ	ラッシー		
7	2010/9/19	関西 スーパー	関西電力 はびスクエア (大阪)	12	40	魚をさばこう	イワシの ムニエル トマトソース	きのこ スープ	人参 サラダ	ピオーネ	(テーブル ロール)
8	2010/10/2	関西 スーパー	関西電力 はびスクエア (大阪)	11	40	魚をさばこう	いわしの かば焼き	きのこの おつゆ	白和え	ピオーネ	
9	2010/12/23	関西電力	関西電力 はびスクエア (大阪)	10	20	クリスマス 料理を 作ろう	キャロット ライス	チキン ナゲット	りんごの サラダ	かぶの スープ	

表 101 イベント一覧 2011

【2011年 キッズキッチン協会イベント一覧】

NO.	日時	主催者	会場	参加 スタッフ	参加 子供	テーマ	メニュー				
1	2011/4/2	万代	関西電力 はびスクエア (大阪)	10	40	春を みつけよう	たけのこ ごはん	桜えびの かき揚げ	生麩の おすまし	きゅうりの 酢の物	
2	2011/4/9	万代	関西電力 はびスクエア (大阪)	11	40	春を みつけよう	鯖の 煮付け	アスパラの かか煮	豆腐の おすまし	えんどう ずんだ	
3	2011/10/2	関西 スーパー	関西電力 はびスクエア (大阪)	10	40	おいしい ハローウィン	パンプキン グラタン	ソーセージ ポトフ	コロコロ サラダ		
4	2011/10/23	関西 スーパー	関西電力 はびスクエア (大阪)	10	40	甘～い！！ おしごと	はちみつ おこわ	豚肉の 香草炒め	ねぎ スープ	バナナ ケーキ	
5	2011/11/5	万代	関西電力 はびスクエア (大阪)	10	40	海の贈り物 山の贈り物	秋鮭の きのこ あんかけ	なめこの みそ汁	しましま きゅうり	ぶどう	
6	2011/11/12	万代	関西電力 はびスクエア (大阪)	11	40	おいしい秋 み～つけた	さつま芋 ごはん	さんまの 煮付け	いんげんの ごま和え	きのこの おすまし	
7	2011/11/27	ホック	いきいき プラザ島根 (島根)	12	20		鍋で炊く ごはん	さんまの 煮付け	ほうれん草 のごま和え	豆腐と わかめの みそ汁	

表 102 イベント一覧 2012

【2012年 キッズキッチン協会イベント一覧】

NO.	日時	主催者	会場	参加 スタッフ	参加 子供	テーマ	メニュー				
1	2012/3/25	マルヤス	三重総合 文化センター (三重)	10	20	春の ごちそう	鍋ごはん	鯖とわかめ の煮付け	アスパラの ごま和え	豆腐の みそ汁	
2	2012/4/15	万代	鶴見区民 センター (大阪)	11	40	いろんな色 を楽しむ ごはん	パエリア風 ごはん	ぼりぼり きゅうりの サラダ	レタスと きのこの スープ	いちごの ヨーグルト	
3	2012/4/22	万代	大阪中央 卸売市場 (大阪)	10	40	春の食べ物 に親しもう	はちみつ チキン	ミモザ サラダ	あさりの スープ	いちごの ヨーグルト	
4	2012/8/5	サンシ	朝日ガス ショールーム (四日市)	9	15	鍋ごはん	魚の 煮付け	いんげんの ごま和え	豆腐の みそ汁		
5	2012/8/17	ドミー	東邦ガス クッキング サロン岡崎 (岡崎)	10	20	鍋ごはん	肉団子と 冬瓜の煮物	いんげんの ごま和え	豆腐の みそ汁		
6	2012/8/21	万代	大阪中央 卸売市場 (大阪)	10	40	瓜を食べて 夏を元気に 過ごそう	ゴーヤの 炒め物	きゅうりの たたき サラダ	冬瓜のえび の冷やし汁	スイカ	
7	2012/8/22	万代	大阪中央 卸売市場 (大阪)	11	40	瓜を食べて 夏を元気に 過ごそう	ゴーヤの 炒め物	きゅうりの たたき サラダ	冬瓜のえび の冷やし汁	スイカ	
8	2012/11/3	関西 スーパー	大阪中央 卸売市場 (大阪)	11	40	昔の人の 保存の知恵 にふれて みよう	ひじきの ごろごろ 団子	寒天と わかめの サラダ	切干大根 と揚げの みそ汁	干し芋 干しぶどう	
9	2012/11/4	関西 スーパー	大阪中央 卸売市場 (大阪)	10	40	昔の人の 保存の知恵 にふれて みよう	ひじきの ごろごろ 団子	寒天と わかめの サラダ	切干大根 と揚げの みそ汁	干し芋 干しぶどう	

表 103 イベント一覧 2013

【2013年 キッズキッチン協会イベント一覧】

NO.	日時	主催者	会場	参加 スタッフ	参加 子供	テーマ	メニュー				
1	2013/1/14	京急 ストア	ウィリング 横浜 (神奈川)	10	20	鬼は外！ 福は内！ 節分を知ろう	炒り豆 ごはん	お豆と 手羽中の 煮物	ブロッコリー のかか煮	豆腐の みそ汁	
2	2013/2/11	天満屋	岡山南部 健康作り センター (岡山)	12	20		鍋で炊く ごはん	鱈の和風 ムニエル	キャベツと しらすの ごま和え	豆腐と わかめの みそ汁	
3	2013/3/24	ホック	いきいき プラザ島根 (島根)	10	20		鍋で炊く ごはん	じゃが芋の そぼろ煮	あすっこの ごま和え	豆腐と わかめの みそ汁	
4	2013/4/3	万代	大阪中央 卸売市場 (大阪)	10	40	春の食材を 使ったお祝 のごはん	赤飯	鯛の酒蒸し	春の おすまし	紅白 なます	いちご 大福
5	2013/4/4	万代	大阪中央 卸売市場 (大阪)	10	40	春の食材を 使ったお祝 のごはん	赤飯	鯛の酒蒸し	春の おすまし	紅白 なます	いちご 大福
6	2013/7/27	サンブラザ	三原会館 (大阪)	12	40	夏にいい 野菜を 食べよう	とうもろこし ごはん	豚肉と 水ナスの みそ煮	豆腐と わかめの 冷製 おすまし	白玉 ずんだもち	
7	2013/8/3	サンシ	朝日ガス ショールーム (四日市)	8	15	触覚 (夏野菜)	夏野菜と えびの あんかけ	即席 きゅうり 漬け	冷製 おすまし		
8	2013/8/23	ドミー	東邦ガス クッキング サロン岡崎 (岡崎)	10	20	夏の野菜 をいただ こう	とうもろこし ごはん	塩焼き チキン	なすの 炒め煮	冬瓜の すまし汁	
9	2013/10/12	関西 スーパー	大阪中央 卸売市場 (大阪)	10	40	おいしい秋 みつけた	サバの みそ煮	いんげんの ごま和え	豆腐と きのこの おすまし	栗蒸し ようかん	
10	2013/10/13	関西 スーパー	大阪中央 卸売市場 (大阪)	10	40	おいしい秋 みつけた	サバの みそ煮	いんげんの ごま和え	豆腐と きのこの おすまし	栗蒸し ようかん	
11	2013/10/20	スーパー さえき	ホームメイド 協会立川 (東京)	10	40	おいしい秋 みつけた	さつま芋 ごはん	鮭の ムニエル	いんげんの ごま和え	豆腐と しめじの みそ汁	
12	2013/11/10	天満屋	岡山南部 健康作り センター (岡山)	10	24		さつま芋 ごはん	はまちの 煮付け	黄ニラ なます	豆腐の おすまし	
13	2013/11/23	万代	大阪中央 卸売市場 (大阪)	10	40	実りの秋	とり団子	きのこの 佃煮	エリンギの おすまし	みかん	
14	2013/11/24	万代	大阪中央 卸売市場 (大阪)	10	40	実りの秋	とり団子	きのこの 佃煮	エリンギの おすまし	みかん	

表 104 イベント一覧 2014

【2014年 キッズキッチン協会イベント一覧】

NO.	日時	主催者	会場	参加 スタッフ	参加 子供	テーマ	メニュー				
1	2014/3/2	京急 ストア	ウィリング 横浜 (神奈川)	11	40	ごはんを 炊こう！ ー汁二菜	鍋ごはん	鶏肉の みそダレ 焼き	菜の花の ごま和え	豆腐と わかめの すまし汁	豆腐団子
2	2014/3/16	ロピア	みんなの キッチン (東京)	11	20	ごはんを 炊こう！ ー汁二菜	鍋ごはん	鶏肉の みそダレ 焼き	菜の花の ごま和え	豆腐と わかめの すまし汁	豆腐団子
3	2014/3/23	ホック	いきいき プラザ島根 (島根)	12	20	旬の魚を 食べよう	鍋ごはん	さばの みそ煮	春キャベツ と人参の ごま和え	豆腐と わかめの みそ汁	
4	2014/3/23	マルヤス	三重総合 文化センター (三重)	10	20	地元の食材 を使った 料理	鍋ごはん	牛肉の すき煮	菜の花の しらす和え	豆腐と あおさ海苔 のすまし汁	
5	2014/4/2	万代	大阪中央 卸売市場 (大阪)	11	40	春・ 桜づくし	桜飯	桜えびの 卵とじ	桜の おすまし	花見団子	
6	2014/4/3	万代	大阪中央 卸売市場 (大阪)	11	40	春・ 桜づくし	桜飯	桜えびの 卵とじ	桜の おすまし	花見団子	
7	2014/6/29	サンキュー ドラッグ	西部ガス 八幡 ショールーム (福岡)	12	20	日本の ごはん	鍋ごはん	やわらか 鶏煮	いんげんの ごま和え	豆腐と わかめの みそ汁	
8	2014/7/26	サンシ	朝日ガス ショールーム (四日市)	8	15	お米博士 になろう	鍋ごはん	ナスと豚肉 のみそ 炒め	きゅうりの 中華風 酢の物	豆腐と あおさ海苔 のすまし汁	
9	2014/8/1	ドミー	東邦ガス クッキング サロン岡崎 (岡崎)	10	20	お米博士 になろう	鍋ごはん	ナスと豚肉 のみそ 炒め	きゅうりの 中華風 酢の物	豆腐と あおさ海苔 のすまし汁	
10	2014/8/26	万代	大阪中央 卸売市場 (大阪)	10	40	夏にうれしい 野菜を 食べよう	とうもろこし ごはん	鶏肉と 夏野菜の 炒め物	トマト サラダ	アスパラ スープ	スイカ
11	2014/8/27	万代	大阪中央 卸売市場 (大阪)	11	40	夏にうれしい 野菜を 食べよう	とうもろこし ごはん	鶏肉と 夏野菜の 炒め物	トマト サラダ	アスパラ スープ	スイカ
12	2014/9/27	関西 スーパー	大阪中央 卸売市場 (大阪)	10	40	お弁当作りに 挑戦！	おにぎり	鶏手羽の サワー煮	人参と じゃこの きんぴら	ナスと いんげんの ごま和え	みそ玉 みそ汁 (ぶどう)
13	2014/9/28	関西 スーパー	大阪中央 卸売市場 (大阪)	11	40	お弁当作りに 挑戦！	おにぎり	鶏手羽の サワー煮	人参と じゃこの きんぴら	ナスと いんげんの ごま和え	みそ玉 みそ汁 (ぶどう)
14	2014/10/12	さえき	国立福祉 会館 (東京)	8	40	日本の 食文化を 味わおう	さつま芋 ごはん	鶏肉と たつぷり きのこの 煮物	りんごの ごま和え	豆腐と わかめの すまし汁	

表 105 イベント一覧 2015

【2015 年 キッズキッチン協会イベント一覧/食育イベント】

NO.	主催者	会場	参加スタッフ	参加子ども	メニュー
1	ホック	くにびきメッセ (松江)	5	250	蒸し野菜

3-3 相互作用

予測せずに会場を訪れて料理体験が出来ることを知った親子は、ほとんどの場合子どもから積極的に「していい？」と親の顔を見て賛同を求める。「いっておいで」といわれたら満面の笑みで参加する。緊張しながら作り終わってほっとした子どもが、本当に自信たっぷりに出来上がったものを見せて写真をとったりしている。親にとってかわいいエプロン姿になるだけでも記念日感覚のようである。しかし、それでも実際の体験後の子どもの表情の変化に大人は驚いている。そして「よくできたね」と褒められた時に子どもが示す笑顔が効果を示している。

反対に子どもは「したくない」けれども親は「させたい」と対立する場合がある。子どもの中には「ちゃんと出来ないかもしれないからしない」と言う子もあった。「やってみないとわからないよ」と言うと、参加して調理後に「できた」と喜ぶ子どももいた。

いずれにしろ、最初から最後まで自分ひとりでやりとげた体験は自信につながると感じられる。野菜の場合も「普段は絶対に食べない水菜をあんなに喜んで食べるのははじめてです。」「食べてと言っても食べないのに自分で作ると美味しいのでしょうね」など、非日常の体験が思いがけない子どもの表現を引き出していることが伺えた。

3-4 判断

このキッズキッチン・ミニ方式で行った場合、個人作業が流れ作業として進んでゆくの
で、セットテーブル数×10 分で、(開催時間)÷10＝実質体験可能数が出る。たとえば、
10 時～16 時のイベント会場であれば、午前中 2 時間＝120 分となり、1 台を 10 分占領し
て 12 名、午後に 4 時間＝240 時間 24 名、計 36 名の体験が可能となる。10 分かつからずに
終わる子もあり、早く終わる場合がある。その場合は 1 時間に 1 台で 20 名近く実習できる
こともある。見守りのインストラクターの人数は 1 台に 1.5 名であるため、イベント型実習
に 11 名のインストラクターが必要な料理教室原型と比較すると、少人数での対応で内容は
少ないが多数の子どもに体験をさせることが出来る。事前の事務時間も少なく、「切る」「火」
の体験がさせられるこの方式は、今後広く体験者を増加させることが出来る方式といえる。

また、内容については、何故「ホットドッグ」であった事には理由がある。切る食材がキャベツ 1 枚のみであること、火もキャベツに塩で味付けするため、フライパンを毎回洗浄しなくてすむというオペレーション上のメリットもある。衛生的にもしっかりと確実に加熱できる安全面での保障もある。蒸し野菜の場合も鍋が水拭きで洗える。そのまま加熱する為、衛生的にも問題がない。

企業 CSR としてのキッズキッチン及びキッズキッチン・ミニの 2 つの方式で、家庭では体験しにくい、もちろん学校では実施が困難な不特定多数の食育として、学校外食育としての企業 CSR の存在意義がある。

地域の食品流通の場であるスーパーマーケットは、食育への意識に関わらず、全ての人が日常に訪れる場である。その日常の場で安全に料理を実体験できる設定があれば、家庭では出来ない体験を地域のスーパーマーケットが無償で行える。それは地元の食品流通業として地域に対する社会貢献となる。地域の中に自立した食生活者を育てる目的に合致した社会貢献である。

注

¹ 「MBA 用語集 CSR」グロービス・ビジネス・スクール、2015 年 12 月 28 日閲覧

<<http://gms.globis.co.jp/dic/00783.php>>

² キッズキッチン協会は、全国 34 市町村をメンバーとするスロータウン連盟、政府の食育推進計画に先駆けて食育活動を積極的に推進している福井県小浜市の行政関係者、(株)三井物産戦略研究所の関係者により初期の構想が練られ、これに賛同する企業・団体も加わり、2005 年 9 月に産官学が集う任意団体「キッズキッチン協会」が設立された。キッズキッチン協会は、子ども達自らが五感を育むことなどによって子ども自身の「たくましく生きる力」を育むこと、さらには子ども達の食育体験を通じて、子ども、家庭、地域のつながりをつくり深め、地域の食文化を伝承し、豊かな地域社会を創出する事を活

動理念とした。

参考文献（第2章第5節）

- 石原奈津子「1 店舗から始める「食育」」『食品商業』第 35 巻第 8 号、2006 年 7 月、136-138 頁
- 大津山厚「企業における食育活動 キッコーマンの食育への取り組み」『日本食育学会誌』第 7 巻第 4 号、2013 年 10 月、293-298 頁
- 荻野芳隆「企業と食育 食と健康と環境を統合的に考える」『CEL』（大阪ガスエネルギー・文化研究所）第 85 号、2008 年 6 月、44-47 頁
- 加賀谷豊、後藤亜弥「業における食育活動 味の素（株）食育活動 出前授業「だし・うま味」の味覚教室」『日本食育学会誌』（日本食育学会）第 7 巻第 4 号、2013 年 10 月、299-302 頁
- 河口真理子「CSR として食育を考える」『CEL』第 85 号、2008 年 6 月、19-22 頁
- 櫻井誠、磯部由香、吉本敏子「企業の食育イメージと食教育教材の分析」『三重大学教育学部研究紀要』第 64 号、2013 年、135-141 頁
- 新村剛「我が社の食育 フジッコの食育活動」『日本食育学会誌』第 9 巻第 2 号、2015 年 4 月、221-225 頁
- 武見ゆかり「ソーシャルマーケティングの視点からみた食育ーコープ店舗における子育て世代への「食育」における活用事例」『母子保健情報』第 56 号、2007 年 11 月、103-108 頁
- 出口正之「企業の社会貢献と食育推進事業」『CEL』第 85 号、2008 年 6 月、11-14 頁
- 外内尚人「企業の取り組みー味の素（株）における食育の取り組みー」『小児科臨床』第 61 巻第 7 巻、2008 年 7 月、1423-1429 頁
- 平幸一「地域食育の実践における企業の役割」『食農と環境』第 4 号、2007 年 10 月、65-67 頁
- 平澤マキ「「事業所給食」における食育」『保健の科学』第 48 巻第 10 号、2006 年 10 月、735-739 頁
- 藤江俊彦、石原奈津子「藤江俊彦のソーシャル経営実践講座(10)石原奈津子・おいしいハート社長に聞く スーパーを地域の食育の場に育てたい」『エルネオス』第 14 巻 4 号、2008 年 3 月、68-71 頁
- 茂木友三郎、熊倉功夫、横川浩「食を支え育む、社会・企業が果たすべき役割とは」『CEL』

第 85 号、2008 年 6 月、2-9 頁

山下満智子「企業による食育推進への期待」『CEL』第 85 号、2008 年 6 月、65-70 頁

山本明文「カスミ 商圏と産地への密着貢献--スーパーマーケットツアーと収穫体験 楽しみ

ながら食を学ぶ場を提供」『食品商業』第 35 巻第 8 号、2006 年 7 月、132-135 頁

「サニーマート（食育） 地域住民とともに歩む CR 活動で築いた信頼の絆」『月刊激流』

第 38 巻第 3 号、2013 年 3 月、48-50 頁

「東果大阪株式会社 本当の味を知ることが選択のための知恵を育む」『CEL』第 85 号、

2008 年 6 月、52-53 頁

「株式会社平和堂 食の流通に関わる企業の社会的責任として」『CEL』第 85 号、2008 年

6 月、56-57 頁

第6節 高齢者を対象とする学校外食育の指導方法

1. 実践の枠組み

本編では、成育期の子どもを対象を中心として、専門家ではない市民による、市民に対しての学校外食育を論じている。しかしながら、高齢者は成人ではあるが、子どもと同様に「ケア」を必要とする状態にある。社会的、身体的な問題点はほぼ同様に存在する。ちょうど夕日の人と朝日の人であり、ハンディキャップの状況は同じである。たとえば、幼児は「まだ力がない」が、高齢者は「もう力を失った」となり、「力がない」状態であることはかわりない。幼児は「まだ知らない」が、高齢者は「もう、忘れた」となり、「認識ができない」状態であることになる。また、武見ゆかりと足立己幸による研究¹においても、独居高齢者は食生活の面で他の家族形態の者に比べ、栄養素摂取状況、食品摂取状況で問題が多く、特に男性のひとり暮らしでは食事づくりに困っている者が多いと報告されている。食べることは人間が生きている限り続く営みである。高齢者自身で出来る限り自立的に食生活を営む力を有することは人間として尊厳ある人生を全うする上で重要な要件の一つになると考えられる。

本節では「積極性」を指標としての分析を行っている。高齢者のソーシャルサポートとして、「炎のない調理方法」の普及を製品メーカーと共に行った。同様に調理技術を伝える学習を「夢のある高齢期を考える京都プロジェクト」とレシピ開発を行い冊子とした。兵庫県立健康センターにおいては市販される食材を食べるためのレシピを作成した。いずれも独居高齢者をとりまく問題の解決法として「食」からのアプローチを行った。いずれも独居高齢者に自立した食生活を営む力を育むことを目的とした。

表 106 本節の概要

対象	集団としての高齢者、イベントとしての単発参加、又はセミナーとしての継続参加。代理参加あり。
指導者	筆者及び京都 NPO 法人関係者。 ①家電メーカー、電力各社②兵庫県立健康センター職員③京都府大医師
空間	基本的に家庭の台所
課題	高齢化による物理的能力の低下を補う方法を考える。失火のおそれのない調理方法を考える。住みたいところに住むための安全調理を考える。
活動	「炎のない調理法」で安全に調理する。住みたいところに住み食べたいものを作る自立の力をつける。市販品の食材が多量であっても様々に調理して食べきるための調理実習をする。
相互作用	講習会への参加者が世代を超えての交流となった。住みたい場、住み続けるツールとして、食べたいものを食べ続けるツールとしての家電製品を使いこなすようになった。
判断	食のシステムを「炎のない料理法」にすることによってどんな時も失火があり得ない。安全な調理方法で老化による能力低下を補った。

2. 安全のための炎のない調理方法による指導方法

基本的な調理に欠かせない刃物と炎を使用するにあたって、高齢化による能力の低下が課題となっている。炎を用いる加熱器具を、基本的に燃え移る危険のない家電製品に置き換えることによって、失火の恐れはなくなる。基本のコンロとしては IH を使用するが、炙る・焦がす・煎じるの機能はない。それを補うものとしてオーブントースター、電子レンジを用いることで、従来作っている料理をすべて炎のない調理方法でつくることが可能となる。

表 107 炎のない調理方法の概要

対象	集団としての高齢者、イベントとしての単発参加、又はセミナーとしての継続参加。代理参加あり。
指導者	筆者及び京都 NPO 法人関係者。家電メーカー、電力各社。
空間	家庭内の台所
課題	調理による火災を防ぐ安全な調理法の開発。食生活の自立のために住み続けるルールとして。サポートとして。能力低下を補完する台所器具、小物も含めて活用し、自立した食生活を安全に支える家電器具を組み合わせる使い方を考えた。
活動	調理の熱源に着目し、燃え移ることのない直火、炎をなくして、今まで食べ続けてきたものを安全に食べられるようにした。 主熱源は IH ヒーター、IH ヒーターでは出来ない焼き物はオーブントースター、「煎じる」は電子レンジを組み合わせることで安全な調理加熱が可能となった。 家電メーカーによる普及活動、料理講習会の開催。
相互作用	全国で開催した講習会には、高齢者本人も高齢者のまわりの縁者が代理参加した。本人が暮らしたい町に住み続けるためのツールとしての熱源としての調理器具の活用が認められた。
判断	失火の危険を減少させた。安全に調理が出来ることで食事作りが楽になり、

	結果として質の良い食事が作れるようになった。地域での自立を安全に支えることができた。
--	--

2-1 課題

「ケア」が必要であるという状況に対しての問題解決としての学校外食育の位置づけとした。ケアとしての食育は、積極的な成長を期待する子どもに対する方法ではなく、日常の生活の質を向上させることを目的とし、自立した食生活を営む力を育てることである。

現在、少子高齢化と言われるが、この状況は突然始まったものではなく、人口分布状況から、すでに問題化することは予想されていたものである。高齢化に伴って派生する問題として、社会的に大きな影響を与えるのが加齢による注意力の低下が引き起こす、失火、火傷事故である。失火は当事者のみならず、近隣への被害は甚大なものになる。

(独) 国民生活センターが 2008 年（平成 20 年）9 月に発表した「病院危害情報からみた高齢者の家庭内事故－死亡原因のトップはやけどー」²⁾によると、高齢者の家庭内事故は全体数のほぼ 1/4 を占めている。全国 20 の危害情報収集協力病院から 20 歳以上の事故が 2003 年度～2007 年度までで、21,860 件寄せられている。そのうち、20 歳以上 65 歳未満の事故は 15,291 件、65 歳以上の事故は 6,569 件である。事故発生場所は、「住宅」が 65 歳未満では、53.4%（8,163 件）であるのに対して、65 歳以上では、63.3%（4,158 件）となっている。65 歳以上のうち、65 歳～75 歳未満（全体 3,051 件）では、60.4%（1,843 件）、75 歳以上（全体 3,518 件）では、65.8%（2,315 件）となり年齢が上がるにつれて住宅内での事故の割合が高くなることがわかる³⁾。

危害発生場所の行動は「居室」や「階段」を普通に「歩いていた」ときや、「台所」での「調理中」、「浴室」では「入浴中」など、ごく一般的な行動時に事故が発生している⁴⁾。

台所では調理中に危害が発生しているのは当然であるが、台所は調理以外にも出入りの多い場所であり、床で滑ったり、やかんがのったコンロによりかかったりして、火傷をするなどの事故もある⁵⁾。

台所での事故総件数 495 件のうち、調理中は、301 件で、60.8%となっている⁶。中でも着衣着火は、味噌汁を作ろうとしてガスコンロの火が寝巻きに着火し、全身熱傷で 79 歳の女性が死亡した例もある⁷。

着衣着火など火傷は高齢者の死亡事故 16 件中 12 件の 3/4 をしめている⁸。

高齢者の事故は生活の大半を過ごす家庭内の日常のなにげない活動中に発生する可能性を示している。一人暮らしの高齢者が増え、慣れない作業を自分でせざるを得ず、事故につながる⁹。

高齢期には視覚や聴覚機能が加齢により衰えてくる。それだけでなく、熱傷や着衣着火の死亡事故に関連するのは、手の機敏性（器用さ）の低下と感覚障害の出現がある。

1980 年代におばあちゃんアイドルとして人気を得た浦辺条子さんは、1989 年 10 月 25 日朝 8 時前、お湯を沸かそうとやかんをガスコンロにかけたが、その際、浴衣の右のたもとに引火、全身 70%に火傷を負う重傷となった。無菌室に移され、治療が行われたが、87 歳の高齢もあり、多臓器不全となり死亡した。

また、数学者の森毅京都大学名誉教授は、2009 年 2 月 27 日午後 1 時 10 分頃、自宅の台所でフライパンを使って卵料理をつくっている最中にコンロの火が衣服に燃え移り、3 度の火傷を負った。入院して治療を続けていたが、2010 年 7 月 24 日敗血症ショックのために 82 歳で死亡した。

この 2 人はどちらも一人暮らしの高齢者であったことが共通点である。この 2 人にかぎらず、高齢者の一人暮らしの調理にはおきやすい事故であることが時代を超えて起きていることがわかる。

高齢者の着衣着火事故をなくす方法として、調理器具を燃え移る「炎」をなくすことで解決する方向での課題解決を研究した。

2-2 活動

調理の基本は「切る」「包丁」と、「煮炊き」の「加熱」である。「加熱調理器としては、一般的に「ガス」が使用されている。しかし、ガスは「炎」があり、着火事故を起こしやすい。そのため、高齢者向きの「炎」のない加熱調理器として IH（電磁調理器）を選択した。電磁調理器は米国ウェスティングハウス社が家庭用調理器として 1971 年に発表した。1974 年より国内メーカーが低周波方式の電機調理器を発売、4 月に松下電器が高周波方式で、市販の鉄鍋が使えるその後のプロトタイプとなるワゴン型の「クールトップ」として製品化した。

高齢者の日常の食事作りにおける困難は、加齢による体力のおとろえから来る火傷や失火である。失火は住み慣れた地域から離れざるを得なくなる大きな理由となる。高齢者自身がどれほどその場所に住みたいと願ってもかなわなくなる。失火をおそれる地域住民から親族への申し入れにより、施設介護または引き取り介護が望まれるためである。それでもどの方法もとれない高齢者は、失火の危険とともに地域に住まざるを得なくなる。このため、失火対策が必要となる。一番大きな失火原因を防ぐには、調理をファイアレス（炎のない調理）にすることで、課題解決の糸口とした。背景に述べたように、炎のない調理器具としての IH 調理器がすでに市場に普及しつつあったため、炎のない調理法の基本ツールとすることができた。

IH は一般的な煮炊きに対しては通常のコンロとしての機能があるが、炎がないことによって「焼く」「こがす」などの調理は物理的に不可能である。炎のない調理は、電子レンジ、オーブントースターなどの機器の併用によって、いままで行ってきた全ての調理が可能となった。

炎のない調理法の普及については、1990 年～1993 年に松下電器（株）（現・パナソニック）の家電事業部および全国電力各社と共に、各地で高齢者の安全調理イベントを開催した。

