

# 食育活動「親子料理教室」における評価の検討

—共に調理することの教育力を意識した質問紙作成の試み—

上原 正子・村瀬 瑠美・松原 愛香

愛知みずほ大学短期大学部

Masako Uehara・Rumi Marase・Aika Matsubara

Aichi Mizuho Jr. College

キーワード：食育 親の教育力 質問紙

## 1 緒言

食育基本法の前文には「様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている」とあり、具体的な施策<sup>1)</sup>として「望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会」となる「親子料理教室」を推進していくとしている。

また、食を通じた子どもの健全育成<sup>2)</sup>の目標の1つには「食事づくりや準備に関わる」子ども像があり、幼児期及び学童期における食事づくりの重要性を指摘している。しかし、その一方で、家庭における調理操作の経験が充分ではない様子もみられている<sup>3)</sup>。

親子で料理することは、食を楽しむ機会となるだけでなく、室田<sup>4)</sup>の「親と子が一緒に調理することはさらに人間関係を結びつける効果がある」ことや、川島<sup>5)</sup>の親子一緒のおやつ作りの効果を科学的に実証した脳科学のデータ等からもわかるように、子どもの発育・発達に影響を与える可能性があることが示唆されている。また、親子料理教室の先行事例<sup>6)</sup>の報告からは、親の感想として、上手に調理する子どもの姿や嫌いなものでも残さず食べようとする姿が発見できたことなどが述べられており、親と子をさらに結びつけることに役立っていることを窺い知ることができる。

本学においては、2008年8月に食育活動として、地域の幼稚園・保育園児とその保護者を対象とした

親子料理教室を開催した。その後、この親子料理教室がきっかけとなり、本学地域のM小学校子ども会と協働した「子ども料理教室」を継続して行ってきた。毎年60名余の子どもの参加がみられている。

2009年には到達評価に視点を置き、実施後の子どもの感想を質的調査としてまとめた<sup>7)</sup>。そこで得られた5つのカテゴリー「味覚」「態度」「受容」「価値づけ」「関心」は全て子どもの健全な成長に必須な観点であることから、その後の「子ども料理教室」の到達評価をこれら5つの視点を基に、子どもの成長を支援してきた。

しかし、更なる支援のためには、親の教育力を高めることができる親子料理教室の実施が課題となっていたことから、2014年8月、実施の目的を、親の変容を捉える手段の試みとし、食を通して子どもを育てることができることの親の気付きを評価できる質問紙を用いて実施することとした。

また、室岡<sup>8)</sup>らの料理教室開始時に本教室が食育事業であることや、食材に地場産物を使うこと等を明言することにより、参加者の食育に関する諸効果が得られた報告から、料理教室開始時に親子で調理を行う教育的価値について明言することとした。

## 2 方法

### (1) 親子料理教室の概要

本学が食育活動を支援している愛知県内K市内の小学4～6年生を対象として、夏休み土日の2日間、各15組30人を募集した。その結果、各14組28人の応

募があったものの、日曜日は台風のため中止とした。改めて、10月に本学において近隣の小学生を対象として募集し、8組16名の参加を得た。（参加者数 母親と子ども22組44人）

献立はパエリア、トマトのじゃこサラダ、かぼちゃの豆乳ポタージュ、レモンロールケーキとし、10月にも変更せずに実施した。

教室開始前に「事前アンケート」の記入を依頼し、開始後の30分間は親子で調理することの教育的意義（調理過程で声をかけること、ほめること等の意義）について説明した。その後、調理説明、実習、会食、片づけ、「事後アンケート」記入と進めた。

## (2) 質問紙の内容

事前アンケートは記述回答を避け、選択肢とし、家庭の食生活における子どもとの関わりを中心に設問を設定した。朝食の頻度と共食の有無、普段の食事を作る人、レトルト食品やインスタント食品、冷凍食品等の使用頻度、市販の弁当や惣菜の使用頻度、外食の頻度、食材の購入先、食品購入時の生産地確認の有無、食品購入時の添加物表示の確認の有無、子どもと一緒に買い物行動の有無、家庭の食事の手伝いの有無とその種類、日常の食事でご飯を付けている事(食事作り、食事マナー、食環境)の12問である。

