



我孫子市 食育だより



～おいしく楽しく食事をしよう！～

日々の食育は、毎日の食事をとおして家庭を中心に行われています。しかし、近年では、かつて家庭で行われていた食育の機能が低下していることが指摘されており、食に関わる関係機関においても、家庭での食育の機能を取り戻すための働きかけが求められます。

食育だより第11号では、川村学園女子大学で行われた取り組みについて紹介します。

伝承しよう、家庭料理！（川村学園女子大学の取り組み）

川村学園女子大学で『親子でキッチン・ワクワクおにぎり』というイベントが開催されました。誰もが手軽にできる家庭料理の一つである“おにぎり”作りを親子で体験することをおして、保護者の方には家庭料理を再認識する場を、子ども達には食の伝承の場を提供することを目的に実施されました。

イベントは、家で親子がともに料理をして一緒に時間を持ったり、子どもが家族に自分の作った食事を喜んでもらう体験ができるよう、子どもに料理作りを教える具体的な方法を案内するなど、家庭での食育のきっかけ作りになるものでした。

これならできる！初めての“おにぎり”作り！

ステップ0：身支度をしよう！エプロン・三角巾をして、しっかり手を洗います。

ステップ1：手にジャストサイズのおにぎりを作ろう（にぎる練習！）

お茶碗軽く1杯分のご飯（目安100g）をラップにのせ、やさしく、でもしっかりにぎる練習をします。最後に塩をふります。

ステップ2：なかみがヒミツのおにぎりを作ろう

（具を入れて、にぎる練習！）

ラップにのせたご飯のまん中をくぼませます。そこに小さじ1～2杯、お好みの具を入れます！そして、やさしく、でもしっかりにぎります。



ステップ3：ワクワクおにぎりを作ろう（オリジナルおにぎりを楽しもう！）

色々な形、色々な具のおにぎりを作り、みんなで楽しめます。

当日はこんな具・トッピングを使いました！

- ①サケフレーク ②ツナマヨ ③あみのつくだ煮
 - ④牛肉と野菜のそばろ ⑤とりのから揚げ ⑥炒り卵 ⑦厚焼き玉子
 - ⑧梅干し ⑨しば漬け ⑩昆布のつくだ煮
- トッピング** ごま・ゆかり



とってもすてきなワクワクおにぎりができました！

イベント当日は14組の親子が参加。

今井先生のお話を聞いた後、先生方に実演を交えておいしいおにぎりの作り方を教えていただきました。今井先生は、おにぎりとおむすびの違いや、白いご飯は昔の人にとってごちそうだったこと、家庭料理の伝承についても触れ、自分が培い食べてきたものを子ども達にも伝えることが大切だとお話してくださいました。

実演の後は、さっそく親子でおにぎり作りに挑戦。初めは緊張していた子ども達も、準備された10種類の具、恐竜やカップ型の海苔に目を輝かせワクワクしている様子。自分の好きな具を入れ、終始楽しそうにおにぎり作りをしていました。でき上がったおにぎりは、大きさも形も様々で、どれも個性あふれる素敵なおにぎりでした。保護者の方も楽しそうに作る子ども達を見て、とても嬉しそうに参加している姿が印象的でした。



おにぎり作りの様子



イベント終了後、子ども達には修了証書が渡されました。

《保護者の方の感想》

「おにぎりの作り方を手順を追って教えてもらえました。普段、家庭では入れたことのない具も、喜んで食べていたので、家庭でもおにぎり作りをやってみたいと思います！」

「子どもが料理をする機会がなかったり、家庭で教えるのは大変なので、参加してみようと思いました。一緒に料理をするきっかけ作りになったし、自分も楽しかったです！一緒にやるのが大切だと思いました。」

「おにぎり」と「おむすび」の違い、教えていただきました！

「おにぎり」は「ご飯を握る」ということ。だから形は決まっていません。「おむすび」は神様の力をわけてもらうために、ご飯の形を山形（三角）に作ったものを呼ぶそうです。（諸説あり）

今井先生は、今回のイベント名を「ワクワクおにぎり」としたのも、おにぎりの形も好きな形で、ワクワク楽しく作ってもらいたいからと話していました。イベント名どおり、子ども達はワクワクしながら、自由な発想で色々な形のおにぎりを作っていました。家庭によっておにぎりの形は様々で、料理の味つけも違います。それぞれ各家庭の味を「我が家の味」として伝えていくことが大切です。



伝承しよう我が家の味！味のDNAをつなげよう！ 川村学園女子大学 今井 久美子 教授にうかがいました。

今回のイベントでは、『家庭料理の伝承』ということがテーマの一つとなっていました。このイベントを企画して下さった今井久美子教授に『家庭料理の伝承』についてお話をうかがうことができました。