イベントの受講者は 60 歳以上、内容は「炎のない調理法」を知り、実際に料理体験を試

食する体験中心の講座を行った。各テーブルにポータブル IH を設置し、加熱の仕組みを説明、実際に煮物、炒め物を作り、炎が見えない加熱の状態を知る。その他に、電子レンジを使用する場合には、加熱は食材の中心部から始まるため、中心部から水分がとび、乾燥してしまう性質がある。それを補う微量の水分が従来の調理と同等の出来上りにするには必要となる。そのため、冷やご飯に甘酢をかけて水分を補い、それを電子レンジで加熱することによって、味もつけられる「蒸し寿司」などをデモンストレーションによって見せた。オーブントースターでは、焼きナス、焼き豚、干し魚のあぶりなど、日常の生活の中での食事が炎なく、安全に出来る仕組みを紹介した。

2-2-1 「炎のない調理」の実際

調理の基本ポイントはいろいろあるが、加齢にともなって落ちてくるのが抵抗力である。ごく弱い菌であっても負けてしまうことがある。まずは「食」を安全に作るための清潔を守ることが第一になる。

2-2-1-1 安全な調理の為にすべきこと

① 髪は束ねる

髪は束ねて、髪の毛やフケが落ちないように気をつける。また、髪の毛ほ火に近づけすぎてこげたりしないように用心をする。袖口は引火防止のため、手首より 5cm 以上まくっておく。

② エプロンを火傷防止につける

身にあった動きやすいエプロンを使う。首かけエプロンより肩全体に力が分散する肩かけエプロンが疲れない。あれば袖まわりもアームバンドで留めるか、腕カバーをしておく。

③ 滑り止めを敷く

滑らないように気をつけるのは調理台の上のまな板、すべることが無いように、シリコ

ンなどのすべり止めを敷く。足下もしっかりしたすべらない履物を履く。鍋敷きの下にも熱に強い滑り止めを置く。

④ 台所に消火器を置く

煮炊きをするには火と水が欠かせない。万が一火が出たら、まず落ち着いて消火の努力をする。そのためにも台所に消火器を置く。そして、期限切れで取り替える時にでも、一度実際に使って体験して置く。

⑤ 手に傷がある時はゴム手袋をする

手に傷があるとき、素手では傷についている菌が広がる。薄手のゴム手袋などをして食べ物に直接、菌がつかないようにする。くしゃみ、せきが出る時は、マスクや手で飛散を防ぐ。

⑥ 買い物後、材料はすぐ冷蔵庫に入れる

材料は保管に気をつける。肉や魚など低い温度が必要な物は、材料が届いたらすぐに冷蔵庫に入れておく。スーパーマーケットで冷蔵外の常温で売っているものは常温保存でよい。

⑦ まな板は2枚を使い分ける

まな板は肉用、野菜用と使い分ける。生肉を置いた後に野菜をのせると菌や汚れが移る。特に、サラダなど無加熱で食べる時に移染がおこる。そのため洗いが十分でないと危険なので、二枚を区別して使う。同様に清潔に気を付ける必要があるまな板、木べら、すのこなどは十分に乾かしてから片づける。湿気が残っているとカビの原因になる。時には漂白殺菌をする。

⑧ 計量を習慣づける

感覚が鈍っていることもあるので、分量を計る癖をつける。計量スプーンなどの使い方を覚える。もし、手元に計る物がない時は、自分の体についた、手ばかり、目ばかりを利用する。

手ばかり・目ばかり

老化による味覚の鈍りを補うのが計量である。少量の計量には手ばかり、目ばかり、有りものはかりを使う。塩などは2本指でつまむと小さじ1/8、3本指なら小さじ1/4。肉はまるめて卵のサイズ 50g。みそ汁1碗分のみそは梅干しの大きさを目安にする。計量スプーンがない時は、カレースプーンが小さじに、ティースプーンが小さじになる。コップ1杯の水は 180～200cc のカップになる。いずれも本来の計量器より少なめの量である。

計量カップは入る分量が少ないので、目盛りの細かいものが良い。粉は押したり、トントンと落としてつめない。山盛りにしないで、菜箸などですりきる。

秤は、平らな形で最大重量が 2kg 以上で 1g からはかれるデジタルばかりが良い。正確にデジタルばかりを使うには、水平なところでスイッチをいれてから「0」が表示されてからはじめてはかるものをのせる。風袋引きが出来るはかりが良い。

⑨ 清潔のための小物を準備する

- ラップ…乾燥止めにもほこりよけになる。
- ポリ袋…ポリ手袋代わりや、食品を中に入れて、素手で触らず混ぜる。外からもんで、ボウル代わりにし、押して空気を抜いてから、隅を切ってそこからしぼり出しても良い。
- 冷凍用保存バッグ…冷凍した食品を冷凍焼け（フリーザーバーン）から守る。

2-2-2 炎のない調理器具の使い方

いつまでも自分の手で、食べたものを作りたいと願っても、火事火傷が怖い。この火の恐ろしさを解決してくれるのが、電気を利用した、電磁調理器、電子レンジ、オーブントースターなどの炎の無い調理器具である。炎のない調理で、ひとり暮らしでも食べたいものを安全に作って食べて、健康に暮らす基本を守ることができる。これは離れて暮らす家族、また、ひとり暮らしの方のケアをする人にとっても強力な助け手となる。

2-2-2-1 基本道具類

2-2-2-1-1 電磁調理器 I Hコンロ

炎が無くガスも使わないので換気も不要である。安全で便利なコンロとして使える。火力が強く、サーモスタットで一定の温度に保つことができる。揚げ物から煮物、炒め物まで通常のコンロと同様に使える。

●特徴

電磁調理器は、直火の炎でなく磁力線で、鍋やフライパンそのものの底面を温める。板のように見えるが、スイッチを入れると、磁力線が出る。この磁力線は、磁石にくっつくものしか反応しないので、紙や木などは温まらない。また、鍋底自体を温める仕組みで、機械本体は熱くならない。そばに布巾や菜箸があっても燃え移ることはない。

炎が見えないので、火加減がわかりにくいですが、直火の炎より逃げるエネルギーの無駄もなく、かなり強い火力が得られる。火加減は鍋の中を見ると分かる

電気なので、サーモスタット機能もあり、温度が上がりすぎたら感知して事故を防ぐ。立ち消え、ガス漏れもなく、調理中の換気も必要ない。

手入れ・注意事項も直火の加熱機器より簡単である。

天板がこげついた時はラップを丸めて液体クレンザーをつけてこすって拭き取る。使える鍋は限定されており、磁石がくっつく材質のものだけが使用可能である。鉄や鋳物、ホーロー・ステンレス製品がそれにあたる。鍋底に磁石がくっつくか試すと良い。発熱しない鍋の場合は、不適のナベマークが出る。

●適した料理

<揚げ物>

天ぷらなどの揚げ物は、火力が強いのでカラッと揚がる。サーモスタットで自動的に温度調節するので、温度が上がりすぎることはない。炎がないので鍋の外から油に引火はしない。自動的に適温に保つので油そのものが発火することがない。

<煮物>

煮豆など長時間煮込む場合も、IHなら立ち消えがなく「とろ火」ができるので安心である。弱火で火が消えておこるガス漏れや空気の汚れもなくゆっくりと加熱できる。

<炒め物>

IH対応でのフライパンはホットプレートよりも高温になる。強い火力で材料の水分を飛ばし、炒め物などが美味しく出来上がる。

2-2-2-1-2 電子レンジ

食材が内部から温まる。電磁波による振動で食品を加熱する。加熱の方法が外部からの熱伝導で温まるガスコンロとは逆である。陶器で煮出す煎じ薬、乾燥、温め直しができる。食器ごとあたためかえし出来る。少量の調理も可能である。下ごしらえの時間短縮にも効果がある。

●特徴

電子レンジは、電磁調理器と同じく炎のない調理器具である。炎がなくて温まる原理は下の通り。食べ物には必ず水分が含まれており、電子レンジは、この水の分子を電磁波の力で揺らし、分子がこすれ合うことによって発熱する。食べ物の内側の水分が温まることによって加熱できる。直火による加熱は外部から熱がかかるのに対して、電子レンジは内部から外部へ熱がかかる。

加熱は小刻みにすると電磁波をコントロールしやすい。たとえば6分加熱するなら、2分・2分・2分と、3回に分けてスイッチを入れる。電子レンジは一度スイッチを入れたら、電磁波の入る角度が変わらないので、どうしても熱が1ヶ所に集まる。それを防止するため、スイッチを入れ直すと角度が変わり、ムラなく仕上がる。

電子レンジは時間設定がねじ式ではなく、ボタンなど押し形のものを選ぶ。老化により細かな「ねじる」作業がコントロールしにくくなるので、押して時間が加算できるものであれば、手指の障害があっても使える。

●適した料理

〈煮出し〉

食材を芯から加熱するので、IH調理器にかからない土器で作る煎じ薬も煮出すことができる。

〈乾燥〉

おからなど1人分作るには面倒だが、フタやラップをせずに皿に広げて電子レンジにかければ、乾燥する。乾燥効果で軽い炒め物状態になる。

〈温めなおし〉

冷やご飯など水分のすくないものも、内側から温めるので、味が落ちない。ただし、温めかえすことでご飯から水分が失われ乾燥するので、温める時には水分を補給する。同じ要領で、野菜などに汁を入れてフタをすれば、煮物もできる。蒸気を逃がさないようラップ等でフタをすれば蒸し物が出来る。

〈下ごしらえ〉

芋類を煮る場合、事前に電子レンジで加熱しておけば時間短縮になる。かぼちゃなど硬い野菜を切る場合、梨のような状態に加熱され、短時間加熱でやわらかくなり安全に切りやすくなる。

〈乾物の戻し〉

干しいたけなど少量だけでもどす場合、ひたひたの水に浸し、約1分加熱してしばらく置いておけばもどる。

〈食器を使う〉

少量の菜種卵も、電子レンジなら食器で作れる。湯のみ茶碗に卵を溶きほぐし1分かける。固まったものをフォークでつぶす。少量の牛乳を温めるには、食器に入れて電子レンジで温める。

〈解凍〉

冷凍した肉や魚も、解凍機能で固さがやわらぐ。

●使用上の注意として電子レンジ使用不可の材質の器がある。

金属のついたもの…金属部分がこげる。

塗り物…燃える

アルミホイル…電撃が走って危険。

卵…熱がこもって爆発する。

その他使用に当っては取扱説明書でチェックする。

2-2-2-1-3 オーブントースター

トーストをオーブンのように横向きにパンをおける形状のトースターである。小さなオーブン、グリルの機能としても使える。

手入れ・注意事項については、炎がなくても熱いので注意する。食器は加熱できるオーブン用のものやアルミホイルを使うなど、燃えない材質を使用する。

●特徴

電磁調理器では、炎がないため「焦げ目をつける」「あぶる」調理は出来ない。その調理には、直火ではなく加熱できるオーブントースターを使う。現代の電化炭火といえる。海苔をあぶるなら、海苔を中表にして半分に折り、加熱しておいたオーブントースターの火を消し直後に入れることで、炭火であぶったのと同じ状態になる。焼きなす、焼き魚など「焼く」「あぶる」機能の炎のない調理器具とする。

●適した料理

〈こんがり焼く〉

トーストだけではなく、焼きなすや焼き魚、油あげもこんがり焼き上がる。焼きなすは直火なら動かしながらむらなく焼くので時間がかかるが、オーブントースターなら上下から加熱できるので裏返す必要はない。みそ漬けの焼き魚などこげやすいものは、アルミホイルの上にのせて上からもアルミホイルをふんわりかけて断熱する。むれるので包み込まないよう注意する。じっくり焼いた後、上のアルミホイルをはずしてこげ目をつける。

2-2-2-2 その他の便利な台所器具

2-2-2-2-1 ミキサー

食材を液体固体を問わず粉碎する器具である。そしゃく力の低下に伴い、ペースト状、または粉碎し粉状にして、

- ・野菜ジュースをつくる
- ・液体をまぜあわせる
- ・乾いたものを粉末に砕く
- ・粉末を混ぜ合わせる

「液体」と「乾き物」は、高速回転でトルク（回転力）が弱いフードプロセッサーよりも細かく滑らかに出来る。容器が大きいので、多量の調理、ペーストなどをまとめて作れる。粘りがある食材は向かない。ひき肉やうどんをこねるときはフードプロセッサーを使用する。

●選び方のポイント

- ①容器がガラス製であること。重い、プラスチックの容器に比べると、曇ったりキズがついたりすることも少なく、消毒ができ衛生的である。
- ②掃除が楽な仕組みで分解しやすい構造のものを選ぶ。

2-2-2-2-2 フードプロセッサー

低速回転でねばりのあるもの、例えばひき肉やうどんやパンをこねることができる。2枚の刃で均等に混ぜることが出来る台所家電器である。

●特徴

みじん切りは包丁を細かく動かして切るとそっくりな動きをするのがフードプロセッサーである。中の刃のプレートを交換することによって、みじん切りやおろし、練り作業など、攪拌する調理に使える。力がなくなって、固いものが食べられなくなった場合も、攪拌器として回転を利用したカッターでみじん切りにも出来る。

●適した料理

〈食べるための補助の役割〉

加齢により歯が弱くなる。繊維があるものが噛み切れなかったり、歯の隙間に繊維が残るなどのトラブルに対応する。フードプロセッサーなら、入れ歯代わりに「咀嚼する」代用の働きがある。

・きんぴらごぼう

フードプロセッサーのせん切りプレートで切ると、刃が円を描いて回るので、ささがきとは違い、感触が残り噛み切りやすいきんぴらになる。ペースト状にして消化を助ける。

・野菜のポタージュ

生のままではたくさん食べられない野菜も、柔らかく煮てからフードプロセッサーでペースト状にしておく。柔らかく食べやすい食物繊維補給が出来る。

煮る前に細かく切るための補助の役割も果たす。

裏ごしなど力が必要な調理作業を行える。

- ・すり鉢代わり

魚のつみれなど、腕の力が衰えてすり鉢では潰しきれない食材を細かく擂潰出来る。

- ・包丁代わり

こんにゃくなど弾力がありプルプルして滑りやすいものをみじん切り出来る。

- ・粉を練る

粉末と水を均質に混ぜ合わせる。パン、うどんなどこねる作業を代行できる。

2-2-2-2-3 炊飯器

主食であるコメを簡単に炊ける。少量炊きもあるが、まとめ炊きができる5合炊飯器が良い。

〈まとめ炊きごはん〉

日常たべるのが1/2合であっても、一度に4合の米を炊飯する。熱いうちにラップで茶碗1杯分(約110g)をラップで薄い四角型に包み、冷凍袋に包んで個別冷凍する。

随時、電子レンジで解凍して、レトルトご飯のように主食を確保する。

2-2-2-3 安全を守る台所小物

2-2-2-3-1 お玉

小人数分を作る小さな鍋にあわないため、お玉の部分は大きすぎないほうが良い。ただし、お玉が小さいからといって、短い柄では火傷をしやすい。火傷を防ぐために、柄は普通の長さがあるものにする。

お玉に対して45度くらいの角度で柄がついている家庭用お玉が良い。洋式のプロが使いうレードルは、柄が垂直についているため、手首の動きが悪いと使いにくい。お玉が2本あれば、煮物とみそ汁を調理する際同時に使える。

2-2-2-3-2 フライ返し

フライ返しはフライパンの底につく角度が、90度ではなく、30度くらいのものがよい。フライパンを底から混ぜやすいためである。

素材は、プラスチック、シリコンなどが器具をいためずよい。加熱をすることから、熱に強いステンレス製や木しゃもじも、1つあるとより調理しやすい。

2-2-2-3-3 アクとり、網お玉

漉す道具。アク取りも調理上必要。特に少量の場合は小さくても必要。ボウルに水をはって洗い流しながら使う。

2-2-2-3-4 キッチンばさみ

固いものを切る出刃包丁の代わりに使う。

食品の入った袋を開ける時に、耐水の台所用キッチンばさみを使う。力を入れずに開くことが出来、あまり重くなく、大きすぎない形状のはさみが良い。

2-2-2-3-5 スライサー

受け皿がついたスライサーセットが良い。おろし金、スライサー、太切り、せん切りスライサー、細切りせん切りスライサーなどが揃っている、セットのものが便利である。

2-2-2-3-6 湯わかし器具

ホーローかステンレスのやかんもしくは、湯沸かし機能のついたジャーポットが良い。大きすぎず、水を入れやすく、湯を注ぐときに必要以上に高く持ち上げなくて良い形状であること。電磁調理器に使えるステンレス、鉄、ホーローなどの材質のものを選ぶ。ジャーポットはすぐに沸くのが省エネで安全な形状である。

2-2-2-3-7 タイマー

簡単な作業で設定が楽なタイマーを使うと、作業を忘れなくなる。軽いタイマーなら首からかけておくと良い。見えやすく分かりやすい大きな数字のものを選ぶ。

2-2-2-3-8 キッチンペーパー

濡れたものを拭いてもケバだたず、ほこりがつかない。魚を拭いてもふきんと違って洗うことを心配せずに捨ててしまえる。そして電子レンジで油揚げの油抜きや豆腐の水切り、天ぷらの温め直しが出来る。使い捨てなので清潔に処理ができる。

2-2-2-3-9 ぞうきん

台所で滑ることで起きる事故というのも多い。台所用品としてぞうきんを常に手元に置いて、水がこぼれたら拭くという習慣づける。

2-2-2-3-10 鍋つかみ

シリコン製はグリップが良いので滑らない。鍋つかみも、しっかり使いやすい物を使う。良い鍋つかみは、燃え移った時パッと腕を振って放り出せるくらい、大きめがよい。シリコン製で鍋敷きと兼用出来る手のひらサイズが市販されている。木製、コルク製、藁製などがあるが、滑りにくく断熱できるものが良い。

2-3 相互作用

高齢者を対象とするため、従来とは異なる加熱方法がどこまで理解されるかが、課題であった。朝日新聞紙上で「炎のない調理のすすめ」教室の募集を行ったところ、定員をはるかに超える応募があった。大阪においては午前・午後の2回に分け、2日間教室を開催することとなった。

阪神百貨店梅田本店の「ナショナル・ショールーム」で行った教室には、各回30名で合計120名の参加があった。IHを「鍋の底が温まるので、鍋の周りは熱くなりません」と説明しても、スイッチを入れると「鍋が熱くなる！」と言われたり、「どのスイッチを押すのか」と質問されたりと、基本的な事項を丁寧に何度も繰り返して説明し、実際に経験してもらう方法が実際の実践につながる事がわかった。

さらに、調理体験がある人ほど、早く火力調節が理解できた。炎の大小で見定めていた火力が、全く炎がないのでわかりにくい。しかし、鍋の中の状態を見ることで理解でき、

すぐに使いこなすことができた。募集するにあたっては、60 歳以上としたが、単身であることは、条件としなかった。参加者は意外にも同居家族が居る応募者が多かった。同居の子ども世代では孫中心の食事が多く、口に合わないという潜在的な不満があり、台所での失火を恐れて台所に立たせてもらえない、自分の食べたい食事を自分で安全に作りたいという声もあった。また、老老介護の状態にあり、調理に慣れた認知症の妻がすぐにガスの元栓をひねってしまい、夫としては危険防止のためガスを止めざるを得ないため、困っていたというケースもあった。食事という日常の家事において、健康面での食事支援と同時に安全に調理をする方法も求められていると知った。

札幌の会場では、35 歳の女性が受講を希望された。「函館で独居の母にこの方法を私が教えて、離れて暮らしている母の安全を確保して安心したい」という理由であったため、参加してもらった。非常に熱心に質問もされ、配布レシピ以外の調理法も講座後に送付した。この経験から、応用できるレパートリーを増やすために農山漁村文化協会から『ひとりでも安心手料理』¹⁰『ひとりでも食べ切り上手』¹¹を発刊した。1 人分ずつとなると、従来の 4 人分で記述してあるレシピでは、水分量などは 1/4 にしてしまうと不都合であり、うまく出来上がらない。以上の点に配慮して、1 人分でのレシピを確定した。さらには、料理によっては電子レンジで器ごとの調理の方が作りやすい平皿を使用して煮る方法の「おから」など、新しい方法として提示した。

2-4 判断

開講時は、IH の普及率は 8%前後であった。一般的に家庭用電気器は、10%を越えると普及が順調に進み、定着すると言われる。当時、ナショナルは、特約店対象の「奥様会」を組織し、そこでは、特約店向けの販売促進講習会を行っていた。その「奥様会」で、「炎のない調理」が高齢者の食の安全を守る方法として、生活の質を向上させるものであり、地域の中で失火の恐れなく、共に住み続けることが出来る方法として紹介した。地域の家庭事情も良く知る特約店の女性が、IH を中心とする安全調理の方法として、是非お客様にすすめたいと言われた。新潟県の営業所では、1 ヶ月に 8 台の販売であったが、講習後には 400 台に増加した。

当時、IHは「ガスに負けない火力」として、高火力を販売時の広告にしていたが、高齢者にとっては、高火力で早くできることよりも、昔からのコトコト煮るなどの弱火が日常生活に必要であった。ナショナルは、弱火から中火の幅を拡大した新製品を売り出し、販売面での他社との差別化を行った。

また、失火を防ぐ調理法として、消防署や社会福祉協議会からの普及も進んだ。兵庫県の高齢化が進んだ町では、日常の安全調理のために高齢者家庭にIHを配布した。それにもない、IHの普及率は10%を越え、安定した家庭用電気機器となった。IHの普及を目指したのではないが、結果として、IHを中心に組み立てた方法であるため、普及に加担した感はいなめない。

また、電力会社が共催での講習会では、「参加者から、ありがとうとこんなに深々お礼を言われた講習会は初めて」と、単に広告ではなく福祉への貢献として受け取られたという会社側の感想も聞かれた。「これで、安心してご飯が作れる」「自分で食べたいものが作れる、と自信を持った」というアンケート結果も出た。

情報の提供によって、生活の質を向上させ得ることと高齢者の自立した地域での生活を支える提案となった。

3. 夢のある高齢期を考える京都プロジェクトにおける指導方法

3-1 実践の枠組み

2000年、京都において、当時京都府の職員であった富澤公子氏が、「夢のある高齢期を考える京都プロジェクト」を立ち上げた。食を中心にこのテーマに関心を持つ個人、専門家、ボランティアの参画を得て活動を行う市民団体である。日本は長寿を誇る国となったが、実現した長寿を人間として楽しく健康で最後まで充実した生き方をするには課題が多い。また、高齢期や向老期を考えることは、すべての人に共通する現在進行形の課題である。「夢のある高齢期を考える京都プロジェクト」は、こうした問題意識をもって、食を中心に自立した生活のための豊かな暮らしの提案活動を行った。

表 108 本節の概要

対象	集団としての高齢者、イベントとしての単発参加、又はセミナーとしての継続参加。代理参加あり。
指導者	日常の生活の場である家庭の台所。公共の調理室など。
空間	日常の生活の場である家庭の台所。公共の調理室など。
課題	食にまつわる高齢者の困難（例えば咀嚼力の低下）などに対応する指導。物理的な能力低下に対して調理方法で改善するための提案をする。
活動	自立した食生活を行える生活者を育成。高齢化によるハンディを超えるレシピを作成した。普及することで生活の質（QOL）をあげることを目的とした啓蒙活動。NPO 法人の活動 レシピ作成 料理教室 講習会開催。
相互作用	自立した健康をまかなえる料理の技能を身につけることで、生活の質、健康の質が向上した。意識してくらすことにより地域の中での暮らしが継続できた。
判断	年代に適した料理の技、知識を身につけることにより、食生活での自立が可能になった。個々の健康寿命が延びた。レシピ普及で広く提案が可能になった。

3-2 課題

実質的に活用できる提案をどのように伝えるか、経済的基盤から無理なく出来るか、継続可能なモデルを作れるかが、当プロジェクトの大きな課題であった。また、高齢者にとって実際に活用できる媒体をどう選択するかも実践に結びつく為の課題であった。それについては、既存の京都府の高齢者対策事業としてのスカイクラブの活動を行っている中で行うことが出来た。さらに、運営資金として京都府の補助金を受給できたため、配布物の印刷費などの負担を軽減することが出来た。京都府立大学の施設の利用も協力を得ることができた。以上の運営上の問題点をクリアした。高齢者の食に関する身体的な特長と、日常の生活支援、特に食生活の自立支援をどのように行うかが課題であった。

3-3 活動

京都府立大学人間環境学部食保健学科教授、医師の東あかね（ひがしあかね）氏の協力を得た予防医学、公衆衛生学の立場で食生活を通した生活習慣病の予防を目指している東研究室を中心に行った。高血圧の症状をもつ市民に対して自分の食事を自分で作る体験から症状の改善を目指す料理教室を京都府立大学の調理室で 3 回実施した。その間、症状のデータを取り、介入後の変化を調べた。健康な一般人では短期間での食生活への介入に変化が少ないため、高血圧患者を中心にデータを収集した。

高齢者の食に関する身体的特徴と日常の支援のあり方を当時、京都府立大学大学院生、鄭弼氏がまとめた。特に、独居高齢者の食生活の特徴として、①各栄養素の摂取量が少ない②食事内容が乏しい③摂取食品に偏りがみられる、ということがある。

高齢者においては、筋力低下など、運動能力の低下により、食材の買い物や、調理が困難となり、高齢者の栄養問題に強い影響を与えている。その独居での食事支援を含めてレシピ支援を高血圧者の調理教室の実習において提案した。

3-4 相互作用

半数が男性で、料理経験のない受講者に対して、基礎からわかるよう、調理の基本からできる限り科学的な説明を含めて行った。料理経験のある女性も「はじめてそうする理由

がわかった」「料理の道具も力のいらないフードプロセッサーなどを使えば楽に料理が出来ることがわかった」など、すぐに実生活に反映させている様子がわかった。簡単な料理を短時間で作る具体的な方法がわかったことが実生活での実践と繋がった。特に自分の食事を自分で作る体験が乏しい男性にとっては、新しく取り組んだ課題としての料理によって、治療としての側面と共に高齢期での独居に備える意味を見出したとも述べている。

今までは、食事に関しては伴侶に任せていたが、料理を作ると自分だけでなく、家族からも喜ばれることが、嬉しかったとも述べている。

この活動において、具体的なレシピが実践するための動機として必要であることが分かったため、2002年に簡単な印刷冊子で、簡単に調理できる高齢者向けレシピ91種類を掲載した「いつまでもおいしく夢レシピ」を作成、京都新聞に記事が掲載され、当初の100部がすぐになくなった。追加200部を作成して配布した。「身近な素材で手早くできる、作り方が簡単、おいしい、わかりやすい、こんな情報がほしかった、という、喜びの言葉をたくさん頂きました。特に、一人暮らしの高齢男性の方から、感謝のお手紙を頂きました。続編がぜひ欲しいという多くの声もありました。頂いた、たくさんのお手紙から、食事作りに悩んでおられる方が多くいらっしゃることを感じました。これらのことから、書店には料理の本がたくさん並んでいますが、高齢者にとって身近で使いやすい、真に必要な内容が、少なくないのではないかと思います。」と代表の冨澤公子は述べている¹²。

2003年5月12日、「いつまでもおいしく夢レシピ—向老期への料理メッセージ 坂本廣子著、夢のある高齢期を考える京都プロジェクト編」がかもがわ出版から発刊された。ここでは、2人分を基準にエネルギー量、塩分量、さらに目安の調理時間、やわらかさの基準を星が増えるほど、やわらかくなる目安とした。料理の「基本のキ」では、炎のない調理法の説明、軽量の仕方、はかりがなくても目安がわかる二本指ひとつまみの塩は小さじ1/8など、手での簡単な計量法（手ばかり）、量的な目での計り方としても、肉の量など、卵一個大は50gなどの視覚での目安がわかる計量法（目ばかり）の説明も加えた。加齢による、味覚のおとろえにより濃い味付けになることを防止するためである。さらに「高齢者の健康と食事について」は、同書112～115ページにわたって、京都府立大学健康科学研究室教授 東あかね医師と大学院生の鄭智氏が高齢期の食行動の困難とその解決法を具体

的な実例をあげて述べた。単にレシピ本としてではなく、向老期にある人の生活全般に関するアドバイス本としての発刊が出来た。発刊後、個人の購入だけでなく、施設給食の関係者から、調理データの目安（エネルギー、塩分、調理時間、やわらかさ）が実践に役立ったとの読者カードによせられた。さらに個人では、介護者から量の表示がひとり分で簡単なので、すぐに実施でき、調理が楽になったとも報告があった。この冊子の情報が生活の質 QOL（Quality of Life）を上げる社会貢献となったようである。

3-5 判断

日常の生活の質を食生活の実践から向上させる目的においては、明らかな改善が見られた。具体的な方法をレシピによって示すことで家庭での実践につながった。さらにレシピ集を出したことによって、受講者にみならず、参加できなかった多数の独居、独りで食事を作って食べている高齢者にも家庭での実践の機会となった。友人にあげたいのでと多くの資料請求があり、地域内での広がりがみてとれた。

3-6 レシピ

レシピ 30 ゴーヤの卵とじ

<材料> (2人分)

ゴーヤ (にがうり)	1/4
砂糖	大さじ 1
米粉	大さじ 1
ごま油	小さじ 1
卵	2 個
塩	ひとつまみ
たれ	
酢	大さじ 2
しょうゆ	小さじ 1/2

<作り方>

1. ゴーヤは縦半分に切り、白いわたを取る。ゴーヤを半円の薄切りにする。ゴーヤをポリ袋に入れ、そこへ砂糖を入れてまぶし、さらに米粉をまぶす。
2. 卵は割って塩を入れて溶く。たれは混ぜ合わせる。
3. フライパンを温め、ごま油を入れる。1のゴーヤを入れてしんなりするまで炒め、2の卵を入れて混ぜながらある程度固まったらまとめて出来上がり。
4. 器に盛り、たれをつけながらいただく。

カロリー 145kcal

塩分 0.6g

調理時間 10分

やわらか度 3

レシピ 31 チキンヨーグルトカレー

<材料> (2人分)

鶏もも肉 250g (小さめ1枚)

下味

塩 小さじ 1/2

こしょう 少々

ヨーグルト 1/3 カップ

玉ねぎ 1個

にんじん 1/2 本

バター 小さじ 2

サラダ油 小さじ 1

A.

