

II

教育活動

京都女子学園における食育活動 ～京都幼稚園・はじめてのクッキング教室～

京都女子学園内食育推進事業の一つとして、本年度より京都幼稚園対象の親子料理教室「はじめてのクッキング教室」が開催される運びとなった。幼児期の味覚形成や親子での調理体験を通した園児の望ましい食習慣の形成などを目的に、下記の通り4回シリーズで前期と後期に実施した。

●主催：栄養クリニック（責任者 木戸 詔子）

●共催：京都幼稚園（責任者 深澤 素子）

●実施日時：

- 前期 第1回 令和元年 5月15日（水）
- 第2回 令和元年 6月19日（水）
- 第3回 令和元年 7月10日（水）
- 第4回 令和元年 7月31日（水）
- 後期 第1回 令和元年 10月30日（水）
- 第2回 令和元年 11月20日（水）
- 第3回 令和元年 12月18日（水）
- 第4回 令和2年 1月22日（水）

●実施場所：栄養クリニック2F 調理室

●参加者：前期 親子7組、後期 親子7組

◆第1回教室の内容

●アンケート調査：①園児の食生活に関するアンケート調査、②ヒトが感じる味には、甘味、塩味、うま味、酸味、苦味があることをわかりやすく説明後、園児に5つの味を含む食品名をできるだけ沢山、書いていただいた。

●だしの味覚体験：①昆布水、②昆布水+0.5%食塩、③昆布水+0.5%食塩+花かつお、の順に親子で味わっていただき、園児に感想を書いていただいた。



初めての教室のため、手洗い、包丁の持ち方・切り方について指導し、実習に先立ち、料理に使う昆布とかつおの混合だしを各班毎にとり、味わっていただいた。

炊き込みご飯：鶏肉、人参、油あげ、昆布と調味料を入れ、冷めても美味しく食べられるよう甘めに炊いた。

具だくさんの和風スープ：大根、人参、玉ねぎを切り、ささがきごぼうはスライサーで、人参は花やハート型に切り抜くなど、包丁で切る楽しさを体験した。

豆腐カステラ：フードプロセッサーを使って豆腐がたっぷり入った材料を混ぜ、フライパンで焼くだけの簡単で、健康的なデザート。



●実施献立（1人分の栄養価）：572kcal、たんぱく質30.2g、脂質14.8g、食塩2.4g

●保護者の満足度：満足72%、やや満足28%、どちらでもない、やや不満足、不満足はいなかった。

●保護者の感想：普段はゆっくり向き合えないので、子どもとゆっくりクッキングを楽しめてよかった。子どもが野菜を切ったり、型を抜いたり、フードプロセッサーで摩砕したり、とても楽しそうだった。いつもより沢山食べてくれた。初めての包丁使いにドキドキしたが、やればできることがわかった。健康的で、やさしい、ほっこりする料理でよかった。レシピの幅が広がった。

●**園児の感想**：ハートの人参、豆腐カステラが美味しかった。卵が上手に割れたよ。ケーキを混ぜたり、焼いたり、包丁で切ったり、お鍋でグツグツしたり、すごく楽しかった。

●**学生の感想**：初めての参加で、あまりテキパキと動けなかったが、とても楽しく参加できた。子どもがとても意欲的に参加している姿を見て元気をもらった。園児への声掛けや調理中の会話の仕方などを学ぶことができた。園児が美味しそうに食べている姿が見られてすごく楽しかった。

◆第2回教室の内容

●**食育クイズ**：前回学んだ5つの基本味を復唱し、クイズ形式で食品イラストを見ながら、5つの味を含む食品を選び出していた。

●**保護者への栄養情報**：パンに使用したキヌアの食品・栄養・調理特性、チリコンカン発祥の歴史と料理の特徴について資料提示した。



●**実施献立（1人分の栄養価）**：521kcal、たんぱく質17.4g、脂質14.9g、食塩1.6g

もちもちツインパン：小麦粉にベーキングパウダーと豆乳やヨーグルトを加えて発酵なしでも発酵パン同様の風味あるパンを、園児でも簡単に作れるよう工夫した。

サイドディッシュ・簡単サラダ：卵、チーズを季節の野菜に加え、簡単に彩りのよいサラダを作った。ドレッシングは甘めでうま味のあるものにした。

チリコンカンスープ：トマトのうま味で、3種類の豆と角切り野菜を煮込み、カレー風味で仕上げたスープに、刻んだシャキシャキのレタスをトッピングした健康スープ。

●**保護者の満足度**：満足86%、やや満足14%

●**保護者の感想**：パンがとても簡単にでき、焼きたてパ

ンがこんなに美味しいことを娘に体験させて頂きとてもよかった。簡単なので家でも作りたい。初めてのパン作りを親子で体験でき、子どもが美味しいと、とても喜んでくれ満足。スープやサラダのドレッシングもとても美味しかった。野菜が多く、とてもバランスのよい食事だった。



