

子どもの調理力を育む地域の場づくりの推進

—管理栄養士による子どもクッキングの実践から—

林 昌子

「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、子どもたちの調理力を育むことが、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育む基礎となる。また、調理力は、「食」に関する海外への依存の問題からも、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、子どもたちに必要不可欠である。

しかし、現代の生活においては調理力を育む機会が不足している。そこで、本子どもクッキングは、調理力を育むために調理の経験を増やすこと、そして家庭での実践につながるよう「ひとりで1食分作る」「重要な作業は必ず全員が体験する」点を重視する内容とした。その結果、子どもクッキングでの調理体験後、家庭での調理習慣が増加した児童がみられた。さらに、子どもたちが学校の夏休みに実施したことにより、調理をするだけでなく、共食する機会と日中の居場所としての役割も担うことができた。以上のことから子どもクッキングは、食育だけでなく、社会と地域の多様な課題の解決にもつながる活動であるといえる。今後も調理力を育む子どもクッキングの実践と共に、「1日を通して食でつながるみんなで食べる場づくり」を推進していく。

キーワード：子どもクッキング 小学生 食育 調理力 多世代交流 居場所

1 はじめに

1.1 問題意識と背景

人々は日々忙しい生活を送る中で、毎日の「食」の大切さを忘れがちである。食生活においては、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度な痩身志向などの問題に加え、新たな「食」の安全上の問題や、「食」の海外への依存の問題が生じている。「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、人々は、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、自ら「食」のあり方を学ぶことが求められている。食育はあらゆる世代の人々に必要なものであるが、子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである¹⁾。平成17年(2005年)食育基本法に基づき、令和3年(2021年)第4次食育推進基本計画²⁾が策定され、「望ましい食習慣や知識の習得」において、子どもが実際に自分で料理をつくるという体験を増やしていくとともに、料理教室等による、食事についての望ましい習慣を学びながら食を楽しむ機会を提供する活動を推進すると明記された。

しかし、現代の子育てをする世代は、核家族や共働きの割合も増え、多忙により子どもを調理に関わらせる余裕がないことも多い。また、学校においても、小学校第5学年より履修する家庭科において調理実習はあるが、年間に数回程度の実施状況であり体験としては少ないといえる。

これらの問題を解決するためには、子どもたちの調理経験を増やし、「調理力(作る力)・食物選択力(選ぶ力)」を高める場が必要だといえる。それには、家庭での役割を補完する意味での、地域で調理する環境を作ることが有効だと考えられる。その一つの取り組みが、地域に住む管理栄養士として実施した小学生を対象とする「子どもクッキング」という料理教室イベントである。今回の「子どもクッキング」では、特に調理力に重きを置き、調理に関わる経験を増やすことにより、調理力を育む機会を提供した。料理教室を実施するにあたり、現在関心の

低い層も含め幅広い層の子どもが、食を楽しむ機会を得ることにより、望ましい食習慣や知識が習得されることが望まれる。なぜなら、実際に料理教室に通う子どもは、本人または保護者が、食への高い関心を持つ層であることが多いためである（新木ほか 2020）。

そこで本研究では、料理教室の名称、タイトル、サブタイトルを工夫し、その効果について児童を対象に質問紙調査を行い、参加に関する影響を明らかにするとともに、「子どもクッキング」が地域で調理する環境としてどのような効果を持つか、子どもたちが食を楽しむ場にどのような可能性があるかを考察する。さらに、この「子どもクッキング」の取り組みを基に、「1日を通して食でつながる場」を提案する。この取り組みにより三鷹市において、市民の健康寿命の延伸、医療費の削減、労働者の確保、子どもの居場所作り、多世代交流、都市農業の維持、自己実現の支援等の効果が得られると考える。

2 三鷹市における食育の現状と課題

2.1 日本における政策

食育基本法において、『子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、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、明記されている。また、第5条では食に関する体験活動と食育推進活動の実践について記されており、第6条では家庭、学校、保育所等で食に関する様々な体験活動を行い、食に関する理解を深めることを求めている。さらに、第19条では、家庭における食育の推進、第20条では学校、保育所等における食育の推進について記されている。食育に関する活動は、全ての世代で、この食育基本法に基づいて実施されている（参考図1）。

図2は、生涯にわたって大切にしていきたい食育の全体像である、農林水産省「食育の環（わ）」^{2) 3)}である。



出典：政府広報オンライン <https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201605/3.html>

図1 食育で育てたい「食べる力」

この「食育の環（わ）」では、生産から食卓までの「食べ物の循環」、こどもから高齢者、そして次世代へといった「生涯にわたる食の営みの循環」を示している。また、食育は、豊かな自然、先人から受け継がれてきた文化、社会経済といった環境と密接な関係を持ち、生活の場としての地域とのつながりとも関連していることをあらわしている。