カレー粉 大さじ 1

ヨーグルト 1/4 カップ

ケチャップ 大さじ 1

ウスターソース 大さじ 1/2

しょう油 大さじ 1/2

塩 少々

いんげん 50g

<作り方>

1. 鶏肉は1枚を6切れ程度に切りわけ、塩、こしょうをまぶしつけて10分おく。玉ねぎは粗いみじん切り、にんじんはすりおろしにする。いんげんは半分に切る。Aは全て混ぜておく。
2. ヨーグルトをポリ袋に入れ、1.の鶏肉を加えてまぶしつけ、1時間置く。時間のないときは10分程度に省略しても良い。
3. フライパンにバターを入れて温めて溶かし、玉ねぎをじっくりと炒め、にんじんを加え

て火を通す。

4. 鍋に油を敷き、2.の鶏肉を取り出して炒め、火が通ったらヨーグルト、3.、Aを加えて煮る。沸騰したらいんげんを加えてサッと煮る。

カロリー 411kcal

塩分 2.6g

調理時間 30 分

柔度 3

レシピ 32 ぶりの照り焼き

<材料> (2人分)

ぶり (切り身) 2切れ (240g 程度)

A.

しょう油	大さじ 1/3
みりん	小さじ 2
砂糖	小さじ 2
水	大さじ 2
サラダ油	少々
湯	1/2 カップ
甘酢生姜	お好みで 適宜

<作り方>

1. フライパンを温めて油を敷き、ぶりは盛り付けるときに表になる方を下にしてサッと焦げ目をつける。裏返して裏にも軽く焦げ目がついたら周りに出た脂を紙で吸い取る。そこに湯を入れて脂抜きをし、すぐに湯を捨てる。
2. Aを加えて蓋をし、弱火で煮込み、じっくりと味をしみこませる。たれが煮詰まったら裏返し、たれをからめて取り出す。お好みで甘酢生姜を添える。

脂を温めて溶け出させ、それをお湯で洗い流し、表面の脂抜きをしてから煮ると味がしみ込みやすく美しくできる。

カロリー 351kcal

塩分 2.0g

調理時間 25 分

柔度 4

レシピ 33 手抜きうどん

＜材料＞（2 人分）

薄力粉	2 カップ（100g）
塩	小さじ 1/4
水	1/2 カップ
取り粉（片栗粉）	大さじ 1 と 1/2

つけだれ

みりん	大さじ 1
しょう油	大さじ 1
だし	1/2 カップ

青ネギ 生姜など適宜

＜作り方＞

1. 薄力粉、塩、水を合わせて混ぜ、ひと塊りになったらラップで包んで 20 分ほど乾かないように寝かせる。つけだれは混ぜて一度沸騰させておく。
2. まな板に片栗粉を敷き、生地を麺棒で伸ばす。棒にくっつくようなら、さらに片栗粉をふる。麺棒に巻きつけながら 5mm 程度の暑さになるまで延ばす。
3. 屏風だたみにして引っ張らずに上から押すように切る。幅はお好みで良い。
4. 切り終わったら、端を集めて持ち、粉を振り落とすように数回上から下に降って折り目を伸ばす。
5. 湯を鍋にたっぷりと沸かし、端で混ぜながら 4 を茹でる。途中でカップ半分の水（分量外）を差水として 2 回いれる。
6. 茹で上がったら冷水にとってよく洗う。たれでいただく。お好みで青ネギ、生姜などを添える。

カロリー 388kcal

塩分 1.6g

調理時間 40 分（寝かし時間除く）

柔度 4

レシピ 34 黒豆ご飯

<材料> (2人分)

米	1 と 1/2 カップ
黒豆 (乾燥)	1/3 カップ
水分	1 カップと 2/3
塩	小さじ 2/3

<作り方>

1. 米は洗って吸水させておく。
2. 黒豆は耐熱皿にパラッと広げる。ラップを乗せに電子レンジにに入れて 2 分加熱する。豆の皮が弾けてちょっと歯を出して笑ったようになれば良い。割れない場合はさらに 1 分加熱する。
3. 2 を小鍋に入れ 2 カップの水 (分量外) を加えて煮る。豆がふくらんで煮汁に黒く色が出るまでよく煮込む。
4. 豆を鍋からザルにあげて煮汁と豆に分け、分量の水分量に足りない時は水を加えて分量の水分にする。
5. 1 の米の水をよく切り炊飯釜に入れ、4.の水分、塩、豆を加えて炊く。
6. 炊き上がったら全体をふんわりと混ぜて出来上がり。

カロリー 484kcal

塩分 1.3g

調理時間 15 分 (米吸水時間、炊飯時間含まず)

柔度 3

4. 兵庫県立健康センターにおける指導方法

4-1 実践の枠組み

神戸市東灘区にかつてあった兵庫県立健康センター（2004 年 3 月閉鎖）は、「栄養・運動・休養」という健康のための要素を充たす施設として、兵庫県が厚生労働省の補助を受けて建設した施設であり、プール、栄養指導キッチン、ランニングデッキ、体育館を備えた総合的体育施設であった。1981 年 4 月にオープンし、県の外部団体（財団法人母子センター）によって、県の保健環境部の指導の下、「長寿の道は『自立自尊』」として、生涯にわたる自立生活を支える施設として活動を始めた¹³。

表 7-3

対象	集団としての高齢者、イベントとしての単発参加、又はセミナーとしての継続参加。代理参加あり。
指導者	筆者及び京都 NPO 法人関係者。兵庫県立健康センター職員。
空間	市の公共施設又は実際の家庭の台所。
課題	独居高齢者の食の質の向上。市販されている食材を使い切る調理法を提案する。
活動	独居の高齢者の食事に特化した教室の開催。市販されている食材を使い切り、豊かな日常の食事を作る料理法の提案。
相互作用	独居、食事がひとりも含めて、単身の食事を市販されている食材の量との関連で料理方法により、無駄なく多品種の食材を食べきるレシピを実習した。
判断	独居者がセンターに出てくることで生活不活発に物理的にならなかった。新しい同じ境遇の友人が生まれた。社会とのつながりを持てた。食事の質が改善された。

4-2 課題

県民の健康に資するために設立されたが、淡路島から城崎まで広大な範囲を有する兵庫県においては、物理的な活動を考えると、県を淡路島、県南部、県北部にわけてそれぞれ

に対応する拠点の設備が必要となる。兵庫県立健康センターは、神戸市および近隣の都市部住民を対象として作られた。設備としては、従来の同類設備より充実しており、建設費も 5 億円を超えた。しかし開館から 1 年後の時点では、活用されていない県施設のワースト 4 になり、設備投資に対して非効率であるとして県議会から活用改善策が求められた。そのため、当初計画の見直しが急遽必要となった。その中で新プログラムの対象者を、自立した食生活を営むことのできる高齢者とした。対象を特化したことにより、日常生活での問題点が分かった。独居、または独居に近い高齢者の生活の質の向上を目指した。特に食生活の面での支援を具体的に提示する。

4-3 活動

兵庫県立健康センターは、地域活動グループ「青木食教育を考える会」（代表：坂本廣子）の共同購入部門が行っていた料理教育教室への講座開催依頼を行った。地域で活発な活動を行っていた同グループの、同地域での集客力に着目したからである。当時、県のセンターで行った料理教室では、1 ヶ月単位で毎週来館しての講座設計を行っており、栄養上の指導を強く打ちだした募集であったため、応募者は少なく数名であった。応募者の利便性を考え、月 1 回、4 ヶ月、テーマ設定と対象者を明確にして、1982 年より講座を開設した。結果、1 年で設備利用率はワースト 4 からベスト 3 までとなり、対象者ニーズに合った形の栄養指導講座の需要があることが証明された。

料理講習も栄養素中心のものではなく、生活に密着した簡単なプログラムによって短時間で作りやすい方法での指導を中心とした。何度もリピートして、単品を組み合わせで献立を立てることで、一品の料理に多種類の食品を加えたものと同等の利用が可能となった。

理論としては、多種類の食品を摂取することが理想であるが、実際の日常の調理においては煩雑で敬遠される。1 種類の食品であっても簡単に調理できれば、実際には何度も繰り返し摂取することができる。講座全般の組み立てをするに当たっては、主催者都合よりも受講者利便を考えると、さらには公立の機関として民間が手がけにくい、いわゆる採算がとれるかどうかという不安はあるがニーズに合わせて対応する講座ということを心がけた。そのひとつが、親子料理教教室が全盛期の時代における子どもだけの料理教室（キ

ッズキッチン（前身）の開催である。テーマは、子どもの自立のために「子どもが子どもだけで家族分の調理を行う」とした。子どもだけの料理教室で月 1 回、給食のない土曜日（当時は土曜は半日登校であった）に 1 時 30 分から栄養指導室で定員 24 名で行った。小学生を対象とし、1 クールを 4 ヶ月「朝ごはん」「昼ごはん」「おやつ」「晩ごはん」とし、単品ではなく、一つの献立として完成させる。

募集に当たっては、初めての子どもの教室ということで、認知してもらうために地元新聞社に告知依頼をした。社会面で「これからの新しい試み」として紹介され、定員を充足した。当時、子どもだけで行う料理教室自体が珍しくニュース性があるとして、関西テレビの取材が入り、夕方のニュースとして放映された。トピックスとして取り上げられたのは、子どもが作る献立が、昆布といりこでだしをとる本格的な手順であることだった。さらに、大根おろしとちりめんじゃこ、出し巻きたまごと和食の基本であることが、高く評価された。

この報道がなされた後、宝塚の高齢者ホームに住む独居の男性からの申し込みがあった。「高齢者施設に居住しているが、長年連れ添った妻が亡くなってはじめて気がついた。自分の好みの食事が適当な時間に食卓に出てくることが当たり前と思っていた。妻がいなくなると食事は出てこないと分かった。食事は作らないとないということが、この年齢（当時 82 歳）になって知った。しかし、毎日の食事を作るには、あまりにも経験も知識もないことに気づいた。例えば、白菜に黒い点があると、これを全部取らないと食べられないのかと迷ってしまう。それは、いま勉強している小学生と同じレベルである。よって、小学生のこの基礎クラスに入れてもらえないだろうか」という連絡であった。特例ではあるが、希望を受け入れる形で参加した。

4-4 相互作用

受講中にも前回の食事を作った感想が述べられるなど実生活における活用が見られた。実質的に食費が減ったとの報告があった。使い切れずに腐らせてしまうことがなくなり、常に冷蔵庫の中の食品が把握できるようになった。台所での安全な調理方法も学べたので、料理に対しての不安が減ったため、気楽に台所に立てるようになった。個々の生活に情報

を応用し、実践している様子が見て取れた。

前述の独居男性については、最初、来所時は家事全般が慣れないこともあり、身なりもシャツがしわだらけのやつれた状態であった。小学生に混じっての調理も当初は考え込む時もあったが、回を重ねるにつれて、技術も進歩した。一年後には、真っ赤なセーターを着て血色もよくなり、身ざれいになった。

自立した食生活を行うことが出来る高齢者として生活者としての成長があった。

この一件から、独居の高齢者の食事に特化した教室の開催が決まった。月1回、定員24名、テーマは「多種の食材を使い切る」ことによって経済的にも無駄のない、独りの食事にこそ必要な使いまわしを考えた献立とした。例えば、豆腐1丁を使う場合は、1回目は冷やっこまたは湯豆腐にし、薬味に変化をつける。2回目は湯豆腐の残りに水切りをして白和えにする。さらには、つぶしてちりめんじゃこや三つ葉を入れて、簡単なひろうすのように揚げ豆腐にする。このように、豆腐1丁を変化をつけて、最後まで食べ切る。

キャベツを使う場合は、外葉の大きい部分は具をつつむ食材にし、芯に近い小さな葉は軸とともに小さく刻んで餃子の具にするなど、使い切りを一人分ずつ実習した。調理体験の少ない男性群と、調理経験はあるが体力的に継続に困難を感じている女性群と共に学んだ。独居又は独居に近い状況であることを応募条件としたため、男女比は、1:1であった。

男性の中には、はじめての体験者と長く独身で趣味的に調理をしている経験者が混在していた。はじめての男性はカボチャの煮付けを作るのに、カボチャが入りきらない鍋を選ぶところから始まった。計量の仕方なども具体的に示して指導したところ、回を重ねるにつれて、鍋の選び方も的確になり、経験者の女性達にほめられる場面もあった。男性の中には、おすすめの良い調味料を知ればすぐに買いに行き、次回に来所者に感想が披露されるなど、実践につながっている様子がうかがえた。

高齢の独居女性には、失火などを防ぐ安全面から電子レンジの活用をすすめることにより、一回の食卓に並ぶ品数が増えたとの報告があった。独居の場合は、販売されている食

材量と実際の使用量との間に差があるため、単一種の利用もさることながら、一度加工したものを再加工して作る方法などが実地の役に立つと評価された。例えば、オーブントースターを使って焼きなすを作る時には、1本を焼くのではなく、大きさにもよるが、一回に使うエネルギーを無駄にすることなく、4本を焼き、夕食に1本、焼きなすとして食べ、次の朝食に1本を味噌汁にし、昼食に焼きなすのサラダを作り、次の夕食に焼きなすを具とした焼きなすオムレツとして食べ切ることで、市販野菜の販売時の量的な問題を解決できた。

県の施設であったため、受講者の費用負担も考え、食材費は、500円以内という制限があった。そのため、乾物の使い切りの回には、「こんなにお安い材料でこんな立派なごはんになるんですね」と評価された。大会社の部長職にある男性は、バレンタインデーのお返しに「手作りのいちご大福」を作って女子社員に贈り、意外な一面と驚かれたという。それぞれ、個々の生活に応用しての受講者の実践が見受けられた。

4-5 レシピ

4-5-1 白菜使い切りメニュー

大葉の白菜・・・ロール素材として使う

レシピ 35 ロール白菜

<材料> (レンジ 1 人分 1 回分)

白菜の大きい葉	1 枚 (70g)
豚ひき肉	50g
しょうゆ	小さじ 1/4
ねぎ または 三つ葉	少々
えのきだけ	少々
水	150mL
昆布 (チューインガム大)	少々
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1

<作り方>

1. 白菜の葉をラップに包み、電子レンジで 1 分間の加熱を 2 度繰り返す。巻いても割れないくらいにしんなりすればよい。
 2. 豚肉にしょうゆ小さじ 1/4 を加えて粘りがでるまでこねる。
 3. ねぎ、えのきだけをみじん切りにし、2.に混ぜてこねる。
 4. 3.を丸くまとめて、1.の白菜で巻く。
 5. 電子レンジで 1 分間加熱してかためてから小鍋に昆布、しょうゆ、砂糖を入れ、そこに巻いた白菜を入れる。アルミホイルで落としふたをし、弱めの中火で煮る。
- ※洗い物を少なくするなら、鍋で煮ないで電子レンジに入れて、ふたをして 3 分、ひっくり返してもう 3 分チンでできあがり。ただしちょっと歯ごたえが残る。

カロリー 307kcal

塩分 1.5 g

調理時間 15 分

やわらか度 2

白菜の中葉・・・切って炒めて水分を抜く。

レシピ 36 白菜の中華風漬け物

<材料> (1人分)

白菜 (中くらいの葉)	2枚 (150g)
ごま油	小さじ1
塩	小さじ1/4
酢	大さじ2
砂糖	小さじ2
こしょう	少々
豆板醤	少々

<作り方>

1. 白菜は葉と芯に切り分け、葉はざく切り、慎はひと口大のそぎ切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、芯の部分入れて軽く焦げ目がつくまで炒める。
3. 葉と塩を加え、強火でさらに炒める。
4. 葉がくたっとなったら、ザルにあけ、水気をよく切って器に盛る。
5. 酢、砂糖、こしょう、豆板醤を混ぜてたれをつくり、4.と混ぜる。

※4.で水気を切っているのに、いつまでたってもペシャペシャのいかにも残り物、と言った感じにならず、シャッキリ、サクサクの歯ごたえが長持ちする。しょうがのしぼり汁を加えてもよい。これは、できたてをすぐ食べればあっさりのおかず風、時間がたつほど漬け物風になっていく。

もし、一色でさみしいと思うなら、人参のせん切りを加えてもおいしくできる。青みの野菜を入れると酢で色が悪くなるのでピーマンやきゅうりは入れない。

カロリー 92kcal

塩分 1.3g

調理時間 5分

やわらか度 4

4-5-2 大根使い切りレシピ

大根使い切りレシピ・・・短冊切で精進煮物に。

レシピ 37 けんちん煮

<材料>

大根	100g
にんじん	20g
木綿豆腐	1/4 丁
ごま油	小さじ 2
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1

<作り方>

1. 大根、にんじんは皮をむき、厚めのたんざく切り。豆腐はぐちゃっとにぎりつぶして鍋のふたにのせておく。
2. 鍋を十分にあたためてからごま油を入れ、フタをひっくり返して豆腐を入れる。油がはねるのが落ち着くまでふたはとらない。掃除も楽だし、火傷もしないのでじっと我慢する。
3. 野菜を入れて調味し、煮えたらできあがり。他にもゴボウ、レンコン、里芋、こんにゃく、いんげん、なす、ちくわ、えび、豚肉など何を入れても良い。季節の野菜、とうがん、カブなど水気の多いものがむく。

※翌日も残ったら、卵をポンと入れて巣ごもり卵風にする。

カロリー 137kcal

塩分 1.5 g

調理時間 10 分

やわらか度 2

大根使い切りレシピ・・・細切りにして

レシピ 38 大根退治煮（切り干し煮風）

<材料>

大根	400g
油揚げ	1 枚
ごま油	小さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
水	1/4 カップ
七味唐辛子	少々

<作り方>

1. 大根は皮をむいて、せん切りにする。
2. 鍋をあたためて、油を入れ、せん切りにした油揚げを入れる。しょうゆ、砂糖で味付けをしてから、大根と水を入れ、混ぜてふたをする。弱火で蒸すように煮ると、まるでだしをとったような煮物になる。大根が煮えたらできあがり。

※好みで人参 50g を加えても彩りがきれい。そのときは大根を減らす。また、油揚げのかわりに豆腐を手でグチャッとつぶして入れるとけんちん煮になる。

カロリー 218kcal

塩分 2.7 g

調理時間 10 分

やわらか度 3

大根使い切りレシピ・・・すりおろして水分として使って焼く。

レシピ 39 大根おやき

<材料>

大根	200g
小麦粉	大さじ 3
水	大さじ 2
片栗粉	大さじ 1
塩	ひとつまみ
ごま油	大さじ 1

[酢醤油]

酢	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
七味唐辛子（好みで）	少々

<作り方>

1. 大根は皮をむいてせん切りにする。
2. 大根をボールに入れ、小麦粉、片栗粉、水を加えて混ぜる。全体がつながるくらいになればよい。
3. フライパンをあたため、ごま油を熱し、弱火にして 2.のタネを広げてチリチリとゆっくり焼く。ひっくり返して上下きつね色によく焼く。
4. 火が通ったら切り分けて食べる。

カロリー 299kcal

塩分 1.6 g

調理時間 15 分

やわらか度 3

4-5-3 じゃがいも使い切りレシピ

じゃがいも使い切りレシピ・・・湯通しだけで薬物のように。

レシピ 40 なしもどき

<材料>

じゃがいも	1 個
酢	大さじ 2
砂糖	小さじ 2
塩	ひとつまみ

<作り方>

1. じゃがいもを細めのせん切りにして、ボールに入れる。その上に熱湯を注ぎ、すぐ上げて水気を切る。
2. 砂糖、塩を溶いた酢に 1.を漬け込む。

カロリー 137kcal

塩分 0.6 g

調理時間 5 分

やわらか度 2

じゃがいも使い切りレシピ・・・おろして焼く。

レシピ 41 ジャガジャガ焼き

<材料>

じゃがいも	2 個 (約 200g)
青ねぎ	30～10g (キャベツ 大きな葉 1 枚)
桜えび	少々
油	少々

<作り方>

1. じゃがいもは、皮をむいておろし金でおろす。またはフードプロセッサー又はミキサーでペースト状にする。
2. 青ねぎは小口切り。フードプロセッサーなら、1.と一緒にいれるとよい。
3. フライパンをあたたため、油をしき、タネを流して焼く。上に桜えびやちりめんじゃこを散らしてもよい。
4. またひっくり返して、裏表チリチリ焦げ目がつくくらい焼く。

※ギョーザのように、酢醤油で食べてもよい。しょうゆ、からしなどでパンチを効かせてたべる。たくさん目にできるので、小さな丸に焼いて冷凍しておけばいつでも食べられる。

カロリー 186kcal

塩分 0.1 g

調理時間 10 分

やわらか度 2

4-5-4 たけのこ使い切りレシピ

レシピ 42 たたきタケノコ

<材料>

タケノコ（水煮）	50g
アスパラガス	2本
ツナ缶	小1缶
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1と1/2
豆板醤	少々

<作り方>

1. タケノコをたてに厚さ1cmに切る。
2. アスパラガスは大きじ3の水でふたをした鍋で蒸し煮にし、水気がなくなったら火を止める。ゴボウならたわしでこすって皮をむき、レンコンはピーラーでうす皮をむく。サッと水で洗ってから酢を少量たらした水に入れ、ゆっくりゆでる。どちらも透き通ったらよい。
3. タケノコとアスパラガスをすりこぎなど棒状でたたく。
4. ヒビがはいくらいたいたいたら、4センチ長さに切る。
5. 器に、しょうゆ、砂糖、豆板醤を入れて混ぜ、タケノコとアスパラガスと油を切ったツナを和えてできあがる。

※魚はサケ缶でもサバ缶でもよい。なまりぶしでも、野菜もフキ、ゼンマイ、インゲンなどでもよい。

カロリー 276kcal

塩分 2.2g

調理時間 10分

やわらか度 2

たけのこ使い切りレシピ・・・みじんにして再構築

レシピ 43 タケノコバーグ

<材料>

タケノコ（水煮）	250g
えび	2尾
三つ葉	3～4本
卵（M）	1個
片栗粉	大さじ2

<作り方>

1. 水煮タケノコはスピードカッターに入る程度に適当に切る。（ゴボウ、レンコンもゆでてから）
2. 1.がペースト状になったら片栗粉、卵、殻をとったえび、適当に切った三つ葉を加え、もう一度回す。チョンチョンと軽く回すだけでよい。まわしすぎると風味がなくなる。タネの出来上がり。

【タケノコバーグの落とし揚げ】

1. 油2カップを高温（180度）に熱する。
2. タネをさじですくい、油にそっと落とす。きつね色になればできあがり。1度に10個くらい揚げられる。
3. そのままでちょっと塩をつけたりしょうゆをかけてもおいしいし、煮物に入れたり酢豚の豚肉のかわりにしてもおいしい。揚げた状態で冷凍してもよいのでたくさん作っておくと便利。

【蒸しタケノコバーグ】

カブを使っておなじようにタネを作って金沢名物「かぶら蒸し」もどきができる。

1. タネを卵大の大きさに取り、ラップに包んで口はきゅっとねじる。そこが円形の電子レ

レンジに使える器（湯飲み茶わんでもよい）に入れ、レンジで1分間加熱する。

2. あんをつくる。別の器にみりん、しょうゆ、片栗粉各小さじ 1/2、水大さじ 2 を混ぜ、ふたをせずにレンジで 30 秒加熱する。取り出して片栗粉少々を加えてかき混ぜ、10 秒加熱する。
3. 2.のあんをラップをとって茶巾になった 1.にかけていただく。この応用でタネを酒、塩少々をふりかけた白身魚の切り身に塗って、ラップをかけて電子レンジで 2 分加熱し、あんをかけると懐石風の一品になる。

カロリー 245kcal

塩分 0.2 g

調理時間 10 分

やわらか度 2

4-5-5 豆腐使い切りレシピ

豆腐使い切りレシピ・・・豆腐を水分として使う

レシピ 44 豆腐団子

<材料> (2人分)

豆腐 1/4 丁

もち粉 (だんご粉) 約 70g (3/4 カップ)

<作り方>

1. 豆腐をくちやくちやつぶし、もち粉を入れてこねる。豆腐の固さによってもち粉の分量が変わる。手でなめらかに丸められるくらいが目安。べたつくときは粉を足す。
2. 鍋に湯をわかして、タネを梅干しより小さめのだんごにして入れる。浮き上がってきたらできあがり。
3. これをすくい上げ、きなこに砂糖とひとつまみの塩を入れて混ぜたものの上にコロコロところがすとおやつに。また、鶏ひき肉にしょうゆ、しょうが汁を入れて丸め、このタネでくるんでだし汁で煮たら「鶴の子卵」風のおかずにもなる。

カロリー 295kcal

塩分 0g

調理時間 10 分

やわらか度 2

4-5-6 魚の使い切りレシピ

魚の使い切りレシピ・・・味付け「漬物」にする。

レシピ 45 さわらのしょうゆ漬け

<材料>

さわら 1切れ (80g)

しょうゆ 小さじ1

酒 小さじ1/2

(みりん 小さじ1)

<作り方>

1. 食品用のポリ袋に調味料を入れ、魚の身を入れて空気を抜いて口を閉じる。
2. 冷蔵庫においておく。身がしまったら、アルミホイルを敷いて上にのせ、さらにホイルをかけてオーブントースターで焼く。

※冷凍するときは、2.の身がしまったところで冷凍庫へ。

※しょうゆの中にしょうが汁、ゆず、山椒などを加えるとまた味のちがうものが楽しめる。

【手作り干物】

このしょうゆ漬けを風干しすれば自家製干物になる。干すのは洗濯バサミ。靴下干しなど小型で、魚のニオイがついたときに捨てやすい。

干す時間は風にもよるが、さわってみて表面が乾いていて、好みの固さになっていたらよい。できたものはラップに包んで冷凍すると傷まない。

カロリー 149kcal

塩分 1.0g

調理時間 10分

やわらか度 2

4-5-7 ナス使い切りレシピ

ナス使い切りレシピ・・・本格的カレー

レシピ 46 ナスカレー

<材料>

なす	中 2 本
牛ひき肉	80g
玉ねぎ	1/4 個
(レーズン	大さじ 1)
カレー粉	小さじ 1〜1/2
しょうゆ	小さじ 2
ソース	小さじ 1
ケチャップ	小さじ 1
赤ワイン (または酒)	大さじ 2
サラダ油	小さじ 1

<作り方>

1. なすはへたを切り落としたてに半分に切り、それをナナメ切りにする。玉ねぎは 3cm くらいのくし切り。
2. 鍋をあたためて油を入れ、玉ねぎを中火でよく炒める。
3. そこへ、ひき肉を入れて炒め、なすを加える。調味料を入れ、火を弱くして、アルミホイルでおとしぶたをして、全体に火が通ってかさがへったら出来上がり。

カロリー 381kcal

塩分 2.7 g

調理時間 15 分

やわらか度 2

4-5-8 きのこと使い切りレシピ

きのこ使い切りレシピ・・・小さな保存食として。

レシピ 47 きのことあげ佃煮

<材料>

えのきだけ 1 袋 (200 g)

きのこ各種 1 パック

油揚げ 1 枚 (50 g)

みりん 大さじ 2

しょうゆ 大さじ 2

<作り方>

1. えのきだけは食べられる部分を半分の大きさに切る。ほかのキノコは生しいたけならせん切りに、他は小房に分ける。
2. 油揚げは半分に切ってからせん切りにする。
3. 材料と調味料すべてを鍋に入れてふたをして弱火にかける。水分はキノコから出る。
4. 5 分ほど煮て、多少汁気が残って、キノコが柔らかくなっていればできあがり。あついご飯に混ぜていただく。

