いしかわ 食の体験ガイドブック

子どもが輝く、子どもが主役の体験のために

石川県健康福祉部

はじめに

食育を実践してみたいと思っている方の最初のステップは、まず何のために食育をするのか、その考え方をしっかり自分の中で消化することが必要です。「生き生きと生きることを取り戻す食育」「はぐくむ感性を取り戻す食育」「子どもが自信を取り戻して自分を大切に思える食育」という真の目的をよく考えて見ましょう。

その次のステップはそのために必要な原則を心に置くことです。「子どもをよく見る」「子どもが成し遂げることを待つ」「子どもが持っている力を信じる」この3点が肝要です。

子どもが自己達成感を持つのは、大人に信頼を持ってまかされる時です。そのために大人はどんな力を持つ必要があるのか、自分をよく振り返りましょう。

さらにそれを実践していくためには、大人が余計に口出しせずに待てる食育ができるための周到な準備が必要です。子どもに任せる ── それではすぐに包丁を持たせましょう ── では、大人に知恵があるとは言えません。子どもが自分で全部成し遂げたという達成感を持つためには、どんな危険を予知し排除すれば、子どもに余計なリスクを負わせずに済むのか、子どもの発達段階をよく理解して大人がよく考えること、これが食育実践のカギになります。

食育は、まさしく大人が心で感じ、頭でよく理解し、そして相手の立場になって考え共感していくプロセスを経験することです。このマニュアルが、心の準備が出来た方にとって大きな力となる事を願っております。

平成19年3月

このマニュアルはハウツーのみを教える目的で作られたものではありません。食育とは何か「考え方の基本」をしっかりおさえること、実施の際に「自分」がどれくらい「考えられる自分」として取り組めるかということに重点を置いた、食育に取り組むためのワークブックと考えていただければ幸いです。

もくじ

Ⅰ. まずここから見てね！

1 「食育」で子どもに何を伝えたいのだろう？

クッキング
野菜を育てる
リンゴ狩り
お箸を上手に使う

栄養のバランス
芋掘り
朝ご飯を食べる
好き嫌いをなくす

これって何を目指しているの？？

STEP 1 考えてみよう

STEP 2 話し合ってみよう

勇気
自信
きずな
責任感

喜び
共感・尊重
自律
自立

生きるチカラを大きく育てるには？

★食を通した体験のポイント

STEP 3 整理してみよう（第Ⅱ部 p17・18参照）

2 「達成感」を育てる調理体験とは？ ～自分で作って自分で食べる～

① 子どもが主役であるために

STEP 1 考えてみよう

STEP 2 話し合ってみよう

“主役”は“子ども”です！

“主役”を支える「大人の役割三原則」

<空欄に入れてみよう>

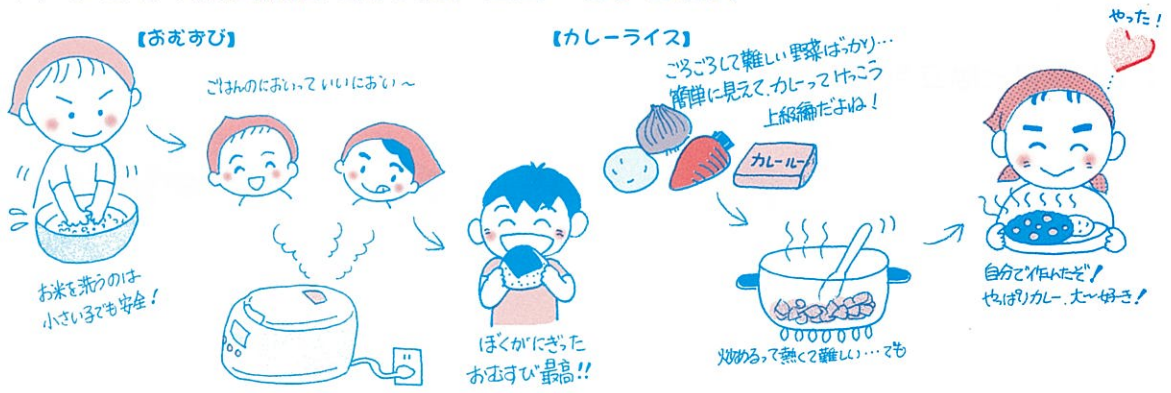
－見守りのポイント

①子どもの力を信じて任せる
②魔法の言葉をかける
③「忍」の一字で待つ
④否定しない
⑤大人のこだわりを捨てる
⑥子どものつぶやきを大切に！

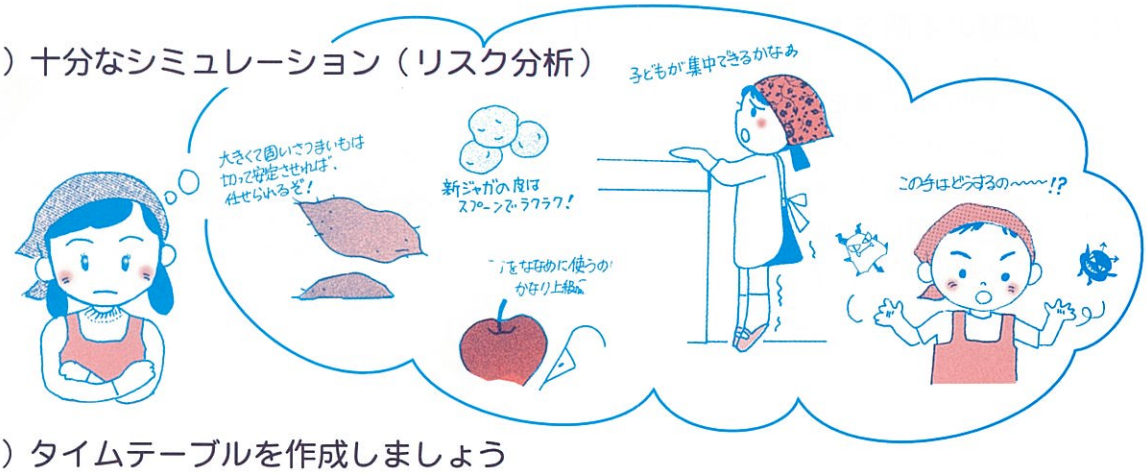
STEP 3 整理してみよう （第Ⅱ部 p19参照）

②「大人の役割三原則」を活かすために

（１）子どもの発達段階に応じたメニューとプロセス



（２）十分なシミュレーション（リスク分析）



（３）タイムテーブルを作成しましょう

（４）大人の意識の統一（スタッフミーティングでしっかり役割分担）

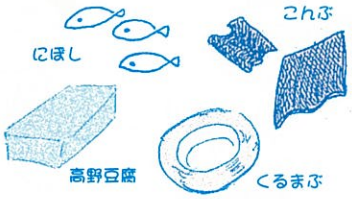
STEP ① 考えてみよう　STEP ② 話し合ってみよう

STEP ③ 整理してみよう（第Ⅱ部　p21･22参照）

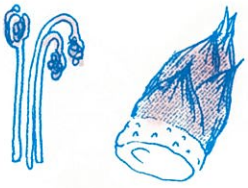
3 いざ、行動に！！

① 計画しよう

（１）食材と献立を決めよう



乾物は変化するのでおもしろい！



季節の食材、楽しみだなあ

お魚さわるの喜ぶだろうなぁ…

（２）調理の手順を子どもの視点から確認しよう

①大きな鍋で湯をたっぷりわかす
②ほうれん草を大きなボールに入れ、水で洗う
③根元をそろえて束ねる
④湯が沸騰したら塩を少々…
⑤束ねたほうれん草を、根元から湯に入れる
⑥……
⑦……

どれくらい入れたらいいの？

"ふっとう"って何？

へぇ～！

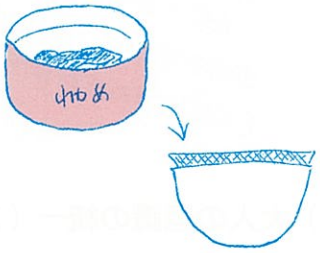
根本には砂がいっぱい！

大人にはあたりまえでも、子どもには知らないことがいっぱい！

（３）調理手順に沿って、必要な器具をリストアップ

人参の皮を入れるのは…？

あれっ？
使ったお玉はどうしよう…



水切りするには
ザルを受けるボールも必要だね！

包丁はできれば1人1本から2人で1本欲しいよね。

これで大丈夫かな？

重要なポイント

1人1人がすべての工程を経験できるようにしましょう

② デモンストレーションを組み立てよう

（１）子どもが自分でシミュレーション

デモンストレーションは、大人が子どもに教えるのではなく、子ども自身がシミュレーションするためのものです。

（２）実際にやって見せる

子どもが出来る方法で、子どもと同じ器具、食材を使って、実際にやってみせます。

（３）ケガをしないように、しっかり約束

器具の扱いなども実際にお手本を見せて！

（４）子どもが集中できる環境づくり

子ども達の関心をしっかりゲット！
ここでお互いの
コミュニケーションもバッチリね！

（５）大人が焦らない（時間の確保）

デモンストレーションは成功への第一歩です。時間が足りないと思っても端折らずしっかり行い、十分に子どもが納得できるようにしましょう。

STEP ① 考えてみよう

STEP ② 話し合ってみよう

STEP ③ 整理してみよう（第Ⅱ部　p23･24参照）

**デモンストレーションの不足は
手出し、口出しのもと！**

③ デモンストレーションの実際

（１）調理器具の使い方

❶**調理台**は腕が「く」の字になる高さ、**コンロ**は腕がまっすぐになる高さだよ。

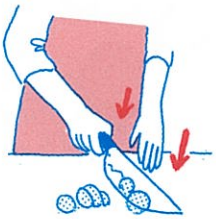
踏み台などで、
安全な高さに調節しようね。

❷**包丁**は何に使うもの？
包丁の下に手を置くとどうなるの？

基本はねこの手

**固いもの、小さいものは
ウルトラマンの手**

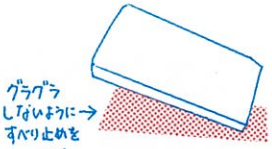
**包丁にくっついたら
上から下へ**



刃先を下に向けて

❸**まな板**は何をするものかな？
滑るとどうなると思う？

滑り止め



おへそとおへそ

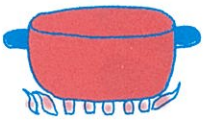
一人で使う

包丁のお休み場所

❹ **コンロ**で何をするのかな？
火がつくとコンロや鍋はどうなるの？

火のつけ方

炎がはみ出さない



触らない

コンロの周り

蓋の開け方

❺ **ピーラー**で何をする？
手があたるとどうなるの？

食材を手に持ったままでは危険です

食材をまな板に置いてピーラーを使おう

シマシマに皮をむくところがりにくくなり安全

❻ **キッチンばさみ**で何ができる？
刃が人にあたるとどうなるの？

持ち方

刃を人に向けない

魚の腹を開くのはキッチンバサミが便利で安全！！

ネギの小口切りもラクラク〜

❼ **その他**
菜箸、網じゃくし、フライ返し、おたま、フライパン、泡立て器、蒸し器など、調理過程で使う器具の名前と使い方の確認、注意点などを説明しながら使ってみせます。

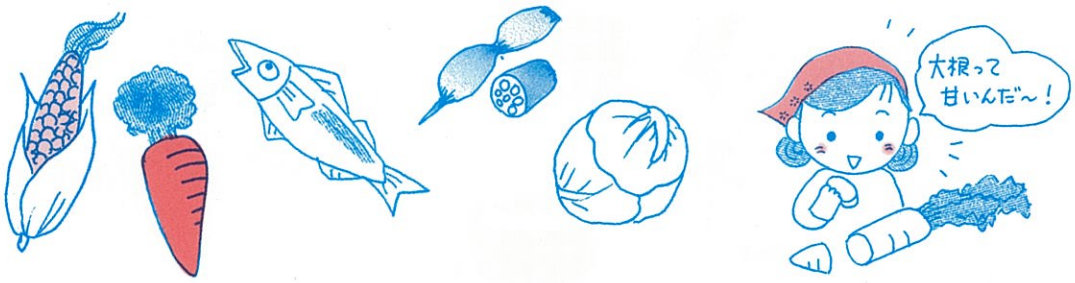
お約束

①包丁の下に手を持ってこないこと。包丁と反対の手はねこの手だよ。包丁を使わないときは、お休み場所に置こうね。
②まな板を使うときは、おへそ（まな板の中心）とおへそ（自分のおへそ）の位置を合わせて、一人で使おうね。
③もし手を切ったり、熱いものを触ったりしたら、すぐに言ってね。

（２）食材の使い方 ～五感をみがこう～

❶これは何だろう？（食材の名前）

元の形を見る、触る、においをかぐ、食べられるものは食べてみるなど

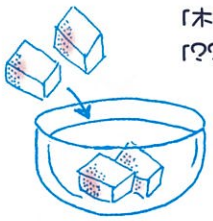


❷どうやって食べたらいいのだろう？（食材の使い方、変化など）

お米

乾物

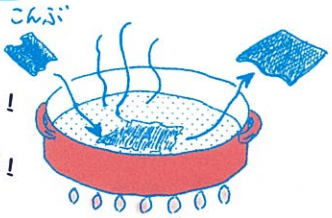
これなあに？
「木!」「スポンジ?」
「??」



高野豆腐？
こんなの固くて
食べられないヨ…

だしのとり方

こんぶが
大きくなった！
水にも
色がついたゾ！

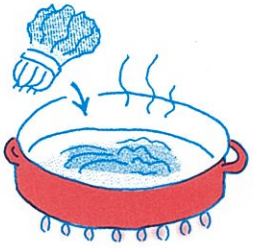


あくを抜く

あれ～？
ごぼうは白く、水は赤く？

ゆでる

わ～！
きれいな色に
なった！！



卵

触った後は、しっかり手洗い！

魚・肉

ヌルヌルする～
海のにおいだ!!