2.2 三鷹市の状況

2024年3月に公開された第5次三鷹市基本計画（2次案）、第7部の個性が輝き笑顔あふれる子ども・教育のまち、(4)安全安心な学校給食の実施と地産地消の推進において、栄養バランスや必要量を保った学校給食を実施するとともに、地産地消と食育の推進を図るため、市内産農産物の更なる活用の推進が明記された。この学校給食の市内産野菜の活用は、2021年の三鷹まちづくり研究の研究ノートにおいても提案され（ルモアンほか 2021）、2020年には学校給食の市内産野菜自給率は7%台から、2022年には17%台、2023年には平均22%となり、現在は「市内産野菜自給率30%」を目指している。

このように学校給食において、地産地消の取り組みとして市内産農産物を活用する食育がなされている。

また、市には食育に関する、三鷹市健康福祉総合計画2022 第2次改定がある。この計画は、高齢者、障がい者、子ども・子育て、健康づくりなど、6つの健康福祉分野の施策を総合的かつ計画的に推進するための計画である。この中で食育の推進は、健康づくり計画（健康づくりの推進）の中に位置づけられ、①ライフステージに応じた食育の推進、②食育についての普及・啓発、③食育を展開するための連携の強化の事業が定められている。この計画に基づき、三鷹市総合保健センター（健康推進課）では、小・中学生を対象に年に1回食育に関する取り組みをしている。

2022年度には、6月の食育月間にちなみ、令和4年6月18日に「子どもの食を育む講演会 将来に続く生きる力」が開催され、講師のFC東京・石川直宏クラブコミュニケーターより、幼少時代からプロ選手時代、現在の食に対する姿勢や考えかたをお話いただいた。参加者は子どもを含めて84人。講話の中に、三鷹市は身近な場所で野菜が作られていることで、食について意識しやすいといった内容もあった。健康推進課へのインタビュー⁴⁾では、味の素スタジアムで開催した「三鷹の日」のイベントでこの講演会の記事を配布したことにより、来場した幅広い世代へ食育についての普及啓発につなげることができたと伺った。

さらに2023年度には、三鷹市食育推進事業において、食育通信教育『「食べる力を育む通信教育」夏休みに自宅で取り組む食の魅力と体の不思議体験』が、三鷹市在住の小学4～6年生の希望者を対象に実施された。この事業には、募集人数以上の応募があり、追加募集も実施された。この事業における応募状況からも、三鷹市における小学生、また小学生の保護者における食育への関心は高いと推測される。

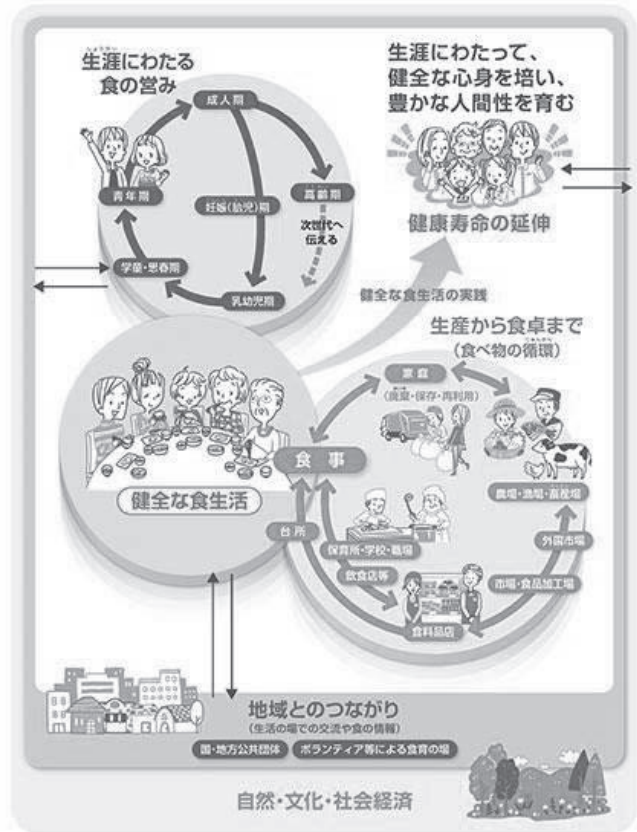


図2 「食育の環（わ）」（農林水産省）

3 料理教室イベント「子どもクッキング」の事例

3.1 子どもクッキングの概要

本章では、「子どもクッキング」として実施した料理教室イベントの概要とその検証を行う。

本子どもクッキングの目的は、子ども達の調理力（作る力）・食物選択力（選ぶ力）を育むことである。そして、「子どもたちが家庭において、ひとりでも、栄養バランスのとれた食事が作れる、または準備できる」ことである。募集に当たり、保護者や子ども本人の興味、関心が低い層にも参加してもらえるように、ネーミングやタイトルを工夫した。実施内容の補足として、今回は夏休み期間中の小学生を対象とした単発での実施のため、調理に携わる経験を増やすことが最優先と考え、調理力に重きを置きその力を育む内容で実施した。

◇子どもクッキングの名称について

子どもがひとりで参加する料理教室の名称には、対象者としては、「子ども」、「こども」、「キッズ」、料理教室としては、「料理教室」「クッキング」「キッチン」がある。今回の「子どもクッキング」では、参加して欲しい対象の年齢層と心象を考慮し「子ども」、料理教室より気軽に参加できる場として「クッキング」を選び「子どもクッキング」とした。