カロリー 260kcal

塩分 5.4 g

調理時間 10 分

やわらか度 3

きのこ使い切りレシピ・・・きのこ味の調味料として。

レシピ 48 えのきの佃煮

<材料>

えのきだけ 2 パック（正味 100g）

みりん 大さじ 1

しょうゆ 大さじ 1

<作り方>

1. えのきだけは洗わず 2cm くらいのぶつ切りにする。
2. 鍋に入れ、調味料を入れ中火で 2～3 分煮たら出来上がり。

注

- 1 武見ゆかり、足立己幸「独居高齢者の食事の共有状況と食行動・食態度の積極性との関連」『民族衛生』第 63 巻第 2 号、1997 年 3 月、90-110 頁
- 2 独立行政法人国民生活センター「記者説明会資料 病院危害情報からみた高齢者の家庭内事故－死亡原因のトップはやけど－」（平成 20 年 9 月 4 日）、2016 年 1 月 3 日閲覧
<http://www.kokusen.go.jp/pdf/n-20080904_3.pdf>
- 3 同上資料 1 頁
- 4 同上資料 5 頁
- 5 同上資料 6 頁
- 6 同上資料 7 頁
- 7 同上資料 9 頁
- 8 同上資料 9 頁
- 9 同上資料 11 頁
- 10 坂本廣子『ひとりでも安心手料理－炎のない調理のすすめ』農山漁村文化協会、1993 年
- 11 坂本廣子『ひとりでも食べつきり上手－これならなんでも食べられる』農山漁村文化協会、1994 年
- 12 坂本廣子（著）、夢のある高齢期を考える京都プロジェクト（編）『いつまでもおいしく夢レシピー向老期への料理メッセージ』かもがわ出版、2003 年、2 頁。富澤公子による前書き。
- 13 兵庫県立健康センター『健康科学ニュース』56 号、2004 年 3 月 31 日送付。「ひょうごヴァーチャル健康科学センター」ウェブサイト、2015 年 12 月 29 日閲覧。
<<http://www.hyogohsc.or.jp/library/journal/vol56.html>>

参考文献（第2章第6節）

- 足立己幸、高橋千恵子「高齢者にかかわるすべての人へ! (6) 高齢者にとって食事とは? : 日常的な自己表現・自己実現の場」『総合ケア』第16巻第1号、2006年11月、78-82頁
- 梅原清子「地域で生活文化を伝え育むー女性・高齢者グループの活動を通してー」『和歌山大学教育学部 人文科学』第60集、2010年2月、59-66頁
- 岡村絹代、若林良和、嶋田さおり、千葉しのぶ、小木曾真司「過疎・高齢化地域における高齢者食生活改善推進員の活動状況とバーシアウトに関する研究」『日本食育学会誌』第9巻第2号』2015年4月、187-195号
- 岡村絹代、若林良和「介護予防の観点から元気高齢者が地域食育システムの担い手となる要件ー高齢者食生活改善推進員の活動の分析からー」『日本食育学会誌』第6巻第2号、2012年4月、163-171号
- 大矢安昌「食育の実践(2) 高齢者が健康で安心して生活できる地域コミュニティ造り」『消費者法ニュース』第97号、2013年10月、257-259頁
- 坂本廣子『ひとりでも安心手料理ー炎のない調理のすすめ』農山漁村文化協会、1993年
- 坂本廣子『ひとりでも食べつきり上手ーこれならなんでも食べられる』農山漁村文化協会、1994年
- 坂本廣子（著）、夢のある高齢期を考える京都プロジェクト（編）『いつまでもおいしく夢レシピー向老期への料理メッセージ』かもがわ出版、2003年
- 鈴木秀子「食生活改善推進員会に対する市町村の支援のあり方についてー食生活改善推進員養成講座が及ぼす影響からの検討ー」『会津大学短期大学部研究紀要』第69号、2012年3月、2-18頁
- 武見ゆかり、足立己幸「独居高齢者の食事の共有状況と食行動・食態度の積極性との関連」『民族衛生』第63巻第2号、1997年2月、90-110頁
- 手嶋登志子「介護予防における食介護ー高齢者への食育ー」『保健の科学』第48号第10号、2006年10月、740-743頁
- 町田なる美、雨宮邦江、志村則夫、西山佳秀、村松照美「農山村の健康高齢者の暮らしを探るーA村に住む90歳以上の高齢者の語りより」『保健の科学』第47巻第11号、2005年11月、833-838頁

第7節 放送等による食育の指導方法

1. 放送等における食育

子どもを取り巻く一番大きな枠組みとして、情報伝達において影響があるのが、放送などのマスメディアである。マスメディアは不特定多数に対して広く情報を届けることが出来る。すべての対象者が視聴することは出来なくても、同時代の同時期に同じ視聴体験を持つことが出来る。地域の集団の範囲を超えて個人に届く広がり大きな食育となりうる。視聴者が見る聞く体験として放送を見ることによって行動したいと共感することで生まれる行動力が実体験に向かわせるきっかけとなる。

NHK 教育テレビの『ひとりでできるもん！』の放送は、その命名にも表れているが自立した食生活を営める子どもになるためのメディアでの指導方法であった。TV 放送は双方向ではなく一方通行のメディアであるため、表現がダブルミーニングになって間違えることが無いように、言語表現に気を配った。同時に視聴対象者が幼児であったため、漢字に読み仮名をふるのではなく、平易な話しことばの使用を心がけた。料理そのものも、簡単なものを中心とした。複雑な工程が必要なカレーなどは実際に作るのにも時間がかかるため、1 回 15 分間の放送で終わらせるのではなく、5 回分の放送時間を使って最終工程まで、全部子どもが一人で見よう見まねで安全に作る事が出来るようにした。また、教育だけではなく娯楽としても楽しめるように、また技の移転を楽しく経験するためにエンターテイメントとエデュケーションを合わせたエデュティメントとして、アニメーションや歌、ゲームなどを盛り込んだ。ショーとしてのメディアにおける食育であった。

日本テレビ『初めての台所』は『はじめてのおつかい』¹と同じで子どもがひとりで調理するというドキュメントである。台本等はなく、ひとりで調理する子どもの行動をどう伝えるかと言う食育であった。

近畿圏で提供されている EO 光（ケーブルテレビ）の『キッズキッチンにおいでよ』は、ケーブルテレビの特性である地域密着型の子ども参加番組となった。地元の子どもが地元

の食材を収穫し子どもたちだけで調理すると言うものであった。

上二つが、メディアを通じた食育であるのに対し、『キッズキッチンにおいでよ』はメディアを使った食育であった。

2. NHK 教育テレビ「ひとりでできるもん！」

2-1 実践の枠組み

テレビにおける料理番組は、長寿番組である NHK「きょうの料理」や、NTV「3 分間クッキング」などがある。動画での料理紹介は技術の伝承として変化も見ることができ、正確に伝えられるツールである。テレビ放送は、日本においてのテレビは、広く年齢を問わず日常生活の中での情報伝達の基幹となっている。

表 109 「ひとりでできるもん！」における食育の概要

対象	不特定多数の TV 視聴者。
指導者	筆者及び NHK 教育番組制作チーム。
空間	テレビのあるところすべて。
課題	基本的に情報は一方通行であり、訂正をすることができない。集団を越えて個人に届く。広がりは大きい。視聴者が放送を見ることで行動したいと共感することで生まれる行動力が実体験に向かわせるきっかけとなる。 同時期に同じ視聴体験を持てる。
活動	SHOW として食育をどう伝えるのかの企画番組。 Entertainment と Education を合わせた、Edutainment。 娯楽の要素を持つ教育としてプロ子役が行う。放送時間は平日、朝・夕 2 回放送 15 分番組。対象設定は小学生。練り上げた台本に基づき、アニメ、実写、歌などを駆使する。
相互作用	Edutainment の概念で、意識して作りリピーターを増やした。一方通行であったとしても、包丁を持たない手は「猫の手」と間違わずに伝えるなど、表現、見せ方を工夫した。キャラクターを配置して主人公をサポートし、ゲームを取り込むことで楽しく学ぶ。楽しい視聴の為の歌等のツールが盛り込まれた。画面をみて再生行動するので、安全面の配慮が必要。レシピに従って料理、場所は撮影スタジオ。
判断	対象としていた年代を越えて料理に自身のなかった若い世代が視聴した。主人公に共感して、実際に料理を始めた子が多かった。 危険であると料理から遠ざけられていた子が、子どもが料理をすることは当たり前の感覚をつくった。

2-2 課題

子ども向け情報番組としては「ひらけ！ポンキッキ」「おかあさんといっしょ」など、幼児教育としての歌や体操を中心とする視聴者参加型のエンターテインメントとしての位置づけが主流であった。NHK 教育テレビの教育番組としては、小学校～高校までの学校放送に

よる豊富な映像資料の活用で学校での授業の支援をしている。その他、高齢者向情報番組など各年代別、状況別、障害者向、子育て期等きめこまやかな専門性を持って放送番組が作られている。幼児ではなく子ども番組としては、民間放送にも朝の子ども番組が放送されている。エンターテインメントとしてのテレビ放送で、テレビ東京では「おはスタ」は、幼稚園児から小学生までをターゲットに、ゲーム、雑誌情報をワイドショー形式で伝えている。

「おはスタ」においては、料理に関する放送は、おはガール（レポーター）が調理をする回もある。番組が情報番組であるため、短時間で画面が変わる展開の中では、料理もその一部である。料理をわかりやすく伝えることを目的とはしていない。情報の一部の位置づけである。

「ひとりでできるもん！」以前は、料理番組は大人に向けての情報番組であり、子どもは料理をする対象とみなされていなかった。日本では、「子ども」に危険なことをさせないように気を付けることが「子どもを守る」ことであるという社会通念がある。特に刃物は学校教育の中でも禁止され、ナイフも使用できなくなっていた。子どもにとって危険な刃物としての包丁を使うことは危険視され、社会全般として刃物は子どもから遠ざけられる傾向にあった。火も同様に、子どもの前にマッチ、ライターを置かない。たとえ、ライターがあったとしてもチャイルドセーフという簡単に着火できないライターとなっていた。マッチも日常生活からほとんど消えてしまった。コンロの点火もマッチではなく自動点火となる技術改新が一般的になった。直火の経験が子どもたちから失われた時代となる。

さらには教育の現場では受験対策として、塾が子どもの生活時間の多くを使うようになった。そのため昔の子どもたちが日常的に行っていた家事から子どもたちを伝承的体験から遠ざけることが一般的となった。中でも、包丁とコンロという子どもにとって危険な道具を使う料理は、家事全般の中でより一層、子どもから遠ざけることが良い対応と思われていた。しかし、放送という仮想現実も実際の基礎的なアナログの実体験がないと理解はすすまない。技の伝達も見よう見まねの日常の行動があることが前提とすれば、経験がない場合、新しい体験の機会となる。

2-3 活動

「ひとりでできるもん！」は、1991年4月から2006年3月31日まで、NHK教育テレビにおいて、幼児から小学校中学年向けの料理をメインとした教育番組として放送された。

1990年11月4日にパイロット版を放送し、1991年4月1日からシリーズ化した。約2年おきに主人公が変わり、1人から2人、小学生と年齢、性別を変えて番組が作成された。今までの料理番組が成人を対象とするものであった中で、子どもを対象とし、子ども自身が料理する形式は日本初であった。

「ひとりでできるもん！」のコンセプトは、イギリスのBBC放送の子ども向け家事番組を参考に、NHK教育テレビが同様の子ども向け番組としてその日本版を作るところから計画された。しかし、英国と日本は文化が異なり、生活環境も異なるため家事の内容も異なる。特に食文化は大きな差があるためBBCの内容ではなく、独自に日本の文化に根ざした、日本の子どものためのプログラムを作成する必要があった。食は生活の中で一番子どもと密接な関係があり、家事の伝承としては継続、展開が可能として、食、特に料理に限定した性格づけ、日本の食文化に根ざした日本の子どもがつくる料理番組となった。

ただ単に見て「楽しい」番組としてだけでなく、科学としての料理の視点が入った教育的要素「学ぶ」の融合体として、Entertainment+Education が「Edutainment」として制作する方向性をとった。単に料理の手順を淡々と見せるのではなく「楽しく」の要素を取り入れた。そのため、題名も子どもが体験を通して成長してゆくために、あえて子どもがひとりで料理に挑戦する意味を込め、「ひとりでできるもん！」となった。

主人公は水沢舞という小学校2学年の女兒。郊外に住む共働きの夫婦の一人っ子である。料理経験はほとんどない。「ひとりでできるもん！」と子どもが一人で料理する設定ではある。しかし経験がないため、調理の正確な指導をするキャラクターを設定した。料理のことなら何でも知っている「クッキング」と呼ばれる白いもじゃもじゃひげのおじいさんが指導にあたる。教育番組の低予算では「ア、イ、ウ、エ、オ」などの口を動きをアニメ化することができず、口元は見せない白い大きなひげを揺らして音声をのせる形となった。

携帯ゲーム機を仲介としてゲームの中のサブキャラクターと共に料理を進行させる。リアルとヴァーチャルの入り交じりの画面構成になっているため狂言まわしとしての「オジャマ」「ヤジャマ」(CG 映像)のアニメキャラクターのコンビが配置された。企画当初、ボケ役の話す言葉は、正確ではない関西弁として設定されていた。マヌケな言葉として関西弁を使うのは偏見を助長することもあると考えられる。そこでどこにもない方言として「～ジャリ」を語尾につけるように変更した。悪魔大王に仕える小悪魔だが、今は舞ちゃんのそばに居てゲームでは制限時間をとめるオジャマ、正しい選択肢を伝えるヤジャマとなった。

実写の舞ちゃんに CG アニメのオジャマ・ヤジャマが加わり、時には食材をゲームの世界に持ってゆくので、それを取り返すというゲーム要素を入れている。「クッキング」に教えてもらった魔法の呪文「アイマイミーマイン」を唱えてゲームの内に入る。ゲームはファミコン風でアクションとクイズを合わせた子どもの興味をアナログの現実とデジタルのアニメとの間をつなぐツールとした。料理についてもクッキングが実写の説明をするが、その他の知識やポイントになる点については別のキャラクターをおいた。アニメの「いけないシスターズ」がアニメミュージカルのように音楽にのって説明した。「いけない」の言葉に反応する三人娘で「いけないリボン」「いけないソックス」「いけないヘアー」の個性的な風貌の三人である。

放送時間が月曜から金曜 8:00~8:15、夕方は、16:45~17:00、2 年目は 16:10~16:25 と一般的に視聴が少ない時間帯であった。さらには教育テレビであったため視聴ターゲットは幼稚園年長児以上とした。演じるのは小学校 2 年生の舞ちゃんではあるが、年長児に理解可能な言葉選びをした。たとえば、「包丁を持つ手」は、「第二関節を曲げて」ではなく「ねこの手にゃん」と表現した。漢字にルビをふって読むのではなく、日常生活の中で幼児に話し言葉に近い「ひらがな言葉」での表現にした。

安全面にも強く配慮した。画面を見たとおりに受け取る子どものためには、画面が突然飛んで料理ができると、その通りに出来ると思って鍋を飛ばすかもしれない。そのため手順通りの実写を基本としてわからないところ(ブラックボックス)を作らないよう配慮し、画面を見て、子どもが再現可能な画面構成とした。例えば、熱い鍋のふたのあけ方も、鍋

のふたを誰もいない方向に少し斜めにして蒸気が顔にあたらないように逃すなどである。安全になる工夫をした調理時の小さな子どもにとっての安全ポイントプロセスを入れた。料理は全て実写とした。調理のコツになるポイントは、クローズアップして変化をとらえるなど、ヴィジュアル伝達のテレビならではの「見ただけでわかる」機能を活用した。ひとつの料理の全工程を見せることで必ず自宅で再現できるように、工程は省かなかった。カレーを作る回では、野菜の切り方、煮方を含めて全工程を放送するのに15分の回で1週間5回が必要であった。

2-4 判断

不特定多数が視聴するテレビ番組において、小さな子どもに包丁を持たせたり、火を使わせたりすることは危険だという理由でタブー視された時代であった。子ども向けの料理番組という、意表を突いた新しいジャンルを切り開いた番組とされた。料理の創造性が子どもの教育に役立つという判断からのあえて子どもがひとりで料理をつくる演出となった。大人が子どもを指導するのではなく、子どもがひとりで料理に挑戦した。放送当時にはなかった、子どもがつくる「子どものための料理番組」という新ジャンルを確立した。基本的に正確に楽しく伝える **Edutainment** の演出が対象とした年代だけでなく、保護者、中高生、大学生から一般から幼児教育の専門家まで広い世代に支持され、教育テレビでは異例の10%を超える視聴率を得た。これによって「子どもがひとりで料理する」ことが広く認識された。いままでの料理は「しちゃダメ」から「しよう！」に親も子も子どもをとりまく意識が大きく変化した。

料理の基本を忠実に実写した点も広い視聴者の獲得につながった。親と子が同じ番組を見ている中で、保護者層から「だしのとりかたがよくわかりませんでした。いまさら誰にも聞けなかったのですが、これでよくわかりました」「包丁を持たない手は曲げるのですね。よくわかりました」と基本的な料理の実際を良く知らなかった層の視聴が高いことがはがき等の感想に多く寄せられた。

NHKアーカイブス番組のブログにも下記の感想が寄せられている。

「・私が中学3年の時、初代舞ちゃんの1話目を偶然見たときからファンになりました。曖昧な記憶ですが確か舞ちゃん、引っ越してきたんですね。小学校2年生くらいの小さな女の子が新生活で一人で料理する・・・私だって中学生だったくせに、娘を応援する気持ちでみていました。番組の影響で高校では調理部に入部し、部の仲間にも番組を紹介しました。その後栄養短大に進学したのも、初代舞ちゃんの影響が大きかったです。」

「・ひとりでできるもんが好きな人がこんなにいるとは思いませんでした。私はひとりでできるもんという番組に助けてもらいました。子供たちが真剣に料理に対して集中できるというところが好きでした。」

「・5月6日の放送は感激物でした。あのオープニング、舞ちゃんが入りこむゲーム等、忘れていたことがしっかりと蘇ってきました。皆さん同様、「舞ちゃん」にいろいろと教わった事が多いですね。卵の割り方から、お箸の持ち方など、新米ママにはとても心強い番組だったような気がしています。」

・私もちょうど一人暮らしを始めたころに、舞ちゃんから自炊を教えてもらった「おおきなお友達」のひとりです。

今でもステーキを焼くときはレシピ通りに忠実につくっています。

- ・冷蔵庫から早めに出しておく。
- ・叩いてから元の大きさに戻す。
- ・両面に塩コショウする。
- ・焼いた後の肉汁とデミグラスソースを合わせる。

これで安い輸入肉でも美味しく食べられるのです(笑)

舞ちゃんの髪型も服装もとにかくおしゃれ。オジャ魔、ヤジャ魔やTVゲームの画面は今から見ても斬新！

また、クッキングのお説教が始まると決まってでてくる、いけないシスターズのくれた解放感と、幾つもの名曲が思い出されます。「スプリング・プリンセス」など、今でも鼻歌で口ずさんでいるのです。

番組と共に埋もれてしまうのがとても惜しいです。

楽しみにしていた今回の再放送ですが、夢のような15分はあっという間に過ぎていきました。せめてゆでたまごやオムレツまでは完成させてほしかった。でも再放送を望むより、今は舞ちゃんを応援したいと思います（舞おねえさんと共演はあってもいいかも(笑)）。

結局、舞ちゃん編3年間で、私は自炊家事を超えて家族や家庭の大切さを学んでいたような気がします。家族を持つ身になっても、舞ちゃんへの感謝の気持ちは忘れたことがないどころか、ますます強くなるばかりです。

「舞ちゃん、いつもありがとう！」

放送開始時の視聴者の年齢により、それぞれの影響の形は違う。全般として「料理の基礎」を舞ちゃんから学んだ。食事をつくる結果として「自立へつながった」「進路が食関係になった」など、広く一方通行のメディアでありながら、視聴が個人に大きな影響を与えた。

視聴者それぞれが、この番組によって暮らしの中での行動変容を起こしたことが、時代を経て認識されている。この番組によって子どもに料理による生活力を持たせることが出来、さらには日本の食文化の伝承に大人だけではなくすべての人が家庭料理にかかわるきっかけとなった。

表 110

'91年度 舞ちゃん編 1年目²

4/8～12, 15～19 はじめてのたまごクッキング

まずは、たまごを使った料理です。

- ・ゆでたまごをつくろう
- ・ジュージューめだまやき
- ・オムレツできた

4/22～26, 28～5/2 はじめてのパンクッキング

食パンを使った料理です。初めて、オジャ魔、ヤジャ魔がゲームの外に飛び出します。

- ・ジャムトースト
- ・いちごジャム
- ・フレンチトーストをつくろう
- ・サンドイッチにちょうせん！

5/13～17, 20～24 おこめとなかよくなろう

お米を炊いて、おにぎりなどを作ります。初めて、りなちゃんが登場します。

- ・あさめしまえのごはんたき
- ・おはちをつかっていち・に・さん
- ・まぜごはん
- ・ラップでおにぎりレッツゴー
- ・てまきずし

5/27～31, 6/3～7 はじめてのサラダクッキング

いろいろなサラダを作ります。はじめて、包丁に挑戦します。

- ・かんたんちぎりサラダ
- ・フレンチドレッシング
- ・ほうちょうにちょうせん
- ・あつというまのホット・ブロッコリー
- ・ポテトサラダをつくろう

6/10～14, 17～21 カレークッキング

テレビを見てカレーを作りたくなった舞ちゃん。本格的なカレー作りに挑戦です。

- ・カレーってなあに
- ・バターライス
- ・トントんやさいをきろう

- ・いためてジュー・おなべでぐつぐつ
- ・カレーができた
- ・ラッシー

6/24～28, 7/1～5 はじめてのめんクッキング

クッキングから、世界のめんの作り方を教えます。初めて舞ちゃんが歌を歌います。

- ・スパゲッティトマトソース
- ・トマトの皮むき
- ・スパゲッティをつくろう
- ・えびのいりに
- ・てぬきうどん
- ・ひやしちゅうかた～べよ

7/8～12, 15～19 パースディクッキング

舞ちゃんがみんなをお誕生会に呼びます。そしてそのメニューを舞ちゃんが作ります。

- ・ゆめのゼリークッキング
- ・ふわふわゼリー
- ・うそつき目玉焼き
- ・アイスクリームだいすき
- ・リッチタイプ・アイスクリーム
- ・おすしケーキははなざかり
- ・すしめし
- ・なたねたまご
- ・マッチでシュポ！
- ・パステルジュース

7/22～26, 29～8/2 ホットプレートクッキング

- ・ホットプレートを使って、クレープやお好み焼きなどを作ります。
- ・クレープのたね！？

- ・カスタードクリーム
- ・だしをとろう
- ・おこのみやきパーティ

9/16～20, 23～27 アウトドアクッキング・夏編

夏休みに舞ちゃんが、お父さんのおじいさんの別荘へ遊びに行きます。

- ・ピチピチやさいこんにちは
- ・パクッとまるごとサラダ
- ・パチパチ たきびでごはん
- ・ますのちゃんちゃんやき

9/30～10/4, 7～11 ミンチミートクッキング

ハンバーグなど、ひき肉を使った料理です。

- ・ハンバーグにちょうせん→ミートソースにちょうせん
- ・こねこねハンバーグ
- ・すいすいすいぎょうざ
- ・アイ・マイ・ミートボール

10/14～18, 21～25 アウトドアクッキング・秋編

夏休みの絵日記を読んで、おじいちゃんの別荘に行った時のことを思い出し、秋のアウトドアクッキングが始まります。

- ・ぱたぱたバーベキュー
- ・バーベキューソース
- ・焼きおにぎり
- ・やさいたっぷりプカプカじる
- ・おいしいしぜんいただきまーす
- ・ソルダムヨーグルト
- ・さわやかスキッとカレー
- ・あきかぜにのってクッキングソング

10/28～11/1, 4～8 おさかなクッキング

港のそばのお魚屋さんで買ったおさかなで、いろいろな料理を作ります。

- ・ こんがりあじのしおやき
- ・ 煮魚をつくろう
- ・ 貝のそれだけむし
- ・ ちゃうちゃうチャウダー

11/11～15, 18～22 おみまいクッキング

病気で寝込んだおばあちゃんをお見舞いにいけるように、バスの乗り方や買い物の仕方も教えてもらいます。

- ・ おげんきふりかけ
- ・ チーズにんじん
- ・ にくいよ！にくジャガ
- ・ あげとシメジのかかに
- ・ あったかいのおみそしる

11/25～29, 12/2～6 クリスマスパークッキングⅠ

クリスマスにちなんだ、飾り付けと料理を作ります。

- ・ クルミでクリスマス？！
- ・ もみもみアーモンドクッキー
- ・ おもてなしのアーモンドプチケーキ
- ・ こなゆきのシュトーレン

12/9～13, 16～20 クリスマスパークッキングⅡ

冬の寒い日に暖まる、オーブンを使った料理です。

- ・ フーフーポトフ
- ・ すてきなイブのスペアリブ
- ・ 木の実のサラダ

- ・ほっぺプルプルベイクドアップル
- ・リンゴのグラタン
- ・ホットジンジャードリンク
- ・まるごとローストチキン
- ・やさいのグラッセ

1/6～10, 13～17 セイロクッキング

蒸し器を使った料理を、クッキングに教えてもらいます。

- ・ムシきはふしぎなたからばこ
- ・あけてビックリちゅうかまん
- ・チェン・ツオン・カオはフルーツパイ
- ・うそっこしゅうまい
- ・むしむしちゃわんむし

1/20～24, 27～31 バレンタインクッキング

ノートにはさまれた、「舞ちゃんすき…」という手紙がきっかけで、バレンタインクッキングが始まります。

- ・ハート&ハートビスケット
- ・チョイチョイのチョイでチョコケーキ
- ・まるめてトリュフ
- ・はつこいみたいなフルーツチョコ

2/17～21, 24～28 おやつクッキング

いよいよ悪魔大王が舞ちゃんに最終決戦を挑みます。そして、勝ったまいちゃんはすてきなプレゼントを手に入れました。それは、かわいい弟だったのです。

- ・つぶつぶつぶあんあずきあん
- ・ぎゅうひでおいしい七変化
- ・アメリカンママのあじブラウニー
- ・つめたくひやして水ようかん

3. 日本テレビ放送「はじめての台所」における実践から

3-1 実践の枠組み

NHK 教育テレビにおいて「ひとりでできるもん！」がブレイクし、子どもが料理をすることがさほど特別のことではないと感じられる状況に世情が変化してきた。さらには、子どもが料理することが一般に受け入れられ、子どもが料理したり、子どもと料理したりする番組が制作されるようになった。日本テレビ系列で毎週土曜日 18:30~19:00 に放送された「モグモグ GOMBO」(1993.4.17~2003.9.27) は、日本テレビ制作の子ども向け料理番組でカゴメの一社提供であった。毎回「父母への感謝」などのテーマを設定し、番組前半がそれに沿った社会見学、後半がテーマに沿った子どものオリジナル料理を 3~4 組の小学生在が調理し、司会者であるヒロミ（タレント）と林家こぶ平がともに試食する実写番組であった。子どもが作ろうとする料理を絵にして料理をスタートする。料理の手順よりもむしろ、子どもが考えた理想を作る表現を目的としていた。しかし、ヒロミのこぶ平に対してのいじめと見られるような行動が料理以外の部分で非教育的と物議をかもした。

表 111

対象	不特定多数の TV 視聴者。
指導者	筆者及び日本テレビ制作チーム。
空間	家庭の台所。
課題	基本的に情報は一方通行であり、訂正をすることができない。集団を越えて個人に届く。広がりは大きい。視聴者が放送を見ることで行動したいと共感することで生まれる行動力が実体験に向かわせるきっかけとなる。 同時期に同じ視聴体験を持てる。
活動	子どもが初めて台所に立ち料理をする様子を見せる、ドキュメンタリーである。料理そのものより料理をする子どもの行動が分析される。 単発、不定期放送。30 分番組。
相互作用	子どもの行動には意味があり、小さなつぶやきを隠しマイクでひろう。料理の指導については台所に設置した人形を通じて子どもからは見えないバックヤードから対応した。 台本はない。家庭の素人の子ども。レシピは子どもの家庭の日常食。場所は家庭の台所。
判断	子どもの天衣無縫な行動が周囲を感動させた。一人でやり遂げたことで、子どもが料理をすることが出来るようになった。 ロケ実施の家庭内での子どもへの評価が上がり、子どもは自信を持った。

3-2 課題

NHK の「ひとりでできるもん！」は、教育の娯楽との融合という概念で制作され、子ども料理番組としてのプロトタイプが出来上がっていた。同様のアプローチでは二番煎じとなるため、他局では新たな形式での子どもの料理、特に子どもだけで作る料理に特化した方法をとる必要があった。当時、日本テレビ放送系列では、平日 19:00~30 分に『追跡』と題された情報ドキュメンタリー番組があった。青島幸男、高見知佳が MC となり、1 テーマで深く 1 つの事象を掘り下げる番組であった。現在も続く「はじめてのおつかい」は、

当初この番組内の企画として生まれたものである。『追跡』放送終了後、1991年から『はじめてのおつかい』のタイトルで、2・3時間の単発スペシャル番組として不定期に放送が始まる。番組のきっかけとなったのは、筒井頼子著、林明子イラストによる絵本『はじめてのおつかい』³であった。絵本のようにはじめてのおつかいに行った子どもの動き、言葉を収録し、その経験によりそう台本は一切なく、子どもがカメラを意識しないように小型カメラによるドキュメント番組である。「はじめてのおつかい」を頼まれる子どもがいろいろな場面で出会う小さな事件を一人で乗り越え、おつかいをやり遂げるまでを追う。

子どもがひとりで「おつかい」を経験する番組「はじめてのおつかい」は、子ども一人でおつかいを自分ひとりでやり遂げるまでを追う番組である。ドキュメンタリーなので、自由に子どもが発言し、行動する姿が成長に繋がるという感動が親子ともに感じられる番組となっている。