内臓の処理、器具や手洗いを適切に！！

調味料

砂糖と塩は
似てるけど…

その他 食材に合わせて、調理方法と、調理による変化、取り扱いの注意点などを、子どもが興味を持って体験できるようにしましょう。

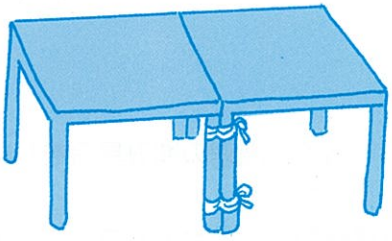
④ 準備が肝心

準備のポイント

①大人が途中で手出しをしなくても済むように、必要な器具を準備する。
②子どもが使いやすい調理器具を選択する。（子ども用の包丁など）
③ケガや失敗をしても、大人があわてず対応できるよう準備をする。（子どもが調理に復帰できるように支援する）

（１）会場の準備

❶調理台（アイランド）

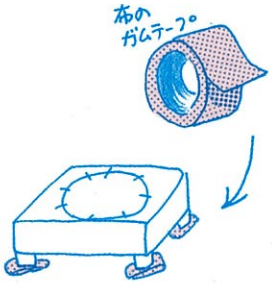


●調理台が無い場合は、園児用の低い机を2～4台組み合わせて一つの調理台（アイランド）を作る。
机の脚はビニール紐などでしっかり結び固定する。（テーブルクロスはひっかかると危ないので掛けない。）

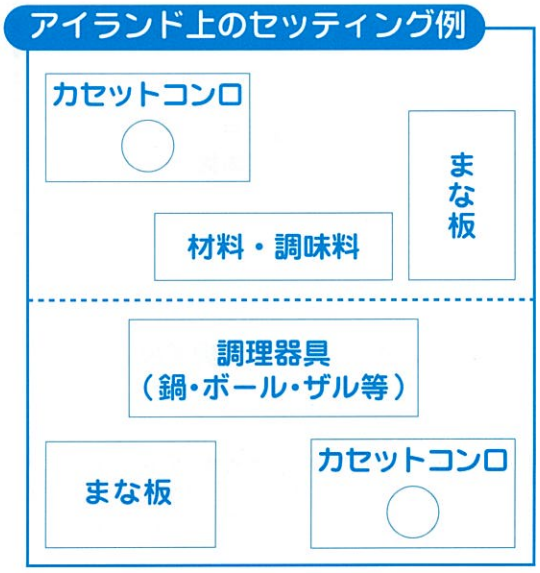
調理台は腕が「く」の字、コンロには腕がまっすぐになるように!

●適切な高さで調理できるように、踏み台などで調節する。

●カセットコンロの足は、輪にした布製ガムテープ等で調理台に固定する。



アイランド上のセッティング例



●カセットコンロは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ように置く。
●調理器具を配置する。
●食材・調味料を配置する。
●必要に応じてクリアケースに入れたレシピを配置する。（スタッフの確認用）
●包丁、ピーラーなど切るための器具は使う直前に配り、使い終えたらすぐに下げる。
●食器は出来上がる頃に配る。

❷ デモンストレーション用台（デモ台）及びサイドテーブル

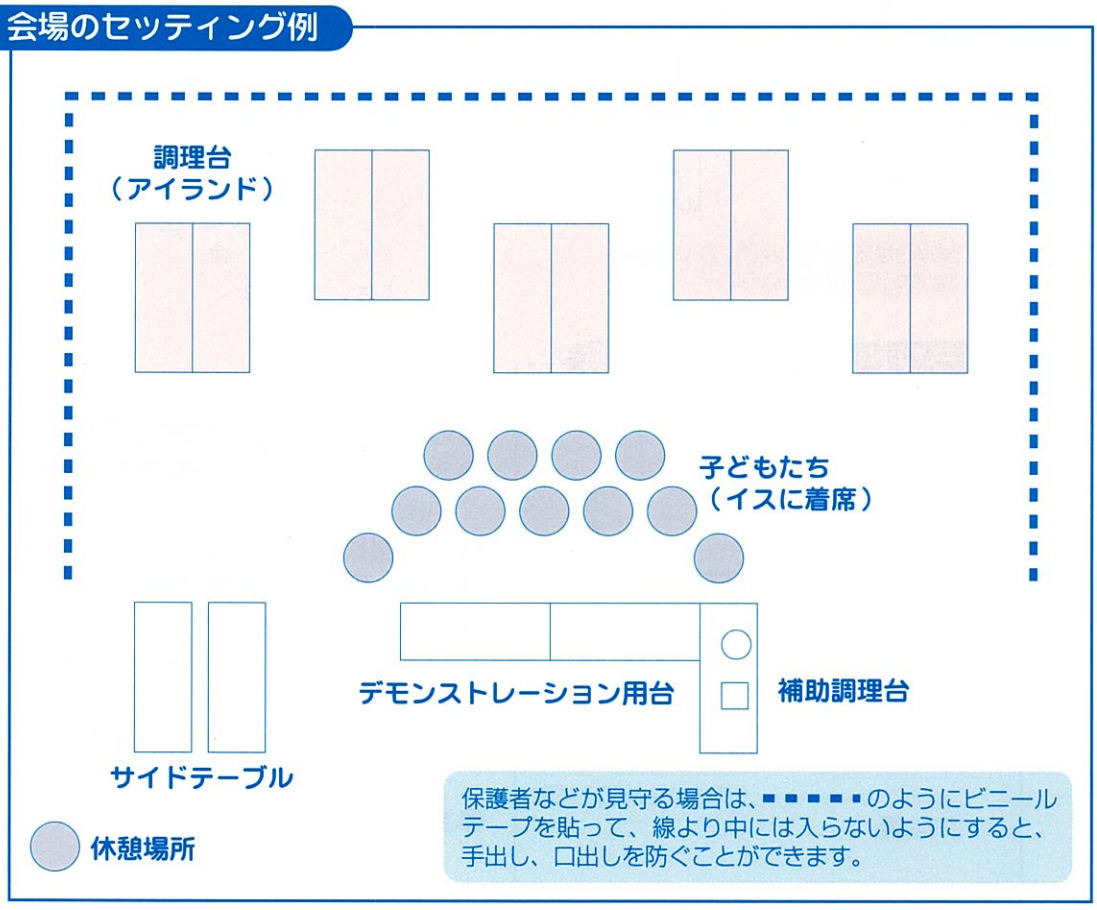
デモ台

- デモ台を各調理台から見やすい場所に設置する。
- 調理器具（包丁など）は子どもが使用するものと同じ物を用意する。
- 子ども達の調理台と同じように、すべての用意をデモ台にも準備する。
- 子ども側からよく見えるようにセッティングしてあることを確認する。ボールや調味料、ガスコンロ等でデモンストレーションの手元が見えない子どもがいないよう留意する。
- 補助調理台を設置し、子どもに見せたあとの調理を補助スタッフが行う。

サイドテーブル

- 必要に応じてサイドテーブルを用意する。
- 食器やすぐに使わない調理器具を準備して置いておく。調理の進み具合を見ながら食器を調理台に持っていく。
- 途中で不必要になった調理器具などをさげる。（最終的にはカセットコンロ、まな板などすべてのものをさげる。）
- 試食後の片付けの時、子ども達が食器を返却する場所として使用する。

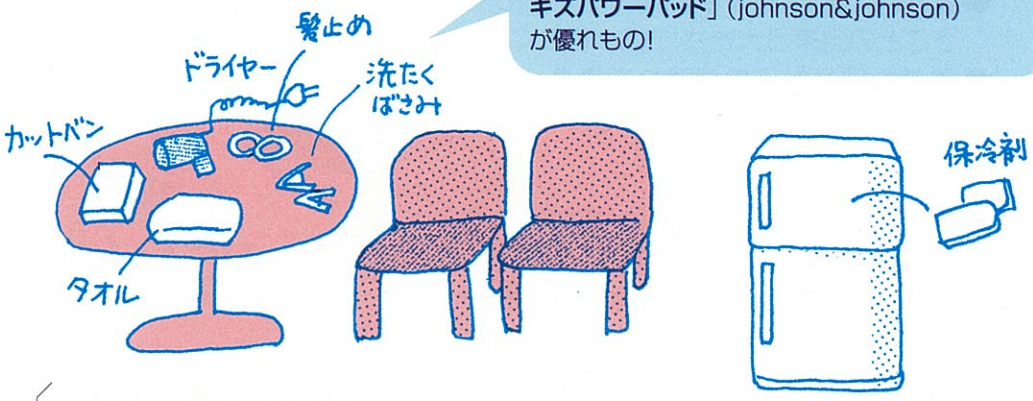
会場のセッティング例



❸ 休憩場所（ケガの対応）

●ケガをした時など、手当をし、休憩できる場所を設定し、
イスや救急用品等を置いておく。

ちょっと値段が高いけど、
「**BAND−AIDクイックヘルプ**」や「**BAND−AID キズパワーパッド**」（johnson&johnson）
が優れもの!



・手を切った時の絆創膏
・やけどを冷やす保冷剤や保冷シートを冷凍庫に保管（ただし、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）
・水などをこぼしたら、拭いて乾かすためのタオルとドライヤーも準備
・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あると便利
・もし治療を要するケガとなった場合の保険についても確認しておく

「ちょっとあたっただけ」と思っても軽く見ず、しっかり冷やしましょう。

ちょっと一言コラム「食とこころ」

「食べること楽しいですか？」…と聞かれてそりゃ当然！…ですか？

これ食べなくちゃ、あれ食べなくちゃ、子どもに偏食させないようにがんばらなくちゃ、野菜嫌いをなくさなくちゃ、がんばりすぎていませんか？「○○しなくちゃ」言ってみれば、「○○すべき」の食は頭で戦う食べ方です。食卓が戦う場になると、こころはホッとできないでしょう。消化機能もホッとしている時に良く動きます。

食べ物が簡単に手に入る時代、よりよく食べるためには自分で体に良いものを選べるスキル（技術）、自分で作れるようになるスキルなどスキルを教えることも重要ですが、まずはその前に「食べるのってシアワセ〜」って言える子どもに育てたいものですね。

「食べてホッ」はこころのやわらかいところに届くのです。食べること、人と一緒にいるという幸せは、生きてるって気持ちいいという脳に届きます。
一緒に同じものを食べる幸せがあってこそスキルは生きる、ということを頭に置いておきたいものです。

by NAOKO

（２）食材、調味料の準備

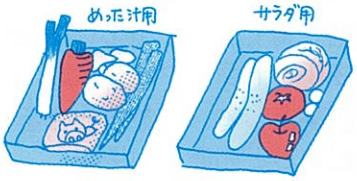
❶食 材

●食材はできるだけそのままの形にしておく。
●大きくて固いものなどは、子どもが扱うことの出来る大きさに切っておく。
●子ども用の包丁の刃渡りを考え、長さを短く切るなどの工夫をする。（大根、にんじん、さつまいも等）

●水が使えない場合などは、食材はきれいに洗い、各調理台毎に分けラップフィルムで包んでおく。（乾物などは乾いたままとし、事前にもどしておく必要がある場合は、乾いたものも残しておく。）

●一人一人がすべての食材を扱えるように、食材によっては一人分ずつに分けておく。

●料理ごとにバットに入れて、ひとまとめにしておく。



❷調味料

●予め調味料を計量して準備しておく場合は、安定したカップに入れ、一つずつラップフィルムを掛けておく。複数のカップにまたがってラップをかけると、子どもがはずす時にこぼしてしまうことがあるので要注意。

●小麦粉や片くり粉などの粉末の調味料、ごま、豆などの配付には小さいビニール袋を使用するとよい。

●料理ごとに色別の付箋をつけ、付箋には献立名と調味料名を記入する。付箋はカップの底に貼るとカップを安定させる効果もあり。色マジックで、ラップに直接書いてもよい。（色で子どもがわかるようにする。献立名と調味料名の記入はスタッフ確認のため。タイムテーブルの献立名に同じ色をつけておくと、スタッフにわかりやすい。）

●みそなど、味をみながら加減する場合は、丼などに入れて班ごとに分けておく。

●デモンストレーション用台などに調味料をまとめて置き、計量カップ、計量スプーン、すり切り棒などを用意して、子どもたちが自分で計量するのもよい。

大きい子どもたちには、
味付けも任せちゃおう!
失敗も成功の味!

⑤ ゴミの処理、後かたづけ

（１）ゴミはどうして分けるのだろう？
（分別のルール、リサイクル、リユースなど）

（２）使う前よりきれいにしよう

子どもたちが調理体験に慣れたら、ここまでチャレンジしてみてね！

⑥ 忘れちゃいけないこと

身支度のポイント

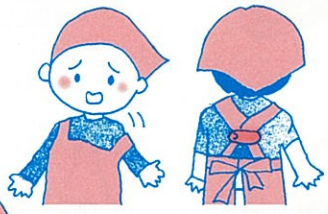
①身支度をすることで、調理に取り組むことへの心の準備をする。
②衛生的に調理ができるようにする。
③毎回繰り返すことで、調理の際の身支度が習慣になる。

（１）身支度

❶ つめは短く切ってあるかな？

❷ 傷はないかな？

❸ エプロン、三角巾は身体にあった大きさかな？



【注1】手の傷などがある場合は、可能な範囲で参加できるように配慮しよう。
（傷を完全にカバーできる方法もあります。）

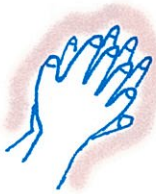
【注2】エプロンが大きい場合は洗濯ばさみや安全ピンで留める。髪は垂れないよう束ねよう。

（２）手洗い

準備 液体石鹸、ペーパータオル、ゴミ箱、ぞうきん、必要に応じて消毒用アルコール

❶ 手を水で濡らし石けんをつけて手の平でよく泡立てる。

❷ 手の甲と指の間をゴシゴシ（片手ずつ両手）。



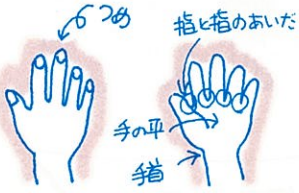
❸ 手の平の上で爪をゴシゴシ（片手ずつ両手）。

❹ 親指を包むように、指の付け根をグリグリ（片手ずつ両手）。

❺ 指を組んで指の間をゴシゴシ。

❻ 手首をグリグリ（片手ずつ両手）。

●汚れているところ



【注3】手洗いは調理開始前、肉や魚を素手で触った後、卵を割った後には必ず行う。

仕上げ ②から⑥の順に流水できれいに石鹸を洗い流し、ペーパータオルで拭いて完成！

⑦ 見守りの留意点

子どもを見守る大人の方へ

食を通した様々な体験から、子どもたちが達成感を味わい、生きる力をはぐくむには、子ども達が、任されてやり遂げることが大切です。大人は子どもの力を信じて、ゆっくり、しっかり見守りましょう。