◇子どもクッキングの「タイトルとサブタイトル」設定について

一般的な料理教室に通う児童は、本人または家族が料理に興味、関心が高い層といえる。子どもクッキングでは、日頃あまり料理に興味、関心のない児童も参加してもらえるように（興味、関心のない児童により必要な機会とも考えている）、タイトルやサブタイトルに「スポーツごはん」「おやつ」「創作（アート）」「ひとりで作る」「みんなで作る」というキーワードを入れ、調理に興味、関心の低い児童にも参加してもらえるように、学ぶだけでなく楽しさにも重点を置いた体験活動として提案し、検証する。

3.2 一般的な料理教室との違いと特徴

一般的な料理教室では、数名からなる班単位で料理を完成させる。そのため、作業は分担して行われる。作業分担をすることは、限られた時間の中で効率よく、少ない手間で料理を完成させるのに有効である。しかし、作業を分担すると、調理が得意な者や、やりたいと表現できる者が切るや炒める等の調理を行い、工程を進めて行くこととなる。このような作業の分担のみで実施される料理教室においては、調理技術の未熟な者や主張ができなかった（通らなかった）者は、洗い物などの片付けが主な作業になってしまう。そのため、実際の調理にあまり関わることができなかった者は、技術の向上や経験を得ることができないのである。また、全ての作業を分担して行くと、自身が担当しなかった工程はわからないことが多々ある。わからない調理作業や自らが体験しなかった作業は、難しいと感じる点からも、家庭において実践に繋がらない要因となる。

そこで、本「子どもクッキング」では、家庭での実践が目標のひとつであるため、特に「参加児童がひとりで行う作業工程を設ける」「重要な作業は必ず全員が体験する」という、この2点を重視し、作業工程に取り入れた。具体例としては、「オリジナル卵料理を自分で考え、ひとりずつ作って食べる」や、「ひとりずつチャーハンと即席汁を作る」という内容で実践をした。他に基本事項として、①食材や調理における知識と技術を得ること。②他者と協力し、料理を完成させること。③自分たちで作った料理を食べること。④調理から試食、片付けまでに全員が携わること。⑤栄養バランスのとれた献立について学ぶこと。⑥調理における衛生について知ること。⑦美味しい、料理を作るって楽しい、面白いと感じること。⑧私とみんなと食べ物、地球は繋がっている。などの事項からは、用意された食材から自分で野菜を選ぶ、地元の農家さんの旬の野菜を取り入れるなどの内容とした。

3.3 実践報告

「子どもクッキング」第1回と第3～5回目の開催は、新川中原コミュニティ・センターの2階にある料理講習室で実施した。調理作業台が4台あり、畳の試食スペースも併設されている。使用する作業台は子ども達の動線と安全を考慮して決め、食材や調理器具のセッティング場所なども配慮して準備をした。会場の開館時刻が10:00のため、受付は10:30からとし、身支度をして調理開始は10:45から、アンケートを記入して終了は12:30を予定していた。しかし、片付けの時間が超過し終了が13:00となった回もあった。第2回目のみ「量り売りとまちの台所 野の」にて実施した。

第1回 7月21日

子どもクッキング「キミの考えたオリジナル卵料理を作ろう！」オリジナル卵料理

第2回 7月24日

夏休み子どもクッキング「おやつを一緒に作って食べよう！」ブルーベリーヨーグルトパフェ&クッキー

第3回 7月28日

スポーツごはん「スポーツごはんを作って、食べて、体づくり！」チャーハン・即席汁

第4回 8月9日

子どもクッキング「自分のごはんをひとりで作るぞ！」 サラダうどん・果物・牛乳

第5回 8月18日

子どもクッキング「わくわく創作！夏のフルーツ白玉」 フルーツ白玉

効果① 予測された効果：アンケートのまとめ

*アンケートは記入のあった児童のみ、また記入のあった項目のみの集計結果である。

*参加児童総数31名/アンケート回答児童数25名

*複数回参加した児童は、その都度アンケートに回答している。

1. 今回、参加を決めたのはだれですか？😊

① 自分 15名

② おうちの人 6名

③ その他 () 0名

2. 1. で「自分」と答えた→→→参加を決めた理由は何ですか？(複数回答可)

・タイトル「キミのオリジナル卵料理を作ろう！」に興味をもったから 2名

・タイトル「じぶんのごはんをひとりで作るぞ！」が楽しそうだったから 1名

・タイトル「スポーツごはん」が楽しそうだったから 1名

・タイトル「みんなで一緒におやつを作ろう！」に興味を持ったから 1名

・夏休みでお昼ごはんはどうしようかな？と思っていたから 0名

・りょうりがしてみたい、おもしろそうと思ったから 7名

・パフェやクッキーが作りたかったから 1名

・ちょうど時間があったから 4名

・その他 (おいしそうだったから！) 1名

3. 料理を作ることは好きですか？

① すき 15名 ②ふつう 6名 ③あまり好きではない 0名

4. ・好きと答えた人 →→→ ①自分で作るとおいしいから 6名

②自分で作ると楽しい・面白いから 13名

③その他 ()