事後アンケートは自由記述を中心とした。調理前の話の内容が実践できたかどうかを振り返る設問とした。「どのような会話がありましたか」「どのような良いところが発見できましたか」「今後、ご家庭でお子さんと一緒に調理したいと思いますか」

「参加されてのご意見、ご感想等」を自由に記述させ、「会話が弾んだか」「良いところを発見できたか」は10点法による自己評価点を加えた。さらに親子で話し合っ「実習した献立の内容についての感想」を記述する欄を設けた。なお、子どもへの事前・事後アンケートも日常の食生活に関する事、料理教室に関する事について回答を求めた。

## 3 結果

親を対象として実施したアンケートの結果を、表1「事前」、表2「事後」に示す。番号1-1~1-14は8月に実施した14名、番号2-1~2-8は10月に実施した8名である。なお、親の全てが母親であることから結果・考察は母親として表記する。

### (1) 食環境の状況

参加した母親の最も多いパターンから平均的な母親像をまとめる。母親はほぼ毎日朝食を（100%）家族全員あるいは誰か（64%）ととっている。食事を作るのは母親であり（95%）、レトルト食品等の加工食品は週1回程度（68%）、市販の弁当や惣菜は利

用しない（55%）か、週に1回程度（41%）である。外食は週に1回（55%）程度、休日の昼食（59%）や夕食（41%）に出かける。食材の購入先はスーパーマーケット（100%）が多く、宅配も利用（32%）することがある。食品購入時はいつも生産地を確認し（64%）、添加物や表示は時々確認している（82%）。買い物には子どもと一緒にいくことが多い（86%）ものの、子どもが調理を手伝う頻度は時々程度である（73%）。手伝う内容は食材を切る（86%）、洗う（63%）、皮をむく（63%）などであり、炒める（64%）調理も手伝うことがある。このような母親像となる。

「日常の食事でご飯を付けていること」の質問には、「野菜の活用」（91%）、「食事のマナー」（86%）、「食事のあいさつ」（77%）、「栄養素のバランス」「手作りの食事」「家族一緒の食事」（68%）が高く、その一方で「携帯を持たない」（14%）、「多くの食品を活用する」（18%）、「食事の会話」（27%）、「旬の食材の活用」「食事の時刻」「テレビをつけない」（32%）、「食べ残しをしない」（36%）は低かった。

### (2) 一緒に調理に取り組む姿勢

「教室中に会話が弾んだ」の自己採点には13人（59%）が10点と答えており、平均は8.7点であった。「いい感じだね」「おいしそうだね」「野菜をきってほしいなどの依頼と上手に切れたことをほめる」「ずーと話していました」などを始めとして、全員が会話の内容を記述できていた。また、「指示ばかりになってしまった」「指示をだして働いてもらうので、せかせかしており、楽しい会話があまりできなかった」からは、本当は楽しく会話することが望ましいことを意識していることがわかった。

一方、「良いところを発見できたか」は平均8.8点あり、子どもの良いところを具体的に全員が記述していた。調理の過程、盛り付け、片付け等、「自分から積極的に」「嫌がらず」「興味を示し」「慎重に」など、思いがけない子どもの姿への気づきが記述されていた。

「今後、家庭で子どもと調理したいか」の質問には15人（68%）が「したい」、7人（32%）が「時間があればしたい」と答えていた。自由記述には「色々なことを話しながらできることが増えていってほしい」のように、ただ「一緒に楽しい」だけでなく、子どもの成長を願う気持ちの記述がみられた。

## 4 考察

親子が一緒に調理をすることが少ない理由には、早く料理を作り上げたい母親の気持ちや、食事は一

緒に食べることに有用性があるとする意識が広がってきている感がある。龍日<sup>9)</sup>は求心的な食事場面の重要性を述べており、さらに学童期・青年期の食事場面の求心力を高めるための手立てが求められているとしている。

共に調理することは、親の教育力を発揮できる有用な時間である。今後、親子料理教室は多岐にわたる役割を担ってくると考えられる。教育力を意識化する手立てをもって臨むことにより、家庭の食育に寄与できると考える。