家庭料理を伝えていくことの大切さを初めに感じたのは、『授乳・離乳の支援ガイド（平成17年）』を策定するために行われた調査において、「離乳食でわからないこと」で「作り方がわからない」とした人が9.0%と、1割近くの方が離乳食を作りたくても作れない状態であることを知ったときです。

さらに、本校のような栄養士養成校でも「食べることが好き」、でも料理が作れない、料理名を知らない、「わかっているけど」食事内容が整っていない学生がいることも、その思いを強くした一因です。なお、調理法や料理名を知らないことに関しては、日本料理で特に顕著です。

献立の作り方、調理方法等は、育ってきた家庭の食事からまずイメージされるのではないかと考えています。しかしながら現在は、子どもに色々やらせる人と危ないからとやらせない人の二極化が進み、支度も含め、子どもが家庭料理を作るチャンスが減っているように感じます。

家庭料理が家で伝承されにくいなら、誰かが伝えていかなければならないと考えるようになりました。



川村学園女子大学 生活創造学部
生活文化学科 今井 久美子教授

日本の文化を残したい。歴史をかけて残ってきた家庭料理は日本の文化。

生活と食の環境は密接です。たとえば、山であれば山の恵を、海であれば海の恵みを食べるでしょう。そんな中、長い歴史を経て残ってきた家庭料理は、先人たちの工夫が詰まった日本の文化だと思っています。

また、家庭料理は1軒1軒違うもの。煮物一つとっても同じレシピで作っても家庭によって味が違います。画一的でない食生活をしている証であり、その個性が良いのだと思います。

食の外部化が進み、とても便利な時代となりましたが、「もし、どこで買っても一緒の同じ味が家庭の味になってしまったらどうなってしまうんだろう・・・」と危機感を覚えます。今まで培ってきた日本の食文化の歴史を捨てたくはありませんよね。でも、自分で作るには、工夫と経験が必要です。今まで積み上げられ、伝承されてきた食の時間を失わないために、この工夫と経験を次の世代に残していきたいのです。

味のDNAをつなげよう！

家庭は小さな単位の文化であると考えています。また、家庭という自分の生活の場を伝えるDNAの一つが“食”ではないかと考えています。これは、残していかなければ淘汰されてしまうもの。変わっていくことも必要ですが、自分が培ったものを次の世代に伝えていかなければなりません。

子どもは食べなくても、料理のにおいを知り、見て記憶をするでしょう。家庭の食や味は、気づかないうちに毎日の食卓でのコミュニケーションで伝承されています。

自分の培ったものを子へ伝えていく、家庭料理という「食のDNA」、「味のDNA」を次の世代につなげていくことが大切なのではないのでしょうか。

家庭での実践、こんなことをして、気づかせ伝えていこう。

家庭料理や家庭の味は、毎日の食卓で伝承されています。

子どもは大人を見ていますが、見せるだけでなく、気づかせ、教えてあげることにより、さらに多くのことを伝えることができます。

家庭料理の伝承には『一緒に作り伝える』ことの他にも色々あります。具体的な実践法を今井先生に教えて頂きました。

☆ 一緒に食べる。

(できなければ作りながらでも良いので食べる場に一緒にいて、会話をする。)

☆ 子どもが食べない料理でも食卓に並べる。

☆ 味見してもらい、味や香りなどの感想を聞く。

☆ 手伝いをしてもらおう。

「冷蔵庫から〇〇とって」や「お鍋に〇〇入れて」も立派なお手伝いです。

☆ 「この料理は〇〇から教わったんだよ」など伝えられてきたものであることを知らせる。(おばあちゃんから教わったよ、など)

☆ 食材や料理について「これは〇〇だね」とお話しする。



☆ 料理している音、においを感じさせる。

☆ 一緒に買い物に行く。

☆ 給食の献立表や料理番組などを一緒に見る。



共に食卓を囲み、家庭料理や食文化を伝えていこう！

日本の味や家庭の味、食事を選ぶ力や準備する力、食事の際の挨拶やマナーといった食べるための知識は、家庭で親子が共に食卓を囲むことをとおして受け継がれていきます。

家族が食卓を囲み、共に食事をとることでコミュニケーションを図ることは、子どもへの食育を推進する大切な機会となります。また、食事の手伝いや共に食べる時間をとおして、食品や料理に興味・関心を持ち、旬の食材や日本の食文化、郷土料理、行事食にふれる機会を増やすことも必要です。

子どもへの食育には、望ましい食習慣の基礎が作られることや、子どもが成長し、やがて親となり、自分が身につけた食習慣や食文化などを次の世代へ引き継いでいくという重要な役割もあります。

家族で共に食卓を囲み、普段の食事の場をとおして“我が家の味”を伝えていきましょう。

《問い合わせ》我孫子市健康づくり支援課 電話 04 (7185) 1126