・あまりすきではない 0名

① むずかしいから ②作り方がわからないから ③やったことがないから ④その他

5. おちうで料理をすることがありますか？

ひとりで作る → 1週間に ①毎日 0名 ②ときどき (2~3回) 15名 ③ 0回 5名

お手伝いをする → 1週間に ①毎日 4名 ②ときどき (2~3回) 11名 ③ 0回 0名

6. ひとりで作るのはどんな料理ですか？何個でも○をつけていいよ！

① ごはんを炊く 6名 ②みそ汁を作る 5名 ③卵料理 7名

④ その他 (スープ2名、サラダ3名、肉1名、フレンチトースト2名、デザート、クッキー2名、まぜるだけのかんたんなケーキ1名)

→→→ つくらない理由は何ですか？

① おうちの人が作ってくれるから 2名 ②作り方がわからないから 2名 ③やったことがないから 0名

④ その他 ()

7. 今日のクッキングレッスンはどうでしたか？

① ㊦かんたんだった 3名 ㊦ふつう 16名 ㊦むずかしかった 0名

② ㊦面白かった 19名 ㊦ふつう 0名 ㊦つまらなかった 0名

8. 今回のようなクッキングクラスで作ってみたい料理を教えてください！

(パン、てんぷら、ハンバーグ、ぎょうざ、マーボー豆腐、焼きそば、カレー、イカスミリゾット、ソフトクリーム、スイーツ、ケーキ、ジェラート、ゼリー、スープ、みそ汁、ミネストローネなど)

9. 今日作った「サラダうどん」は、ひとりでつくれそうですか？ はい6名・いいえ1名

10. 感想、質問、疑問を自由に書いてね！😊

・楽しかった 4名

・今日は、じぶんがつくったりょうりをたべておいしかった。

・クッキーつくるのが楽しかったし、メープルのあじがおいしかったです！！👍

・楽しかった。色々なおかしなどを作りたい。

全5回の子どもクッキング実施とアンケート結果の補足

現在、料理教室等に通っている児童は0名である。料理を作るのがすきと回答した児童の中に、「キミのオリジナル卵料理を作ろう！」「じぶんのごはんをひとりで作るぞ！」には参加したいが、「スポーツごはん」の回には参加しないと自分で決めた者がいた。アンケート結果からも、タイトルに興味を持って参加が5名とタイトルの影響がみられた。今後も参加者が自分事と思い、かつ楽しそうと興味を持ってもらえるタイトル設定を工夫していきたい。また、「料理を作ることがすき」と答えた児童の中で、1回目の参加では「自分で作ると楽しい・面白いから」を選んだ者が、3回目の参加では「自分で作るとおいしいから」を選んでいて、さらにその児童は、1回目の参加ではひとりで作るが1週間に「0回」だったが、1か月後に参加した際のアンケートでは、1週間に「ときどき (2~3回)」になっていた。しかも、作る料理が第1回目に扱った卵料理であった。これは、本「子どもクッキング」における調理体験が自宅で作るきっかけとなったと思われる。

3.4 子どもクッキングを実施して

◆子どもたちにおける効果や影響

・食事や調理に興味や関心を持つきっかけを作ることができた

- ・調理する機会を増やすことができ調理力を育む機会となった
- ・孤食になる機会を減らし共食する機会を作ることができた
- ・夏休みに自宅においてひとりで過ごすだけでなく地域の子ども達と過ごす場を作ることができた
- ・地域の人（管理栄養士、保護者等）と関わる機会が作れた

◆保護者における効果や影響

- ・給食がない長期休暇の毎日のお昼作りの負担が減った
- ・暑い時期なのでお弁当を作るにも食中毒が心配だったがその悩みが減った
- ・子どもひとりでの食事（孤食）にさせてよいのかと言う悩みのひとつの解決策となった
- ・子どもに作らせるのも火事の心配があるので見守りがあり安心が得られた

◆ねらい以外の効果

- ・子ども達が学校のない夏休みを過ごす居場所としての役割が担えた
- ・自宅で個（孤）食ではなくみんなで共食することができた
- ・子どもクッキング終了後に図書館で本を読んで過ごすこともできた
- ・長期で給食のない夏休みのお昼ごはん作りの困りごとの問題の解決の一策となった
- ・上の学年の児童が下の学年の児童に教えながら協力して調理を進めることができた

3.5 地域における場づくりとしての可能性の検証

3.4で述べた分析から、「子どもクッキング」が、子どもにとっても、保護者にとっても地域の中での居場所として期待されるものであることがわかった。特に夏休み中の実施が果たす役割は大きい。