子どもが主体的にやり遂げるために

①手出しはしないようにしましょう。
②指示はせず、子どもが自分で答えを出せるようにしましょう。
③子どもが自分でやったことを認める言葉をかけましょう。

子どもが安全にやり遂げるために

④危険なもの、すぐに使わないものは、その都度渡しましょう。
⑤使い終えた器具は、速やかに引き上げましょう。
⑥調理台の上が危険な状態にならないよう配慮しましょう。
⑦危険な器具を使っている子をしっかり見守りましょう。
⑧もしケガをした場合には、速やかに処置しましょう。
★「熱い!」と思ったら即、流水などで3分以上冷やすこと。
軽いと思っても必ずしっかり冷やしましょう。

子どもがもっと輝くために

⑨子どもの仕草やつぶやきをキャッチしましょう。
⑩心から「おいしい」って言える大人になりましょう。

喜んでくれる人がいる、これで子どもはもっと輝けるんだね！

大人自身が十分楽しむために

子どもは大人が共に楽しむことで、自分の喜びをふくらませます。大人の気持ちが子どもにもしっかり伝わって、「喜んでくれる」という実感が子どもをより輝かせるのです。

大人自身が心から「楽しかったね!」と思えるキッズキッチンをやりましょう。

キッズキッチンの魂は、人と人との気持ちの受け渡しなんだね！

食は、人と人との心の交流だね！

⑧ 活動を振り返ってみよう

子どもを信じて任せられたかな？

子どもが主役になれたかな？

大人の意識は統一できたかな？

手や口は出さずに見守れたかな？

メニューや手順に無理はなかったかな？

準備は十分だったかな？

デモンストレーションはわかりやすくできたかな？

危険な場面はなかったかな？

ケガはなかったかな？

子どもは集中できたかな？

大人は焦らずにできたかな？

大人がちゃんと楽しめたかな？

子どもは十分に楽しめたかな？

大人が子どもの力を発見できたかな？

STEP ① 考えてみよう

STEP ② 話し合ってみよう

STEP ③ 整理してみよう（第Ⅱ部　p25参照）

Ⅱ. 詳しく知りたいときにどうぞ！

1 食を通した体験へのアプローチ

子どもは体験から学ぶもの。畑作りから苗を植えて水やりをし、野菜を育てる。自分で育てた野菜を収穫し、自分で調理して食べるといった「食」を通したプロセスの中で、心ゆくまで楽しみ、心ゆくまで取り組む。こうして子ども達は様々なことを体験し、発見し、納得して行動する。そして、自分に自信を持ち「ぼくってすごい！」「わたしならやれる！」という自尊感を身に付けていきます。

これが「生きる力」の芽となり、大人が信じて見守る中で、きっと大きく育っていくことでしょう。

食を通した体験のポイント

（１）楽しみながら様々な体験を積む

自分で野菜を育てる、水やり、草とりなどの苦労をやり遂げる、育てた作物を収穫するといった農の体験は、直にいのちに触れ、いのちと共に生きる時間を子ども達に与えてくれます。

そして、包丁や火を使って調理する、自分で作った料理を食べるという体験から、困難に立ち向かいやり遂げる、仲間と協力し、分かち合うなど、自他を認め、大切にする気持ちが芽生えるでしょう。

食を通して楽しく様々な体験の可能性が広がります。

（２）「生きる力」を育む

大人の都合ではなく、子どもが中心にものごとが進められる場所で、子どもは主役となります。

そして大人が見守り役に徹することで、子どもは「自分でできた！」という達成感と喜びを味わい、自尊感を高め、よりよく生きるために必要な「生きる力」を育んでいきます。

（３）自分で考えて行動する

大人の指示ではなく、子どもがさまざまな体験を心ゆくまで楽しみ、取り組む中で、**自分で感じ、考え、納得して行動**することを身につけ、自分や仲間で段取りして行動するようになります。

（４）言葉では教えられない気持ちが芽生える

自分で一生懸命作ったものは『もったいない』『家族にも食べさせてあげたい』と思います。

野菜づくり等を教えてくれる地域の人達とつながることで、さまざまな生き方に触れ、優しいまなざしを受けて、育まれていることを感じます。

こうして命あるものへの思いやりの気持ちが芽生えてきます。

（５）食の自立

よりよく食べることは、よりよく生きること。

豊かな食を体験し、食べることは楽しいという感覚を身につけることで、自分にとってよりよい食を自分で選ぶ、食を通して人とつながることができるというスキルを身につけることが、食の自立につながります。

（６）保護者の食に対する関心を高める

子どもが目を輝かせて体験する姿、思わず口にする言葉など、子どもが五感で発するメッセージから、保護者の関心も高まります。

保護者自身が、子どもの体験を見る、見守ることを体験することが、子どもの力を信じることにつながるでしょう。

2 子どもが主役の見守りのポイント

子どもが体験を通して学び、自己達成感を得るためには、大人は、子どもが納得し行動するのをじっくりと待って、見守ることが大切です。

見守りのポイント

（１）子どもの力を信じて任せる

大人が指示するのではなく、子ども自身が考えて行動できるよう時間のゆとりを持ち、子どもの達成しようとする力、自分を信じて頑張る力を、大人は信じて任せましょう。

（２）魔法のことばをかける

子どもには、小さなことでも必ず「がんばったね」「よくできたね」というほめる言葉をかけましょう。こうした大人の、子どもへの良いストロークで子どもが一層輝きます。

（３）「忍」の一字で待つ

子どもは、自分なりに考え納得しながら行動しています。その間じっと、手や口を出さずに待ちます。

「早くしなさい」「だから言ったでしょう」や先回りして「次はこれをしようね」とは言わないで、信じて待つことが大人の力です。

大人が手を重ねないで！

子どもの後ろから、大人が手を重ねて教えるのは、初めてで理解できないときに1回だけ。子どもにとってはかえって危険なので、極力しないことです。

（４）否定しない

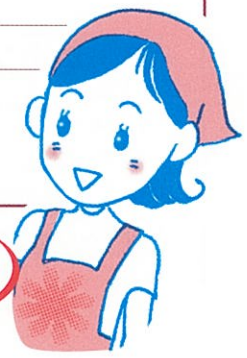
調理中に「あっ危ない」「これではダメ」などの否定の言葉は、子どもが自信を失うので言わないようにします。注意を促すときも「こんなふうにもできるね」と、ヒントを渡しましょう。

（５）大人のこだわりを捨てる（達成感を重視）

調理の順序やきれいに仕上げることにはこだわらず、その行程を子どもがやり遂げたことを評価してほめましょう。ほめるところの無い子はいません。

（６）子どものつぶやきを大切に！

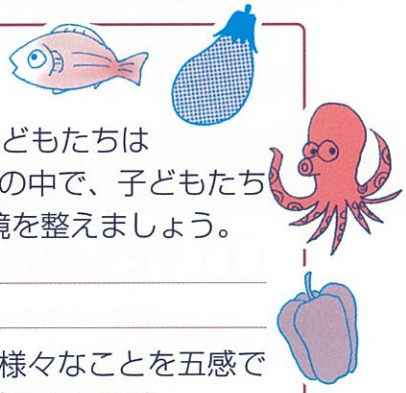
子どもは一つ一つの新しい発見から、純粋な思いを言葉にするので、子どものつぶやきを大切にして言葉がけをしましょう。



大人の役割三原則 ▶▶▶ 信じる 見守る 待つ

3 さあ食の体験を始めよう！

① 食と農・漁の体験



子どもたちは好奇心がいっぱいで、大人にとっての労働も、子どもたちは遊びとして楽しむ力を持っています。いのちを育てる様々な体験の中で、子どもたちが思う存分作業を楽しみ、いのちと触れあうことを体感できる環境を整えましょう。

（１）計画をたてよう

目的は野菜を育てることではなく、子どもたちが自分で体験し様々なことを五感で感じること。農・漁はそのためのツールであり、失敗も貴重な体験になります。

いつ頃、何を育て、どのような体験ができるかを想定し計画をたてましょう。

（２）地域の協力を募りましょう

保育園や学校などだけで完結するのではなく、近所の生産者や農漁業者、祖父母等、地域の協力を得ることで、子どもたちの体験がより安全で豊かなものになります。そして地域で子どもを育てるというネットワークへと発展することでしょう。

（３）見学体験

地域の協力により、保育園や学校だけではできない体験が可能になります。底引き網漁業や市場での競り、果物など農家の畑での収穫や集荷場の見学なども貴重な体験です。そこに関わる人々の知恵や苦労などを見聞きすることで、地域の人々の生き方を学ぶことでしょう。

（４）土・畑づくりや水やり・草取り

大人が育て、子どもが収穫するのではなく、自分で育てたという実感のある体験とするには、大変な作業もやり遂げることが大切です。やり方を伝え、子どもに任せる。この基本を大切に！

（５）収穫する

小さいうちに収穫してしまったり、形が悪かったりという失敗もよい体験。なぜそうなったか、どうすればいいかを子どもと一緒に考えることで、さらにすばらしい体験となるでしょう。

（６）ボランティアの関わり

地域のボランティアの役割は、決して「（子どもに代わって）してあげる」ことではありません。必要な知識を伝え、実際のやり方を見せ、子どもができることは子どもに任せて見守ることが大切です。子どもが主役の体験の意義とねらいを、地域の方々へもしっかりと伝えましょう。

② 調理の体験

子どもたちにとって、包丁や火を使うことはものすごい冒険です。そして自分で調理できた喜びと達成感は、子どもたちの自尊感をグンと高めます。さらに自分が作った料理は、大切な人に食べさせてあげたい、もったいなくて粗末にできないと実感することでしょう。

安全かつ子どもが達成感を味わう調理体験を行うための大人のスキルを高めましょう。

（１）子どもの発達段階に応じたメニューとプロセスを考えましょう

❶切る力や経験によって包丁さばきには個人差があります。大切なことは、一番できる子ではなく、最大公約数的にみんながやり遂げられるところに合わすことです。お米をとぎご飯を炊く、収穫したじゃがいもを洗って蒸かすなどなら、小さい子でも安心です。一人一人がすべての工程をやり遂げられるようにしましょう。

❷調理によって食材が変化すること（乾物をもどす、卵が固まるなど）や、食材によって切る感触が違うこと（人参とキュウリ、高野豆腐など）など、子どもがどの食材でどんな体験をすることがきるかを整理してみましょう。

❸様々な食材と出会うチャンスです。自分で育てた野菜や地域の特産、昔から食べ継がれている季節の食材（たけのこ、芋のつる、ずいき等）を活用しながら、お祭り、お正月、節句などの行事も取り入れ、豊かな食を伝えましょう。

❹大人にとって懐かしい食や子どもの頃に体験した食などで、子どもたちに体験させたいと思うものを取り入れ、大人も存分に楽しみましょう。

❺献立から子どもたちと話し合って決める方法もあります。献立を考えたり、作り方を調べたりする過程の中で、保護者や地域との関わりを持ったり、子どもたちが主体的に行う気持ちを高めることができるでしょう。

（２）十分なシミュレーション（リスク分析）をしましょう

❶子どもが自分でシミュレーションをすることが重要です。どんなところにどんな危険があって、どんな工夫ができるのかを、子ども自身が考え、予想し、工夫できるようにしましょう。

❷子どもに包丁を使わせることは大人にとっても冒険です。始めからがんばり過ぎず、まず大人が負担感なく自分で管理できる範囲で始めましょう。
例）お米を洗って炊き、おむすびを握る など

❸さつまいもなど、大きくて丸くて固いものは、子どもにとってはとても難しい食材です。小さい子の場合はあらかじめ細長く安定した形にまで切っておくなど、年齢や経験に応じた準備が必要です。無理な操作をさせることは、結局大人の手出し口出しにつながり、達成感を味わうチャンスをうばってしまいます。

・手のひらで豆腐を切る ▷子どもが自分で注意することで、安全にやれる
・包丁を斜めに入れてりんごの芯をとる ▷包丁の斜め使いは高度の技術なので危険 など

（３）必要な食材、調理器具をリストアップしましょう（資料１・２）

❶必要な食材、調味料をリストアップします。

❷調理過程をきめ細かく想定し、必要な器具をすべてリストアップします。
以下も要チェック！

ア. 準備段階で食材を入れておく器具
イ. 洗う・ひたす・水切りするための器具
ウ. 切った食材をいれる器具（入れる量や種類を考慮して、容器の数、大きさを決める）
エ. 皮やへた、出汁を取った後の昆布や煮干などを入れる器具
オ. その他の器具類（使ったおたまの置き場所、卵を割る容器なども用意する。）

（４）調理のタイムテーブルを作成しましょう（資料３）

❶子どもたちが、大人の指示でなく自分で考えて納得して行動するためには、調理の初めに、調理器具の安全な使い方、実際の調理操作、出来上がりまでの調理手順、留意点とできあがった料理をデモンストレーションで見せることが大事です。手順よくデモンストレーションを行うために、タイムテーブルを作成しましょう。

❷調理には時間のかかるもの、さっと仕上げたいものなどがあります。乾物をもどす、だしをとる、煮る時間の間に別の作業をするなど、手順よく調理をすすめるためにはタイムテーブルが必要になります。（待ち時間が長いと子どもの集中力が途切れるので、タイムテーブルで手順よく作業計画をたてることが大切です。）

❸お米を研ぐ、野菜や魚を洗うといった下処理から体験できるかどうか、設定する会場や使える時間などを考慮しながら検討しましょう。（保育室や遊戯室など、調理室以外の場所では水が使用しにくいので、下処理は準備として大人がするなど。）

❹タイムテーブルがあると、実施後の手順の振り返りや次の参考とする際に役立ちます。

（４）スタッフの配置と役割分担を決めましょう

子どもたちが、安全にかつ主体的に調理体験を行うためには、大人の意識と行動が大切になります。スタッフが事業の目的と自分の役割をしっかりと把握していることが、大人がち着いて事業に臨むことになり、そのことが子どもが落ち着いて取り組むことにつながります。しっかりと打合せをして臨みましょう。