天衣無縫の行動が、子どもなりの考えに基づいていることや、子どもだからこそその感情表現となって表れるのが実写で切り取られている。「だいじょうぶだから」「たのしいな」など、子どものつぶやきを拾う「マイク」をお守り袋として持たせることで、確実に動作と言葉がリアルに伝わる撮影手法である。その作らない自然の子どもの表情をとらえることが、放送から20年を超えて、特別番組として長寿番組となっている理由と思われる。

実際のカメラの設営は室内に隠しカメラをおいて、おつかいを頼むところから始まる。室内では子どもがカメラを意識しないように、ティッシュペーパー入れや花入れなどに隠して撮影する。さらに、室外においては、通行人、工事の現場の人などにふんしたスタッフが手持ちの隠しカメラを持ち、複数で行き先、送り出し先までそれぞれ撮影する。多角的にもれなく撮る手法でカメラを用いて、撮られている意識をなくすことに成功した。このような子どもをドキュメントの対象としてとらえて紹介する手法は斬新なものであった。

3-3 活動

この「はじめてのおつかい」作成チームは、「はじめての台所」と題した子どもの料理ドキュメントを作成した。

「はじめての台所」も同様の子どもにカメラを意識させない隠しカメラ方式で室内に複数台設置し、子どもがお留守番の部屋で大人がいない台所で子どもだけで料理をする。料理は、特別の料理を教えるのではなく親が普段している料理をなぞる形で自分の家の料理を作り上げることになる。

普段の自宅の台所で子どもがいつものおうちのごはんを作る設定で子ども自身が自発的に作るものなので、何が作られるかはわからない。しかし手順ではっきりと思い出せない場合に備えるのと、危険な場合に警告を出す役目として「おたすけ丸」というマイクをつけた忍者風の人形を設置する。どうしてもわからないとき、何かあったら「おたすけ丸」に聞いてごらんと指示しておいた。声は変声装置で地声とは異なる高い声で出力されるので、子どもにとっては、人形そのものと理解する。別の場所で室内カメラを見て、必要時のみ発声する。子どもが頼りすぎて、ずっと問いかけるようになったら「疲れちゃった！」と壊れたふりをして自分で考えさせるなど、指示待ちにならないように気を付けて、自律的に行うためのサポートにとどめた。

放送は3回であった。

表 112 「はじめての台所」放送一覧

	放送日	場所	メニュー	子ども	
1	1993年3月18日	静岡	ごはん、カレー	5歳、7歳	男児
2	1993年7月15日	箱根	おじいちゃんの作った魚の漬物を使ってお弁当作り	4歳、7歳	女兒
3	1993年12月9日	都内	スープ、サラダ	6歳	男児

3-4 相互作用

放送第1回（1993年3月18日）では、静岡の山の中の農家の5歳と7歳の男児がごはんを炊いて、カレーを作った。米をはかって研ぐ時に、手を使わず、泡立て器で洗った。別室で子どもたちから離れてその場面を見ていた母親が「いつもはしていないのに、どう

してだろう？」と疑問をなげかけた。そして思い出したのが、数日前、手をけがして、米を研ぐのに手が使えなかったときに、泡だて器を使用したことを思い出し、たった 1 回だったけど、よく見ていたのですねと、子どもの観察力に気付いた。

にんじんを切る時に固いので電子レンジを使って、下ごしらえとしてやわらかくする時に、数字がまだ読めない弟に「数字の 1 は、なあに？ えんとつ！」など歌で確認をさせた。

玉ねぎも皮をむくところから涙目になり、一時、まな板から離れたが戻って完成させることが出来た。途中で飼い犬のラブラドルが室内で排尿するハプニングがあったが兄が考えて清潔に始末をして再度、料理に戻った。家族にとってはいかにふだんの暮らしの中で子どもたちが親（大人）の行動をよく見ているかがわかったという感想を母親が述べた。犬に対しても弟に対しても言葉は本当に、親いわく「自分の言っているまま」であった。

子どもたちのところに家族が戻り、食事を共に囲んだ。いろんなハプニングを乗り越え達成感にあふれた子どもの笑顔と親の子どもの力と成長を感じた信頼感を伝えるものであった。

2 回目は、箱根湯本のおみやげ屋さんの姉妹が外出先に居るおじいちゃんにお弁当を作って届ける設定であった。そのお弁当に使う食材がおじいちゃんが冬に伊豆で釣ってきた魚の切り身をしょうゆ漬けにした手作りの魚の漬物を焼くというその家庭に伝わるものであった。大きな樽につけられた魚を取り出し軽くあぶるこの作業も家族の行動をなぞるものであった。魚の取り出し方もポリ袋に手を入れてにぎって取り出すなど、母親の完全なコピーであると普段からの動きをどれほどよく見ているかがわかった、ということであった。

途中で妹がまったく料理から離れて、絵を描きはじめ、姉が本当にお母さんと同じ口調で「やんなさいよ」と言っても離れたままで終わった。それはお弁当を届けるときに添えられたおじいちゃんへの「お魚のお礼」のメッセージであったことが、届けた後にわかった。料理からは離れていたけれど、それはおじいちゃんに感謝の思いを届けるためのものであった。お弁当という家庭内ではない食事であったからこそ妹が思いついたものであった。

3 回目はマンションに住む 6 歳児で、スープは大きく切った野菜を煮たものであった。台所の調理台が高かったため、居間のテーブル調理用の机として使った。踏み台が使いにくかったためである。そのため台所ではなく、居間にカセットコンロをおいての作業となった。

3-5 判断

教育番組としての「ひとりでできるもん！」は、子どもに「技」を伝えるものであった。食材や調理の知識を楽しく伝える役目を子どもが演じるものであった。このはじめての台所では、基本的に普通の暮らしをしている子どもが普段の暮らしの中の料理をつくる過程を切り取るドキュメントである。指示を受けることなく動く子どもの行動を見ることによっていかに子どもが家族からの「学び」を得ているかが伝わるものであった。食という非常に個々の家庭を色濃く表わす場面から独特の食の伝承をかいま見るものであった。ひとりで食事を作り上げる行動は同じであるがそこに家庭での技の伝承がつながることを意識させた。子どもが大人の手を借りずに成し遂げることが大人に子どもの成長を感じさせ、かつ子どもにとっては一人で成し遂げた達成感を持たせた。

ひとりで料理することによる自信が撮影後に引っ込み思案であまり大きな声の出せなかった年下の子どもがしっかりとしたという。放送されたことにより自信がさらに高められたともいえる。料理による子どもの成長を視聴者が見ることによって食の果たす家庭での役割の大切さ、そして子どもの任された時の責任感を再発見したといえる。

4. ケーブルテレビ「キッズキッチンにおいでよ」の指導方法

4-1 実践の取り組み

有線放送の一種であるケーブルテレビは、地域密着型のローカルテレビネットワークであり、一般的な地上波とは異なるコンテンツに特長がある。さらに、光回線を使用しているテレビ・パソコン・電話回線の統合が行われ、光回線のシステムが広がることにより、より早くより広範囲に利便性が求められるようになった。

表 113 ケーブルテレビによる食育の概要

課題	基本的に情報は一方通行であり、訂正をすることができない。集団を越えて個人に届く。広がりは大い。視聴者が放送を見ることで行動したいと共感することで生まれる行動力が実体験に向かわせるきっかけとなる。 同時期に同じ視聴体験を持てる。
活動	地元の食材を地元の子どもが地元で料理する地域に密着した子ども料理番組。地元の食材を生かしたレシピ紹介を含む子ども参加番組。30分番組。ケーブルテレビで繰り返し放映。2か月更新。
相互作用	地域食材紹介を子どもの料理の切り口で行う。地域の活性化のきっかけをつくる。子どもの収穫体験には地元の農家、漁師等地元密着での協力。 基本台本にレシピはあるが、地元の子どもが行う。場所は地域の公民館などの台所設備を使用した。
判断	地元の子どもが地元を再発見した。このロケによって子どもの力を親が再認識した。 子どもがいつもと違う環境で撮影という目的に頑張ることができたことで自信をつけた。特産品であっても地元の食材をはじめて食べる体験となった。

4-2 課題

ケーブルテレビは、一般的な民間テレビ放送（地上波放送）と異なり、サービス地域が限定されている。このため、ケーブルテレビには細やかな地域情報が強く求められる。そのため、コンテンツとしての構成は、地域情報をベースとする必要がある。ケーブルテレビで放送する食育番組は、地域の子どもが地元の特産品を知り、さらにはその特産品を活用して、料理の技を伝える情報番組として設定することとなった。タレントや子役などの演じる子どもを使うのではなく、地元関係者の子、孫に限定した。

4-3 活動

「キッズキッチンにおいでよ」（2006.11～2015.3）は、関西電力系の光通信会社 eo 光の単独スポンサーによる、地域密着型の地元食材を使った子どもの料理番組として作成された。まず料理をする子どもは、地元の子どもであることが条件であった。また、地元の特産品の食材を子どもたちが収穫、入手する設定で、産地の畑や漁場などを訪ね、どのようになっているかを体験する。普段の食事に出てくる食材の生産地からの収穫体験により、食材の原型を知り、調理に到る。その場にはリポーターが食材の歴史的背景など、地元情報をおりまぜて視聴者の基礎知識とした。食材については、必ず特産となった背景があるからである。この点で食材、地域についての教育番組、情報番組であった。

食材の紹介を受けて、地元の未就学児が、一汁二菜の調理を行った、キッズキッチンの方式でひとりひとりの子どもが家庭で再度料理できるように下ごしらえから体験する。例えば、明石海峡の「飯だこ」の場合、飯だこの特長である肩の赤い輪を確認し、すみ袋を取り除くところから始まる。逃げ出そうとする飯だこをしっかりとつかんで、胴に指を入れ、すみ袋を取り去る作業は、子どもには難しいかと思われたが、意外にも子どもの手のサイズに合っていたのか、すみ袋を潰すことなく上手に取ることができた。タコの下ごしらえとして必須のぬめり取りも通常は塩が使用されるが、子どもの手にも刺激が少ない片栗粉を使って行った。子どもに対しての配慮はするが、必要な下ごしらえは省くことはしないで、調理を進める。特産品となっている食材は多くは丁寧な下ごしらえが必要なものが多い。例えば、滋賀県水口のかんぴょうも、ただ水につけて戻すのではなく、一度さっと水で洗ってから塩もみをして表面にキズをつけてはじめて水につけて戻さないと長い時間つけたからと言ってやわらかくは戻らない。その手順を子どもたちが行わなければ、家

庭での再現は難しくなる。

放送地域はスポンサーである eo 光の営業範囲である近畿圏であった。

4-4 相互作用

対象は未就学児が中心であったため、ほとんどの子に料理体験がなかった。また地元の特産品であっても家庭での喫食経験がない子も多かった。特に野菜については、和の食材は日常から食卓にのぼることが産地でも少ない現状がみてとれた。若い世代にとっては手間がかかる、どう料理したら良いかわからない、知らないという理由が多かった。地元食材を使うという条件と、未就学児が料理するという構成から、世代間の料理の伝承が途切れている現状を垣間見ることができたといえる。

各回共通していたことは、料理する子どもたちにとって、地元の特産品を生産する家庭の中での初めての食材体験をし、祖父、祖母世代からの伝承体験となった。はじめて「海苔すき」をした子どもは、手元きた海苔を宝物のようにそっと扱い、家族に食べてもらおうと告げた。また、いままで食べた経験がなく、食べる時もおそろおそろ口に運んで、食べておいしいとわかると「初めてでも食べられるものですね、子どもには向かない食材だと思って今まで食べさせたことがなかったので」等の感想が聞かれた。孫が「作った野菜を今までは食べなかったのに「おいしい」と食べている」と涙する祖母もいた。

4-5 判断

地元の料理体験をした子どもたちには、後にアンケートを実施し、事後の子どもの変化を追跡した。偏食が減った、料理に興味を持った、自信がついて積極的に行動するようになったなど、子どもの行動の自信につながったとの評価が多かった。放送後も料理をする自分の姿を見て「ちゃんとできたんやで」と再確認し、周囲からの高い評価に自己尊厳感持ったという報告もあった。祖母に対して「おばあちゃん、こんなおいしいもんつくってんねんな」と、この出演がなければ気づいてもらえなかったと生産者家族の中での関係性をも変化させた。



写真 61 ロケ風景

表 114 「キッズキッチンにいでよ」実習内容 2005 年～2008 年

日付	課題	活動	相互作用
2006 年 11 月	ごはんを煮よう	ご飯の炊き方 つばす一匹廻き、煮付け、潮汁調理 ほうれん草のごま和え	稲刈り(手刈りやコンバイン) お米について農家で勉強 米からご飯を炊く
2006 年 12 月	なにわふるさと 伝統野菜料理	菜めし かぶと揚げの味噌汁 大根の柚子味噌煮	田辺大根などの収穫 道の駅で伝統野菜勉強 冬に収穫される伝統野菜等の調理をする
2007 年 1 月	牛乳料理と淡路の 特産品勉強	バター＆チーズ作り カッテージチーズ カッテージサラダ ホエーバベーカーキ	乳絞り体験 牛乳の科学的調理で学理を知る
2007 年 6 月	コウノトリの故郷 自然と人の共生	小松菜のご飯 ワカメとイカの味噌汁 イカのウスターソース 黒豆の甘納豆かん(寒天)	わかめの天日干し 玉葱収穫 イカの一夜干し作り
2007 年 7 月	琵琶湖をさくろ (水を大事に)	トウモロコシご飯 菊で卵 蓮トート、茄子のカレー	トウモロコシ、茄子、トート等の 野菜の収穫 卵集め
2007 年 10 月	豊かな琵琶湖 福徳平野の恵み	タコと枝豆のゴリゴリ炒め 煮穴子入りにゆであぐさ サツマイモ野菜のかき揚げ	魚のお終いかきと名前の学習 サツマイモ掘り 地元の農産物勉強 名産のそうめん作り
2007 年 11 月	響りの町に因んだ響り (ハーブ)料理	香辛目のムニエル グリーンサラダ ハーブチキ いちごケーキ	いちご・レタス・ハーブ トートの食材の収穫 旬の魚の勉強と言平目勉強
2008 年 3 月	じゃがいもの権付 うすい豆の収穫 フロッコリーの収穫	豆ごはん 地鶏のみかんジュース煮 じゃがいも梅とかつおの炊き芋 梅と豆腐のお湯まし	うすいえんどう、梅根鶏 紀菜柑の恵み(太陽サンサン)を味わう
2008 年 5 月	お茶の勉強と料理 (茶畑や製造工見学)	抹茶団子、茶〜茶(チャーハン) カキスの茶浸し(煮) コンニャクの抹茶田楽 新茶の美味しい入れ方も学びました	抹茶の勉強 茶畑から製造工見学
2008 年 7 月	なにわの伝統野菜で 大阪のおばんさい	毛豆、胡瓜と鹽度のサウザク 勝間南京とタコの煮物 黒瀬茄子のご飯 大阪白菜と豆揚げの味噌汁	大阪の地元野菜の昔からの調理方法を知る

表 115 「キッズキッチンにおいてよ」実習内容 2008 年～2010 年

日付	課題	活動	相互作用
2008年9月	滋賀県守山市	近江牛のスナーク アタースターキライス 栗の胡麻味噌和え 米粉のスナーク	箱刈りで米の収穫 栗狩で栗を収穫 牛舎見学、牛の育ちを知る
2008年12月	ひょうご海苔で ハリのクッキング	海苔寿司、海苔の佃煮、海苔のお吸い物 海苔とレタスのサラダ、 クリームチーズと海苔のサンド トーストと海苔の佃煮	海苔の製造過程を知る 海苔の調理法
2008年3月	伝えようさとの味 クッキング	栗飯(大根の葉のご飯)、温泉卵添えシヤキ シヤキサラダ(水菜・大根・人参のサラダ) 水菜の煮ひたし(佐藤料理)、長沢山の味噌 ミルクスナーク(じゃがいも・玉葱・人参・ブロッコリーの野菜スナーク)	牛舎(牛乳の製造)牛乳はどう絞るか 水菜の収穫(京野菜) 大根の収穫(食料) 土筆とり(季節の恵み)
2009年5月	トシヤアアランド (展示会場)で クッキング	ベークンレタスサンド クイックスナーク カツサラダ	園内レタス人口栽培の機会からのレタス収穫
2009年6月	かんぴょうと彩香の里で クッキング	焼きなすの冷やし汁 かんぴょう親子丼 トマトとキュウリのパプリカサラダ	彩香園の見学 水口かんぴょうと彩香なすびの勉強 トマトとキュウリ収穫等の体験
2009年8月	柿くえは餅が鳴るなり クッキング	アスパラガスご飯 大和菜汁 焼と茄子のしぎ焼き 柿の白和え	アスパラガス・茄子の収穫 柿の収穫 茶を入れる
2008年10月	わっ！いっぱい 果物王国でクッキング	米粥(米粉&大豆) 里芋のコロコロ揚げ(衣=米粉) 鶏肉とイチジクの白味噌煮 布ときゅうり＆シメジの胡麻和え	里芋掘り イチジクの収穫 米粉料理の基本を学ぶ
2008年11月	赤穂の海はだだみSEA 海のミネラルでクッキング	カキフライ、カキのチャウダー 塩ネギのオイスターソース炒め 塩キャベツのオイスターソース炒め	塩キャベツ、塩ブロッコリーの収穫 牡蠣の収穫、牡蠣のかうあげ体験
2010年2月	香の香りでクッキング	鶏肉とシイタケ丼 ウツのみそ汁 ウツのミモサあえ ウツの皮のきんぴら	三島ウツの収穫 椎茸菌付と収穫体験 味噌の菌かけ体験
2010年4月	よりどりみどり水の郷で クッキング	近江牛の骨やし茶ぐり すり流しかボチャ汁 デザート	水の温度変化を学ぶ。 水温、常温、湯の三態でこれから温度を知る。

表 116 「キッズキッチンにおいてよ」実習内容 2010 年～2012 年

日付	課題	活動	相互作用
2010年7月	～これは梅エ～ 梅の里でクッキング	梅の日の丸おにぎり 鶏肉の梅風味煮 きちら煮け、梅ぶるん	梅の収穫と梅干し漬けを作る。 梅の香りを知る。加工品から作る料理をする。
2010年9月	恒星の自然に ありがとうでクッキング	紅スライカニご飯 赤イカの鉄板焼き 二十世紀梨のタレ 紅スライカの酢の物	地元の紅スライカニやイカなどの魚介類を知る。 梨、すいなど農作物を知る。
2010年11月	丹波ブランドでクッキング	小豆粥 エビ辛煮(煮) 栗茶巾(デザート)	地元の食材を知る。小豆、里芋、栗など収穫体験をする。
2010年12月	日本一の梅の故郷で クッキング	柿なます 椎茸の鶏団子 大和芋のぶかぶか汁	柿、椎茸、大和芋などの地元の特産品を知って調理する。
2011年3月	イカナゴいぬなご 春だきでクッキング	イカナゴの釘煮 紅煮の海苔巻きご飯 釜揚げのおすまし 新子の揚げだんご	イカナゴの新子の水揚げ風景を見る。 イカナゴの新子の絶縁。 イカナゴの愛憎祭(イベント)見学。
2011年4月	土の中から のこのこ タケノコでクッキング	タケノコの下ごしらえ(茹で方) 若竹煮、たけのこご飯 ひめ変と生熟のおすまし ブルベリソーダ	タケノコ掘りをしてタケノコを収穫する。 竹とんぼ作り。 旬の下ゆでから料理を体験する。
2011年7月	いっぴーちゃんの 故郷でクッキング	ハニ作り(ハニバーガー用のパニス) ハニバーガー ハニバーガー	あめりかインゲン収穫 色々な野菜の花(色や形)を知る。 ハニをこねてパニスを作って焼く。
2011年8月	なにわの伝新野菜で クッキング	黒門アサの焼きナスサラダ 黒門アサの中華スープ 黒門アサの味噌汁	玉造黒門アサ、黒門アサ、黒門アサの収穫 地元の伝新野菜を知り、調理の方法を学ぶ。
2011年10月	夢を耕す明日香の郷で クッキング	古代米のから揚げごはん 大和芋のどろろ汁 鶏肉のシヨウガ焼き、冷やしアメ シヨウガの佃煮	古代米を知る。 どろろ汁を作るすり鉢を使う体験をする。
2012年1月	丹波吉道の 通る町でクッキング	かしわ大根 様の花なます、鯉こく	丸大根と無の収穫 鯉をさばく、鯉の全体調理を学ぶ。

表 117 「キッズキッチンにおいてよ」実習内容 2012 年～2013 年

日付	課題	活動	相互作用
2012年3月	ウラウラな春の 琵琶湖でクッキング	川エビと菜の花のかきあげ しじみの味噌汁 菜の花煮けだめごはん	菜の花の収穫 お米の勉強(稲一穂)まで 米調達の加工品を知る。
2012年4月	明石名物 明石タコでクッキング	タコと里芋の炊き たこめし 明石焼き	タコの香のローソク(粗)掛け タコの勉強 タコのしめ方から下ごしらえを学ぶ。
2012年7月	京の伝統野菜で クッキング	万葉寺トラガリ肉餅 冷豆腐の煮れ汁 鹿ヶ谷カボチャサラダ ベトナム焼き	伝統野菜の農家訪問(収穫) 京町の伝統野菜を知り、下ごしらえからの調理方法を学ぶ。
2012年9月	ええとこ！ええもん！うれもん！ いずみの里でクッキング	糸瓜のおめん仕立て 空芯菜の炒め物 大根しるなのスープ	糸瓜・空芯菜等の収穫 糸瓜の下ごしらえから調理法を知る。
2012年11月	人も町もおだやか加太 でクッキング	鯛の塩釜煮き わかめのおすまし 紅白なます ジンジャーエールかん	鯛の亭主と釣り方や餌の勉強で餌を知る。 おいおいのこはんの作り方を知る。
2012年12月	白鳳文化発祥の地で クッキング	親子丼(平鍋の類) 大和まなと厚揚げの煮物 みそせんべい ネギのあつたか汁	堆肥作りと野菜ねぎ・大和まな収穫(畑)で行う。
2013年4月	備えあればでクッキング	のりの佃煮(バスダ(ゆり大豆とアサリスープ) 海のサラダ(鰻天と海苔とワカメ) ひじきスープ(小魚とトマトスープ仕立て)	防災グッズと乾物がテーマ のり収穫後ののりでのりを作る遊び体験
2013年4月	金魚が泳ぐ城下町でクッキング	いちごジャム ごま焼、 えびのソテー(いちごソース)	金魚すくい、いちごの収穫 菜種油絞り体験
2013年7月	豊かな自然の里山農園で クッキング	夏のバスダ ピーマンのスープ きゅうりとナスとチウムのサラダ	家族で畑作業で出来た作物を収穫する。 家庭の台所以外での調理体験

日付	課題	活動	相互作用
2013年8月	早賀生まれの早賀育ちに会いたい 早賀でクッキング	かんぴょうのすこもり どうもこのすり流し汁 茶干製	干製農家へ皮むき＆乾燥風景 ふくべから製品まで。
2013年11月	六甲のめぐみでクッキング	赤飯、紅白サラダ 鶏のから揚げ 紅白すまし	御影市場でお買い物 市場の機械を知る 市場での買い物で料理する。
2013年12月	経賀衆ゆかりの地でクッキング	バエリア ピンソース ねぎのポイルサラダ	屋引き湯の体験 船からの直接販売を体験する。 小魚の下ごしらえから調理を学ぶ。
2014年3月	オクトパスでクッキング	いいだこのバター煮 ごぼうのカブチーノスープ 海藻サラダ	いいだこの生魚観察、茹で干し作り体験 いいだこの見わけ方などを知る。
2014年4月	「わこころ」の町でクッキング	早炊き玄米ご飯 トマトの旨みぞろえ えんどう豆のすり流し汁 新玉ねぎと干し魚の煮物	トマト、玉ねぎ、いちご収穫 えんどう豆、新玉ねぎなどの地元の季節野菜を知り調理する。

表 118 台本

<p>キッズキッチンにおいてよ！VOL(48)</p> <p>御所^{ごせ}～五條「ノスタルジック街道」でクッキング！</p> <p>＝奈良県より＝</p> <p>ロケ：2014・11/30（日）リポーター：</p>			
イントロ	映 像	Q	ナレーション
	<p>▲リポーター</p> <p>△ノスタルジック街道～大峰山系</p> <p>△走行車（山麓線）</p> <p>▲リポーター</p> <p>▲リポーター</p> <p>△梅本とうふ店</p> <p>△丸太のオブジェ</p> <p>△レトロな店構えの外観</p> <p>△ご主人（ご都合よければ）</p> <p>△大豆UP</p> <p>△豆腐を前に・・・</p>	<p>要旨</p> <p>要旨</p> <p>要旨</p> <p>Q & A</p>	<p>この眺め！素晴らしい！の一言！・・・！</p> <p>遠くの山並みは大峰山系です・。</p> <p>ここは、奈良県と大阪府の境目にそびえる葛城山と金剛山、聖なる山の麓を走る県道 30 号線、通称「山麓線」。</p> <p>この、御所から五條間約 20 ㎞のドライブコースは、寄り道したくなるホッコリスポットが一杯の「ノスタルジック街道」です。</p> <p>神話の時代から続く神社！ローカルフード満載！懐かしくて温かい、床しい町並み！・・・、では魅力のスポットをご案内しましょう・・・。</p> <p>まずは御所エリア・・・。</p> <p>可愛い丸太のオブジェが目印。</p> <p>遠くから予約して買いに来るお客様も多い人気店！「梅本とうふ店」。</p> <p>Q こだわりは？</p> <p>A 大豆は契約農家（福岡）から取り寄せの国産大豆 100%、天然にがり</p>

	<p>△金剛とうふ</p> <p>△とうふ屋のドーナツ (あれば)</p> <p>△^{たかかも}高鴨神社・参道歩き</p> <p>映 像</p>	<p>要旨</p> <p>Q</p>	<p>100%の手づくり豆腐・・・。</p> <p>Q その名も「金剛とうふ」</p> <p>外はカリッ！中はフンワリもっちり！とうふドーナツも大人気！</p> <p>そして、古代豪族の本拠地として栄えた御所エリアは、神話の時代から続く神社や由緒ある寺が点在するところです。</p> <p>ナレーション</p>
	<p>△参道の途中で拍手</p> <p>▲鈴鹿宮司さんにお話が聞ければお聞きする</p> <p>△資料写真かデーターあれば</p>	<p>要旨</p> <p>要旨</p> <p>要旨</p>	<p>(拍手がこだまするカンナリ現象・体感)</p> <p>(遠く葛城山・金剛山から反響音が響く)</p> <p>この高鴨神社は京都の上賀茂神社や下鴨神社など、全国の鴨（賀茂）神社の総本宮で日本最古の神社の一つ・・・。</p> <p>古代の豪族鴨氏一族の発祥の地・・・。</p> <p>4月から5月にかけてが見頃、約500種、2200鉢以上の日本さくら草の保存栽培でも有名・・・。</p>
	<p>△タイトル</p> <p>△ノスタルジック街道景色に</p>	<p>要旨</p>	<p>今日は、奈良県の御所と五條を結ぶ山麓線「ノスタルジック街道でクッキング」です・・・。次は五條エリアをチェック！</p>
	<p>CM①</p> <p>30秒×2</p>		<p>①</p> <p>②</p>
	<p>▲リポーター</p> <p>△新町通り</p> <p>△栗山家住宅(1607年築)外観</p>	<p>要旨</p>	<p>江戸から明治時代の町並みが約1^{キロ}、五條市・旧紀州街道・新町通りです。</p> <p>この、国の重要文化財「栗山家住宅」は、建築年代の分かる民家で日本最古の</p>

	<p>△江戸時代の建物 77 棟 明治時代の建物 19 棟が確認 △古い看板など・・・</p> <p>△パティスリークリアン外観</p> <p>△店内（ショーケース）色々</p> <p>△パン工房 ヤムヤム Yum-Yum 外観</p>	<p>要旨</p> <p>要旨</p> <p>要旨</p>	<p>建物・・・。</p> <p>これだけ長い街道筋に古い町並みが保存されている貴重な場所・・・。</p> <p>そして歴史ある地に、新しい風を吹き込む地元密着の人気店、その1「パティスリー クリアン」、フランスの片田舎をイメージしたお菓子屋さんです。</p> <p>季節のフルーツや材料に拘った、素朴でチョット舌の肥えた甘党にも好評のスイーツがズラリです・・・。</p> <p>小麦本来の風味や食感を大事にした人気のパン屋さんヤムヤムさんです。</p>
	映 像	Q	ナレーション
	<p>▲VS 店長</p> <p>△パン・・・レイアウト (パンの種類はお任せします) (フランスパンやデニッシュライ麦パン等)</p> <p>△ばあく・・・外観</p>	<p>Q & A</p> <p>要旨</p>	<p>Q ところでヤムヤムの意味は？ A 適宜</p> <p>Q 全て保存料や着色料など無添加、自家酵母、限りなく自然派・・・？ A 出来るだけ地元産への拘り・・・。 五條産の黒米食パン。 これは米粉のパン。(適宜)</p> <p>Q 美味しそうなパンを見ると美味しい ハムやソーセージも食べたいね！</p> <p>ということでやってきたのが「ノスタルジック街道」の丁度真ん中あたり、御所市との境目近く、農家レストラン、手</p>

