

保護者を対象とした食育活動は、 現場のプロの力を借りて。 楽しい体験が決め手です



(上) 園の目の前に広がる畑は、子どもたちの食育活動の基盤です。保護者と一緒に草取り作業をして、子どもたちがどんな野菜を育てているのかを知ってもらいます。(右) 地元の食品加工所で、昔ながらのおやつ「よもぎ餅」作りにチャレンジしました。(左) 現代の食問題に関する情報を保護者にわかりやすく提供します。

今年、保護者を対象とした食育クラブを開設したさゆり幼稚園。中でも好評だった「レストランでの料理教室」を中心に、その活動内容をレポートします。

保護者対象の食育クラブ 「おひさまクラブ」を開設

畑での栽培、園でのクッキング、地元農家を呼んでの「農」にふれる体験など、食育活動を盛んにおこなっているさゆり幼稚園。

日々、食とかわりをもてる園のカリキュラムによって、食や農に興味を抱く子どもが増えていることを、保育者たちは実感しています。

このような中、今年は保護者を対象とした食育クラブ、「おひさまクラブ」を開設しました。これは、「子どもたちだけではなく、大人にも食に関心をもってほしい」という思いから始められた活動です。「おひさまクラブ」は、毎月1回、3〜5歳の子どもをもつ保護者を対象におこなわれています。参加費用は1回300円。比較的、食に対する意識が高い保護者が集まっているのが現状だそうです。

活動プログラムは、主に2つに分けられています。添加物や子どもの肥満問題など、現代の食や健康情報を知る「学び編」、そして、地元の食材を使った料理を地元の人に教わりながら作る「実践編」です。肥満問題についての回では、身近な食品に含まれている砂糖の量を知り、保護者の多くは驚きを隠せない様子だったと言います。

保護者に好評だった レストランでの料理教室

これまでの「おひさまクラブ」で保護者から特に好評だったのは、野菜料理を学んだ実践の回です。これは、地元のレストランで野菜をふんだんに使ったメニューを、プロから教わるという



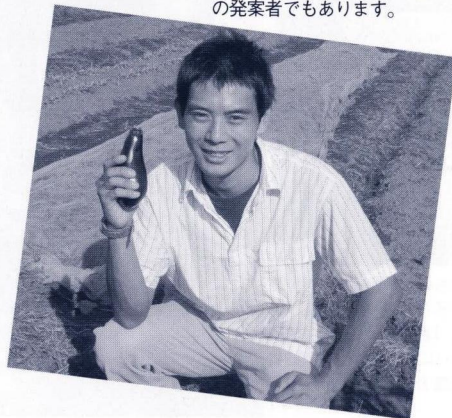
地元のレストランで、野菜料理のデモンストレーションをおこないました。おしゃれな雰囲気と、おいしさの発見で保護者から大好評でした。



同園で食育を担当する西村先生。「おひさまクラブ」の発案者でもあります。

うもの。その内容を聞いただけで、おしゃれで楽しいイメージがわきあがりませんが、目的は「野菜の本当のおいしさを知ってもらおう」というものでした。

その日使用した主な野菜は、園の畑で収穫した葉野菜・トマト・オクラなど。レストランのシェフ自らが用意したレシピをもとに、デモン



● 現場のプロを交えた「おひさまクラブ」活動プログラム例（※予定も含む）

- ・食品加工所でよもぎまんじゅう作り
- ・健康・食育マスター資格保有者による現代の食の問題講座
- ・給食センターの見学と意見交換
- ・畑の草取りと野菜の収穫
- ・レストランシェフによる野菜料理教室
- ・歯科医師による消化・吸収講座
- ・栄養大学講師による子どもの食事講座
- ・食品加工所にてみその手作り体験

ストレーション形式で料理を一つずつ作りあげていきます。その間、「なぜ旬の野菜が体によいと言われるのか」「シンプルな味つけこそ野菜本来の味を楽しめる」など、プロならではの食材の知識も伝授。そして完成したのは、『グリーンサラダ』『かぼちゃのカレー』『鶏肉と夏野菜のパエリア』『しらすと夏野菜の冷製カツペリーニ』など、野菜づくしの料理の数々です。

