

## 親子を対象とした食育教室（実習）

佐藤 亜沙実\*

### 1. はじめに

一般財団法人白老町体育協会 Gen キングしらおいクラブより依頼を受け、子どもの健全な体をつくる食への関心を高めることを目的とし、陸上や野球などスポーツ少年団に所属する児童や保護者ら 18 名を対象に食育教室（実習）を実施した。実習メニューは、依頼者と相談の上、流行していたタピオカミルクティと焼き小籠包とした。

### 2. 実施概要

実施日時：2019 年 11 月 30 日（土）10：00～12：00

参加者：保護者 7 名（男性：1 名，女性：6 名）

子ども 11 名（男子：3 名，女子：8 名）

（年齢：2 歳，7 歳，8 歳，9 歳，10 歳 2 名，11 歳 4 名，15 歳）

場所：白老町コミュニティセンター

内容：1）五大栄養素とその役割と多く含む食品

2）タピオカミルクティと焼き小籠包作りと試食

### 3. 実施内容

#### 1) 五大栄養素の役割，多く含む食品

炭水化物，脂質，たんぱく質，無機質，ビタミンの役割と各栄養素を多く含む食品について，プリントを用いて説明した。ここでは，実習に使用する食材に多く含まれる栄養素を確認し，日常生活で栄養について意識する姿勢を養った。

#### 2) タピオカミルクティと焼き小籠包作りと試食

はじめに，デモンストレーションを行い，工程やポイントを確認した後，親子で調理を進めた。

##### ①タピオカをつくる

フライパンに黒蜜と水を加え熱し，キャッサバ粉を加え糊化しまとめた後，直径 5mm の大きさに丸める。沸騰したお湯でゆで，水につけておく。最後に，透明のカップに冷めたい牛乳とガムシロップを混ぜ，氷，タピオカ，紅茶を注ぐ。

##### ②焼き小籠包

生地をこね，発酵させている間にあんをつくり，あんを生地に包み，フライパンで蒸し焼きにする。

##### ③試食

---

\* 藤女子大学人間生活学部

#### 4. アンケート記述から

一般財団法人白老町体育協会が用意した自由記述式の保護者向けアンケートは、参加者全7名分の回答を得ることができた。メニューについては、「子どもの好きなメニューでよかった」「子どもの興味のあるメニューで手軽に作れるもので良かった」「タピオカも小籠包もどちらも大好きなメニューで、子供もよろこんで作って食べてました」等、満足している様子であった。

親子で食育教室（実習）については、「初めて子どもと料理をしたが、楽しみながら実習できた」「普段あまりやらないので楽しめました。家でも一緒に作ってみたいと思います」等、保護者自身が子どもと一緒に作ることを楽しいと感じたり、「（親子）ポイント高いです。親が教えるより先生が話してくれた方が憶えてくれるので、また機会があれば参加したいです」のような要望があった。

食育と実習の関連性については、「理解した」「理解できた」の他、「はい！！またゆっくり勉強できる機会があったらなあ～」「どちらかという調理重視の気がします。忙しかった。学ぶ時間を多めにとるか、今日の材料の栄養素が各自記入できるようにしてはどうでしょう」のように、作って食べるだけでなく栄養素について学びたい意見がみえた。

その他自由記述欄には、「思いのほか、上手に作っていたので自宅でも作ってもらおうと思います！！ありがとうございました」「参加した息子がまた小籠包を食べたいと言っているので、また親子の関わりを大切にしながら作りしたいと思います。楽しい時間をありがとうございました」のように、実習をきっかけに自宅でも実践したいという意欲をひき出すことができたようであった。

子どもは参加者のうち8名（女子5名：6歳～12歳，男子3名：8歳～10歳）の回答を得た。「小籠包がとてもおいしかったです。いちから作るとおいしくなるんだなと思いました」「おもしろかった。きてよかった。おもったよりうまくできた」「またこういうのがあればうれしいです」のように、作ったことに満足している様子であった。

#### 5. まとめ

親子ともに作って食べるのが楽しく、おいしいと感じることのできた実習となった。また、保護者は子どもと作ることで、親子の関わりが持てたり、子どもの新たな一面を知ることができた様子であった。流行しているタピオカが、何からできているのかを知ることによって、日々の食事に関心を持つきっかけになったようである。しかし、保護者からのアンケート記述にあったように、実習中心の講座となり、栄養素のバランス等については時間の都合上、十分に伝えることができなかった。

日々の食生活を豊かにするには、食に対して興味を持つことが第一である。今回の実習では、親子ともにおいしい、楽しいと感じていることから、そのきっかけになったと考える。

今回の内容は、苫小牧民報（2019年12月3日）に掲載されました。

謝辞：今回の講座開催にあたっては、一般財団法人白老町体育協会 大谷秀一様、白老町コミュニティセンター職員の方々にご協力いただきました。この場をお借りして皆様に心より感謝申し上げます。

<当日の様子>



【小籠包のあんを皮に包む親子】



【試食の様子①】



【試食の様子②】