三鷹市には三鷹市学童保育所（以下は「学童」という）があり、働いている保護者の子どもが主に入所している。市では、学童に入所できるのは小学校第3学年（障がいのある場合は第4年学年）までである。そのため、児童は4年生（または5年生）になると、特に学校が長期休みになり、しかも気温が高い夏休みには、どこで誰とどのように過ごすかが問題となる。また、学校給食もない時期なので、自宅でひとりで過ごす際にも、保護者から子どもの昼食の準備についての悩みも聞かれる。このような状況から、学童での預かりがなくなった初めての夏休みを過ごす場所としては、自宅以外には習い事や塾が受け皿ともなっている。そして、夏休み中の昼食においては、ひとりや兄弟姉妹、または友達と食べる、昼食は保護者の作ったお弁当や、電子レンジを使って食品を加熱して食べる、自分で作るなどの事例が聞かれた。市内にはコミュニティ・センターや図書館、児童館、公園等があるが、この数年はコロナの影響もあり、利用時間の限定や、飲食の制限があり、子どもをひとりにしてしまう環境が特にあったと感じている。2023年度は公共施設の利用が緩和され、調理室の利用も制限はなく開催することができた。「子どもクッキング」の目的は、調理に携わる経験を増やし調理力を育てることであったが、それだけではなく、夏休みの子どもたちへの昼食の提供、調理実習室と同じ階に図書館があるというコミュニティ・センターの利点から、暑い時間帯を安心して過ごす居場所としての役割を担うことができた。

4 「食」と地域

4.1 「みんなで食べる」ことについての考察

共に食べることを「共食」という。特に、子どもにとっての共食の大切さは、みんなで食べる楽しさや食事のマナー、郷土料理や季節の料理といった食の文化などを学ぶ機会にもなる。食卓を囲む食事の場は、コミュニケーションの場でもある。しかし、近年は核家族化やライフスタイルの多様化などによって、家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきている。また、地域の子育て世代や高齢者にとっての共食の意義としては、子

育て支援、多世代交流、シニアの食における問題解決の糸口になると考える。

以前、健康料理教室に参加したシニアの女性たちから、「一人暮らしになってから料理をするとつい作り過ぎてしまい、何日も同じ料理を食べなくてはならなくなる。そう思うと買うことが増え、あまり料理をしなくなっている」というお話しや、「今日は皆の分も作り、久しぶりに人の役に立てた気がして嬉しかった」との話があった。また、「皆で食べることで、いつもより多く食べられた」という感想もあり、シニアの食の問題点である、ひとりで食べると食事内容が偏る、食事が減ってしまうという点の改善にもなることがわかった。これらの料理教室での声と、地域の子育てサロンを開催した際に子育て中の保護者から、話ができる場所があるだけでありがたいという意見や、サロンをきっかけに久しぶりにママ友と会えて嬉しかったなどの声を聞き、家の近くに「場」があることの重要性を再認識した。このようなことから、地域の中に共食する場をつくる、増やすことが望まれている。

また、図2の生産から食卓までの「食べ物の循環」、子どもから高齢者、そして次世代へといった「生涯にわたる食の営みの循環」、豊かな自然、先人から受け継がれてきた文化、社会経済といった環境においても、学校や家庭に加えて、「みんなで作ってみんなで食べる場」では、食事を作ったり食べたりしながら地域で学ぶことができる場となるといえる。「みんなで作ってみんなで食べる場」があれば、さらに、楽しみながら図3のような多様なテーマに関わる食の展開が可能となり、ひいては子どもたちの豊かな食育の場にもなるのである。