	<p>▲VS 泉澤ちゑ子さん</p> <p>△「ばあく」の製品前に ハム ソーセージ 豚肉 等アラカルト</p> <p>▲リポーター歩き △道標（金剛・・・） ▲リポーター（頂上近くの畑） △眺望 ▲全員集合 ▲田中友萌^{ゆめ}くん（4歳）</p>	<p>Q & A</p> <p>要旨</p> <p>要旨</p>	<p>作り、ハム・ソーセージ工房「ばあく」 さんです。 こんにちは・・・。（挨拶）</p> <p>Q 早速ですが「ばあく」の意味は？ A 適宜</p> <p>Q そもそもはアレルギーのある子供にも 安心・安全な物を食べさせた思い から始められた・・・？ A 適宜</p> <p>要旨 適宜（道標の文字・・・眺望など・・・）</p> <p>要旨 素晴らしい！ 今日のキッズキッチンにおいでよ！ は、この素晴らしい眺めの「ノスタルジック 街道」でクッキングです。 では、今日の料理人キッズを紹介しまし ょう！ 先ずは、（友萌君を促して）お名前は？ 年はいくつ？（大きな声で・・・） （リポーターは、繰り返して紹介）</p>
	映 像	Q	ナレーション
	<p>▲更^{さら}屋^や美^み桜^おちゃん（5歳）</p> <p>▲梶^{かじ}谷^や紫^{むら}乃^のちゃん（6歳）</p>	<p>要旨</p> <p>要旨</p>	<p>同じように展開。好き嫌いや料理の経 験やお手伝い、遊び、兄弟等適宜。 （それぞれの質問が同じにならないよう に気を付けて下さい・・・）</p> <p>適宜</p>

	<p>▲VS 泉澤ちる子さん</p> <p>○しいたけ</p> <p>○太ネギ</p> <p>○アスパラ菜</p> <p>○人参</p> <p>○紅大根 等</p> <p>▲全員・・・収穫野菜を手に</p>		<p>全員でエイエイオー・・・！</p> <p>サッ！お料理に使う野菜の収穫・・・。</p> <p>(泉澤さんに挨拶、泉澤さんのご指導で一人ずつ収穫体験・・・種類があるので一人ずつ違う野菜を収穫・・・)</p> <p>クッキングタイム！</p>
	CM② 30 秒×2		<p>③</p> <p>④</p>
	<p>△メニュー紹介</p> <p>○本格手抜きうどん</p> <p>○うどんなべ</p>	要旨	<p>本格手打ちうどん成らぬ手抜きうどんを作って、美味しい豚肉と野菜の「鍋」です。</p>
	<p>△「本格手抜きうどん」</p> <p><材料>(4 人分)</p> <p>○中力粉 4cap(440g)</p> <p>○塩 小さじ 1/2</p> <p>○熱湯 1cap</p> <p>○取り粉(米粉) 大さじ 3 (試作後確定)</p> <p>▲坂本先生の指導で順次体験</p> <p>△生地を作る工程</p>	<p>要旨</p> <p>要旨</p> <p>要旨</p>	<p>フードプロセッサーを使うので、一度に入る量が・・・。材料紹介。</p> <p>フードプロセッサーに小麦粉を入れ、熱湯に塩を溶かし、小刻みに混ぜる、ポロポロにまとまったら取り出し、ひとかたまりにしてポリ袋の中で 30 分休ませる。</p> <p>生地を 2 等分、ビニールシートの中に入れ莫菰の間に挟んで、上から足で踏んで、直径 30cm くらいに伸ばす。</p> <p>ここで一度取り出し、4 つに折って再びビニールシートに戻し、同じように踏</p>

	映 像	Q	ナレーション
	<p>△伸ばして麺に・・</p> <p>△たたんで→切る</p> <p>△出来上がり</p> <p>▲リポーター</p> <p>▲坂本先生</p>	<p>要旨</p> <p>要旨</p> <p>要旨</p>	<p>んで又、30cm ぐらいに伸ばして・・、を繰り返して、伸ばしてゆく・・。</p> <p>生地を2等分、取り粉を打ちながら記事がまな板にくっ付かないように、めん棒で 5mm 位の厚さに伸ばす。伸びたら屏風のようにたたんで、くっつかないように取り粉を切り口に打ちながら軽くほぐす・・。</p> <p>手打ちうどんがこんなに簡単に出来ることに驚きを・・適宜。</p> <p>だから「手打ち」でなくて「手抜き！うどん」拍手！。</p> <p>今日は、このうどんで作ろうね。</p>
	<p>△「うどんなべ」</p> <p><材料>(材料)4人分</p> <p>○豚肉(薄切り) 400g</p> <p>○しいたけ 8枚</p> <p>○太ネギ 2本</p> <p>○アスパラ菜 8本</p> <p>○人参 1/2本</p> <p>○豆腐 1/2丁</p> <p>○うす揚げ 2枚</p> <p>○紅大根(大根おろし)1/4本</p> <p>○手打ちうどん 適宜</p>	<p>要旨</p> <p>要旨</p>	<p>材料紹介・・。</p> <p>豚肉はシャブシャブ用の薄切り・・。</p>

	△「だし」 ○水 8cap ○昆布(5cm 角) 1枚 ○かつおぶし 10g △「ポン酢」 ○かんきつ類の汁 50ml 映像	要旨 要旨 Q	出汁の分量紹介。 手作りの「ポン酢」を作ります。 ナレーション
	○煮切りみりん 50ml ○しょうゆ 大さじ 2		
	▲坂本先生 △出来上がり ▲坂本先生 △食べる子供たちやお母さん ▲坂本先生	要旨 要旨 要旨 要旨 要旨 要旨 要旨 要旨	先生のご指導で進行・・・。 其々の野菜を包丁やハサミで切る・・・。 大根おろしを作る。(紅大根) 昆布と鰹節の出汁の取りかた・・・。 鍋に仕立てる・・・。 試食タイム・・・。 今回の手抜きうどんについて・・・等 野菜は何でも・・・冬になると野菜が甘くて美味しくなるので沢山食べよう・・・。 (適宜感想をお聞きする・・・) 親子で一緒にできる・・・等 ♫のお話。

	△エンディング △ノスタルジック街道		
	CM③ 30 秒×2		⑤ ⑥
	協力		奈良県
	クレジット		制作著作

表 119 台本 2

<p>キッズキッチンにおいてよ！VOL(47)</p> <p>(仮称)“おにぎり”つくろう 近江米“みずかがみ”でクッキング！</p> <p>＝滋賀県甲賀市より＝</p> <p>ロケ：2014・8/31（日）リポーター：寛座陽子</p>			
イントロ	映 像	Q	ナレーション
	△黄金色の稲穂 △リポーター歩き(畔)	要旨	<p>黄金色の稲穂が重そうに頭をたれ、サヤサヤと風に・・・刈り入れを待つばかりの実りの季節を迎えました・・・。</p> <p>滋賀県の農業は稲作を中心に発展してきました。その優れた品質と生産量の多さから滋賀県は“近畿の米蔵”と呼ばれています。</p>
	△49 番目の宿場町・土山宿 △リポーター	要旨	<p>今日のキッズキッチンは、滋賀県下の甲賀市からです。戦国時代には忍術を生</p>

	<p>△田や畑・・・ロング</p> <p>△稲穂</p> <p>△茶畑</p> <p>△伝統野菜(下田なす・)</p> <p>△茶畑・土山茶</p> <p>△土山茶(商品)</p> <p>△朝宮茶(商品)</p> <p>△お茶農家の方インタビュー</p> <p>△緑茶ジャム(商品カット)</p> <p>△ほうじ茶ジャム インサート</p>	<p>要旨</p> <p>要旨</p> <p>要旨 (N)</p>	<p>み出した地、東海道五十三次の宿場町として発展した甲賀市は、近畿と中部を結ぶ拠点として独自の街道文化を育んできました。県下二番目と言う広大な大地からは、米やお茶、伝統野菜など多彩な農産物等と・豊かな自然に育まれた所です。</p> <p>味・色・香りのすべてが一級品と評される甲賀のお茶。中でも県下一の生産高を誇る「土山茶」日本の銘茶五指に入る「朝宮茶」の二大ブランドを有する甲賀市はお茶の故郷としても名高い所です。</p> <p>Q何故美味しいのか？ A気温較差が大きいので霧が発生しやすい土地柄がお茶づくりに適している等</p> <p>この自慢のお茶から生まれたニューフェイス・・・、お茶のジャムです。</p>
	映 像	Q	ナレーション
	<p>△“みずかがみ”パッケージ</p> <p>△琵琶湖の輝く水面</p> <p>△パッケージの白い米の花</p> <p>△ピンク等の色の米の花</p> <p>△ポスターの“おにぎり”手元</p>		<p>今日のメイン食材・。</p> <p>近江米“みずかがみ”です。</p> <p>「ゆたかな水に かがやく実り」をイメージ、琵琶湖に差し込むキラキラ輝く光を米粒で表現したパッケージデザイン。</p> <p>ピンク等に色づけした米の花は笑顔で囲む明るい食卓を表しています。</p>

	△タイトルアニメ	♪	テーマソング
		要旨	題して“おにぎり”つくろう 近江米「みずかがみ」でクッキング！
	CM① 30秒×2		①・・・ ②
	△J Aの方(田を背景に・・・) △稲穂 △パネル △パッケージ △環境こだわり農産物の証 △白米 △炊き上がり(茶碗) △おにぎり △リポーター	要旨	○「みずかがみ」は滋賀県で誕生した新しいお米。 誕生の経緯。 温暖化対策品種（高温に強く、猛暑の年でも品質が安定・環境の変化に強い）琵琶湖をはじめとする豊かな自然環境に配慮して栽培・・・ 炊き上がりはキラキラつややか。 ほどよい粘りと、まろやかな甘み。 冷めてもおいしいのでお弁当やおにぎりに最適・・・。
		要旨	今日は、この美味しい“みずかがみ”で“おにぎり”を作ります。 今日のキッズを紹介しましょう。 カモンキッズ！
	△キッズ登場(自己紹介) ○森脇 ^{いつき} 樹ちゃん（4歳） ○中島 ^{ゆい} 優衣ちゃん（4歳） ○高松 ^{そら} 奏空くん（3歳） △全員(収穫体験)	要旨	大きな声でお名前言ってね！。
	映像	要旨 Q	適宜、農家の方のご指導で・・・。 ナレーション

	<p>水 480ml</p> <p>(具材)</p> <p>うめぼし 4個</p> <p>焼きのり 全形1枚</p>	要旨	<p>*ポイント</p> <p>炊き上がり 10分蒸らして、上と下をひっくり返すように混ぜ、布巾をかぶせて余分な水分をとる。</p> <p>ラップでつくる「おにぎり」</p>
	映 像	Q	ナレーション
	<p>ぬか漬け〈材料〉(4人分)</p> <p>米ぬか 1kg</p> <p>水 700ml</p> <p>塩 240g</p> <p>粉からし(和) 90g</p> <p>煎り大豆 65g</p> <p>昆布(6cm角) 4枚</p> <p>(漬け野菜)</p> <p>キュウリ 2本</p> <p>下田ナス 4本</p> <p>塩 適宜</p> <p>△坂本先生</p> <p>△子供たち</p> <p>△坂本先生</p> <p>△ヌカ床を作る</p>	<p>要旨</p> <p>要旨</p> <p>要旨</p>	<p>材料の紹介。</p> <p>さっきの粃殻の中には玄米が入ってましたね。これはヌカです。この糠の中には何が入っているでしょう？</p> <p>(一人づつにジップロックを・・・)</p> <p>(適宜)</p> <p>先生の手順で進行</p> <p>○米ヌカに和辛子を入れて混ぜる。</p>

	<p>△野菜を漬けよう</p> <p>△ヌカ床の手入れ方法</p> <p>△漬け物の容器の話 形状&素材（今昔）等 琺瑯容器</p>		<p>○水に塩を良く溶かす。</p> <p>○ヌカに塩水を加えよく混ぜ合わせ、大豆、昆布を加える。（その訳）</p> <p>○野菜の処理（塩）</p> <p>○床がゆるんできたら糠を足す</p> <p>○水が浮いてきたらキッチンペーパーで</p> <p>○酸っぱい匂いがしたら和辛子を・・・ （発酵を押さえる）</p>
	映 像	Q	ナレーション
	CM② 30 秒×2		<p>①・・・</p> <p>②</p>
	<p>トウガラシとナスの豚肉甘辛いため</p> <p>〈材料〉（4人分）</p> <p>豚肉（うす切り） 150g</p> <p>杉谷トウガラシ 4本</p> <p>杉谷ナス 2個</p> <p>生姜（うす切り） 1枚</p> <p>ごま油 小さじ2</p> <p>だし 200ml</p> <p>しょうゆ 大さじ1</p> <p>砂糖 大さじ2</p> <p>△坂本博子先生</p>	<p>要旨</p> <p>要旨</p>	<p>材料の紹介。</p> <p>先生の手順で進行。</p>

	豆腐の味噌汁〈材料〉（４人分） 豆腐（絹） 1/2 丁 青ネギ 1 本 みそ 60g 水 700ml 昆布（3×5） 1 枚 いりこ 15g △坂本廣子先生 △出来上がり	要旨 要旨	材料の紹介。 先生の手順で進行。
	CM③ 30 秒×2		① . . . ②
	△試食タイム △先生のへのお話 △父兄の方のお話（感想等） △エンディング		
	協力		J A こうか（甲賀農業協同組合） 兵庫県漁業協同組合（海苔）
	クレジット		制作著作

注

-
- ¹ 日本テレビで放送していた、幼い子が初めてひとりでおつかいに行く様子を映したドキュメント番組。
 - ² 当時の記録が残っていないため、「せわたり」氏によるウェブサイト「ひとりでできるもん！放送内容データベース」内「' 91 年度 舞ちゃん編 1 年目」＜
<http://ha3.seikyou.ne.jp/home/sewatari/dekiru/dkrdata/dkrdt91.htm>＞を参照した
(2016 年 1 月 2 日閲覧)。記憶の範囲内において正しい内容である。
 - ³ 筒井頼子（著）、林明子（イラスト）『はじめてのおつかい』福音館書店（こどものとも傑作集）、1977 年

参考文献（第 2 章第 7 節）

小金澤孝昭「マスメディアによる食育」『食生活』第 90 巻第 11 号、1996 年 11 月、40-43 頁

今野芳裕「メディアの変遷と子どもたち」『栄養教諭 食育読本』第 16 号、2009 年、54-57 頁

鈴木典之「大豆で“食育”の大切さを考える：信越放送の民教協作品『おいしいね！』『月刊放送ジャーナル』第 36 巻第 3 号、2006 年 4 月、68-70 頁

高橋久仁子「今、食育に求めること：フードファディズムからの脱却と食の男女協同参画」『母子保健情報』第 56 号、2007 年 11 月、89-91 頁

中ノ瀬千尋、中島美雪、清水憲二「マルチメディアを活用した新しい食育媒体の研究開発の一提案」『東京文化短期大学紀要』第 23 号、2006 年 3 月、11-16 頁

吉岡忍「メディアの力と食育」『CEL』第 85 号、2008 年 6 月、40-43 頁

第 3 章 学校外食育の指導方法の特質

第3章 学校外食育の指導方法の特質

学校外食育の指導方法の主体は多種多様である。国民、教育関係者等、農林漁業者等、食品関連事業者等、その他の事業者若しくは民間の団体とされ、様々な団体、個人が様々な活動を行っている。企業のボランティアであったり、個人での活動であったり、様々な主体が様々な活動を行っている。第1章、第2章では自立した食生活者を育てる 이슈 に基づいた筆者の学校外食育の実践を対象にして指導方法の分析を行ってきた。本章では、それらの「教授学的状況」の分析を要約して説明し、学校外食育の指導方法の特質を明らかにしたい。

第1節 教授学的状況の分析

1. 家庭における食育の指導方法の特質

表 120 家庭における食育指導方法（第1章）の概要

対象	家庭の子供、個人。
指導者	親又は親族。
空間	家庭の台所中心。各個人の育つ家庭、広さ等の条件はすべて異なる。
課題	料理をしたい子どもの気持ちにどう答えるか。料理の技を日常の調理体験から伝える。
活動	子どもの手にある包丁探し。火の取り扱い方の安全な方法。安全な調理の工夫を加えて料理をさせた。
相互作用	知識と技の区別がない。11 か月から食材を切る。生育環境の影響が大きい。親の台所に立つ姿をみて育った。1 歳から火を使った。
判断	料理の技術を見よう見まねで習得した。日常生活の中での料理体験により、食生活において自立する姿となった。
実施時期	台所育児の場合 1974 年～

家庭における食育における空間は、日常生活そのものの中にある。子どもの育ちの場、生活の場である。それはまた、家庭のある地域の暮らしそのものである。これは「学ぶ」ものではなく、日常に体験しつつ育つ生活体験である。どんな人も生まれてすぐに母の乳をのみ、普通の食事を食べて、育っていく。特別なことはなく、何ということはない日常に、「食育」の意識はない。そこにあるのは生物として人として育つ必須の食を、日常の暮らしの中で淡々とととのえる営みである。それは昔から営々と続く暮らしそのものであり、特別なものではない。

これは食育の概念でとらえれば伝承的体験の世界であり、見よう見まねで体験しながら覚え、また伝えていくものである。これは知識の学習の場として作られた学校という空間とは全く別の次元である。時間的に言えば、圧倒的に長い時間を過ごす「家庭」はその人間の核をなす育ちの場である。

ここで大切なことは、単に食に関連することがらを単に知識として記憶するだけでないことである。食材を知り、また育て、さらに収穫し、入手してそれを料理して「食べ物」として実際に食すことまでを含む。そこには、食材を育てる技であったり、料理する技を見よう見まねで自然に移転させていく継承がある。それは知識として学ぶものではなく、身体で覚えてゆくものである点に特徴がある。

その指導方法は伝統的な芸能などの伝承と似ている。それぞれ決まったマニュアルがあるのではなく、共に居ることで技の転移が起こっている事実だけがある。自立した食生活を送れるようにすることが子育ての目標のひとつであれば、その目的にむかってまずちゃんと食べることが出来るようにするのは当然である。それには実際に食材を食べ物に変化させる技としての料理から始めることになる。

それをいつ始めるかは、個人差、家庭差、地域差、環境差があり、一律ではない。家庭の場合に主たる動機は子どもの好奇心である。その好奇心に応えるには、親の姿を見せること、さらに実際に子どもができる条件を整える必要がある。その第一条件は幼い子どもにとって実際の作業を伴う際の安全の確保である。

しかし、料理するということは、刃物も火も使うということであり、そこにはケガなどの事故の心配がある。刃物や火なしには料理そのものが成立しないので、避けるのではなく、慣れることが必要になる。どうすれば使いこなせるようになるかの方法を、指導の大きな考慮点とする。たとえば、調理用具は用途に応じてさまざまな形のものがあり、またそれぞれに文化的背景がある。その中で、子どもが安全に使うことができる要素を形状を含めて選び、道具として子どもに渡さなければならない。実際の子どもの動きや、細やかな手指の動きから考慮して、子ども用の包丁を作成した。それにより、子どもは苦労も無く料理することが出来るようになった。

使い方についても、調理台の高さと子どもの身体的位置により安全に力もうまく入る使いやすい比率があることがわかった。また、包丁は良く切れるもののほうが、弱い力でも力を入れなくても切れることが出来、また万が一手を切った時も、痛みが少なく傷も早くきれいに治る。切れない包丁は、子どもは、包丁が良くないとは思わない。自分が大人のようににはできないのはダメだと思ってしまう。これでは、自信をつけるための方法が逆に自信を失わせることになってしまう。

加熱においての安全要素はいかにして火傷を防ぐかにある。高温の蒸気・油・湯などの危険から安全に調理するためには、熱くなった機器や器具に触れないのは基本である。さらには蒸気をかぶらない、あるいは油はねや油をかぶることがない位置に鍋を置くなど危機回避の配慮がなければならない。筆者は、加熱に関しての安全確保のカギは、子どものコンロに対する立ち位置と高さであると思っている。鍋の端に二の腕が当たらない高さに子どもの位置を設定すれば、大部分の危険はなくなる。コンロ上に鍋を置く場合もきちんとコンロの中心にのっているか、点火消火が出来ているかの確認は言うまでもない。ガス火の場合、鍋の外側に炎や熱が漏れることもある。そのため柄の部分が隣のコンロに影響しないように、真横ではなくナナメに置くなどの配慮をする。また、柄の部分がコンロの前から出るとぶつかってかぶる恐れがあるので必ずコンロに前に出ないナナメ置きにするなどで安全が確保できる。

子どもの身体的な能力を見極めて、安全な道具、調理法を子どもからの問いかけに対応

する形で行ってきた。当初から計画したものではなく、問題解決として行ってきたものが家庭での指導方法となった。

2 キッズキッチンにおける食育の指導方法の特質

表 121 キッズキッチンにおける指導方法（第2章第1節）の概要

対象	集団としての異年齢の子供、2才～未就学児、小学生。一般募集の単発参加の年単位の継続参加。
指導者	筆者およびキッズキッチンの指導方法を学んだインストラクター。
空間	子どもたちが集まって集団として料理をすることが出来る広い場所。水場が近くにある部屋など、衛生的に清潔なところ。
課題	集団として料理をする安全の確保。集団としてのスムーズな実践になるための工夫。各テーブルの見守りスタッフではなく熟練の指導者である。
活動	小さな台所ではない場で行う。2才から小学生まで12～30名。一汁二菜を2時間で作り終える。指導者は個人の母親ではなく、リーダーとしての子どもにとっては他者である。
相互作用	その場に集まったそれぞれの人間関係により他者への気遣いが出来た。組織に属さない一般公募であるため、料理を仕上げるというひとつの目的に向かって努力し合う関係性となる。コミュニケーション関係が必要となる状況が影響した。
判断	集団であるからこそ共につくことで料理の技術を習得した。家族ではない人とのコミュニケーションが育てた成長である。食生活において自立する姿になるであろう。
実施時期	1987年～、2001年7月～（うち民間）

表 122 キッズキッチンのアレルギー児に対する指導方法（第2章第1節第4項1）の概要

対象	アレルギーを持つ子ども。
指導者	アレルギー知識を持ち、かつ除去食を作る技術を持った人材。
空間	調理をする場所。公民館、講堂等の広い場所に設定。ただしアレルギー児は空気によるコンタミネーションが起りうるので、別室など空気移染を起こさない離れた場所。

課題	キッズキッチンでの食事は給食ではないので即日調理などの条件はない。コンタミネーションを起こさないことが第一である。集団のなかでの安全な状況作りが必要となる。また、皆と同じ形状のものを食べたいという希望にも答える必要がある。除去食による栄養の低下を防ぐ考慮も必要となる。安全の確保のための周囲への教育が日常生活レベルでアレルギーへの認識を育てるように考慮する。
活動	代替品の選択は科学的に安全に行う。生物系統樹などを利用して進化の分類に従って同系統の食材をさけ、別系統の代替を行う。さらに見た目がそっくりで味も似た食品のレシピを開発した。栄養的にも代替品で落ちないように新しい食材を採用した。アレルギーの実際の対応も周知することで周囲の配慮が得られるようにした。
相互作用	アレルギー児自身が健常の子どもと一緒に料理を作る際の対アレルギーの配慮を本人も周りの子どもたちも何が有効かを具体的に知ることが出来た。自然に事故を防ぐ周囲の配慮が生まれた。
判断	共に料理をするだけでなく周囲も本人もお互いに配慮し合う関係性が生まれてきた。特に生命に関わるアレルギーには周囲の配慮は欠かせない。さらに本人にとっては自立のためのスキルとして、アレルギーの食品を避けながら、同等の料理を作ることが出来るようになった。それは食への自信につながり、周囲にとってはアレルギー児の安全を守る力となった。
実施時期	1987年～、2001年7月～（うち民間）

表 123 発達に支援が必要な子どもに対する指導方法（第2章第1節第4項2）の概要

対象	特別な支援を必要とする子ども。発達障害、知的障害、身体的障害を持つ子ども。
指導者	キッズキッチンの指導方法を学んだインストラクター、さらに障害についての知識を持つ人材。
空間	学校外の民間の施設においての台所、その他調理可能な施設。 キッズキッチンイベント会場、地域の料理教室、公民館等の教協の調理室など一般と同じ空間。

課題	<p>学校においては要特別支援として一定の枠組みの組織に入る子どもたちであるが、キッズキッチンには学校ではないので、色々な子どもが参加する。教室に共に存在する。</p> <p>そこでは差別なく同じ授業を受ける。実質的なインクルーシブ活動となる。</p> <p>こだわりがある子どもへの理解を深めるための特別な配慮が必要だが、特別視することではない。</p>
活動	<p>それぞれのキッズキッチンの中での食育の指導方法として配慮するのは、学校外だからこそ健常児と同じ場所同じ体験を共有する。特別扱いではないインクルーシブの場となる。キッズキッチンとして小集団としての活動は同じである。違いは子どもたち同志のフラットな関係での食育となっている。人間関係に特別なニーズがある。対応としては「見える化」して分かりやすい表現をする。</p>
相互作用	<p>キッズキッチンにおいては、健常の子どもと変わらぬ動きを見せることが多い。</p> <p>特別支援の子どもたちが健常よりするどい質問をすることが多い。好きな動作は健常児より上手であったりする。</p> <p>子どもたちがしてはいけないことをした子を叱る等、特別扱いはない。</p> <p>保育園や幼稚園、学校などで、不適応の子どもも、キッズキッチンで適応して活動できた。</p>
判断	<p>六年生になれば、小さな子に教えられるくらいの人間関係での成長が見られた。健常児と共通体験を持つことで人間関係の持ち方に成長が見られる。</p> <p>他者への配慮が生まれている。障害児が自分の行動を止められる場ではないという認識が安定した行動を生む。抽象化したプロセス指示カードでの行動指示よりも実体験をすることで理解が深まる。</p>
実施時期	1987 年～、2001 年 7 月～（うち民間）

子どものおかれている状況が広がり、家庭から社会へ、個人から集団へと場が広がったのがキッズキッチンである。指導者も家庭においてマンツーマンであたっていた母親から、キッズキッチンにおいては学校外の地域の人材が個人の集まりに対して指導する形になる。ここにおいても守らなくてはならないのは安全である。この安全は個人よりも集団として

の特徴があり、集団としての行動への対応も考慮しなければならない。

子どもの社会的存在の位置づけにおいては、中心である家庭より少し拡大した「地域」の中にある。空間としては家庭ではなく、家庭よりもやや広く、個人ではなく、個人の集まりとしての集団である。そのための場は、公民館であったり、講堂であったり、会議室であったりする。広さが集団の場合であっても、子どもの料理の基本的な安全の守り方は基本的に家庭と同じである。集団になることで作業動線を考慮に入れる必要がある。衛生的状況も、人数が増えることで対応を考えなければならない。たとえば、嘔吐する子がいた場合、処理方法を周知し、実際に処置する道具の準備をしておくことで対処できる。その場合、子どもを休ませる場所の確保も準備として必要となる。対象が個人から集団になった場合、マンツーマンではなく、1 テーブルに1 人から数人の見守りの大人の存在が必要である。そのスタッフの動きも、子どもを主人公にするためには大切な存在であり、見守る力を持って子どもの傍らに付かねばならない。そのスタッフの心構え、安全の守り方、料理を失敗しないための注意をする見守り方などを項目として表記した。

集団として円滑に授業を進めるためには、事務的な作業も継続立てて行う。そのための募集要領、参加者リスト、当日の保護者への注意事項まで、必要な書類を準備する。また、名札なども、アレルギー、左利きなど、子ども一人一人の情報を見守りの大人が情報共有し安全を確保するなど、集団になったがゆえの配慮が必要となる。個人においても当然であるが、子ども一人一人が衛生的にかつ安全に調理に取り組むための基本的な配慮すべき点をあげている。

実際の授業の進め方の事例として、1 つの授業がどのようなやり取りで進むかの全記録を提示している。また、キッズキッチンでの授業を受けることによって、どのような理解を示しているのかを授業中の子どもの発語によって調べてみた。想像力を存分に働かせた言語表現に豊かな理解が見て取れた。それは、集団であるための共感力、共鳴する力が生まれているということでもあろう。さらに、様々な子どもたちが集まるために起きうるトラブルについてもキッズキッチンでの対応をのべた。実施に当たっては毎回の料理は違ってもその中でのトラブル対応の基本の対応は変わることはない。

これも計画してというよりも、集団としての安全を守ることを第一にし、技を伝えるそれをもとに、自立した食生活を営むことが出来る人間として育つための集団的指導方法となった。

さらに特別に対応すべき対象となる子どもたちの存在がある。アレルギーを持ち、その対応を必要とする子どもたち、発達障害等の特別支援を必要とする子どもたちである。それぞれに十分な準備をして教室当日を迎えるために事前の情報を保護者と交換し、事故のないように十分に注意しなければならない。