●**園児の感想**：パンをこねたり、丸めたり、とても楽しかった。全部おいしかったけど、特にパンがすごく美味しかった。茹で卵がツルンとむけた。楽しかったのもっといろいろ作りたい。

●**学生の感想**：初めての参加で新鮮だった。実習の始めはあまり話せなかったが、一緒に調理して打ち解けることができ、食卓では楽しくお話ができ参加してよかった。子どもの集中力を維持するのは、とても大変だと思ったが、学ぶことが多かった。

◆第3回教室の内容

●**食育クイズ**：クイズ形式で5つの食品名を答えていただき、その食品に含まれている5つの味を当て、それらの食品の栄養についてわかりやすく説明した。



●**実施献立（1人分の栄養価）**：467kcal、たんぱく質24.5g、脂質11.9g、食塩2.6g

初めに、煮干し、昆布、かつお節を使ったうどんだしを班毎にとり、その過程でのうま味の変化を親子で味わっていただいた。

手打ちうどん：親子1組毎に小麦粉からうどんの生地を作り、シート状に伸ばした生地を折り畳み、切って、ゆで、肉うどん・つけ麺に仕上げた。

カラフル夏野菜のチーズ焼き：5種類の夏野菜をフライパンでチーズ焼きにして、素材の味を味わっていただいた。

●**講座の満足度**：満足100%

●**保護者の感想**：初めてのうどん作りだったが、コシがあり舌ざわりのよいうどんができ、簡単で家でも作るので満足。子どもと一緒にできる作業が沢山あり、だしが美味しく、とてもよかった。野菜はいつも小さく切っていたが、チーズ焼きは美味しく、野菜一つひとつがわかり、とても大切なことだと思った。



●**園児の感想**：うどんを粉からこねて作るのがとても面白く楽しかった。粉からうどんができ、びっくりした。こねたり、切ったりするのが面白かった。冷たくとても美味しかった。ピザやそばも作りたい。

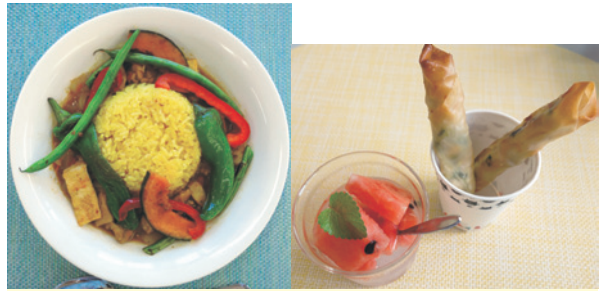
●**学生の感想**：とてもよい体験ができた。子どもの苦手な野菜が彩りよくきれいで、チーズ焼きは、子どもが食べやすいと思った。子どもが5つの味を覚えていたことに驚いた。また、子どもがやりたいと積極的に料理している姿に感動した。

●**コメント**：昆布、かつお、煮干しからとった本格的なうどんだしの味に親子とも、関心が強く、粉から作るうどんは子どもがどの作業もやりたくて、親が手伝えないくらい積極的だった。

◆第4回教室の内容

●**食育クイズ**：5つの基本味と食品の関係をクイズ形式で学び、食事のときには、①よく見て、②よく噛まな

いと味が脳に伝わりにくいこと、③何でも食べて健康な体を作らないと食べた味や美味しさが脳に伝わらないことをイラストで示し、①～③を全員で復唱した。



●**実施献立（1人分の栄養価）**：632kcal、たんぱく質20.5g、脂質15.6、食塩1.9g

●**保護者への栄養情報**：カレーに使われているターメリック、ガラムマサラなどの食品・栄養特性について、資料提示した。

お出しの効いた京風カレースープ：だしを昆布とかつおから取ってカレースープを作り、京揚げ、万願寺唐辛子などの季節の野菜をトッピングした。

炒り卵のフィンガー春巻き：子どもが苦手とするキノコ、青菜を好きな食材と一緒に細い春巻きにし、各自で絵柄テープを使ってデザインした紙コップに盛り付けた。

フルーツのキラキラゼリー：食後に食卓で果物を切り、寒天ゼリーをクラッシュして器に盛り付けていただいた。



●**講座の満足度**：満足67% やや満足14% どちらともいえない29%

●**保護者の感想**：丁寧に教えていただき、子どもが楽しそうだった。本格的なスープカレーだった。この教室に参加して、家でも一緒に料理をするようになった。春巻きを巻くのがとても楽しそうだった。カレーが辛かったのが残念。

- 園児の感想**：切ったり、巻いたりするのが楽しかった。春巻きやスイカのゼリーが美味しかった。みんなで作って楽しかった。
- 学生の感想**：食育クイズで答えをしっかりとっている子どももいたので、知識がついているのを感じた。

4回シリーズの料理教室に参加した園児たちに成長が見られたので、一人ひとりに表彰状の授与を行い、この教室の体験から食べ物への興味や関心が増し、毎日の食卓で食べる楽しみを感じてもらえることを願った。

(木戸詔子)