役　　割	人　数	内　　容
主旨説明	1	保護者等見学者に事業主旨と見守りのルールを伝える。
デモンストレーション	1	子どもに出来上がりまでの調理工程を実際に見せる。
デモンストレーション補助	1	子どもに調理方法を見せたあとの続きの調理を行う。
子ども見守りスタッフ （保育園児の場合2名配置）	各班 1～2名	使用後の調理器具を下げたり、必要な器具を配る。怪我の際に即対応する。ほめる、励ます、考えることを促す。
記録	1	ビデオによる記録を残す。その他写真撮影など
準備	適当数	デモンストレーションと実習の器具や食材を準備する。
片付け	適当数	子どもがするか大人がするかにより人数調整。

③ 調理デモンストレーション編

子ども達の目の前で、調理器具の使い方、食材の使い方、調理の仕方などを、調理手順に併せて説明しながら、実際にやってみせましょう。デモンストレーションは、子ども達が調理する際に、子ども達に任せて大人が見守るための重要ポイントです！

留意点 1. 子どもが自分で考え主体的に行動できるよう、デモンストレーションで「シミュレーション」を行う。

❶はじめから出来上がりまでの調理行程を、子ども達が実際に見て大まかにつかむことで、調理の際に子ども達が自分で考え、主体的に行動することにつながります。

❷調理操作が多い場合は、途中で区切って子ども達がそこまでの調理をし、次に進めることもできます。

留意点 2. 調理器具の正しい使い方、食材の扱い方などを実際に見せる。

❶調理方法がわかるように、子どもと同じ調理器具、同じ食材を用いて、説明しながら、すべての操作を実際に目の前でやって見せることが大切です。

❷調理方法は、対象となる子ども達ができる方法で行うことが重要です。包丁を横にしたり、斜めに使うなど、難しい操作を無理にさせても、かえって大人の手出し口出しにつながり、子どもに任せることができなくなるので注意します。
例）包丁の変わりに、キッチンバサミやピーラーを使うことができます。

❸豆腐を手のひらで切ることは、子どもにとっては勇気のいる作業ですが、十分に注意を促した上で行うと、子どもの注意力を引きつけ、自信をもたせる上で効果的です。

留意点 3. どんなことが危ないかを知り、ケガをしないように約束を守らせる。

❶包丁など危険な調理器具も正しく安全に使えるよう、使い方などを実際に目で見て学ぶことが大切です。

❷2つの約束「包丁の下に手を持ってこない」「熱いコンロや鍋にはさわらない」を子ども達にしっかり意識づけることが大切です。

留意点 4. 子ども達が集中してデモンストレーションを見るための環境をつくる。

❶子ども達がデモ台の周りに集まる、又は、子ども達の調理台が少ない場合は各調理台の周囲にイスで着席してデモ台に向くなどの工夫が必要です。

❷デモンストレーションの様子が、子ども達全員にしっかり見えるよう、カセットコンロやボールなどの調理器具、調味料のボトル等をデモ台の前面に置かないよう配慮します。

❸子ども達の注意力を引きつけるよう、問いかけやクイズ、さわったりにおいをかいだりする体験、包丁などの器具を使う場面などを分散して織り交ぜると効果的です。

❹「静かにしなさい」としかって向かせるのではなく、子どもたちが関心を持って注目するように工夫しましょう。

留意点５．デモンストレーションのための時間の余裕をつくる（時間の確保）

❶水につける時間、煮る時間などを考慮し、調理手順と、デモンストレーションの手順、子ども達の体験の手順等を含めた手順表（タイムテーブル）を作成しておきましょう。

❷デモ用には、あらかじめ乾物をもどす、だしをとる、湯をわかすなどの準備が必要な場合があるので考慮します。

❸デモンストレーションは端折らずしっかり行い、十分に子どもが納得できるようにするようにしましょう。

❹デモンストレーションをしっかり行うためには、大人が焦らないことが大事です。タイムスケジュールの上で、しっかりデモンストレーションの時間を確保しましょう。

留意点６．デモンストレーションの組み立て方

❶米をとぐ、出し用の昆布と煮干を水につける、乾物をもどす、ゆでるための湯を沸かすなどは、デモンストレーションと同時に、子ども達も自分の分の作業をすると効率的です。

❷煮ている時間に別の料理の材料を切るなど、子ども達が何もしないで待つ時間をできるだけ作らないように、かつ時間を有効に使えるように、調理手順を工夫し、それに併せてデモンストレーションを行いましょう。

留意点７．デモンストレーションを楽しみましょう！

デモンストレーションは、子どもたち一人一人とのコミュニケーションがとれる最高のチャンスです。子どもたちの驚く声や表情、つぶやきなどを楽しんで会話しながら進めましょう。

デモンストレーションは成功の第一歩！！
デモンストレーションの不足は、
手出し・口出しのもと！！

④ 振り返ってみよう

子どもたちに、効果的に体験の機会が提供できたかどうかを振り返り、次回に反映させるため、活動を振り返ってみましょう。

（１）活動場面をビデオで振り返りましょう

子どもが活動している場面のみでなく、デモンストレーションやボランティアが関わっている場面など、大人が関わっている場面を撮影し、振り返りましょう。必要以上の口出しや手出し、デモンストレーションでのミスなどがよく見えます。

ビデオを使うと、効果的に振り返りができます。

（２）スタッフ間で話し合いましょう

子どもたち１人１人の行動や反応、大人の関わり方、活動の進め方やデモンストレーションの内容、実施した献立や体験できたことなどを、ビデオやタイムテーブルを振り返りながら、みんなで話し合いましょう。

ボランティアが関わった場合は、ボランティアも話し合いに加わってもらいましょう。地域に活動への理解者を増やすことにつながります。また関わったスタッフ以外のメンバーも加わると、多くの人と共有することができます。

（３）子どもたちの表情や言葉、行動の変化を大切にしましょう

活動の際に子どもたちが見せる表情や行動、発する言葉などをみんなで出し合いましょう。１人１人の見方を合わせると、子どもたちの思いが見えてきます。

また活動を積みかさねる中で変化する子どもたちの様子など、気づいたことを互いに出し合うことで、子どもたちの成長が見えてきます。

（４）振り返ったことを記録に残しましょう

一回一回の活動と振り帰りを記録に残しておくと、次の活動に反映させるばかりでなく、他の人に活動を紹介したり報告して、理解を得るための資料として活用できます。大変でも、活動を継続し、かつ広げていくためにきっと役立つでしょう。

4 資料編

資料 ① 食材リストアップ

献立名	食材名	デモンストレーション用準備	実習用準備

資料 ② 器具リストアップ（器具・食器一覧例）

献立に応じた、適した大きさの調理器具と食器を選択し、準備する。

分　野	器具名	数　量	単　位	備　考
調理器具	子ども用包丁		／班・人	できれば1人1丁
	子ども用包丁（左きき用）		／班・人	
	子ども用ピーラー		／班・人	
	子ども用キッチンばさみ		／班・人	
	まな板		／班・人	できれば1人1枚
	まな板用すべり止め		／班・人	ゴム製マットや濡れ布巾
	菜箸		／班・人	鍋の大きさに合わせる
	お玉		／班・人	
	穴あきお玉		／班・人	
	網じゃくし		／班・人	
	フライ返し		／班・人	
	トング		／班・人	
	しゃもじ		／班・人	ラップで包むとよい
	ゴムべら		／班・人	
	スプーン		／班・人	
	フォーク		／班・人	
	ボール（大）		／班・人	
	ボール（中）		／班・人	
	ボール（小）		／班・人	
	ザル（大）		／班・人	
	ザル（小）		／班・人	
	バット		／班・人	
	すり鉢		／班・人	大きめが使いやすい
	すり鉢用すべり止め		／班・人	ゴム製マットや濡れ布巾
	すりこぎ		／班・人	
	両手鍋		／班・人	
	片手鍋		／班・人	
	耐熱ガラス鍋		／班・人	
	フライパン		／班・人	
	鍋敷き		／班・人	
	椀		／班・人	
	皿（大）		／班・人	切った材料などを入れる
	皿（中）		／班・人	
	皿（小）		／班・人	
	やかん		／班・人	
	盆		／班・人	
	トレイ		／班・人	
	寿司桶		／班・人	

分　野	器具名	数　量	単　位	備　考
計量器具	計量器		／班・人	
	計量カップ		／班・人	
	計量スプーンセット		／班・人	
	計量スプーン（大さじ）		／班・人	
			／班・人	
機材	カセットコンロ		／班・人	
	ガスボンベ		／班・人	
	炊飯器（ガス）		／班・人	
	炊飯器（電気）		／班・人	
	ホットプレート		／班・人	
	七輪		／班・人	
			／班・人	
衛生	食器用ふきん		／班・人	
	台ふきん		／班・人	
	ペーパータオル		／班・人	
	ウエットティッシュ		／班・人	
	ハンドソープ（液体）		／班・人	
	消毒用アルコール		／班・人	
	ごみ袋		／班・人	
	ごみ箱		／班・人	
			／班・人	
食器	ご飯茶碗		／班・人	
	汁椀		／班・人	
	皿（大）		／班・人	
	皿（中）		／班・人	
	皿（小）		／班・人	
	深皿		／班・人	
	小鉢		／班・人	
	湯飲み		／班・人	
	子ども用箸		／班・人	
	大人用箸		／班・人	
	箸置き		／班・人	
	スプーン（大）		／班・人	
	ティースプーン		／班・人	
	ランチョンマット（色紙）		／班・人	
			／班・人	
その他	ラップフィルム		／班・人	
	アルミホイル		／班・人	
	ビニール袋		／班・人	
	プラスチックカップ		／班・人	計量した調味料を入れる
	クリアファイル		／班・人	レシピを入れ各台に置く
			／班・人	

資料 ③ タイムテーブル例／夏野菜カレークッキング（保育園）

時間（分）	ご　は　ん	夏　野　菜　カ　レ　ー
0	・お米の話をする ・米をとぐ（一人ずつ）	
30	・30分おやすみタイム（浸水）	・包丁、まな板、すべり止めなどについて説明する。 ・夏野菜カレーの食材についての説明と、さわる、においをかぐなど体験、調理デモンストレーション。
60		・子どもが野菜を切る。（見守りながら言葉がけをする）
	・ガスコンロに火をつける（強火で10分）	・トマトの湯むきをする
		・順番に炒めていく（子どもが順番に炒める）
90	・沸騰してきたら、弱火で15分	
		・水を入れて煮込む（カレーライスの手遊び歌を歌う）
	・火を止めて15分蒸らす	
		・野菜が柔らかくなったか、竹串で確かめる。あくをとる。（もう一度歌を歌う）
120	・炊き上がり（一口ずつ味見）	
		・カレールー等調味料を入れる
		・味見をして出来上がり。
150	・自分のお腹と相談して、ごはんをよそう。	・よそったご飯にカレーをかける
	・いただきます！（感想）	
180	・後片付け	

おにぎり・みそ汁（小学生）

	材料名	分量	手順			器具等
			着席・手洗い説明 手洗い体験 着席 導入 おにぎり説明 みそ汁ゲーム みそ汁説明 料理体験		■約束 1. 包丁：下に手を置かない、反対の手は猫の手、使わない時のお休み場所。 2. まな板：すべり止め、おへそとおへそ、一人ずつ使うこと。 3. 手を切ったり、鍋をさわって熱かったりしたらすぐに申し出ること。 ■伝えること 1. 調理台の高さ：腕がくの字。 2. 包丁にくっついたキュウリは、上から下へ落とす。 3. 端や固いものを切るときは、刃先をまな板に固定して、上からウルトラマンの手で押さえる。 4. コンロのつけ方、火が鍋の横からはみ出さないこと。 5. ピーラーはまな板の上で使うこと。包丁やキッチンバサミは人に向けないこと。	
デモ			1. お昼の用意だ、手を洗おう！ 2. みそ汁の味、わかるかな？（インスタント・ほんだし・昆布と煮干し　など） 3. ”おにぎり”って知ってる？（おにぎりの言われ・手塩の意味・作り方デモ　など） 4. みそ汁って何でできてるの？（昆布・煮干しを触る・匂いをかいで当てる・みそをなめてみる　など			名札用タックシール・マジック ペーパータオル・石鹸 しゃもじ・茶椀・皿・水・ボール・塩小皿・保冷剤・タオル 小鍋・フタ・昆布・煮干し みそ・スプーン・ねぎ キッチンバサミ・ワカメ ボール・お玉・お椀・コンロ
みそ汁	カットわかめ 豆腐 ねぎ 水 煮干し 昆布 みそ		子ども達が自分たちで作る。大人はじっとがまんして見守る。	デモ1 ①～⑦	**① 水に煮干と昆布をつける。**昆布が広がったら弱火にかける。（鍋に水を入れておく） **② ワカメを水につける。**（ボールにザルをセットし、水を入れておいたものと比べる） ③ ねぎをキッチンバサミで切ってお皿に入れていく。→ハサミの使い方説明 ④ だし汁に豆腐をスプーンですくって入れる。（火を止めて加えてから、火にかける） ⑤ 温まったら、各自お椀と豆腐用のスプーンで、みそをだしでのばして加える。（火を止めて加えてから、火にかける） ⑥ 火を止めて、盛り付けるまでフタをしておく。 ⑦ お椀に水を切ったワカメを盛っておく。 ⑬ 味噌汁を火にかけ、ねぎを加える。温まったら器に盛る。	小鍋・フタ ボール・ザルセット キッチンバサミ さいばし お椀（一人一個） スプーン（豆腐用） 皿（ねぎ用） お玉　コンロ バット（材料用）
おにぎり	ごはん 梅干しなどの具 のり とろろこんぶ 塩 など			デモ2 ⑧～⑬	⑧ 炊きたてのご飯を班ごとに持ってくる。 ⑨ しゃもじで茶わんにご飯を盛り、自分のお皿にあける。 ⑩ 好きな具を入れる。 ⑪ 手に水をつけ、塩をなじませて、ご飯を握る。自分の食べたい数を握る。盛り付け皿に置く。 ⑫ 手を洗って、のりやとろろ昆布を巻く。	しゃもじ・茶椀 水・ボール・塩小皿（各班1～2） 皿（おにぎり用・1人1枚） 盛り付け皿（1人1枚） バット（材料用） 保冷剤・タオル
注意事項	1. ごはんはおにぎりスタートに合わせて炊いておく。 2. 各班ごとに食材・器材を用意しておく。デモンストレーション用にも1セット用意する。（おにぎりの具は少しでよい） 3. キッチンバサミは使うときに渡す。（はじめからセットしたが大丈夫だった） 4. 火傷に対応するため、保冷剤にタオルなどを巻いて用意しておく。					