4.2 三鷹市内の食に関する取り組み

「みんなで食べる」場を考えたとき、市内には既にこのような活動がある。

◇『居場所作りプロジェクト だんだん・ばあ』

「だんだん・ばあ」は地域社会に対して食育に関する事業を行い、地域共生に寄与することを目的に活動をし

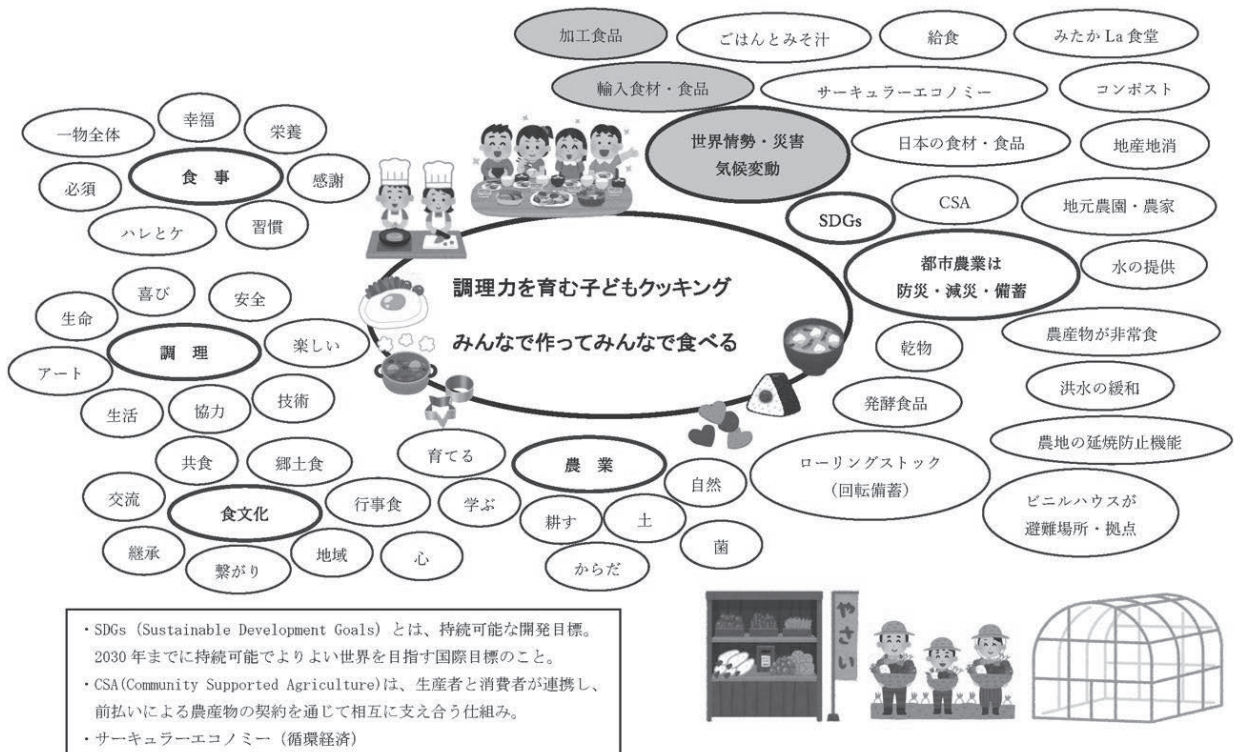


図3 調理力を育むことにより得られるもの

ている。都営団地の集会室にて、月に1~2回、水曜日の午後5時から7時まで、小学生以上が無料で参加でき、宿題をしたり遊んだり、夕食を食べることもできる。

◇『みんな De ごはん』

「量り売りとまちの台所 野の」にて、毎月第一月曜日は『みんな De ごはん』 誰が来てもいい、みんなの食堂として、予約も必要なく、誰でもごはんが食べられる取り組みをしている。

◇『夏休み子ども料理教室』

「三鷹地域活動栄養士会」では、「夏休み子ども料理教室」として、小・中学生を対象に、三鷹駅前コミュニティ・センターにて実施している。今年度は、24人の募集に対して、キャンセル待ちとなる応募があった。

これらの「みんなで食べる」場は、共食だけでなく、様々な役割や特色がある。例えば、「だんだん・ばあ」の居場所作りプロジェクトには、日常生活の中で地域の大人と子どもが交流をすることで、困った時に相談しやすい関係がつけられるということがある。また、「三鷹地域活動栄養士会」が、「夏休み子ども料理教室」を開催しているのは、健康と食の大切さを広めるためである。「子どもの食事の大切さ」を子ども自身に学んでもらう機会を作り、また、地域での活動を大切にするため、十数年に渡ってJA 東京むさしのご協力で野菜や果物をご提供いただき、地元の農産物を知って味わってもらう機会にもなっている。

2024年現在、子どもが安心して行ける「みんなで食べる」場が少しずつ増えている。しかし、開催頻度や子どもたちが通える範囲を考慮すると、今後このような場がさらに増えることが重要だと考える。

4.3 そのほかの取り組み

さらに、市内でのフィールドワークによって、「食」をメインに掲げてはいない取り組みにも「みんなで食べる」場としての意義や可能性を持つものが存在することに気づいた。

ひとつは「三鷹ちびっこ農園」である。「三鷹ちびっこ農園」は三鷹市新川にあり、幼児から高齢の方まで集い、野菜や果樹を、農薬を使わず共同作業で育てている農園である。私はその活動に参加するまで、畑で野菜作りのみを行うと思っていた。しかし、実際には野菜だけでなく、果樹や米麦作りにも挑戦し、また実践内容も、種を植え育てることにとどまらず、収穫した野菜などをその場で調理もしていた。しかも、小学生たちが積極的に調理に関わり、揚げ物まで上手に行っていた。試食の時間になると、春の少し苦みのある天ぷらも「おいしい」と子どもたちに大人気で、あっという間に完食。土に触れ、陽射しをあび、からだを動かすことは骨を強くするだけでなく、腸内環境や精神の安定にも繋がる。土に触れみんなで作って（栽培から調理まで）みんなで食べる体験は貴重であり、このような場が増えることを望んでいる。

もうひとつは、2022年11月にオープンした三鷹市大沢の「子どもの居場所（しいのみハウス）」である。「みんなが、みんなで、みんなの子どもを育てる社会」を目指して、多世代交流・多文化交流による子どもの居場所として、「椎の実子供の家」にオープンした。小中学生が気軽に立ち寄り無料で利用できる。さまざまな学びや遊び、体験を通して、人と関わる力、好奇心、学習意欲、自己肯定感を高める場所であり、この事業は日本財団の「子ども第三の居場所」助成事業として実施されている。金曜日の11:00~14:00は、コミュニティカフェとしても開かれ、保育士やボランティアスタッフもおり、子ども連れの保護者も安心して食事をする事ができる場である。