#### 文献

- 1) 内閣府 食育の推進に向けて 2005
- 2) 厚生労働省 楽しく食べる子どもに 2004.2
- 3) 神谷麗奈他 小学校家庭科における調理技術の向上を目指した授業の開発 三重大学教育学部紀要 65, 233-239, 2014
- 4) 室田洋子 孤食を防ぐ 児童心理:金子書房 81-86, 2006
- 5) 川島隆太 うちの子の未来学 宮城県教育委員会 2013.4
- 6) 山野久代 親子で楽しくふれあいクッキング 栄養教諭 18, 68-71, 2010
- 7) 上原正子他 食育活動「子ども料理教室」の質的調査 瀬木学園紀要 4, 78-79 2010
- 8) 室岡順一 野崎壱子 食育事業としての料理教室が参加の食意識・食態度におよぼす効果 農村生活研究 51(2), 42-58, 2008
- 9) 龍日滋野 人との関係性・心を育む食事場面 保育学研究 48(2), 279-282, 2010





資料

表2 事後アンケート

番号	年齢	学年	10段階評価 (会話弾んだか)	どのような会話があったか	お子さんの良いところを (10段階評価)	どのような良いところが発見できたか	今後、家庭での子どもとの調理意欲			親子料理教室への参加意欲					
							したい	したくない	時間があれば	子どもと調理したい理由	ぜひ参加したい	都合がつけば参加したい	参加したければ参加したい	参加したくない	
1-1	30代	4年生	10	子ども同士、協力して順番に材料を切ったり作ったり、話しながら進めることができました。	7	順序を守って作り方をみながら、材料を切ったり、作ったりできていました。	○					○			
1-2	40代	4年生	10	レシピをみながらわからないところを教えたり、切り方など、楽しくできました。	9	しっかりとレシピをみて、次は何をすれば良いか、確認しながらできていました。	○			お手伝いが好きでいつも手伝ってくれるので、またお願いしたいと思いました。		○			
1-3	40代	6年生	8	作る工程とか、材料について、どの料理に何を入れるかなど、話しました。	9	自分から片づけや、調理に手を出して、参加しようとしていました。	○			定番のものではなく、私もあまり作ったことのないものを子供主導で作りたいと思います。		○			
1-4	30代	6年生	10	次は何をしたら良い？お皿えらんでくるね、味見をしての感想など、ずっと話していました。	8	何事にも興味があり、何でもすすんでやってくれる所です。	○			毎日何かしら手伝いたいと言ってくれているので、その気持ちを大切にしたいと思っています。		○			
1-5	40代	5年生	10	切り方や炒め方などで、いい感じだねとかおいしそうだねー	10	盛り付けでおいしそうに見える盛り付け方を工夫していた。	○					○			
1-6	40代	5年生	7	料理工程でどうやってたらいか？味見をした時の感想など	8	後片付けもいやがらず、もくもくと手伝ってくれました。	○			普段口数があまり多くないが、お料理を通して、少しでもコミュニケーションがとれると思うから。		○			
1-7	40代	4年生	7	あれを切って、まぜてとか、指示ばかりになってしまった。家庭だともっと時間に余裕があるかな。	7	一生懸命に取り組んでいました。自分で作ったので、嫌いなものも食べていた。	○					○			
1-8	40代	5年生	10	「次にきる？」洗ったものを「これふいていい？」	10	楽しい(おしゃべりが多くて)。嫌がりそうなこと(エビの背ワタ)とかもすすんで手伝ってくれた。(自分の好きな仕事だけするのではなく)	○			私も1人で作るより楽しいし、子どもにとっても将来役に立つので、日頃から習慣づけたい。		○			