＊**太字**：時間のかかる下準備はデモと同時に、各台で子どもも行うとよい。

高野豆腐の卵とじ・キラキラ寒天サラダ・みそ汁（小学生）

	材料名	分量	手順			器具等
			手洗い復習 手洗い 着席 導入 下準備 料理体験		配膳・いただきます 片付け	
下準備		1テーブル（デモ用1/2）	1. お昼の用意だ、手を洗おう！ 2. 下準備・調理説明			名札用タックシール・マジック ペーパータオル・石鹸・ティッシュ 保冷剤・タオル・カットバン コンロ・大鍋・ザル（だし用）
高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 人参 きぬさや 卵 だし汁 みりん しょうゆ 砂糖 塩	6個 1本 20枚 6個 4カップ 90 CC 60 CC 大2 小1	子ども達が自分たちで作る。大人はじっとがまんして見守る。	**① 高野豆腐を知る。：湯につけてもどす。** デモ1 ①～⑦ ④ 高野豆腐をよくしぼり短冊に切る。 ⑤ 人参はピーラーで皮をむきうす切りにして、口に入りやすい大きさにブツ切りにする。 ⑥ 絹さやは筋をとり、ななめに切る。 ⑦ 鍋に調味料を合わせ、高野豆腐と人参を入れて、フタをして炊く。 ⑯ 絹さやを入れる。 ⑰ 卵を一個ずつ割りほぐす。（手を洗う！）各自回し入れサッと煮て、10数えてフタをし火を止める。（割れ目からキュッとひねると割れやすい）		中鍋・フタ 大ボール 包丁・まな板 ピーラー さいばし 椀（1人1個） 皿（高野豆腐・人参・きぬさや） お玉 バット（材料・調味料）
寒天サラダ	寒天 きゅうり こま油 酢 しょうゆ 砂糖 白炒ごま	2本 6本 大1 大3 大1 大2 大1		デモ2 ⑧～⑪ ⑧ 寒天を知る：ちぎる。 ⑨ きゅうりはピーラーで皮をシマシマにむき、うす切りにする。 ⑩ ボールに調味料を合わせる。 ⑪ ちぎった寒天ときゅうりを加えて和える。		大ボール 中ボール 大スプーン バット（材料・調味料）
みそ汁	こんぶ 煮干し 水 みそ とろろこんぶ 花ふ	適量 適量 8カップ 適量 適量 適量		**② だし：こんぶとにぼしを知る：水につける。** デモ3 ⑫～⑰ ③ 火にかける。 ⑫ ぶくぶくする前に取り出す。（穴あきお玉とさいばし） **⑬ 花ふを知る：水につけて戻す。**とろろこんぶをほぐす。 ⑭ みそをだし汁でのばし加える。 ⑮ とろろ昆布と花ふを椀に入れる。		小ボール 小鍋・フタ どんぶり お玉 味見小皿 椀（1人1個） 穴あきお玉
注意事項	1. きゅうり、寒天は1本、洗わないものをとっておく。 2. 寒天は洗って、水に戻しておく。 3. ごはんは炊いておく。炊き上がったらジャーに移して出す。 4. 高野豆腐を戻すための湯を用意しておく。 5. 卵とじ用のだしは、デモンストレーションで全体の分をとる。みそ汁用のだしは、各班で子ども達がとる。 6. 各班ごとに食材、器材を用意しておく。デモンストレーション用にも1セット用意する。 7. 包丁は使うときに渡す。火傷に対応するため、保冷材にタオルなどを巻いて用意しておく。					生ごみ入れ まな板滑り止め 台ふき タオル・ドライヤー

■約束
1. 包丁：下に手を置かない、反対の手は猫の手、使わない時のお休み場所。
2. まな板：すべり止め、おへそとおへそ、一人ずつ使うこと。
3. 手を切ったり、鍋をさわって熱かったりしたらすぐに申し出ること。

■伝えること
1. 調理台の高さ：腕がくの字。
2. 包丁にくっついたキュウリは、上から下へ落とす。
3. 端や固いものを切るときは、刃先をまな板に固定して、上からウルトラマンの手で押さえる。
4. コンロのつけ方、火が鍋の横からはみ出さないこと。
5. ピーラーはまな板の上で使うこと。包丁やキッチンバサミは人に向けないこと。

＊**太字**：時間のかかる下準備はデモと同時に、各台で子どもも行うとよい。

ほかほか炊きたてごはん・さつま芋のめった汁・芋のつるの煮物（小学生）

	材料名	分量	手順	器具等
			手洗い復習／手洗い／着席／導入／下準備／料理体験／配膳・いただきます／片付け ■約束 1. 包丁：下に手を置かない、反対の手は猫の手、使わない時のお休み場所。 2. まな板：すべり止め、おへそとおへそ、一人ずつ使うこと。 3. 手を切ったり、鍋をさわって熱かったりしたらすぐに申し出ること。 ■伝えること 1. 調理台の高さ：腕がくの字。 2. 包丁にくっついたキュウリは、上から下へ落とす。 3. 端や固いものを切るときは、刃先をまな板に固定して、上からウルトラマンの手で押さえる。 4. コンロのつけ方、火が鍋の横からはみ出さないこと。 5. ピーラーはまな板の上で使うこと。包丁やキッチンバサミは人に向けないこと。	
下準備		1テーブル（デモ約1/2）	1. お昼の用意だ、手を洗おう！ 2. 下準備・調理説明	名札用タックシール・マジック ペーパータオル・ティッシュ 三角コーナー・ネット
ご飯	米 水	4合 適量	子ども達が自分たちで作る。大人はじっとがまんして見守る。 **② 米をといで水につける。**	まな板・包丁
めった汁	さつま芋 じゃがいも 大根 人参 玉ねぎ ごぼう こんにゃく 油揚げ 万能ねぎ 豚もも薄 だし汁 （内1カップは煮物用） ├水 ├いりこ └昆布 みそ	1本 1個 約1/5本 約1/2本 1個 約1/2本 約1/2枚 約1/4枚 1本 100ｇ 9カップ 8尾 4枚 適量	**① だし：こんぶとにぼしを知る：水につける。** デモ1 ①～② ③ こんにゃくをゆでる湯をわかす。（実習開始時：炊飯器スイッチ入れる） ④ さつま芋はたわしでよく洗い輪切りまたは半月に切る。じゃがいも、大根、人参はピーラーで皮をむきいちょう切り、玉ねぎも皮をむきくし切りにする。（猫の手、ウルトラマンの手、生ごみ処理説明） ⑤ ごぼうはたわしで皮をこそげ落としてから、ピーラーでささがきをつくる。 ⑥ だし汁を１カップとりわけ火にかける。 ⑦ こんにゃくをまな板において、スプーンでちぎり、塩ゆでする。 デモ2 ③～⑬ ⑧ 油揚げも短冊に切っておく。 ⑨ だしの鍋から昆布と煮干しを取り出し、１カップ取り分ける。 ⑩ だし汁にねぎ以外の材料を全部入れて火にかける。 ⑭ ブクブクしてきたら“あく”をすくいとる。（あくの説明） ⑮ ねぎははさみで小口切りにする。 デモ2 ⑭～⑳ ⑲ 具が柔らかくなったらみそを入れる。 ⑳ 椀に盛り、ねぎをちらす。	鍋（大・小）フタ付き 計量カップ 洗いおけ 包丁・まな板・滑り止め キッチンばさみ・たわし ピーラー ボール（各材料用） ざる （こんにゃく、ごぼう、油揚げ用） あみじゃくし さいばし おたま お椀（みそ溶き用） スプーン
煮物	芋のつる さつま揚げ 調味料 ├だし汁 ├しょうゆ └さとう	30本 2枚 1カップ 大2半 大1半	⑪ 芋のつるの根元をキッチンバサミで切り落とし、よく洗い、食べやすく4～5cmに切る。 ⑫ さつま揚げは細く切る。 ⑬ 鍋にだし汁と材料を入れて火にかける。 ⑯ 調味料を計る。器具片付け、食器用意。 ⑰ 煮立ったら砂糖を加え中火で煮る。火を弱め、しょうゆを加えて煮る。 ⑱ 柔らかくなったら火を止める。	ボール（材料用） 鍋（大）フタ付 さいばし 計量スプーン 調味料用器 おたま
注意事項	1. デモンストレーション用のだしは、昆布と煮干しをつけておく。 2. 各班ごとに食材（調味料以外）、器材を用意しておく。デモンストレーション用にも１セット用意する。 3. 調味料と計量スプーン、調味料用器、受けバットをテーブルごとに計量しないで置いておく。 4. 包丁、ピーラーは使うときに渡す。火傷に対応するため、保冷材にタオルなどを巻いて用意しておく。ドライヤー、タオル、カットバンも用意しておく。			生ごみ入れ・台ふき タオル・ドライヤー 保冷剤・カットバン など

＊**太字**：時間のかかる下準備はデモと同時に、各台で子どもも行うとよい。

栗ときのこのおこわ・豆腐のすまし汁・秋刀魚の塩焼き・大根おろし（小学生）

	材料名	分量	手順	器具等
			手洗い復習／手洗い／着席／導入／下準備／料理体験／配膳・いただきます／片付け ■約束 1. 包丁：下に手を置かない、反対の手は猫の手、使わない時のお休み場所。 2. まな板：すべり止め、おへそとおへそ、一人ずつ使うこと。 3. 手を切ったり、鍋をさわって熱かったりしたらすぐに申し出ること。 ■伝えること 1. 調理台の高さ：腕がくの字。 2. 包丁にくっついたキュウリは、上から下へ落とす。 3. 端や固いものを切るときは、刃先をまな板に固定して、上からウルトラマンの手で押さえる。 4. コンロのつけ方、火が鍋の横からはみ出さないこと。 5. ピーラーはまな板の上で使うこと。包丁やキッチンバサミは人に向けないこと。	
下準備		1テーブル	1. お昼の用意だ、手を洗おう！ 2. 下準備・調理説明	名札用タックシール・マジック ペーパータオル・ティッシュ 三角コーナー・ネット
ご飯	もち米 だし汁 水 塩 酒 みりん しょうゆ（全部で620mL） 栗 人参 油揚げ しめじ まいたけ	5合 1カップ 適量 小サジ1.5 大サジ2 大サジ2 小サジ1/2 適量 1/3本 1/3枚 1パック 1/3程度	子ども達が自分たちで作る。大人はじっとがまんして見守る。 デモ1 ①～② **② もち米をうるち米と比べる：もち米をといで、ざるにあげる。** ③ やかんに湯抜き用の湯をわかす。 ⑤ 人参は皮をむき、へたをとり縦半分に切る。斜め薄切りにしさらに細く切る。 ⑥ 栗は適当な大きさに切る。（猫の手、ウルトラマンの手、生ごみ処理説明） ⑦ 油揚げは短い方を半分に切り、さらに細く切り、ざるにあげ、湯をかける。 ⑧ しめじ、まいたけはばらばらにしてほぐし、洗って軽く絞る。 ⑩ だし汁に調味料を加える。 ⑰ 釜に米とだし汁を入れ、水加減をし具を加えて炊く。	包丁・まな板 ピーラー滑り止め 洗いおけ 計量カップ・スプーン ボール大1・他3 ざる2 炊飯器
すまし汁	水 昆布 かつお節 絹豆腐 もみじ生麩 ねぎ 塩 しょうゆ	10カップ 4枚 50g 1丁 1人2枚 1/2本 ひとつまみ 50 cc	**① だし：こんぶを水につける。** デモ2 ③～⑭ ④ 昆布の鍋を火にかける。 ⑨ 昆布を取り出し、かつお節を入れ、煮立てて網ですくいとる。1カップはおこわ用に取り分ける。 ⑪ 豆腐は小さく（手の上で）、生麩はうすく切る。 ⑫ ねぎはキッチンバサミで小口切りにする。 ⑬ 塩、しょうゆで味を調える。 ⑭ 豆腐、麩を入れ温めねぎを散らす。	キッチンばさみ 網じゃくし さいばし 椀 おたま 鍋 計量カップ 皿（ねぎ）
秋刀魚	秋刀魚 塩 大根 しょうゆ	8尾 適量 1/2本 適量	デモ3 ⑮～⑱ ⑮ 大根は洗い、適当な長さに切り、皮を切り落とし、縦に持ちやすく切り、すりおろす。（おろし金の使い方説明） ⑯ 魚のにおいをかぐ さわる：秋刀魚をおろし、塩をふる。 ⑱ 火をおこし、秋刀魚を焼く。（七輪の説明）	ボール2（材料用） おろし金・ざる
注意事項	1. デモンストレーション用のだしは、昆布をつけておく。 2. 各班ごとに食材（調味料以外）、器材を用意しておく。デモンストレーション用にも1セット用意する。 3. 調味料と計量スプーン、計量カップ、調味料用器、受けバットをデモ台に計量しないで置いておく。 4. 包丁、ピーラー、おろし金は使うときに渡す。火傷に対応するため、保冷材にタオルなどを巻いて用意しておく。ドライヤー、タオル、カットバンも用意。			生ごみ入れ・台ふき タオル・ドライヤー 保冷剤、カットバン など