5 提案

5.1 「1日を通して食でつながるみんなで食べる場」の提案

以上から、子どもたちの調理力を育む地域の環境づくりは、さまざまな地域課題の解決にもつながる有効な取り組みとなり得ることがわかった。そこで、どのようなバリエーションが考えられるかを図4に示す。



図4 1日を通して食でつながるみんなで食べる場

まず、「1日を通して」とは、例えば、午前中から13:30は主に親子や高齢者を対象に、14:00~16:00は保護者と降園後の幼児や下校後の小学生、17:00~19:00は小学生以上と、1日を通していつでも開かれているということである。

一例として図4の①「親子とシニアのみんなで作ってみんなで食べる会」は、親子、親同士、親とシニア、シニアと未就園児のゆるやかな交流を目的としている。昼食を作る、食べる、話す、触れ合う、遊ぶと自由に参加することができる場である。

次に②の、「親子と小学生のおやつを作ってみんなで食べる会」は、保護者と降園後の幼児、下校後の小学生を対象とし、おやつを作ってみんなで食べる会である。市販のおやつと、手作りのおやつの違いや特徴を知る、自分で作れる自信を育みながら、みんなで過ごし食べる場とする。

そして③の、「小学生のみんなで作ってみんなで食べる会」は、夕方からみんなで夕食を作ってみんなで食べる会である。これは、子どもたちの調理力を育むと同時に食事ができ、保護者の帰宅まで安心して過ごせる場である。平日の夜にひとりで19:00頃まで留守番をしている小学生の話聞き、特に学童を終了した4年生以上の居場所として実施できるとよいと考えている。

東京医科歯科大学国際健康推進医学分野講師 谷友香子氏によると、調理技術が高いと社会的つながりが2倍～近所づきあい、社会参加、サポート授受など様々な社会的つながりアップするとされ、高い調理技術を持つことは、ご近所づきあいや友人との関わり、さらに社会参加といった社会的つながりの形成を促し、高齢者の社会的孤立を防ぐ鍵となるかもしれないと、その可能性が示唆されている⁵⁾。このようなことから、幼児期からの息の長い、ハードルが低く、調理に携わる機会が提供できる場の設定が重要と考える。以上のことから、「1日を通して食でつながる場」が、歩いていける範囲にあるとよく、市内の利用できるスペースや、空き家の活用により設置することを提案したい。これらの取り組みにより三鷹市において、市民の健康寿命の延伸、医療費の削減、労働者の確保、子どもの居場所作り、多世代交流、都市農業の維持、自己実現の支援等の効果が得られると考える。

5.2 場づくりの支援についての提案

実施会場の予約や利用について

三鷹市の各コミュニティ・センターは、各々団体登録や予約の方法が異なっている。その中で、今回利用した新川中原コミュニティ・センターでは、部屋をグループで利用する手続きが以下のように決められている。

- ・部屋の利用は、1ヶ月先まで申し込むことができます。
- ・ただし週に1回、隔週利用に限ります。(週の単位は、日曜日から土曜日とします。)
- ・また、申し込みできなかった週でも、希望日の1週間前に空室がある場合は、申し込むことができます。
- ・当日空室がある場合は、申請して利用することができます。

本「子どもクッキング」は、週に1回の開催を考えていた。しかし、以上の条件では、1回目の予約は1か月前にできるが、2回目の予約は開催の1週間前となる。このようなことから、運営計画や参加者への周知に困難が生じた。各々のコミュニティ・センターの利用状況によるが、週に1回の定期的な利用ができ、開催の1か月前には予約が可能であると、よりよい運営につながると考える。

また、4.2で紹介した「三鷹地域活動栄養士会」による『夏休み子ども料理教室』は、JA 東京むさしの協力を得て参加費500円(保険料込み)で実施されている。このような活動をする団体へは、市として支援があるとよいと考える。1点目は開催会場の確保や、周知として学校や保育園などへのチラシ配布や広報みたかへの掲載についてのサポートである。2点目には、食育媒体(紙芝居やエプロンシアター等)の貸し出しや、子ども用の調理器具の貸し出し等の協力をお願いしたい。

6 おわりに

6.1 結論

「食」に関する情報が社会に氾濫する中で、子どもたちの調理力を育むことは、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性を育む基礎となる。また、調理力は、「食」に関する海外への依存の問題からも、食生活の改善の面からも、「食」の安全の確保の面からも、子どもたちにとって重要な力となり、必要不可欠である。これらのさまざまな課題の解決にもつながる有効な取り組みのバリエーションとして、地域の中に「1日を通して食でつながるみんなで食べる場」が設けられ、調理力を育む場である「子どもクッキング」や、地域の人々が「みんなで作ってみんなで食べる場」があることによって、自然、文化、社会経済、地球環境などへの幅広い食育の推進と、高齢者や子育て世代の孤立など多様な地域課題の解決にもつながるような活動や交流が可能になるといえる。