1-9	30代	4年生	8	忙しかったけれど、子どもに料理を指示しながら楽しくできました。	8	普段は見られない、積極的に自分から料理してくれました。	○					○			
1-10	30代	4年生	10	指示を出して動いてもらうので、せかせかしており、楽しい会話があまりできなかった。	10	レシピを見ながら、次に何をしたら良いか、自分で考えられていた。	○					○			
1-11	40代	5年生	10	最初から最後まで料理を手伝うことが初めてだったので、いろいろな質問をされました。(切り方、炒め方、盛り付け方など)	10	意外と慎重にやることに気が付きました。	○			普段話さないことが話せて、楽しくできた。		○			
1-12	40代	5年生	10	生クリームの混ぜ方や野菜の切り方話しました。	10	テキパキ動いていました。	○			今日とても楽しかったから。		○			
1-13	40代	4年生	10	切り方とか指を気をつけてとか米とか野菜とか洗ってとかなど。	10	包丁の使い方とか切り方が上手だった。	○					○			
1-14	30代	4年生	10	「次は何やるの？」など、レシピを見ながら、調理できました。	10	「切りたい」「混ぜたい」いろいろなことに興味を示せ、包丁も上手に出来ました。	○			今日のメニューを夏休みの間に一緒にやりたいです。		○			
2-1	40代	2年生	10	野菜を切ってほしいなどの依頼。上手に切れたことなどほめる。	10	言われなくても片付けを手伝うこと。一人で任せてもなんとかやろうとすること。サラダの盛り付けを友達と協力してできたこと。	○			楽しかった。		○			
2-2	30代	2年生	10	野菜の切り方、栄養について話すことができました。	10	後片付けがささっとできるなと思いました。	○			子どもが楽しかったし、おいしかったので、他の家族にも食べさせてあげたいと思っています。		○			
2-3	40代	6年生	4	同年の子と同じグループだったので、いつもどうかなどを4人で話しました。	6	意外と積極的にやっていて、いつも遅い子だと思っていたのに、テキパキと野菜を切っていたので感心しました。	○			もともと一緒にしたかったので、今回の事をきっかけにして、台所に興味を持ってきてくれるといいなと思います。		○			
2-4	40代	6年生	6	作る手順、流れの会話	9	自分が率先してやりたいという気持ちが伝わり、かなり任せてもしっかりやってくれました。	○			一緒にというより、レシピを見て一人でやりたいようなので、今日習ったものを横から見守りながらやっていこうと思います。		○			
2-5	40代	2年生	10	「これはどうすればいい？」など	10	とても丁寧に取り組めていて安心した。	○			中々時間が取れないけど、たまには時間を作って一緒に調理したいと思います。		○			
2-6		3年生	7	えびの殻をどうやってむくか。みじん切りや乱切りの切り方について。サラダの食感の違いについて。	8	きゅうりを上手に切れる。苦手な玉ねぎとパプリカを食べた。進んで調理に参加できた。	○					○			
2-7	30代	4年生	8	手順についてや味についてなど	8	テキパキと行動するところ	○			仕事をしているので、忙しい時だとできない為		○			
2-8	30代	4年生	6	これを切ったとか食器を洗ってなどの役割分担	6	次にやることを自分で探すことができた	○			色んな事を話ながら、できることが増えていってほしい		○			
全体合計または平均点			8.7		8.8		15	7	0			19	3	0	0