＊**太字**：時間のかかる下準備はデモと同時に、各台で子どもも行うとよい。

クリスマスケーキ、オムライス、コンソメスープ（小学生）

	材料名	分量	手順			器具等
			手洗い復習 手洗い 着席 導入 下準備 料理体験 配膳・いただきます 片付け		■約束 1. 包丁：下に手を置かない、反対の手は猫の手、使わない時のお休み場所。 2. まな板：すべり止め、おへそとおへそ、一人ずつ使うこと。 3. 手を切ったり、鍋をさわって熱かったりしたらすぐに申し出ること。 ■伝えること 1. 調理台の高さ：腕がくの字。 2. 包丁にくっついたキュウリは、上から下へ落とす。 3. 端や固いものを切るときは、刃先をまな板に固定して、上からウルトラマンの手で押さえる。 4. コンロのつけ方、火が鍋の横からはみ出さないこと。 5. ピーラーはまな板の上で使うこと。包丁やキッチンバサミは人に向けないこと。	
下準備		1テーブル	1. お昼の用意だ、手を洗おう！ 2. 下準備・調理説明			名札用タックシール・マジック ペーパータオル・ティッシュ 三角コーナー・ネット
クリスマスケーキ	ロールケーキ 粉末クリーム 牛乳 ホイップクリーム トッピング果物、菓子	1本 1箱 適量 1本 適量	班ごとに好きなデコレーションをし、コンクールにする。（子どもチーム4、学生チーム1、大人チーム1）	デモ1 ①～③	① 粉末クリームに牛乳を入れて泡立てる。 ② ロールケーキの端を斜めに一切れ切る。 ③ 泡立てた①のクリームをロールケーキに塗り、切った一切れを乗せ、飾り付けをする。 きのこ：枯れた木や切り株は死んでしまうが、そこにきのこが生えることから、新しい生命の芽生え、復活を象徴している。 ④ 出来上がったら、和室に運ぶ。【コンクール：みんなで審査し、優勝チームを決める】	包丁・まな板 滑り止め 茶漉し・泡だて器 ナイフ ボール中 大皿 ケーキフォーク
オムライス	玉ねぎ ミックスベジタブル 合びき肉 ハム（残り） ケチャップ 塩、こしょう 卵 コーヒーフレッシュ サラダ油 塩、こしょう ケチャップ ミニトマト	1個 240g 120g 6枚 大さじ12 少々 12個 6個 少々 少々 適量 6個	子ども達が自分たちで作る。大人はじっとがまんして見守る。	デモ3 ⑨～⑰	⑨ スープで残ったハムを千切りにする。 ⑩ 玉ねぎはみじん切りにする。（終わったらまな板、包丁は片付ける） ⑪ 卵を割り、手を洗う。コーヒーフレッシュを入れてほぐす。 ⑫ フライパンを熱し、油を引いてなじませ、卵を焼いて、深皿に広げる。 ⑬ 卵を焼いたあとのフライパンで玉ねぎを炒め、ひき肉ハムを加えてさらに炒める。 ⑭ ミックスベジタブルを加えてさらに炒める。 ⑮ ごはんを加えて炒め、ケチャップ、塩、こしょうで味を調える。 ⑯ 広げた卵の上に置き、卵でくるんで、平らな皿を乗せて深皿を裏返す。 ⑰ 形を整え、プチトマトを添える。 ■ポイント　玉ねぎを炒めると透き通る。ひき肉を炒めると色が変わってパラパラに。ごはんが多すぎると卵で包みにくい。	包丁・まな板 さいばし フライパン 木べら フライ返し 深皿 平皿 ボール小 クッキングペーパー 計量スプーン大 スプーン大
スープ	えのき 極薄ハム 固形スープ 水 塩、こしょう	1袋 6枚 6個 10カップ 少々		デモ2 ⑤～⑧	**⑤ 鍋に水と固形スープを入れて火にかける。** ⑥ えのきは根を切り落とし、長さを1/3に切り、ほぐす。 ⑦ ハムは型抜きで抜く。（上手に型をおくとたくさん抜けるよ） ⑧ えのきとハムを鍋に入れ、塩、こしょうで味を調え、火からおろす。	鍋 包丁・まな板 型抜き お玉 味見用小皿
注意事項	1. ごはんを3升炊いておき、班ごとに分ける。 2. キウイは切っておく。 3. 各班ごとに食材（調味料以外）、器材を用意しておく。デモンストレーション用にも1セット用意する。 4. 調味料と計量スプーン、計量カップ、調味料用器、受けバットを各テーブルに計量しないで置いておく。 5. 包丁、ピーラー、おろし金は使うときに渡す。火傷に対応するため、保冷材にタオルなどを巻いて用意しておく。ドライヤー、タオル、カットバンも用意。					生ごみ入れ・台ふき タオル・ドライヤー 保冷剤・カットバン など

＊**太字**：時間のかかる下準備はデモと同時に、各台で子どもも行うとよい。

餅つき・お雑煮（小学生）

	材料名	分量	9:10 9:30 9:40 11:00 12:00 13:00	器具等
			餅米見学 調理室へ移動 手洗い 調理デモ 料理体験 つきたて餅 雑煮の準備 もちつき つきたてを食べる もちをつく 雑煮仕上げ 配膳・いただきます 片付け	
下準備		1テーブル	□前日に、雑煮用ののし餅をつき、あんこは炊いておく。 □前日に、餅つき用のもち米を浸水しておく（8.5升分、1.2升×7臼） □杵、うす、釜、ガスコンロ等を準備しておく。	名札用タックシール・ジック ペーパータオル・ティッシュ 三角コーナーネット・爪ブラシ
もちつき	もち米 あんこ きなこ 砂糖 塩 大根 しょうゆ のり 片栗粉	3臼 大サジ6 大サジ2 少々 1/5本 少々 1枚 適量	子ども達が自分たちで作る。大人はじっとがまんして見守る。 **① 餅米を蒸すまでを見学。** **（下準備の説明、浸水した米としない米を比べる）** **：もち米を蒸す（1時間ぐらい）** デモ1 ① ⑫ きなこに砂糖と塩を混ぜる。 ⑬ 大根をおろして、しょうゆで味を調える。 ⑭ あんこを分ける。 ⑮ 餅をついて食べる。	ピーラー おろし金 スプーン 中皿3（材料入） 取り皿・大皿・割箸 紙コップ・フキン・雑巾 ごみ袋・お茶
雑煮	のし餅 水 昆布 かつお節 薄口醤油 塩 みりん 酒 ほうれん草 鶏もも肉 赤巻き 焼き海苔	1臼(6×6cm升目) 10カップ 1切れ 小1,1/2 小1,1/2 大サジ2 大サジ2 1束 300g 1本 1枚	**② だし：こんぶを水につける。** デモ2 ②～⑭ ③ 昆布の鍋を火にかける。 ④ 鍋にたっぷりの湯をわかし、塩少々を入れる。 ⑤ ほうれん草は洗ってゆで、水にさらし、3～4cmに切る。（さいばし、穴あきお玉でとる） ⑥ 赤巻きを薄く切る。（一人2枚） ⑦ 焼きのりを手で折り曲げて1/8に切る。 ⑧ 昆布を取り出し、かつお節を入れ、ひと煮立ちさせる。 ⑨ あみじゃくしで、かつお節をすくう。（残るようならキッチンペーパーで） ⑩ 火にかけ、しょうゆ、塩、みりん、酒で味を調える。 ⑪ だしが沸いてきたら、鶏肉を入れてあくを取りながら煮て、火を止めておく。 デモ3 ⑯～⑱ ⑯ 鍋を火にかける。 ⑰ のし餅を切って鍋に入れ煮る。 ⑱ 椀に盛り、赤巻き、ほうれん草、のりをのせる。	包丁・まな板・滑り止め 洗いおけ 鍋大（だし） 鍋中（ゆで） ザル・ボール（ほうれん草） ボール（かつお節） さいばし・網じゃくし お玉・穴あきお玉 計量カップ・スプーン 皿3（材料入）・バット2 キッチンばさみ お椀・祝箸 踏み台
			※ごみの分別 ※食器・器具の片付け	

■約束
1. 包丁：下に手を置かない、反対の手は猫の手、使わない時のお休み場所。
2. まな板：すべり止め、おへそとおへそ、一人ずつ使うこと。
3. 手を切ったり、鍋をさわって熱かったりしたらすぐに申し出ること。

■伝えること
1. 調理台の高さ：腕がくの字。
2. 包丁にくっついたキュウリは、上から下へ落とす。
3. 端や固いものを切るときは、刃先をまな板に固定して、上からウルトラマンの手で押さえる。
4. コンロのつけ方、火が鍋の横からはみ出さないこと。
5. ピーラーはまな板の上で使うこと。包丁やキッチンバサミは人に向けないこと。

注意事項		生ごみ入れ・台ふき タオル・ドライヤー 保冷剤、カットバン など
	1. デモンストレーション用のだしは、昆布をつけておく。 2. 各班ごとに食材（調味料以外）、器材を用意しておく。デモンストレーション用にも1セット用意する。 3. 調味料と計量スプーン、計量カップ、調味料用器、受けバットをデモ机に計量しないで置いておく。 4. 包丁、ピーラー、おろし金は使うときに渡す。火傷に対応するため、保冷材にタオルなどを巻いて用意しておく。ドライヤー、タオル、カットバンも用意。	

＊**太字**：時間のかかる下準備はデモと同時に、各台で子どもも行うとよい。

カレーうどん・フルーツヨーグルト・和風ハンバーグ（小学生）

	材料名	分量	手順	器具等
			手洗い復習 / 手洗い / 着席 / 導入 / 下準備 / 料理体験 ■約束 1. 包丁：下に手を置かない、反対の手は猫の手、使わない時のお休み場所。 2. まな板：すべり止め、おへそとおへそ、一人ずつ使うこと。 3. 手を切ったり、鍋をさわって熱かったりしたらすぐに申し出ること。 ■伝えること 1. 調理台の高さ：腕がくの字。 2. 包丁にくっついたキュウリは、上から下へ落とす。 3. 端や固いものを切るときは、刃先をまな板に固定して、上からウルトラマンの手で押さえる。 4. コンロのつけ方、火が鍋の横からはみ出さないこと。 5. ピーラーはまな板の上で使うこと。包丁やキッチンバサミは人に向けないこと。	
下準備		1テーブル（16人分）	1. お昼の用意だ、手を洗おう！ 2. 手打ちうどん下準備・調理説明	名札用タックシール・マジック ペーパータオル・ティッシュ 三角コーナー・ネット
カレーうどん	手打ちうどん こんぶ かつおぶし 薄口しょうゆ みりん 牛薄切り肉（こま切れ） 玉ねぎ 長ねぎ 粉末カレールー 片栗粉		子ども達が自分たちで作る。大人はじっとがまんして見守る。 デモ ①〜⑤ 他はデモなし **① うどんをゆでる湯を沸かす。** ② 平たくのばしたうどんを、専用の包丁で細く切る。（子ども達も順にやってみる） ③ 煮立った湯に粉を落とした麺をパラパラとほぐして入れ、ゆでる。 ④ 柔らかくなったらザルにあげて水にとって洗い、ぬめりをとってザルにあげる。	包丁・まな板 ピーラー滑り止め 洗いおけ 計量カップ・スプーン ボール大1 ざる大2 鍋 ボール中2（材料・カレー） お玉・味見用小皿
ヨーグルト	桃缶 みかん缶 パイン缶 プレーン ヨーグルト		□全員、うどん班とハンバーグ班に分かれて、調理をする。 □材料やつくり方は、子ども達が話し合って決めたとおり実施。 □買い物も5、6年生が前日にスーパーで選んで購入したもの。 □時間を見計らって、スタッフが手打ちうどんをゆでておく。 □各班でゆでる場合は、デモと同時に子ども達も湯を沸かす。	包丁・まな板 ボール大・お玉
ハンバーグ	合いびき肉 玉ねぎ 卵 パン粉 牛乳 塩こしょう アスパラガス 冷凍ポテト ケチャップ			包丁・まな板 ボール（材料用） 計量カップ・スプーン お椀（卵用） さいばし フライパン・鍋フタ フライ返し
注意事項	1. デモンストレーション用の湯は沸かしておく。 2. 各班ごとに食材（調味料以外）、器材を用意しておく。デモンストレーション用にも1セット用意する。（子ども達が用意） 3. 調味料と計量スプーン、計量カップ、調味料用器、受けバットを各台に計量しないで置く。（子ども達が用意） 4. 包丁、ピーラー、おろし金は使うときに渡す。火傷に対応するため、保冷材にタオルなどを巻いて用意しておく。ドライヤー、タオル、カットバンも用意。			生ごみ入れ・台ふき タオル・ドライヤー 保冷剤・カットバン など

＊**太字**：時間のかかる下準備はデモと同時に、各台で子どもも行うとよい。

資料 ④ 参考資料及び関係機関

いしかわ「食の体験ガイドブック」に寄せて

食育・料理研究家　坂本 廣子

長男の育児体験から始まった「食育」は「体感食育」でした。32年前のことです。1歳にならない子どもが包丁を持ちたがり、それに答えたところが思いのほか、上手に使いそしてあっという間に上達したことから、子どもにだってこんなにできるとわかりました。また台所での調理の基礎体験から、目を輝かせていろいろな発見をし、学ぶ喜び、できる楽しみを見つけてゆく姿を見て、これが「食育」であり、言葉で教え込むのではなく、本物に出会わせる体験をさせることだと確信したのです。

それはわが子だけでなく、すべての子どもにとって本当の「学び」となり、生きる力のもとになるとわかったのはそのあと、小学生、そして幼稚園で「作るのだいすき、食べるのだいすき」の授業を始めてからでした。子どもに台所で食体験をさせることの意味を「台所育児」（農文協）としてまとめたのは1990年、ＮＨＫ教育番組で「一人でできるもん」を監修し、子どもが料理をすることでどんなに豊かな発見ができるか、どんなに楽しいかを世に問うことが出来ました。これでそれまでの子どもの料理に対する逆風を追い風に変えることになり、安全に調理するための道具類も作り出すことが可能になったのです。

O-157以来、再び逆風が一時はありましたが、食育基本法が成立したことにより、子どもたちの食育にやっと日が当たってきました。子どもの「体感食育」は子どもが主人公で、教え込むのではなく発見を支えるものです。本当の子どもの食育としての料理教室は地味でとても手間のかかるものであっても、それを抜きに「本当の食育」はありえません。石川県は早くからそこに着目し、子どもを支える大人を育ててきました。このガイドブックの中にたっぷりとそのエッセンスを詰め込んで、これが本当の食育と胸を張ってこれからも頑張って子どもの体験を支えましょう。

キッズキッチン情報

❶ ビデオ：「子ども料理教室のすすめ方～五感を使って食体験を～」シリーズ3本
　1．なぜ料理を体験させるの？＜提案編＞
　2．子どもが主役の料理の基本＜基礎編＞
　3．五感を使った本物料理体験＜提案編＞

❷ 書籍：子どもの調理体験に関する書籍、料理集など多数あり
　1．「五感で学ぶ食育ガイドーキッズキッチンー」
　2．「台所育児ー一歳から包丁をー」「ひとりでクッキング（1）～（10）」etc...