アレルギー対応については、単にアレルゲンを除去するだけでなく、不足する栄養素を補う対応を心掛けた。さらには、子どもが作る料理にしっかりと似せて、かつ、アレルゲン除去の料理を作ることを心掛けた。そのアレルゲン除去の調理が子ども自身に出来れば、特別な支援があれば、自分で自分を守る自立した食を手にすることが出来る。

発達障害や自閉症などの身体的ハンディキャップの場合は、出来るだけ静かな授業に集中できる環境をつくることと、抽象的な言葉ではなく、今、現在見ているものを説明することである。常に「見える化」して、その状況を言葉で表現することで理解ができる。抽象的な言葉の羅列では彼らは理解できない。これは健常者の幼児も同じである。そのため、特別支援の子どもに対する配慮は幼児の指導にも大きな影響を与えた。むしろ、インクルーシブ（包括）教育であるからこそ、特別な手法を用いるのではない、健常児と変わらぬ指導方法となった。

3. 子ども博物館における食育の指導方法の特質

表 124 子ども博物館における食育の指導方法（第2章第2節）の概要

対象	集団としての4才～小学生。一般募集の単発参加。
指導者	筆者及びキッズキッチンの指導方法を学んだインストラクター。
空間	キッズプラザ大阪子ども博物館のパーティーキッチン。五感と使って感じて発見するための子ども用キッチンを使用する。常設設備である。

課題	集団に対する指導方法が必要。団体として動く安全な動線をつくる。ラファエル幼稚園の偏食に対しての解決希望から集団での指導がはじまった。科学的な説明の出来るレシピ作り。時間的に短いプログラム、実験的要素を入れた調理。
活動	ハンズオン教育に基づいた体感形食育指導。 ①4歳～小学生の異年齢集団。 パーティーキッチン子ども向け台所。定員 30 名 5 テーブル。一汁二菜ではなくで一まに合わせた 2 品を作る。 ②3 歳～5 歳の異年齢親子参加（場所はパーティーキッチン。5 テーブル親子 10 組） 博物館として万国共通の指針として科学的指導を軸とする。
相互作用	いかに科学的に考えるか、論理的に考えることが出来るか、時間的、物理的、科学的な変化を発見し、どう正確に表現するか、対話方式での授業。実際に調理で原理を学ぶプログラムをグループで作成する。
判断	サイエンスとして食をとらえる取り組みによって、異文化の外国にも通用するレシピ、資料を作ることができた。ハンズオン教育としての授業体験によって子どもたちは多様性を身をもって知った。
実施時期	1997 年～

子ども博物館は子どもが五感を通じて体験し発見するための社会的教育施設である。

小さな集団よりも、さらに大きな集団として、地域における公共施設での食育となったのが、五感を通じて子どもに発見を促す子ども博物館である。子ども博物館においては、家庭や一般的小集団よりも、さらに多種多様な状況にある子どもたちが集まる。そこでも安全を守ることは第一義である。それに加えて言語、生活状況の違いがある場合、理解の共通項は世界中どこであっても再現可能な科学である。そのため、子ども博物館では科学的なアプローチ食育の指導方法となった。

ここにおいても、多種多様な子どもたちが集まり、集団での指導を受ける。幼児の場合は、保護者とともに受講するが、保護者は決して子どもの経験を妨げてはならない。その

ため保護者は見守りに徹することが条件である。

指導方法としての特徴は、「科学」を中心とする。どの国であろうと、どの宗教であろうと、どの言語であろうと、世界の共通の真理は科学にある。その授業をどの国の言語に表わしても理解できるように構成している。

対象となる子どもは 4 歳から小学生で、来館してパーティーキッチン（食育設備室、師範代 1 台、一般調理台 5 台、定員 30 名）の空間で行う。

子どもは一般の事前募集でアレルギー対応の準備が出来る。当日参加であれば十分な対応はしにくい。ここでも集団であるからこそその衛生的配慮は欠かせない。授業は子どものみが受け、子どもたちだけで料理をする。作り終わって、「いただきます」の挨拶後に、保護者に隣の席に座ってもらう。調理時に見守りの大人はいるが、全部の工程を子どもたちだけで進める。その日に初めて会った子どもたちはそれぞれに 1 つの料理を作り上げる作業において、微妙に良好な人間関係を築いてゆく。そして、できあがった時にはともに喜び、ともに食べる。

「科学」という万国共通の理解をするツールを中心として行うことで、日本国内のみならず、世界の他の国の子ども博物館での使用可能な食育プログラムとなった。

ハンズオンという五感の体験型は子どもの多様性を超えた共通認識となることができる。基本は、驚きの心「Sense of wonder」で身の周りのさまざまな事象に対して驚き、感動し、不思議に思う心で子どもたちの考える力や科学する心を育むのである。実際にやってみることで、本当に学べる「in Learning by Doing」「Hands-on」など五感を使って実際にやってみることからはじまる。

子ども博物館における食育は実体験からはじまる。さらには、「ノーマライゼーション」「バリアフリー」「インクルーシブ」と誰もが安心して楽しめる環境づくりによって深い理解を導き出すのが子ども博物館での食育の特徴である。

4. 神戸中央卸売市場における消費者としての食育の指導方法の特徴

表 125 神戸中央卸売市場における消費者教育としての食育の指導方法（第2章第3節）
の概要

対象	集団としての4歳～小学生。一般募集の単発参加。
指導者	筆者及びキッズキッチンの指導方法を学んだインストラクター。「仲卸」等市場関係者。
空間	中央市場本場の料理教室。新設の大人用調理教室に踏み台をおいて高さを調節して使用している。（場所は中央市場内料理教室 大人用調理室 定員30名6テーブル）
課題	集団に対する食育の指導方法が必要である。団体として動く安全な動線をつくる。大人用キッチンにおいて子どもの使用を考慮する。 魚介に親しむ消費者教育として、新鮮な魚をさばいて食材にするプロセスも学ぶ。栄養中心より伝承中心の〇〇づくりの調理法。魚中心の家庭料理の献立で行う。
活動	中央市場のキッズキッチンとして、定員30名で子どもだけで作る料理教室とした。消費者教育として魚を知ることが主体となる。4才～小学生の異年齢集団。
相互作用	魚1匹全体からのさばき、切り出し、下ごしらえを、各種の魚で仲卸の出張により実際に見る。タコをしめるところからの下ごしらえなど、新鮮な本物の魚介の提供により中央市場ならではの家庭では出来得ない調理体験が出来る。
判断	食材、特に魚介を実際にさばく生命の体験をすることができた。食物に対する畏敬の念も持ち、感謝の気持ちを実感できた。さらに新鮮な魚介の美味しさを他体験できる。味覚の発達が見られる。材料、食材を鮮度を生かして料理することで自立への自信を持つ。
実施時期	2009年～

子どもは地域、社会の中では消費者としても存在する。一般的な消費者教育においても、知識学習だけでは実際の消費にはむすびつきにくい。神戸中央卸売市場の料理教室においては、食材の流通地点としての中央市場ならではの新鮮な食材に特化して、それをどのように調理して食卓にならべるかを目的とした料理教室となっている。必ず下ごしらえからの実体験をするところから始めている。知識はあっても実際の料理が出来なければ、素材のよさもおいしさも伝わることはない。

子どもの消費者教育としてのキッズキッチンも同様に、実体験を重視する。神戸中央卸売市場は、小売店が仕入れに来る卸売市場である。卸売市場の食材は小売店を経由せず、直接教室に届く。魚介で言えば、活きたまま子ども達の前で絞めてさばき、見事に食卓にのぼる姿に変わる経緯を見せる。卸売市場で毎日その処理をしている人が来て、見事な技を見せてくれる。まねごとではない本物のプロの迫力や手さばきは、無条件に子どもを感服させる。生きた魚が生命を失っても、食材として生きる技を毎回体験し、自然に生命も考える授業となっている。

食材中心に、その食材がどのように料理をすれば最もおいしい味が引き出されるかを考えた料理レシピとなっている。そのため〇〇づくしのような、栄養面からいうと非常にかたよった献立になる。しかし食材を一番理解でき、食べて味の良さがわかる、調味料が少なくてすむレシピとなる。

ここでの経験から、食材の選択眼、料理力をもって自立した食生活を営むことができる人を育てるという本来の目的に合致する指導方法といえる。

5. 自治体における食育の指導方法の特質

表 126 自治体における食育の指導方法（第2章第4節）の概要

対象	地域在住の集団としての3歳～小学生。一般募集の単発参加。幼、保、学校のクラス単位。
指導者	筆者および地域住民、幼保の先生でキッズキッチンの指導方法を学んだ人

	材。インストラクター。
空間	自治体の持つ設備、地域の公民館等台所な設備のある所。学校などの教室、家庭科室などの既存調理施設、独自の設備を持つこともある。氷見市のメディアキット利用の食育マイレージでは、実施空間は家庭であった。
課題	居住地を中心とする幼児から子どもが全員が共通料理体験を持つための施策の実行。住居するすべての子どもが共通の基礎体験をもつための指導方法で行う。
活動	義務食育、全員食育等地域全体の子どもが食育体験する。キッズキッチンメディアキットを使用しての食育マイレージで家庭の中に実習の場を移して、日常生活の中での調理体験となった。実施主体は地域の食育グループである。
相互作用	地域の幼児から学童が、同時期に全員がキッズキッチンを受講することで地域、家庭に食育が広がった。食育マイレージにより、家庭の中の人間関係が濃密になる機会となった。家族内での体験の伝承につながった。
判断	子どもからの発信により、快く大人が変わり家庭が変わった。ひいては地域振興となった。地域を見直しするきっかけとして子どもからの発信は効果があがることが分かった。
実施時期	小浜 2003 年～、氷見 2008 年～、小布施 2010 年～

表 127 小浜市における義務食育としての食育の実践（第 2 章第 4 節第 1 項）の概要

対象	基本的に小浜在住の子どもから大人まで。市外からの参加も可。
指導者	筆者および地域住民、幼保の先生でキッズキッチンの指導方法を学んだ人材。インストラクター。
空間	自治体における食育。自治体という居住地が主体となっていく食育における施策としての食育、自治体の持つ設備、地域の台所。地域の施設として博物館「御食国会館」内にキッズキッチンの実施。定期開催できる基礎的な設備が安定した食育の場であった。
課題	「食」を中心とした町づくりの一環としてキッズキッチンを導入。小浜在住の子どもに共通の基礎食育体験を持たせることを目的とした。指導方法シス

	テムの構築。
活動	生涯食育として各年代別の基礎体験を組み立てた。市外の子ども向けにもキッズキッチンを行う。学校単位その他、一般募集によるキッズキッチンも行う。実施主体は小浜市「食のまちづくり課」市民による食育サポーターである。
相互作用	親のキッズキッチン参観を通じて、親子関係が改善する。親子と分離することによって客観的に子どもの能力がわかる。子どもだけの体験により集団としての協力などの教育効果が表れるようになる指導方法が出来た。
判断	子どもの「生きる力」の基としてのキッズキッチン体験により達成感を得ることが出来た。その子の自信につながった。食材の選択の力が伸びた。学びのトレーニングとなったため学力が向上した。地域食材の伝承も行うことができた。
実施時期	2003 年～

表 128 氷見市における食育の指導方法（第 2 章第 4 節第 2 項）の概要

対象	地域在住の集団としての 3 才～小学生。一般募集の単発参加。幼、保、学校のクラス単位。
指導者	筆者および地域住民、幼保の先生でキッズキッチンの指導方法を学んだ人材。インストラクター。
空間	自治体における食育。自治体という居住地が主体となっていく食育の場、行政の中における施策としての食育である。自治体の持つ設備、地域の公民館の台所。JA 氷見の食育調理施設創作工房、市の調理室、学校の家庭科室等。JA の創作工房大人用キッチン（12 テーブル定員 60 人）体験実習施設「魚座（ととぞ）」の活用。
課題	地域食文化の伝承。「地消地産」で地域食材を使った「きときとお料理道場で実践」。創作工房では小学生 1 学年が一堂に料理できる施設を使用。就学前の氷見市の子どもが、1 年に 1 回体験し共有体験を持って就学することを目的とする。
活動	子育て支援センターでの 2 歳からのミニキッチンを行う。「きときとお料理道場」での学校単位、園単位から、自由参加のお料理道場も行う。体験実習

	施設でのイベント開催、出前講座などを行う。キッズキッチンインストラクターのグループ「きときとごはん氷見」が中心となつて行う。実施主体は氷見市観光課。
相互作用	キッズキッチンを体験することで子どもの地元への理解が広がった。氷見産のりんご、はさがけ米など地元の食材を知るようになった。さらにそれが料理できるようになり伝承のきっかけとなった。食育マイレージで家庭に体験を戻したことにより、家族の協力があつた。家族内での伝え合いのきっかけとなった。
判断	家庭に実践を落とし込む、メディアキットで市の財政負担なしに食育料理体験ができた。家庭の中でもキットで手順のわからないところを祖母にきくなどして、孫が尊敬した。一歩、家庭の中に入ることで家庭内での伝承の見直しのきっかけとなった。
実施時期	2008 年～

表 129 長野県小布施町における食育の指導方法（第 2 章第 4 節第 3 項）の概要

対象	地域在住の集団としての 3 才～小学生。一般募集の単発参加。幼、保、学校のクラス単位。
指導者	筆者および地域住民、幼保の先生でキッズキッチンの指導方法を学んだ人材。インストラクター。
空間	自治体という居住地が主体となつて行う食育。行政の中における施策としての食育であるため自治体の持つ設備、公民館等の調理施設、幼稚園の講堂など地域の台所。
課題	家庭での食事を地域の食材で料理体験する。行事食も取り入れ地域色が強い。保育、幼稚園児、小布施在住の幼児が全員、年 3 回のキッズキッチン体験をするための義務食育として就学前の子どもが共通の体験を持つ。クラス別人員数。同時期に共通体験として食育の授業を受けるシステム作り。基礎食育を行う。
活動	家庭、地域の食事の伝承体験を全児童が共有体験として持つことを目的に、未就学児全員（保育所、幼稚園）に年 3 回のキッズキッチンを体験する。基

	<p>礎食育を行う。</p> <p>主体は小布施町教育委員会。指導は各幼稚園、保育所の園長、主任、担任がキッズキッチン協会の指導を受け。研修後認定インストラクターの資格を取り行う。</p>
相互作用	<p>体験後すぐに家でもう一度作った。体験後に自分の力をほめられて自信を持つ子が多かった。家族の意識も子どもが調理することを楽しみにするようになり変わった。</p>
判断	<p>家庭の食事を大切に自分も家族の一員としての自覚を持った子が多かった。また地元の食材も良く理解した。地域住民からの子どもへのサポートスタッフへの申し出があった。地域全体として子どもの体験を支える機運が生まれている。</p>
実施時期	2010 年～

小さな地域の施設を超えて、大きな広がりを持つのが個人、家庭の集まりとしての「地域」がある。その大きな組織として、子どもが居住する自治体が政策として行う食育である。

ある時期、共にその地域に居住する子どもたちに共通の食育体験を共有する。キッズキッチンはその指導方法として、小浜市、氷見市、小布施町が食育をおこなっている。目的は同じ、食育体験の子どもの全員の体験である。それを就学前の幼児期から行うことで、家庭の状況がどうであっても、基本的体験が受けられる。

基礎体験を積んで就学することは、就学後の食育の理解がしやすいということにもなる。学校での食育の成果を自然に上げることにつながる。

手法としては各自治体に特徴がある。

小浜市は、幼児・小学生への食育のみならず生涯食育を掲げ、地域全体に食育が普及するシステムを作った。市の観光施設としての博物館、御食国会館の中にカマドを備えた調理施設をつくり、そこを食育の拠点と位置付けた。その場に地域の全児童が訪れ、実際に

魚の中心としたキッズキッチンを地域ボランティアが行っている。幼児からのキッズキッチンにはじまり、地域外の子ども、年齢別の食育体験プログラムの作成により、生涯を通じて自治体からの食育の受講が可能になった。地域流通も、子どもからの問いかけで広がり、地域に対する子どもの理解も広がった。

氷見市は「地消地産」を目指している。そのため地域として、地元食材に力点をおいた普及を、子どもからも始める方法として、実際に調理をするキッズキッチンの指導方法を採用した。「きときとキッズのお料理道場」として、キッズキッチンの実習を氷見市の未就学児が全員受ける。小学生は指定校のみである。そのことにより基礎的料理力を持ち、学校での食育授業を受けることで、学校での食育の理解が深まっている。

氷見市においては全学童数が 3000 人近く居り、その子どもたち全員が同時に実際のキッズキッチンの授業を受けさせることは物理的に困難である。そのために自学自習のパンフレットを配布した。「きときと氷見食育マイレージ」という料理テキストと記録用紙というメディアキットを作成した。新たな一斉体験のためのシステムを作り実証実験を行った。「食育マイレージ」事業である。氷見の特産品や氷見の食材を用いたレシピをイラスト化した。文字だけでは体験の少ない子どもには理解がむずかしいからである。それぞれの家庭の中で、最初から最後まで子どもがひとりで実践するために、道具、食材、途中経過、全部にブランク枠をつけ、準備、実行できたらチェックをしてゆく方法をとった。全部のチェックが終わると料理が完成する。それをパスポートと呼ばれる記録用紙に点数として記入する。体験の数をゲームのように得点として加算してゆく。多種を全部行わなければならないのではなく、ごはんをたく、お汁を作るのを毎日続けることでもよい。自分の都合のよい時間に、自分で選んで料理することが出来れば、自然に体験が積み重ねられる。特別の事ではなく、家庭での日常の食事をかさねあわせて、子どもの体験とするという方法である。

料理教室の開催に関しては、食材費・会場費・人件費と経費がかかるが、すべてを家庭での体験とすることで、自治体に大きな財政負担を求めることなく体験が可能である。また、時間的にも各人、自由に体験、時間を調整できる。

2 回の実証実験で、氷見の食材、氷見の料理に対する認知度は上がった。また家庭に経験
を戻したことで、家庭内での協力を得られ、家庭内での人間関係が良くなったと言われる。

多数の子どもたちの一斉同時期共通体験は、このメディアキットを利用した食育マイレ
ージによって実現可能であることがわかった。今後自治体での活用が望まれる。

小布施においても地元での暮らしを自立的に行う力をつけるという目的で、地元の食材
にもこだわったキッズキッチンを行った。行事食を中心にプログラムを組んで、キッズキ
ッチンを全未就学児に実施した。現在は未就学児全員に年3回のキッズキッチンによる行
事食、郷土食を中心として体験させている。ここでも基礎的な料理力を幼児期におこなう
ことで、学童期の知識的食育学習の理解が深まっている。

6. 企業 CSR における食育の指導方法の特質

表 130 企業 CSR における食育の指導方法（第2章第5節）の概要

対象	集団としての4歳～小学生。企業単位の募集。応募者の単発参加。
指導者	企業の近隣地域のキッズキッチンの指導方法を学んだインストラクター。
空間	スーパーのある地域の公民館等台所設備のある場所。三井食品のテストキ ッチン等。業務上、活用できる料理関係のキッチン、店頭におけるイベント感 情、サービスイベントのアリーナの中のブースなど。
課題	①食材の調達場としてのスーパーマーケットは、家庭とアクセスする身近 な場である。子どもを持った家庭に対して日常生活に心理的にも一番近く親 しめる場所である。 商品の宣伝ではない企業 CSR としての活動である。そのサポート体制とし てキッズキッチン協会がある。その連携も考慮する。

活動	<p>①スーパーマーケットお客様サービスとしてキッズキッチンを開催し、子どもの体験を支える。</p> <p>三井食品関連のスーパーマーケットの範囲で買い物額に応じて応募券を出し、それに応募してキッズキッチンをスーパーの地元の子どもたちが体験する。</p> <p>場所はスーパーマーケット近くの調理施設。</p> <p>指導はキッズキッチン協会認定インストラクター。不定期開催。応募してきた料理をしたい子ども対象。作成は一汁二菜。約 2 時間。</p> <p>時間・場所限定。人数 1 回約 30 名。1 日 2 回行う場合もある。2 日連続の場合もある。</p> <p>②小規模キッズキッチン（キッズキッチン・ミニ）</p> <p>スーパーマーケットの店頭イベントとして来店したファミリーに呼びかけて子どもが料理する。単品ではあるが「切る」「加熱」を含む 10 分間プログラム。</p> <p>場所はスーパーマーケット店頭。不特定の子ども。定期もあるが不定期もある。人数は 1 人あたり 10 分間。指導はキッズキッチン認定インストラクターが行う。</p> <p>②-2 イベントにおいて単品（（例）ホットドッグ）体験をする。</p> <p>顧客サービスイベントにおいて来場者に料理体験をしてもらう。「切る」「加熱」を含む 10 分間プログラムを行う。</p> <p>場所はイベント会場。対象はイベント来場者。単発、不定期。指導はキッズキッチン認定インストラクターが行う。</p>
相互作用	<p>①②ともに、スーパーマーケットの地域サービス、地元の子どもに無償でキッズキッチン体験を与える。</p> <p>子どもたちに食育経験させられるとして、あるスーパーでは 20 人の募集に 400 人の応募がある。経済的な無料であるという以上の体験をさせたい大人の意志が見て取れる。リピーターが多い。</p>

判断	<p>地元スーパーに愛着を持った未来の消費者が育つ。</p> <p>マイストア、自分に食育をしてくれるスーパーマーケットとして認識する。</p> <p>顧客戦略であったとしてもそれが双方にとって食を通じた相互信頼の良い結果となっている。</p> <p>地域の中の子どもが地域の食材流通の場を通じて実生活の中での自立した食生活を行う技を身につけられる。</p>
実施時期	2007 年～

社会の中に存在する企業としての CSR として各社それぞれに食育が盛んに行われている。企業の PR を目的とする自社製品の広報、紹介を企業 CSR 活動としては本論文では取り上げなかった。企業の利益を目的としない、子どもたちへの食育活動を支援する企業 CSR としての活動を取り上げている。食育の料理教室は、現実的には会場費、人件費、食材費など実施に当たっては物理的に経費が発生する。その経費を企業が負担する形での CSR である。

一例として、スーパーマーケットにおける食育実践を二つのパターンで取り上げた。何故スーパーマーケットであるのか。理由は地域にある一番アクセスしやすい食育の場であるからである。たとえば、食育の講演会を学校で開いたとしても、本当に聞きに来てほしい人はなかなか来てはもらえないという現実がある。誰もが日常の買い物に訪れるのは地域のスーパーマーケットである。特別に意識しなくても日常の中で食育のアクセスの場となりうる。消費者としての敷居が低い食育にアクセスできる場であると言える。

スーパーマーケットの店舗で食育教室の募集を行い、キッズキッチンに参加してもらうという仕組みである。店舗での買い物 1000 円に対して応募券 1 枚が渡され、無料のキッズキッチンに応募できる。そこでキッズキッチンが良い体験であると認識した保護者からの支持は大きい。これは事前募集であるが、参加希望者が全員入れるわけではない。当選した参加者それぞれにはアレルギー対応も可能な仕組みである。希望者が多く、開催回数を増やすことで対応している。

また店頭を訪れる家族連れの子どもに対して、ミニ・キッズキッチンを行った。一品で

あるが、「切る」「熱する」の作業を含むプログラムを子どもが約 10 分の間に行うショートプログラムである。家族の見守る中料理を作り上げた。子どもは達成感を持ち料理技術の基礎を学ぶことができる。地域の中における流通の場であるスーパーマーケットは、誰もが訪れる日常の場であるためその活動は地域に住む子どもにとって大きな貢献となる。

7. 高齢者を対象とする学校外食育の指導方法の特質

表 131 高齢者を対象とする学校外食育の指導方法（第 2 章第 6 節）の概要

対象	集団としての高齢者、イベントとしての単発参加、又はセミナーとしての継続参加。代理参加あり。
指導者	筆者及び京都 NPO 法人関係者。 ①家電メーカー、電力各社 ②兵庫県立健康センター職員 ③京都府大医師
空間	基本的に各々の家庭の台所。
課題	高齢化による物理的能力の低下を補う方法を考える。失火のおそれのない調理方法を考える。住みたいところに最後まで住むための安全調理を考える。社会的技術としての料理が出来れば健康でもいられる。
活動	「炎のない調理法」で安全に調理する。住みたいところに住み食べたいものを作る自立の力をつける。市販品の食材が多量であっても様々に調理して食べきる技を身につける。
相互作用	講習会への参加者が世代を超えての交流となった。住みたい場、住み続けるツールとして、食べたいものを食べ続けるツールとしての家電製品を使いこなすようになった。
判断	食のシステムを「炎のない料理法」にすることによってどんな時も失火があり得ない。安全な調理方法で老化による能力低下を補い、自立した食生活を守るすべを身につけた。
実施時期	家電メーカー1990～1998 年 京都プロジェクト 2001 年～

	兵庫県立健康センター1981～2000 年
--	-----------------------

表 132 安全のための炎のない調理方法による指導方法（第 2 章第 6 節第 2 項）の概要

対象	集団としての高齢者、イベントとしての単発参加、又はセミナーとしての継続参加。代理参加あり。
指導者	筆者及び京都 NPO 法人関係者。家電メーカー、電力各社。
空間	家庭内の台所。共同生活をしている台所。
課題	調理による火災を防ぐ安全な調理法の開発。食生活の自立のために住みたいところに失火の恐れなく住み続けるルールとして。サポートとして。能力低下を補完する台所器具、小物も含めて活用し、自立した食生活を安全に支える家電器具を組み合わせる使い方を考える。
活動	調理の熱源に着目し、燃え移ることのない家電に変えることで直火や炎をなくして、今まで食べ続けてきたものを安全に食べられるようにした。 主熱源は IH ヒーター、IH ヒーターでは出来ない焼き物はオーブントースター、「煎じる」は電子レンジを組み合わせることで安全な調理加熱が可能となった。消費者、高齢者グループ、家電メーカーによる普及活動、料理講習会の開催。
相互作用	全国で開催した炎の無い調理の講習会には、高齢者本人が参加した。その他に高齢者のまわりの縁者が代理参加し伝えた。本人が暮らしたい町に住み続けるためのツールとして安全な熱源としての調理器具の活用が認められた。
判断	失火の危険を減少させた。安全に調理が出来ることで食事作りが楽になり、結果として質の良い食事が作れるようになった。地域での自立を安全に支えることができた。地域の中での生活の質（QOL）を向上させた。
実施時期	1990～1998 年

表 133 夢のある高齢期を考える京都プロジェクトにおける指導方法（第 2 章第 6 節第 3 項）の概要

対象	集団としての高齢者、イベントとしての単発参加、又はセミナーとしての継続参加。代理参加あり。
----	---

指導者	筆者及び京都 NPO 法人関係者。京都府大医師。
空間	日常の生活の場である家庭の台所。公共の調理室など。
課題	食にまつわる高齢者の困難（例えば咀嚼力の低下）などに対応する指導。物理的な能力低下に対して調理方法で改善するための提案をする。
活動	自立した食生活を行える生活者を育成。高齢化によるハンディを超えるレシピを作成した。普及することで生活の質（QOL）をあげることを目的とした啓蒙活動。NPO 法人の活動 レシピ作成 料理教室 講習会開催
相互作用	自立した健康をまかなえる料理の技能を身につけることで、生活の質、健康の質が向上した。意識してくらすことにより地域の中での暮らしが継続できた。
判断	年代に適した料理の技、知識を身につけることにより、食生活での自立が可能になった。個々の健康寿命が延びた。レシピ普及で広く提案が可能になった。
実施時期	2001 年～

表 134 兵庫県立健康センターにおける指導方法（第 2 章第 6 節第 4 項）の概要

対象	集団としての高齢者、イベントとしての単発参加、又はセミナーとしての継続参加。代理参加あり。
指導者	筆者及び京都 NPO 法人関係者。兵庫県立健康センター職員。
空間	市の公共施設又は実際の家庭の台所。
課題	独居高齢者の食の質の向上。経済的にも市販されている食材を使い切る調理法を提案する。
活動	独居の高齢者の食事に特化した教室の開催。市販されている食材を使い切り、豊かな日常の食事を作る料理法の提案の料理教室を行った。
相互作用	独居、食事がひとりも含めて、単身の食事を市販されている食材の量との関連で料理方法により、無駄なく多品種の食材を食べきるレシピを実習した。特に簡単なレシピが好まれた。
判断	独居者がセンターに出ることで生活不活発に物理的にならなかった。新しい同じ境遇の友人が生まれた。社会とのつながりを持てた。食事の質が改

	善された。
実施時期	1981～2000 年

高齢者を対象とした食育については、子どもと向き合う食育の延長で研究をはじめたが、ケアされるという点ではその状況に応じた食育の指導方法が存在する。高齢者にとって老化による能力の低下が大きな問題となる。調理は刃物を使い、火も使うものである。失火、火傷など調理に伴う危険をなくした「炎のない調理方法」を指導方法の一つにした。これは直火ではなく、炎のない加熱器の IH（電磁調理器）をベースの加熱器とした。「あぶる」「焼いて焦げ目をつける」「土鍋で煎じる」など、IH では物理的に不可能な調理を補うものとして、焦げ目をつけるオーブントースター、「煎じる」調理は電子レンジを使用することで補った。これにより高齢者が今まで食べ続けてきた料理を、失火のおそれなく調理できる。これは自分の生きてゆきたい所で生きることが出来るためのツールでもある。高齢になると、住居も失火を恐れる地域住民からの希望で施設介護になったり、子どもが介護のために転居しなければならなくなることもある。人生の最後まで自分の住みたい所に住み続けるための方法となる。住みたい場所に自立して食生活を営みながら生活し続けることが出来る方法である。