料理教室に参加した感想		参加の感想	実習した献立の内容についての感想 (親子で話し合って記入)
大変よかった	よかったです	よかったです	
○	とても楽しく参加できました。ありがとうございます。また機会があれば参加したいです。		パエリアは初めて作ったが、魚介類からだしが出て、作り方も難しくなくてとてもおいしかった。フライパンでできるのがよかった。サラダもスープも子どもと一緒に切ったり作ったりできて、楽しく作れました。味もとてもおいしかったです。(豆乳を使ったのがよかった)
○	普段、家で作ったことのない料理だったので、また作ってみたいと思いました。		パエリアは魚介類のだしが出ていておいしかったです。トマトのじゃこサラダはもう少し他の野菜をもっと多くしても良かったと思いました。ポタージュはさっぱりと豆乳くさもなくておいしかったです。
○	夏らしいさっぱりしたメニューで、子どもと一緒に簡単に作ることでとてもよかったです。また機会があれば参加したいです。ありがとうございます。		サラダは味が濃かった。ケーキはレモンがきいていて、すっきりしておいしかったです。パエリアも魚介の味がでていておいしかったです。
○	とても楽しみにしていたので、楽しく作れおいしく食べることができました。ありがとうございます。		子どもは酸味が強く感じたようですが、私はちょうど良かったです。パエリアは野菜の味が自然なままで味わえたので、また家でも作りたいです。
○	すべての料理がおいしくて、とても為になりました。ありがとうございます。		パエリアーおいしかった。サラダ一酢がきいていて、とてもじゃこ合いいいかった。スープー豆乳のくせもなく、かぼちゃもとてもおいしかった。ロールケーキーレモンクリームがさっぱりしておいしかったです。
○	家ではあまり作らないメニューも教えていただけたのでとても参考になる。親子で楽しく参加できてとても充実した時間を過ごせました。		家では作らないものばかりでしたが意外と簡単でしかも見た目も豪華だったのでとてもよかったです。
○	とても楽しかったです。ありがとうございます。また簡単でおいしい料理を教えてください。		スープはミキサーを使わなくてもマッシャーで簡単にできるから驚きました。パエリアはフライパンだと少しびちゃびちゃの出来上がりになるので、ホットプレートが火加減も簡単に出来るかなと思いました。じゃこのサラダも味がしっかりしているから苦手なトマトも食べていました。
○	パエリアがあんなに簡単にできるなんてびっくり!! 難しいと思って家で作るなんて面倒...と考えていたけれど、今回このような機会を頂けて、実際に作って食べて大満足でした。		子どもが苦手だったトマトが気にならずに食べられた。しょうゆとじゃこの香りがすごく良くておいしかったです。
○	お手ごろな料金で、料理が作れて、家で作るレシピも増えました。		短時間でバランスよく作ることができて、とてもおいしかったです。パエリアはおいしくて子供も喜んで食べていました。
○	野菜の魅力を再確認しました。今晚すぐにもチャレンジしたいです。		野菜がたくさん取れ、とても良かったです。
○	家ではなかなかできないので、とてもよい経験ができました。		パエリアが思っていたより簡単に作れることに驚きました。子どもはサラダがすごく気に入って、家でも作りたいと言っています。
○	料理教室初めて参加しました。レポートも増えました。ありがとうございます。		パエリア初めて作りました。おいしかったです。子どもはサラダがおいしかったと言っていました。
○	初めて料理教室に来ましたが、家での簡単に出来る様やさしくていいにできていて、とても良かったです。		全品簡単にできて、とてもおいしかったです。家でもできそうです。
○	メニューの構成、出来映え、4年生の子供と作るには、とても美味しく、楽しい時間でした。お土産もありがとうございました。		自分達で作ったので、よりいっそう美味しく頂けました。
○	ゆっくり調理ができて子どもと作っていても急がずにできてよかった。手順をしっかり教えてくれるので、作りやすかった。		おいしかった。パエリアが硬かった。楽しくできた。
○	きゅうりが好きではなく、あまり食べないのに、おいしいおいしいと食べていました。また開催して下さったら、ぜひぜひ参加したいです。ありがとうございます。		どれもおいしくて、簡単だったので、家で作ってみたいと思いました。パエリアはホットプレートで作れるなんてビックリです。パーティー料理にいいなと思いました。
○	どうしても分担になってしまい、サラダしか作らなかつたような感じでした。でも、仕方ないかとも思います。もう少し時間があればゆっくり作れたかなと思いました。パエリア、作ってみたけれど、今日は作れてうれしかったです。ありがとうございます。		レモンのロールケーキがおいしかった。
○	このような機会が初めてで、とても楽しかったです。お友達も一緒とか兄弟OKとか(大人一人に対して)だと、これからも参加できる機会が増えるので宜しくお願いします。		かぼちゃのスープが皮ごと食べられて、とてもおいしかったと娘が言っていました。パエリアも家で一緒に作れそうだし、サラダもいつもと違う感じが良かったです。ケーキもサッパリとしてすごくおいしかったと思います。
○	いい機会をありがとうございました。		トマトは苦手だったけどおいしかった。
○	おいしかったし、楽しかったです。ありがとうございます。		おいしかったです。
○	親子で楽しく参加できました。		おいしかったです。
○	大変楽しかったです。		おいしかったです。パエリアとサラダが特においしかったです。