❸ 子ども用調理器具：「子どものための調理道具　台所育児シリーズ49品」
　包丁・ピーラー・キッチンバサミ等子ども用に開発した調理器具各種

●上記についての問い合わせは「**サカモトキッチンスタジオ**」へ
〒658-0014　神戸市東灘区北青木2-8-8　Tel：078-452-0738　Fax：078-411-5418
e-mail：skskobe@pf7.so-net.ne.jp　website：http://www004.upp.so-net.ne.jp/skskobe/

子ども用調理器具を借りたい

❶「子どものための調理道具 台所育児シリーズ」（監修　坂本廣子）

スターター7点セット（お玉、フライ返し、包丁、ピーラー、キッチンバサミ、計量スプーン、トングがケースに入っています。）

貸し出し可能数：40セット
貸し出し期間：原則1週間
貸し出し条件：取りに来て、返しに来られること

❷参考図書、媒体等の貸し出しも可。

上記についてのお問い合わせは「**財団法人いしかわ子育て支援財団**」へ

〒920−8557 金沢市本多町3丁目1番10号　Tel：076−262−1530　Fax：076−262−1540

農業体験に関することを知りたい

❶農の体験活動を紹介しているホームページ

ホームページ名	ホームページ開設機関	ホームページアドレス	代表的な体験作業
いしかわのグリーン・ツーリズム とびっきり加賀・能登	石川県観光交流局 観光推進課	http://www.tobikkiri-ishikawa.jp/	りんご・もも・ぶどう狩り、たけのこ・ごぼう堀り等収穫、牛乳しぼり等 農作業体験
いしかわ自然学校	石川県環境安全部 自然保護課	http://www.pref.ishikawa.jp/shizengakkou/	——
石川わくわく遊学体験	石川県観光交流局 観光推進課	http://www.hot-ishikawa.jp/wakuwaku/index.html	
各市町村のホームページ	——	——	——
検索キーワード	グリーン・ツーリズム、農業体験、収穫体験、学童農園、オーナー園		

❷野菜や米などの栽培について相談できるところ

名　称	担当課	電話番号	FAX番号	管轄市町村
中央普及支援センター		076-257-9150	076-257-9152	全県
南加賀農林総合事務所	農業振興部	0761-23-1707	0761-23-1207	小松市・能美市・川北町
加賀農林事務所	地域農業振興課	0761-72-8511	0761-72-7006	加賀市
石川農林総合事務所	農業振興部	076-276-0528	076-276-2745	白山市・野々市町
県央農林総合事務所	農業振興部	076-204-2100	076-268-9014	金沢市
津幡農林事務所	地域農業振興課	076-289-4158	076-288-8256	かほく市・津幡町・内灘町
中能登農林総合事務所	農業振興部	0767-52-2583	0767-52-3151	七尾市・中能登町
羽咋農林事務所	地域農業振興課	0767-22-0001	0767-22-2192	羽咋市・宝達志水町・志賀町
奥能登農林総合事務所	農業振興部	0768-26-2320	0768-26-2331	輪島市・穴水町・能登町
珠洲農林事務所	地域農業振興課	0768-82-3111	0768-82-6570	珠洲市

Ⅲ. 視野を広げたいときはここ！

1 いろいろな視点から見た食育

① 農の体験、漁の体験

北陸農政局消費安全部長　藤定 光太郎

（１）食と農の体験

子どもたちは好奇心がいっぱいで、大人にとっての労働も、子どもたちは遊びとして楽しむ力を持っています。「いのち」を育て食するまでの様々な体験の中で、子どもたちが五感を働かせ、思う存分食と農の体験を楽しみ、いのちと触れあうことを体感できる機会を増やしましょう。

（２）農の体験を始めよう

地域での農業が営まれている姿を注意深く観察してみましょう。きっと、今まで気がつかなかった農との関わり方が発見できると思います。地域の農の姿などに触れるなかで、農業や食に対して子どもたちにどんな「気づき」がうまれるかを大人が子どもたちの目線でどこまで発想できるかが、より実りの多い体験活動を行う上で極めて重要なポイントのひとつです。

計画を立てるにあたって

農と食の体験の流れを考えると、子どもたちが、何を栽培・収穫し、いかにして食すかの一連の流れに従い、Why（なぜ）、What（何を）、Who（誰が）、When（いつ）、Where（どこで）、How（どのような手段で）、How mach（いくらの予算で）の「5W．2H」を整理すれば、大まかな計画づくりが可能です。

それぞれの体験には適した時期があります

石川県における農作物の栽培期間や育ち方を十分には把握されていない方もおられるかと思います。また、体験活動のほとんどは野外が中心となるため天候に左右されます。

農業についてわからないことがあったら、地元のＪＡや普及センターなどの農業の専門家の力を借りることもひとつの方法です。また、これらの機関で作成している「栽培ごよみ」などを入手するとより具体的な農作業の項目や実施時期などがわかります。

（３）実際の農の体験活動

さて、農の体験を実践する場合、大人は、子どもたちに野菜などを育てさせ収穫させたいと一足飛びに話を進めがちですが、始めからがんばり過ぎずに、無理せず、地域や園（学校）等の立地条件等を踏まえた活動から始めましょう。

❶超簡単モード

石川県では、春の山菜採り、たけのこ堀り、イチゴ狩り、田植、夏のばれいしょ堀り、果実の摘取り、秋の稲刈り、さつまいも掘り、りんご狩りなどのさまざまな農作業が簡単に体験できます。遠足や社会見学などの機会を活用して計画してみてはいかがでしょうか。

また、時間があれば、青果市場や野菜の集出荷施設等の見学も子どもたちにとってはとても貴重な経験になります。そこに関わる人々の知恵や苦労などを見聞きすることで、地域の人々の生き方を学ぶことでしょう。

●ポイント

翌年度の体験活動をより良いものにするため（さらには、翌年度に担当者が替わってしまうことも見据えて）、体験活動終了後に、体験活動の計画の策定から実施に至るまでの結果を簡単な整理表などの形で記録を残しておくことが望ましいでしょう。

❷模擬体験モード

園（校）庭の一角の菜園やプランターで野菜などの栽培を行う活動で、比較的簡単に行うことができます。また、園（校）庭にスペースがない場合には、室内でのスプラウト栽培なども楽しい体験となります。

この体験は、子どもたちが毎日観察しながら、基本的な多くの作業等を行うことができるという利点があります。

農の体験は、いろんな「いのち」がつながってリレーされながら、それを我々が食べていること、その過程で多くの人々の苦労や努力があることを感じてもらうための大切なツールであり、失敗も貴重な経験や学習になります。

野菜などを同じ場所で続けて作る場合は注意が必要です

畑作物は、連作障害といって、同じ場所で同じ種類の作物の栽培をくり返すと病害虫が発生しやすくなったり、年々収穫量が減少することがあります。

連作障害を受ける程度は、作物の種類や土壌の条件などによって異なりますが、接ぎ木苗の利用やいくつかの作物を順番に栽培する輪作などにより回避できます。

栽培スペースは、日当たりや安全面の配慮を

日当たりが良好で南向きの水が得やすいスペースを確保しましょう。園（校）庭の一部を畑にする場合は、排水性を確保するため、くぼ地や低地などは避けましょう。

また、園（校）庭は、子どもたちが遊んだりする場所でもあり、安全上の問題（栽培期間中の支柱の設置等）や菜園を荒らさせないような配慮が必要です。

栽培前には土づくりを

園（校）庭には、肥料分のない山砂等を入れている場合が多いようです。堆肥などを投入して土づくりを行いましょう。

ナメクジなどの害虫に注意を

ナメクジは新芽や若葉を食べるため、種を播き直しても食害を繰りかえします。市販のナメクジ駆除剤を利用することも対策のひとつです。

また、大きな虫などは捕まえて処理するほか、葉一面の小さな虫（アブラムシなど）や葉に病斑がある場合には、葉ごと摘み取ることも有効です。

これらにより処理しきれない場合は、農薬散布を行うことも対策のひとつです。使用の際には記載事項を守りましょう。また、子どもたちがいない時などに散布しましょう。

プランター栽培で最も重要なことは水やりです

プランター用の養土は、比較的排水性がよく、土の厚さが深くないため、特に夏場（梅雨明け後～9月中旬）に作物が弱ったり、枯れたりすることがあります。また、この期間は日中の気温が高いため、作物の根も弱りがちになります。「水やり」は朝か夕方の涼しい時間に冷たい水を毎日たっぷりかけて下さい。

●ポイント

模擬体験では、農の体験で最も楽しい「収穫する喜び」を十分に味わえないばかりか、多くの子どもたちが思う存分に農の体験を行うことができません。なにより、自らの体験とプロ農家の栽培では何が異なるのかを実感することはできません。

このため、実体験（超簡単モード）と組み合わせることをお勧めします。

❸農業体験モード

比較的身近なエリアで複数の体験を行ったり、保育園（学校）農園を設置する活動です。

農業体験モードでは、①農地の確保、②資材（種子・苗・肥料・農薬など）準備、③道具の確保、④子どもと大人、園（校）と協力者との役割分担を明確にすることが課題となります。

まずは、地域での協力者を見つけることです

協力者は結構身近なところにいるものです。保護者や祖父母などから“つて”を見つけましょう。“つて”が見つからない場合は、普及センターやＪＡなどに相談してみましょう。

農地の提供者と作業を行う方が異なる場合なども考えられます。

このため、協力者とは、十分な意思疎通を図ることが大切です。農業者は農繁期は忙しく、このような時期に協力は得にくいものです。また、栽培したい作物や無農薬栽培実施の依頼などは農業者の理解や協力がなければ困難です。

協力者の数を増やそう

保護者等の協力を得ることで、子どもたちの体験がより安全で豊かなものになります。そして地域の子どもを育てるネットワークへ発展することが期待できます。

なお、地域サポーターやボランティアの役割は、決して「（子どもに代わって）してあげる」ことではありません。必要な知識を伝え、実際のやり方を見せ、子どもたちができることは子どもに任せて見守ることが大切です。子どもが主役の体験の意義とねらいを地域のボランティアの方々へしっかりと伝えましょう。

道具の準備は大丈夫でしょうか

農地の規模の大小にもよりますが、作業によっては、子どもたち各人に道具を準備する必要がありますし、危険な道具や作業用の専用道具が必要な場合があります。

●ポイント

農業体験モードでは、農地の提供者や農業者の協力者の存在が極めて重要です。

特に、園や学校の関係者以外での農地の提供やサポートを受ける場合は、こちら側が具体的に何をどこまでするのかを明確に伝えておくことが重要です。きっとよいアドバイスや解決策を見つけることができます。

② 食育推進のコーディネーター役 ～農から地域へのアプローチ～

石川県農林総合研究センター　主幹　坂本 美津子

最近、農業者から「自分が栽培した農産物を地元の人に食べてもらいたい。」と言う声をよく聞きます。また、子供達に「地元食材を食べさせたい。」という栄養士や学校給食関係者の方も増えてきました。

そこで、前任地の羽咋農林事務所では、生産者、学校給食関係者、行政、ＪＡによる意見交換を行いました。しかし、生産者からは「市場出荷できなかった農産物を給食に使って欲しい。」

また、給食現場からは「衛生面から土付き野菜はダメ。効率性から規格の統一が必要。さらに、納入時間の厳守」等、自分達の要望を述べるのに終始しました。

このため、両者の根底にある「地元の子供に食べさせたい。」「地元の農産物が食べたい。」と言う気持ちを実現するため、「今すぐやれる事は何か」について話し合うようにしました。そして、活動して3年目の18年度には13品目、8.1tの地元農産物が学校給食で利用されるようになりました。

このように話し合いの場づくりを行い、連携を図るコーディネーター役を私達普及指導員は担っています。

農業者には「○○おじさんが作ったスイカ甘かった。」という言葉が何よりの励みになります。今後も子供達に地元の農産物に対する愛着と食に対する感謝の念を育んでもらうために、生産現場の見学会や、農産加工体験などの指導者となる食育支援農業者の育成をさらに進めて行きたいと思います。

③ 農業者が取り組む食育

有限会社林農産　代表取締役社長　林 浩陽

私にとって食育への取り組みは、「志」です。「食と命の大切さを伝える」ことが、そのことと気づいたのは、農業を継いでからのことでした。

ご存知のように、国産農産物の現状は、憂慮すべき状況です。この状況をもたらしたのが、「食」や「命」を、「経済優先」の名のもとに、軽んじて来たことに他なりません。

当初は、マーケティング、ブランド作りと、経営力の強化を、念頭において努力していましたが、現在の状況は、もっと根源的なモノが原因にあると気づいたのです。そして今から10年前から、子供達との稲作体験や、出前授業等で、「食と命の大切さを伝える」活動を開始しました。やってみて分かったことが、「井の中の蛙大海を知らず」。農業者は「お米を食べなくなった」、漁業者は「魚を食べなくなった」と嘆きますが、国民にはなんの罪もないことが分かりました。なぜなら、農業者は、食についての情報発信を、今まで何もして来なかったから当たり前です。これからは、農業者が積極的に食育への取り組みをする時代になります。皆さんも学校や地域で、どんどん活用してあげて下さい。

④ フードマイレージ→地産地消→旬産旬食→身土不二→エコ食育

金沢エコライフくらぶ代表　青海 万里子

食べ物が運ばれてくる距離をフードマイレージといいます。輸送に使うのは化石燃料ですから、遠い国から食べ物を運ぶほど地球温暖化が進んでしまいます。日本は約6割の食べ物を輸入に頼っています。それは食べ物を育てる現場や作っている人を知らないままに食していることでもあります。

少し前まで私たちは身の回りでとれる食べ物を得て暮らしていました（地産地消）。春の芽物は身体を目覚めさせ、夏の葉物は身体を冷まし、秋の実物は身体を作り、冬の根物は身体を温めます。近くでとれた旬の産物は、私たちの身体を慈しんでくれます（旬産旬食）。地域の食材や調味料や伝承料理などを伝え、自然と人の生命をつなぐ風土を身体と心に沁みこませることが、子どもたちの生きる力を育んでいくと思います（身土不二）。