また、市販されるパックの内容単位が大きいことから、食材として使いきれなければ経済的にも無駄になる。また、一つの食材を食べるために食事が偏ってしまうこともある。食材を最後まで生かせるような料理技術があれば、永く健康的な生活もできる。食材の調理からのアプローチと二つに分けて自立のための指導方法とした。高齢者の自立支援を道具から食材からの活用方法を指導方法とした。

8. 放送等による食育の指導方法の特質の特質

表 135 NHK 教育テレビ「ひとりでできるもん！」の指導方法（第 2 章第 7 節第 2 項）の概要

対象	不特定多数の TV 視聴者。
----	----------------

指導者	筆者及び NHK 教育番組制作チーム。
空間	テレビのあるところすべて。
課題	基本的に情報は一方通行であり、訂正をすることができない。集団を越えて個人に届く。広がりは大い。視聴者が放送を見ることで行動したいと共感することで生まれる行動力が実体験に向かわせるきっかけとなる。 同時期に同じ視聴体験を持てる。
活動	SHOW として食育をどう伝えるのかの企画番組。 Entertainment と Education を合わせた、Edutainment。 娯楽の要素を持つ教育としてプロ子役が行う。放送時間は平日、朝・夕 2 回放送 15 分番組。対象設定は小学生。練り上げた台本に基づき、アニメ、実写、歌などを駆使する。レシピに従って料理、場所は撮影スタジオ。
相互作用	Edutainment の概念で、意識して作りリピーターを増やした。一方通行であったとしても、包丁を持たない手は「猫の手」と間違わずに伝えるなど、表現、見せ方を工夫した。キャラクターを配置して主人公をサポートし、ゲームを取り込むことで楽しく学ぶ。楽しい視聴の為の歌等のツールが盛り込まれた。画面をみて再生行動するので、安全面の配慮が必要。
判断	対象としていた年代を越えて料理に自信のなかった若い世代が視聴した。主人公に共感して、実際に料理を始めた子が多かった。 危険であると料理から遠ざけられていた子が、子どもが料理をすることは当たり前前の感覚をつくった。
実施時期	1991～2006 年

表 136 日本テレビ放送「はじめての台所」における実践から（第 2 章第 7 節第 3 項）の概要

対象	不特定多数の TV 視聴者。
指導者	筆者及び日本テレビ制作チーム。
空間	受け手としてはテレビのあるところ。ロケについては子どもの住む家の台所。
課題	基本的に情報は一方通行であり、訂正をすることができない。集団を越えて

	<p>個人に届く。広がりは大い。視聴者が放送を見ることで行動したいと共感することで生まれる行動力が実体験に向かわせるきっかけとなる。</p> <p>同時期に同じ視聴体験を持てる。</p>
活動	<p>子どもが初めて台所に立ち料理をする様子を見せる、ドキュメンタリーである。料理そのものより料理をする子どもの行動が分析される。</p> <p>単発、不定期放送。30 分番組。</p>
相互作用	<p>子どもの行動には意味があり、小さなつぶやきを隠しマイクでひろう。料理の指導については台所に設置した人形を通じて子どもからは見えないバックヤードから対応した。</p> <p>台本はない。家庭の素人の子ども。レシピは子どもの家庭の日常食。場所は家庭の台所。</p>
判断	<p>子どもの天衣無縫な行動が周囲を感動させた。一人でやり遂げたことで、子どもが料理をすることが出来るようになった。</p> <p>ロケ実施の家庭内での子どもへの評価が上がり、子どもは自信を持った。</p>
実施時期	1993 年

表 137 ケーブルテレビ「キッズキッチンにおいでよ」の指導方法(第 2 章第 7 節第 4 項)の概要

対象	不特定多数の TV 視聴者。
指導者	筆者及びケーブル TV 制作チーム。
空間	テレビの届くところ。ロケは地域の公共のキッチン。
課題	<p>基本的に情報は一方通行であり、訂正をすることができない。集団を越えて個人に届く。広がりは大い。視聴者が放送を見ることで行動したいと共感することで生まれる行動力が実体験に向かわせるきっかけとなる。</p> <p>同時期に同じ視聴体験を持てる。</p>
活動	<p>地元の食材を地元の子どもが地元で料理する地域に密着した子ども料理番組。地元の食材を生かしたレシピ紹介を含む子ども参加番組。30 分番組。</p> <p>ケーブルテレビで繰り返し放映。2 か月更新。</p>
相互作用	地域食材紹介を子どもの料理の切り口で行う。地域の活性化のきっかけをつ

	くる。子どもの収穫体験には地元の農家、漁師等地元密着での協力。 基本台本にレシピはあるが、地元の子どもが行う。場所は地域の公民館などの台所設備を使用した。
判断	地元の子どもが地元を再発見した。このロケによって子どもの力を親が再認識した。子どもがいつもと違う環境で撮影という目的に頑張ることができたことで自信をつけた。特産品であっても地元の食材をはじめて食べる体験となった。
実施時期	2006～2015 年

個人に直接とどく情報による食育のひとつに、放送における指導方法がある。これは全国で同時期に視聴することで疑似体験を促し、食育体験を可能とした。

NHK 教育テレビにおける『ひとりでできるもん』が高視聴率を得て、広く子どもが料理することが、広くみとめられた。題名が示すように、自立した食生活を営むことが出来る人を育てる食育指導方法である。結果として「あの番組をみて、自炊をはじめた」など、大きな影響がみとめられている。筆者が関わった食育に関する放送番組を取り上げた。

放送当時は子どもが料理をすることは想定されていなかった。そのため、子ども自身が子どもだけで料理をすることは画期的な意識改革となった。伝え方も単に教育 (Education) ではなく娯楽 (Entertainment) の要素を加え、Education+Entertainment の融合として「Edutainment」として番組作成を行った。これは娯楽教育 Entertainment として、アニメ、実写など技術を駆使して創り上げた番組である。

子どもは、食生活において保護されるだけの存在ではなく、自立した食生活を営む力を身につける可能性を示した。この番組を視聴したことにより、栄養学を学ぶ進路を選んだり、自分で料理が出来ることが分かったりと、たくさんの子どもたちに大きな影響を与えた。こ放送は双方向ではなく一方方向にしか届かないので、放送後に訂正することはできない。そのためには、子どもがひとりで料理をしても絶対に安全な方法を放送した。そして放送を見た子どもが必ずその通りに再現できるように、全ての料理のプロセスを実写で見せた。これは娯楽教育という分野での食育番組であった。

日本テレビ「はじめての台所」は子どもの初めて子どもだけで料理をする状況をドキュメンタリーとして伝える番組である。その子どもの家庭の台所で、子どもが料理をする様子から、子どもの達成感、自立への自信を持つ様子が捉えられている。子どもの天衣無縫な行動が感動を呼んだ。

ケーブルテレビ「キッズキッチンにおいでよ」は地元に着し、地元の食材、地元の子どもの地元で料理するという、子ども参加番組である。地元の特産物を子どもたちが収穫し、入手してくるところから始まり、地元の農家、生産者の説明を受ける。地元の施設で子どもたちに料理の指導をし、自分たちだけで料理をする様子が放送される。

いずれも子どもが子どもだけで料理する。いずれのロケにおいても、子どもの力を親が再認識した。また特産品であっても地元の食材をはじめて食べ、なじむ体験となった。

テレビ放送というメディアを食育体験の場として使う方法は、一度に不特定多数の対象として、家庭のテレビにそのまま届く教育方法のひとつである。テレビにおける食育番組は、SNS や、YouTube をはじめとする動画サイトなど、新しい動画メディアにおける食育の指導方法の原型として活用されるであろう。

第2節 全体に関する考察

キッズキッチンになぜ子どもがくるのかという、教授学的状況を考える。初めて来る子どもいればリピーターとなって何度も来る子もいる。これは学校と異なり自由に参加できるという、教授学的状況がある。知識と技能の区別がなくなり、その子の生きてゆく技となり、自立した生活者として生きてゆくことができるという、目的を達成し生きていける。キッズキッチンという食育体験がもたらす子どもへの貢献がみてとれる。

3-1 学校における食育と学校外食育の共通点

対象者は同じ子供である。単なる能力を伸ばすだけではなく、総合的に「人間形成に資

する」(食育基本法第2条) ことを目的とする点においては同じである。

学校外食育においては、問のあるところに知識は移転する。それは学校だけで移転するわけではない。状況の中で知識はどのようにして入っていくかを学校外で考えると、台所育児においては環境を通してであった。親と子の環境を通して子供の関心にこたえる中で入った。キッズキッチンにおいては集団としての指導の中で知識が入った。自治体においては、集団としての設定の中で知識は技となっていった。一定の時間・場所において言葉によるやり取りを通して、相互作用をしながら一定の課題のもとに活動するのは同じである。

3-2 学校における食育と学校外食育の相違点

学校に置ける食育の指導方法は『食に関する指導の手引き』に明確に記述されている。「食事の重要性」「心身の健康」「食品を選択する能力」「感謝の心」「社会性」「食文化」の観点から、食の指導を行うとなっている。指導は専門教育を受けた教員が行う。

学校外食育の指導方法については、主体は、国民、教育関係者等、農林漁業者等、食品関連事業者等、その他の事業者、もしくは民間の団体とされ、様々な団体、個人が様々な活動を行っている。指導者は専門教育を受けた教員のような有資格者ではなく一般の市民である。

空間は学校においては教育組織の中に属する学校でおこなわれる。学校外においては空間は公民館の調理施設や博物館、家庭などである。

学校においては各教科や総合的学習の時間の目標、内容、評価の枠の中で行われる。学校外では家庭や地域における食育として学校外の生活の中で行われる。授業の一部ではない。学校のような教育課程に基づくものではない。多様性と公的な規定からの自由が特徴である。

第 4 章

結論：学校外食育の必要性和課題

第4章 結論：学校外食育の必要性と課題

教授学的状況論を基礎として本研究は学校外において市民が市民を相手として指導することも教育学的な指導方法、学問的指導方法となると考えた。アレキサンダーの分析枠を用いて共通の 이슈を持った実践事例を分析した。学校外食育においては、生活世界における生成（人間としてのなりたい成長）を支えるものであり教育の目的がそこにある。シュヴァラルの教授学的置き換え理論として「知識は問のあるところに移転する」「実践は logos を必要とし、logos は実践を支える」を学校外食育の概念の拠り所とした。さらに、知識は、学校外で、ある個別的条件、ある特定のニーズに対する答えとして構築される。状況は、主体と環境との関係の中がどのように介入するかのモデルである。教授学的状況理論はこの状況を研究すると言うブルーソーの理論で分析した。さらに、食育における「わざ」の習得は、知識的学習だけでは行うことが出来ない特質がある。学校ではない生活の場での伝承的体験によって伝わるものであるからである。

「わざ」の習得に「身体全体でわかってゆくわかり方」「自分の生活との意味関連の中でわかっていくわかり方」であることが分かった。

そのため、研究方法として分析の枠組みをアレキサンダーの授業の比較研究の枠組みを用いた。分析の対象とした実践はBronfenbrennerの人間発達学による分類で学校外食育の場所として子供を囲む最も小さな単位の家庭を中心に家庭から学校、地域から国と同心円構造の中で位置づけた。

さらに、「ある時代や地域の範囲内において、繰り返し現れる（と考えられる）個々の現象を統一的に、単純化・抽象化された形で説明できる、ある程度検証もされている体系的知識」が保城広至の「中範囲の理論」である。全事例をはじめから最後まで明らかにする「過程構築」を行い各事例の比較分析を行い、イシュー・時間・空間を限定した中範囲の理論として構築を目指した。

第3章の教授学的状況の分析をもとに、「学校外食育の指導方法の分析表」（表137）を作成した。

表-137 学校外食育の指導方法の比較分析表

教授状況 分析の枠組み	家庭における食育の指導方法	キッズキッチンにおける※食育の指導方法	子ども博物館における食育の指導方法	神戸中央卸売市場における食育の指導方法	自治体における※食育の指導方法	企業CSRにおける※食育の指導方法	高齢者を対象とする食育の指導方法	放送による食育の指導方法
対象	家庭の子供、個人。	集団としての異年齢の子供、2才～未就学児、小学生。一般募集の単発参加の年単位の継続参加。	集団としての4才～小学生。一般募集の単発参加。	集団としての4才～小学生。一般募集の単発参加。	地域在住の集団としての3才～小学生。一般募集の単発参加。幼、保、学校のクラス単位。	集団としての4才～小学生。企業単位の募集。応募者の単発参加。	集団としての高齢者、イベントとしての単発参加、又はセミナーとしての継続参加。子世代の代理参加あり。	不特定多数のTV視聴者。
指導者	親又は親族。	筆者およびキッズキッチンの指導方法を学んだインストラクター。	筆者及びキッズキッチンの指導方法を学んだインストラクター。	筆者及びキッズキッチンの指導方法を学んだインストラクター。「仲卸」等市場関係者。	筆者および地域住民、幼保の先生でキッズキッチンの指導方法を学んだ人材。インストラクター。	企業の近隣地域のキッズキッチンの指導方法を学んだインストラクター。	筆者及び京都NPO法人関係者。 ①家電メーカー、電力各社 ②兵庫県立健康センター職員 ③京都府大医師	筆者及び ①NHK教育番組制作チーム ②日本テレビ制作チーム ③ケーブルTV制作チーム
空間	家庭の台所	公共の台所、広場	博物館パーティーキッチン	中央市場の料理教室	公共の調理場、講堂 家庭の台所	企業のキッチン 公共施設	家庭の台所	家庭の台所、居間、テレビのあるところ
課題	料理をしたい子供の気持ちにこたえること。生活体験としての料理の技の伝達。	集団としての安全を守った調理、特別な配慮の必要な子供に対する配慮。	科学的思考方法で料理の技を集団に伝える。Hands on教育としての料理の指導を行う。	消費者教育として、食材の選択力を育む。社会とのつながりを学ぶ。料理を通じて生命の尊さを伝える。	地域に住居する子供の同時期共通食育体験の共有。地域の食の伝承。	地域の子供のキッズキッチン体験として企業の地域貢献。地域スーパーマーケット等において、キッズキッチン体験の調理実習を行う。	高齢期に老化によって起こる不自由を安全に解決する。高齢者の安全調理を炎のない調理システムで行う。素材の使い切りの方法を作る。	双方向でないメディアでの間違いのない情報伝達。自立のための料理情報を間違いのない方法で楽しく伝える。
活動	子供の手に合う包丁探し。包丁と火の安全な使い方、安全な調理の方法の指導で調理する。	個性ある子供の集団的指導方法を組織的に行う。個人のニーズに対応した調理実習。	サイエンスを中心としたユニバーサルな伝達方法での調理実習。	生鮮の魚介を中心に、料理を通じて食品選択の判断力を養う調理実習。	料理教室の他にメディアキットを使用した自学自習形の食育マイレージ事業。（調理は個人で自宅）	地域の子供の食育体験を無償で提供する。指導者のもとで地域の子どもがキッズキッチン体験をする。	失火のおそれのない料理方法で高齢者が共同調理実習をする。レシピ集作成で、調理情報を得る。	多人数が一斉に情報を同時期に同一体験をする。番組を視聴する。
相互作用	親の料理の仕方の見よう見まね。	指導者及びサポートスタッフのもとでの集まった子供の小グループでの調理活動	指導者及びサポートスタッフのもとでの子供の共同調理活動、集団指導による。	指導者及びサポートスタッフのもとで調理を行う。	指導者及びサポートスタッフのもとで地域の食を中心として集団で調理実習をする。地域の文化を伝える料理教室。	指導者及びサポートスタッフのもとで参加した子どもが共同で調理した。	指導者のもとで自分で電子レンジ、IH等の機器の利用の仕方を調理実習した。また、レシピ集の応用で実践のきっかけを得た。	番組の中での調理活動が視聴を介して、視聴者の調理活動の動機付けとなる。
判断	11か月から食材を切り、1才から火を使った。5才で家族の食事を作れるようになった。食生活における自立を果たした。	3～5才、5～12才の理解に合わせた技を伝達。家庭では経験できない異年齢グループ内での社会的配慮を学んだ。	Hands-on体感教育として科学的指導で食の技を学ぶ。	食材が食物に変化する技を学ぶ。本物の仕事をする人に出会う。ゲストティーチャーのプロの仕事人の技を見て料理の技を感じた。	同時期一斉の共通体験により、多人数の料理基礎力を上げる。地域全体に共通食育体験を少ない費用負担で広げた。	地域の流通の場で広く地域の子供に食育体験を提供された。	社会的に自立して、住みたい場所に住み続けられるようになる。	「見る」「聞く」から情報を得て実際に日常生活での調理を行うきっかけを得た。
実施時期	台所育児の場合1974年～	1987年～ 2001年7月～（うち民間）	1997年～	2009年～	小浜2003年～ 氷見2008年～ 小布施2010年～	2007年～	炎のない調理(家電メーカー協賛)1990～1998年 京都プロジェクト2001年～ 兵庫県立健康センター1981～2000年	ひとりのできるもん1991～2006年 はじめての台所1993年 キッズキッチンにおいでよ2006～2015年

※複数あるので煩雑さをさけるためまとめて記述した。

本研究は、学校外の食育の指導方法を対象として研究を行った。日本の食育は 2005 年に制定された食育基本法によって国民運動として家庭、学校、保育所、地域等を中心に食育の推進に取り組んでいくことが課題とされている。この制定以来、子供達の健全な食生活の実現と豊かな人間形成を図ると食育基本計画にもうたわれている。現在、全国各地で、様々な活動が行われているが、大きな成果が上がっているとは言い難い状態である。

「食育」には子どもの状況により二つの要素がある。子どもにとっては食は母乳とともに日常生活の中に始まる。また、毎日家庭での食事を食べて成長する。基本的には食は「家庭」が基本である。「食の生活伝承には、知識として学習・伝承される知識伝承と、生活体験を通して学習・伝承される、体験的伝承がある。前者は学校教育や新聞、雑誌、テレビなどの様々な情報媒体を通しておこなわれるものである。これに対し、家庭や地域の中で毎日の生活経験を通して知らず知らずのうちに習慣が伝承されてゆくのが体験的伝承である」と今田節子は分類している¹。家庭における日常の食の中で高度成長期までは無意識下で親から子へ、地域の大人から子どもに伝えられる食習慣が食育そのものであり、家庭や地域は教育の場であった²

高度経済成長によって行事の簡略化、家庭の食も単材料からの調理ではなく「おそうざい」として食卓にのぼることも多くなった。住宅事情もあり、子どもたちが家庭での調理を手伝うことも減少してきている。また自分だけで料理を作ることが出来るかの問いに対して「はい」と答えたのは、小学校男子 64.8%、小学校女子 80.4%、中学生男子 56.4%、中学校女子 72.8%であった³。そのうち、実際に何が出来るかを問うたところ（記述式で 3 点まで）、小学生は 70%近くが「卵の焼きもの」と答えた。次が「スープ・汁物」「カレーライス」がそれぞれ約 25%と大きな隔たりがあり、「ハンバーグ」（4%）、「蒸し・ゆで物」（3%）という回答は少ない⁴。おかずにあたるものを調理し、「一汁二菜」として料理を整える力は弱いと言える。

また、子供達に食材の事を尋ねると、牛蒡はタケノコのように根のとがった形が土の上に出ている、トウモロコシはチューリップの花のように地面に近く実っていると正確に理解しているとは思えない答が返ってくる。魚は切り身でしか知らないのが丸々一匹の魚を見せても自分が食べている魚と結びつかず、切り身になって初めて魚と認識する。カボチ

ゃは土の中に出来ているなど、農村地帯であっても都市であっても当事者に関心が無く意識しないと名前と実物が一致せず、写真で見たことはあっても本物がわからないことが多くなっている。大人でも、さやえんどうとさやいんげんの区別がつかない、レタスとキャベツの区別がつかないなど日ごろ親しんでいる食材や食品に対する知識は決して正確ではない現状が浮き彫りになっている。このような知識は、生活体験の中で身についてゆく生活習慣のようなものであるとすれば、生活体験そのものが少ないことが原因と推測される。学校教育や雑誌、テレビ等の情報媒体から得た知識が主体であるが、それらの知識が実生活の中で生かされるまで消化されていないと思われる。これは現代社会における食伝承は知識伝承に偏っていることを示唆しているのではないか。生活体験を伴わずに知識として学習しただけでは、それらの知識が本当の意味で理解は出来ない。現代社会における食伝承は実体験を伴わない知識伝承にかたより、日常生活の中でも体験的伝承がなされる機会がすくないためでもあるようだ。栄養の知識があり、例えばタンパク質を摂取するためにどの食品を摂取すればよいかも分かっている。しかし、その食品に触れた経験がなくリアルな食材が目の前にあっても区別もつかない場合もある。そうなれば、どんなに知識があっても単に知識にしかすぎず、実際には、食べることが出来ない。例えば、卵にタンパク質が含まれていることを知っても、実際に料理して食卓に出さなければ食べることはできない。さらには料理を作る技がないと料理方法が焼くだけ、茹でるだけでは卵の特性も十分に生かされないことになっている。

日本の高度成長期以前（1935 年以前）の伝統的生活の中にあつては、食習慣の伝承は家庭や地域の中で生活体験を通して各家庭の、各地域の食習慣が伝えられている体験的伝承が主体であった。中でも、農山漁村地域においては、その傾向が顕著であった。同じ地域の中であつても、現在では少子化となり、子供達が木登りや野山を駆け回る遊びになかで、季節の自然の恵みを知らず知らずに習得していた時代は望むべくもない。そのような場がなく、かつ、家庭においても、家事の合理化がすすみ、市販のお惣菜もコンビニエンスストアでも販売されるほど身近になっている。自宅で料理をしなくても食事は出来るようになった。住宅事情も関係し台所のスペースもコンパクトになった。昔の子供の持っていた自由時間も習い事、塾等に裂かなければならない時間となり、学校で過ごす時間を加えると子供の生活時間は知識学習を中心として動いており、伝承的体験に裂く時間は物理的になくなっているようにも思える。

足立己幸は、食の教育とは「食生活を営む力」であり、自分たちにとって望ましい食事や食生活の全体像を描き、それを日常生活に具体化する力であると述べている⁵。その力は実際に料理として食卓にのせる力が欠かせない。

家庭における食育は、言葉を使い、目を使い、身体を使って生活の中の具体的な食に関わりながら学び取る方法である。

学校教育がはじまり、食育においても栄養食品、調理が中心となり、昔の日常生活の伝承とは無縁のものであった。子どもの暮らしに占める学校の比重が増加した。伝承的体験が減り、学校で行われる知識学習とのバランスが崩れたときに、家庭、地域の教育力は、力を失ってきたと江原絢子は述べている。しかし、伝承的体験は子どもの生活そのものである家庭に外ではできないものである。生活の場ではない学校に求めることはできない。

特に子どもの食育は、学校、家庭、地域が三位一体となって進められることが肝要とは分かっているけれど、学校が家庭と地域を先導しているのが現在の食育である。学校と敵対するのではなく、学校、学校外を問わず、食育がより効果をあげられるように、それぞれの特色を生かした実践をすることが必要である。中でも早期から取り組むことで食育の効果を上げるのは調理、技能、技術の習得である。子どもの生活、自立力を高めるには、知識はあっても実際に料理をして食卓に出すことが出来なければ、生活伝承を伝えることも本当に自立した生活を営むことも困難である。

その具体的な指導方法は色濃く伝承の知恵が伝わっている食を中心とした行事にまつわる料理や通過儀礼、冠婚葬祭の料理などを日常の生活の中で実際に調理し、共食することによって行事として完成させる意識と努力が求められる。それにおいても、意識だけでは料理は出来ない。最低限の料理の技は必要である。日常生活の中で、料理の技があれば、自立した食生活が出来、さらには、伝承も出来る。料理が出来ることが、日常生活を支える大きな力となる。足立己幸は食の教育とは「食生活を営む力」でもあり、自分たちにとって望ましい食事や食生活の全体像をえがき、それを日常生活に具体化する力であると述べている。その力は実際に料理として食卓に乗せるためには料理する力が欠かせない。

その伝承的体験は家庭、地域においてなされてきた。今では、伝承的体験をしていない親世代からの次世代への伝承は難しい。そこで、家庭の中での伝承が出来なくても地域の中には伝承的体験を伝えられる世代が居る。ここで市民が市民のために教育をする公衆教育学として食育をとらえた時に、今後の食育が大きく進むと思われる。それを行うことが出来るのは、対象は子どもであっても学校ではなく、学校外でなくては伝承が出来ない。今一度、日本の食育を失われつつある伝承的体験を地域の中で行う、公衆教育学を実践する必要がある。

本研究の対象となった食育の実践を通して見いだされる学校外食育の特質は、学校外食育における料理の実践は、何よりも生活の中で生活の伝承として行われるということである。学校外食育の実践で行った料理は、これまでは、「文字によらない見よう見まね」、日常生活の中で学ばれてきた料理である。各地域で形成された行事食、日常の食べ方は、家庭生活や地域の共同作業を通して学ばれてきたものである。学校外食育は、このような家庭生活や地域の共同作業を通して学ばれてきた料理を伝承することが出来る。学校教育における食育においてもこのことはできるが、時間も参加する地域の人も限られている。学校外食育においては、多様な場面で地域の多様な人材が指導者として参加できる。学校外食育は、この意味で、今や失われつつある地域の教育力を活性化しうる。家事の合理化が進み、子どもたちが家庭で台所を手伝う機会が減って、家庭料理の体験的伝承が希薄になっている。食材に触れる直観的料理体験、親や地域の人との料理の実践を介したつながりの経験を与える学校外食育は便利なコミュニケーションの道具に囲まれて直接経験と直接的な人間関係が希薄になっている現代社会における教育において必要なものである。

日本の食をとりまく環境を振り返ってみると「伝統的食生活の中で見られて、母から子へ、姑から嫁への伝承体系は、第二次世界大戦を境にして実質的に崩れ始めたと考えられる。大戦中および戦後の極度の物不足は伝承的食習慣の伝承を中断させたと言える。不安定な社会情勢の中では、物不足で、これまで通りの食生活は送れず、年中行事も取りやめになったり、簡略化されていた時代にあっては体験しようにも食材そのものが無いのでは、体験のしようもない。実際に食の伝承が行われる娘時代をその時期に過ごした人々は、魚を丸ごと一匹、入手して料理する経験が持てなかった。次の世代に伝えるべき体験を持て

なかった世代が次の世代にこの技を伝えることは難しい。このように戦争や高度成長などの時代の波にさらされた世代を責めることは出来ない。戦争や高度成長などの社会的変化によって体験的伝承の場が家庭や地域から減ったとしても、まだ、地域の中の行事やその他のイベントなどで次世代に体験させて伝えることが出来る力が地域の構成者の中に残っているいまだからこそ、公衆教育学としての食育を行うことが出来るのではないか。

このような状況の中で、日本の気候風土や文化に根差した食習慣を習得するためには、意識して各地域の生活の場での「食育」が個々の家庭の状況を超えて子供に料理という体験学習をさせることが必要である。教育は専門的な教育関係者だけが行いうるものではなく、公衆教育学として、市民が市民のための教育を行うことで、知らず知らずの間に日本人が失ってしまった体験的伝承を行いうるのではないかということである。ここでは公衆教育学として、学校外食育の研究を行った。あくまでも本研究は筆者が体験的伝承を次世代に伝えることが出来る自立した食生活者を育てるという関心で行ったものであり、これがすべてと言う訳ではない、と同時に筆者の関わった実践であるので、自立した食生活指導者でも他の方が指導すれば又、別の指導方法もあり得るだろう。私はその指導者からも学びたいと思う。

自立した食生活を営むということは、人の生きる力である。学校における食育の研究とは違う分野で公衆教育学としての研究領域で成り立つことを示すことが出来たと思う。

注

¹ 今田節子「地域における食の伝承」江原絢子編『食と教育』ドメス出版（食の文化フォーラム 19）、2001 年、71 頁

² 同上論文、71 頁

³ 『平成 22 年度 児童生徒の食事状況等調査報告書 食生活実態調査編』独立行政法人日本スポーツ振興センター、311 頁

-
- 4 『平成 22 年度 児童生徒の食事状況等調査報告書 食生活実態調査編』419 頁。なお、「白飯」という回答は男女小中学生総計 3.0%であった。調査方法（記述式・3 つまで回答）という特質上「ごはんが炊けるかどうか」の回答ではなく、また「カレーライス」という回答の中には「カレーソースを作れ、用意された白飯と合わせることができる」「カレーソースと白飯を共に作れる」の双方が含まれている可能性がある。しかしこの結果は、卵の焼き物に比較して気になった。
- 5 足立己幸、武見ゆかり「家庭での子どもたちの食と「共」育」『教育と医学』第 44 巻第 11 号、1996 年 11 月、11 頁。また、足立己幸、吉岡有紀子「地域・くらしに根ざした「食」育のキーパーソン！」『保健の科学』第 48 巻第 10 号、2006 年 10 月、730-731 頁