6.2 今後の課題

「1日を通して食でつながる場」を三鷹市内に設けたい。設置場所は、子どもたちや乳幼児のいる親子、高齢者においても歩いていける範囲にあるとよい。そのために、市内の利用できるスペースや、空き家の活用など、調理ができる施設の有効利用をしたく、支援をお願いしたい。今回の「夏休み子どもクッキング」では、ひとりずつ自分の食事を作ることを重視した。しかし、今回の方法では少人数での実施に限られてしまう。今後はもっと多くの子供たちが受け入れられるように、「ひとりで行う作業工程」を大事にしつつ、内容を工夫、改善して進めていく。また、運営に協力していただける地域の人々の力を募り、継続していく仕組みをつくる。そして、「1日を通して食でつながる場」の情報が、必要な人に届くように、情報にアクセスしやすい媒体をつくり発信していく。

【注】

- 1) 「食育基本法」(平成17年法律第63号)は、食育に関し、基本理念を定め、国、地方公共団体等の責務を明らかにするとともに、食育に関する施策の基本となる事項を定めることにより、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって現在及び将来にわたる健康で文化的な国民の生活と豊かで活力ある社会の実現に寄与することを目的として、平成17(2005)年6月に公布され、同年7月に施行された。同法においては、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、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。また、食育の推進に当たっては、国民一人一人が「食」について改めて意識を高め、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断を行う能力を身に付けることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践することが重要とされている。さらに、国民の食生活が、自然の恩恵の上に成り立っており、また、「食」に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、感謝の念や理解が深まるよう配慮されなければならないと定められている。
- 2) 平成17年6月に食育基本法(平成17年法律第63号)が制定され、都道府県、市町村、関係機関・団体等多様な関係者とともに食育を推進してきた。しかし、我が国の食をめぐる環境は大きく変化してきており、様々な課題を抱えている。このような情勢を踏まえ、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進していくため、令和3年度からおおむね5年間を計画期間とする第4次食育推進基本計画を作成された。
この第4次食育推進基本計画は、行政、教育関係者、食品関連事業者、ボランティア等関係する団体が相互の理解を深め、連携・協働し、国民運動として食育を推進する。また、この計画では、特に取り組むべき3つの重点事項を以下のとおり定め、総合的に推進する。その3つの重点事項とは、「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進」「持続可能な食を支える食育の推進」「『新たな日常』やデジタル化に対応した食育の推進」である。この計画は3つの重点事項を柱に、SDGsの考え方を踏まえ、食育を総合的かつ計画的に推進するものである。
- 3) 農林水産省「食育の環(わ)」は、生産から食卓までの「食べ物の循環」、こどもから高齢者、そして次世代へとといった「生涯にわたる食の営みの循環」を示している。また、食育は、豊かな自然、先人から受け継がれてきた文化、社会経済といった環境と密接な関係を持ち、生活の場としての地域とのつながりとも関連していることを示している。
- 4) 2022年12月20日に健康福祉部健康推進課、管理栄養士、所茜希氏にインタビューを実施した。(課名は令和5年のインタビュー当時)
- 5) 日本老年学的評価研究(Japan Gerontological Evaluation Study; JAGES)報道発表資料(2023年7月)「調理技術が高いと社会的つながり2倍」Press Release No: 380-23-12による。発表論文はTani Y, Fujiwara T, Kondo K. Associations of Cooking Skill with Social Relationships and Social Capital among Older Men and Women in Japan: Results from the JAGES. Int J Environ Res Public Health, 20:4633,2023。

【文献】

新木由希子、外川恵、児玉ひろみ、豊光美峰子、香川明夫、2020、『こども料理教室が参加児童の家庭での食意識と食行動に及ぼす影響』

ルモアン直美、眞弓英和、高橋由紀子、中村陽子、2021、『子どもたちにつなぐ食と農で描く、自然と調和したまち“みたか100年の森”の物語—学校給食の地産地消と有機化の促進—みたか100年の森の和を醸成する人々』三鷹まちづくり研究 No.1、208-239 頁

プロフィール

林 昌子

つながる食のコミュニティ 食のくらす主宰 管理栄養士 女子栄養大学生涯学習講師 2018年より三鷹市在住 3児の母 群馬県の米麦農家出身 ごはんとみそ汁を大事にしている 幼児期からの肥満、思春期の無理なダイエットの経験から、栄養士免許を持つ家庭科教員となる。小学校、調理師養成施設教員を経て管理栄養士となり、女子栄養大学栄養クリニックにて、主に生活習慣病の栄養相談に携わる。その中で心身ともに長く健康に過ごす鍵は、日本人においては糖尿病を予防、改善する食生活をする事だと確信する。そのためには、学童期から調理力や食物選択力を育むことが重要であり、「子どもクッキング」はこれらの力を楽しく学べる場になると考えたことが、本研究に取り組むきっかけとなった。また「1日を通して食でつながるみんなで食べる場」は自身の経験（子ども時代は3世代同居、管理栄養士、核家族、双子+1人の子育て、転勤により子連れで2回の転居、孤育て）からも、地域でよりよく暮らす一助となると考え推進している。

<https://884inc.com/>