食べ物を育て、手に入れ、料理を作り、食べ、片付ける。それぞれに、水や土、大気やエネルギー、ごみなど環境に負荷を与える要素が交錯しています。キッチンはエコの気づきの場にもなります。食育を実践していく際に、子どもたちの将来＝地球の持続可能性のことも配慮した「エコ食育」に心がけていただければ、と願っています。

⑤ 障害を持つ子どもへの支援

日常生活支援サポートハウス　主宰　山本 実千代

この本に出会われた方の中に、障がい児と関係しておられる方はどのくらいおられるでしょう。

一口に「障がい」と言っても様々です。知的障害・自閉症・ダウン症・学習障害・発達障害など。中には、健常児でありながら心に障害となりうる傷や壁を持っている子どももいます。

私の経験から、どの障がい児にも共通して言えるのは「噛む力」「嚥下力」が弱いことです。

特に幼児期には上手に食べることが出来にくく、食べる順番や食べ物にこだわりのある子がいたり、水分をあまり取らない子や水分ばかりを欲しがる子、食べ過ぎてもどしたり逆に食べなさ過ぎて心配になる子がいます。まずは、その子の障がい特性をよく理解することが大切です。子どもの性格や日常生活の様子、食事時の様子などを聞かせて貰いお互いがよく話し合って、共通の認識の元に支援していくことが大切です。

専門書や専門用語に惑わされず、まずはその子に寄り添いその子を心から理解すること。

一個の人間としてみた時には、健常児・障がい児の区別はありません。「障がい」とは、その子の持つ一つの個性なのです。

⑥「オーハン　ありがとう～命の連鎖と食～」

千坂保育園　園長　吉田 加代子

平成15年8月も終わる頃、１羽のひよこが保育園にやってきました。普通、ひよこは黄色でフワフワの羽がついているのだが、このひよこは、こげ茶？ねずみ色？疑うくらいだったので、きっと、みにくいあひるの子だと言って、小さいプールで泳がせたり、水浴びをするだろうと、タライの水の中に入れたり、それは、今思えば残酷な事をして育て始めたものでした。それが幸いしてか見る見るうちに大きく、そしてたくましく成長し、保育園の玄関の中央におかれた鶏ゲージの中で毎日子ども達から給食のおかず、畑のひよこ草や、ミミズ等のエサをもらい保育園のアイドル的存在で育てられ、2ヶ月位経った頃からドンドン身体が大きくなり、それと平行して白黒まだらのとても素敵な羽が生え、そして、ついに卵まで産み始めそれはそれはびっくりしました。子ども達はさっそく図鑑を広げ鶏の種類を調べました。白黒まだら模様の鶏「黄斑（おうはん）プリマスロック」の雌と判明、子ども達がこれを機会に愛称「オーハン」と呼び可愛がりお世話に力を入れはじめました。

小さい時から子ども達が鶏を育て、成長を見ており、生き物と触れ合うことにより命の大切さや、温かい心が伝わっていることが感じとるようになり、また子どもと保護者との共通の話題になり、一緒に話をしたり餌をあげたりして、とても良いコミュニケーションの場にもなっていました。オーハンが産んだ卵は子ども達が順番に持ち帰り、自分の番を楽しみに待つようになりました。鶏が卵を産むことは子ども達も知っていましたが、実際に瞬間を目の当たりにして、五感で体験し、生き物は、世話をすることでその成長の過程を知ることが出来、また人間もひとりで大きくなれる訳ではなく、多くの人のお陰で成長できることを感じていることは確かだと思いました。オーハンと畑に行き、餌を探したり、一緒に散歩の時、子ども達の後ろについて歩いたり、騒いでいると、オーハンも騒がしく、そして、子ども達が昼寝をするとオーハンも静かにしていて、まるで自分も保育園の子どもとでも思っているかのようでした。このようなオーハンが3年1ヶ月で517個の卵を産んで最後に体調を崩し、子ども達の看病のかいもなく天国にいってしまいました。「オーハンの卵でホットケーキ作ったよ」「目玉焼きにしたよ」「いつも玄関で出迎えてくれたオーハン忘れないよ」「100個、200個、300個、500個の卵の時、赤飯でお祝いしたね」「“オーハンの歌”もつくって歌ったね･･･」園児たちの悲しみは深く、元気だった頃の写真に小さな手を合わせ「たくさん遊んでくれてありがとう」「天国でも元気でね」と祈る日々が続きました。命の大切さを再び教えてくれたオーハンありがとう！

「千の風になって」のように、子ども達の耳そばでささやくように、やさしく吹いているように思えてならない。

オーハン本当にありがとう！

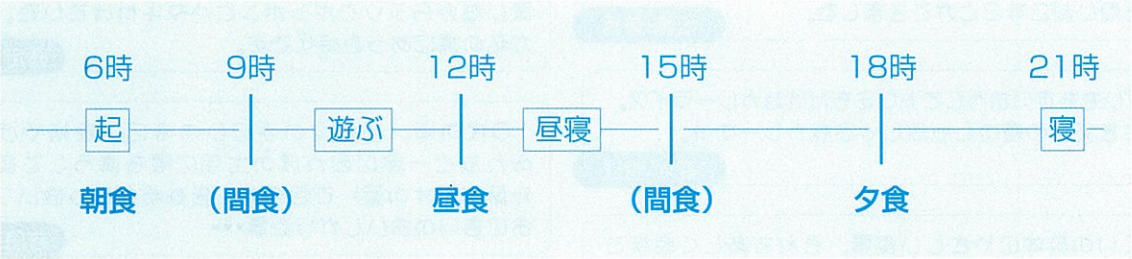
⑦ 子育て支援と食

子育て応援団　橘 薫

育児の基本は生活習慣が整う事。初めての育児に悩むたいていの家庭では「トイレトレーニング」に関心を持つようになってはじめて、このことを考えるチャンスが巡ってくるのが最近の傾向です。私たちはこのタイミング（つまり心の扉が開かれている時）に、すかさず食事・睡眠との因果関係を伝えることにしています。

求めよ！さらば与えられん？いつもならわざわざ聞きたくもない分かり切った理論や、何となく感じながらも日々の時間に流されて過ごしがちなことも、なぜかこの時はすんなり受け止められ、耳に入ってくるようで不思議です。ちょっと困った我が子の場合という相談など多少の個人差はあるにしても、実感として納得できるような失敗談や成功例のノウハウ伝授と、Q＆A方式で個々の状況に合わせた柔軟性のある対応があれば、基本的生活習慣と乳幼児の体内リズムにもとづいたミニ講座？の効果は絶大です。

たとえば、こんな感じ。



①オムツをはずしてパンツにしてみないことにはオシッコの間隔がわからない
　→それなら、どの時間帯にはずしてみるのが良いのか →その根拠は？

②その時間帯にベストコンデイションであるためには何が必要か →睡眠の時間・回数・目覚め、就寝時間による体内リズムが一定している場合とそうでない場合の事例。

③体内リズムと食事時間・食欲の関係。間食の意味などなど。

そして、同じ食事のとりかたでも、離乳食の時から椅子に座る、エプロンをつける、「いただきます」をする（「お弁当のうた」を歌う）ことの意味。メニューや食材のことを話してあげながら食べる、暖めるだけでも臭いが漂うことなどで食事に対する好奇心・興味・集中力が養われ、また大人や仲間と食を共にする経験は、好き嫌いや食欲にも影響があることなど。誰も教えてくれなかったけど、ちょっと心がけるだけで親子の日常がポジテイブになる「なっとく！豆知識」のようなことが、一番ほしかった情報とアイデイアとノウハウの混じったさりげないアドバイスなのです。現代の子育て家庭（＝母子）はみんな孤食ですから。

育児サークルにかかわり13年目。保育士としての専門職立場からではなく、同じ悩みをもつ母親として、肩肘張らず、気負いなく仲間達と接してきた日々の積み重ねこそが、現代の子育て事情を反映する確かなニーズの根拠であると、ひそかに自負しているこのごろですが、それにしても中学生の昼食時間が10分とは？本音と建前が違うような気がする…

食育などということばはさておいて、食事を始めるにはまずテーブル（全体）をふくように、あたりまえの所作を、原点にかえって心のこもった想像力で、もう一度伝えていきませんか。

2 「食の原風景」エトセトラ

私は「サザエさん」の大ファンです。磯野家の家族揃った賑やか食事シーンは心が暖まります。

坂本 美津子

漁師の息子だった父は時折子供達と一緒にとホッケのすり身を作った。台所を汚し放題で母が眉をひそめるのも気にせず「鰊が群来た頃は下衆な魚と言ったものだ」等と言いながらも嬉しげに。

和田　務

目を閉じ、私の前に広がる田圃と畦道、苗の意味も知らず田植えの手伝いに追われた幼い私。そして夏、秋と季節がすき稲刈、脱穀して黄色いお米（玄米）を見たときの違和感、精米して白くなったお米に達えた安堵感、ご飯になり味わった、いつもと違う感動。懐かしい気持ちを思い起こすことができました。

松崎 兼秀

じゃがいもをすりおろしてトロミを付けたカレーライス。今は亡き父、自慢のしゃぶしゃぶなカレーの味。

鍛治 雪江

手づくりの身体にやさしい食事、それを楽しく家族で囲む。そんなあたりまえのことを大切にしていきたいです（^０^）

谷口 満貴子

忙しい母の朝食は、いつも冷たいコロッケでした。でも大人になって分かった『味付けは、温かい愛情』食の基本です。（^‐^）

林　浩陽

秋祭りの御膳の準備が大変でした。ほとんど手作りで、大きなバケツに卵を溶いて茶碗蒸しを作っていました。

蟹由 宗臣

好き嫌いの多い私に、祖母がよく握ってくれたおにぎりが格別だったこと、家族が揃う夕げが大好きで、はしゃいで元気をもらって、憂鬱な学校給食も乗り越えられた･･･！！

浅野 君枝

のりの香りが漂う浅。巻き終わって切り落とされる甘辛い椎茸とかんぴょう。はみ出したほうれん草のピンクの根っこや卵焼き。兄と競ってほおばった海苔巻きの端っこは遠足の浅の味。

三井 悦子

東京下町の6畳一間では、小さな丸い折りたたみのちゃぶ台が家族の食卓でした。食後に林檎か梨の皮を長く長くつなげてむき「器用だねー」とおだてられながら、弟たちに分け与えるのが私の役目でした。

橘　薫

子どもの頃、寒い冬に学校から帰ると、何とも言えない匂いが家中に立ち込めていた。小鰊イワシと酒粕と大根を煮たべか鍋である。今では、あの臭い匂いがとてもなつかしい匂いとなって、大好きなご馳走の一つとなっている。

丸谷 早祐美

ご飯の炊ける匂い、野菜を刻む音、おみそ汁の匂い、お鍋がぐつぐつ煮える音、それは毎日聞こえてくる。台所からの命をつなぐメッセージ。

山本 実千代

「夕焼け小焼け」（梅干しの漬け汁をご飯にハタキ付けたもの）私が3歳頃、父の月給日前1週間、母の兄の製材所を手伝い夕飯をご馳走になっていた。その際、歌いながらシソでポンポンとハタキ付けていた。飢餓が私の傍にあった時代です。

藤定 光太郎

10代の頃、田植えの手伝いの時に、家族や近所のみんなと一緒に田んぼの土手に腰を降ろして食べた朴葉（ホオの葉）で包まれ、きな粉がいっぱいついたおにぎりのおいしかった事･･･

吉田 嘉代子

複雑な思春期の頃。気持ちが詰まっている時に家族が一緒に食べた鍋のあとの牡蠣雑炊の暖かさと美味しさ。胸に今もそのぬくもりが甦ります。今も牡蠣雑炊大好き。

沼田 直子

夕方お腹がすいた頃、仕事を終え買い物袋を下げた母が、角を曲がって咳払いをすると「帰ってきた！」とワクワクした。今思えば、母を待っていたのかな。

濱口 優子

肉も魚も野菜も大嫌いだった幼少時代。そんな私が今「食」を伝える立場になり、好き嫌いも完全克服！この経験を生かして子ども達とゆっくり語りたいなぁ！

谷口 朱美

固くなる程キュウキュウにお米が詰められて開口した弁当･･･。今になって思えば、祖母や母の愛情を感じます。

山本 康人

幼い頃に手伝った祭のうどん踏みやびっくり水。遊びの中で覚えた貴重な伝承として、今にして祖母に感謝です。

青海 万里子

お盆のお墓参りのあと、その年初めてのスイカを家族みんなでいただくのが我が家の習慣でした。子どもの頃の夏の思い出です。

端保 千春

いしかわ「食の体験ガイドブック」作成ワーキングメンバー

藤定　光太郎	北陸農政局	消費安全部長
和田　務	中国四国農政局（元北陸農政局）	消費安全部長
坂本　美津子	農業総合研究センター	主幹
林　浩陽	有限会社林農産	代表取締役社長
青海　万里子	金沢エコライフくらぶ	代表
山本　実千代	日常生活支援サポートハウス	主宰
浅野　君枝	金沢市かもめ保育園	園長
吉田　嘉代子	金沢市千坂保育園	園長
丸谷　早祐美	羽咋市健康福祉課	保育所担当栄養士
谷口　朱美	羽咋市公設民営邑知保育園	栄養士
三井　悦子	金沢市教育プラザ富樫	
橘　薫	子育て生活応援団	主宰
谷口　満貴子	加賀市健康課	主査
鍛冶　雪江	能登北部保健福祉センター	専門員
端保　千春	石川県教育委員会スポーツ健康課	指導主事
沼田　直子	石川県健康福祉部子ども政策課	担当課長
濱口　優子	石川県健康福祉部子ども政策課	専門員
蟹由　宗臣	石川県健康福祉部厚生政策課	専門員
松崎　兼秀	石川県健康福祉部厚生政策課	専門員
山本　康人	いしかわ子育て支援財団	
高村　征史	いしかわ子育て支援財団	

★イラスト　木下　浩美

いしかわ 食の体験ガイドブック ～子どもが輝く、子どもが主役の体験のために～

平成19年3月発行　石川県健康福祉部子ども政策課
〒920－8580　石川県金沢市鞍月1丁目1番地
TEL（076）225－1424　FAX（076）225－1423
石川県ホームページ　http://www.pref.ishikawa.jp/