「野菜が甘い!」「素材の味がちゃんとする!」など、保護者からは発見や感動の声があがりました。

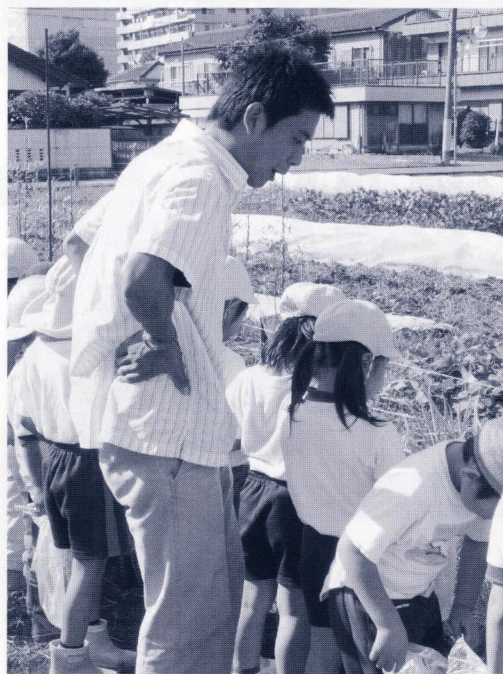
楽しく学べるよう、 第三者を交えた活動に

「現場の人たちから直接話を聞き、その場で体験ができる。保育者だけではなく、現場の一口を絡めた食育活動が、保護者の方にとっては楽しいものになるのだと思います。」

こう話すのは、「おひさまクラブ」を発案し、さゆり幼稚園で食育を担当する西村純先生です。前述のレストランでのデモンストレーションが好評だったのも、外に出て、プロから直接教えてもらえるという新鮮な体験ができたからなのでしょう。

この回は、料理にこだわりのあるシェフに西村先生自身が興味をもち、自らレストランへ企画の説明に向いて実現したそうです。また、そのほかにも、個人で所属している食育ネットワークを通じて歯科医師や栄養士などの現場のプロに協力を依頼し、今後のプログラムへの協力に賛同を得ています。

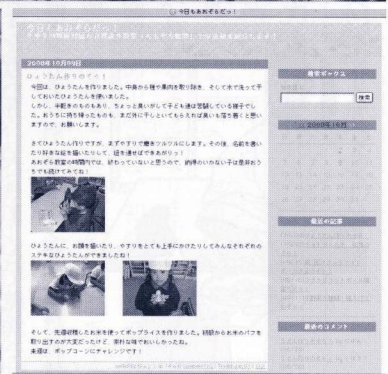
西村先生は、「おひさまクラブ」では保護者が気負わずに、楽しみながら食の大切さを感じられるよう、第三者を交えることに徹底して活動を進めています。



(上) 食育課外授業「あおぞら教室」にて。栽培中の冬野菜や稲を観察します。常に子どもたちの側で指導する西村先生は、「子どもたちにとって、ぼくは“畑のおじさん”というイメージがあるみたい(笑)」と話します。

(左下) 餅つき体験の事前学習として、餅米やうるち米など、様々な種類の米を子どもたちに見せました。

(右下) 「あおぞら教室」はブログを使って情報配信。その日体験した活動を、すぐに保護者に知らせることができます。



農業体験の中で感じた 子どもへの食育の必要性

西村先生は、東京農業大学の出身です。在学中は、農家で厳しい農作業を、養豚場では種つけから出荷までをと、体で食の意義を知ったそうです。しかし、現代の子どもたちは「知識」で食の大切さを学ぶことはできても、実際の「体験」からそれを感じ取ることはなかなかできません。このような現代の子どもたちを見て「なんとかしたいと思った」と西村先生。そこで、子どもたちに食を体験できる場所を与えたいと、さゆり幼稚園の食育担当者として食育指導を始めたそうです。

やがて食育を進める中で、子どもだけではなく、保護者の意識改革も必要だと感じた西村先生は、「おひさまクラブ」を始めます。「もう少し参加者が増えれば……」という思いもあるようですが、「和食のレシピも知りたい」「食の大切さはつい忘れがちなので、定期的に行ってほしい」と、保護者からの反応も見られるようになってきました。活動のつぼみは、少しずつ膨らんでいるところです。

取材の途中、「これから子どもたちと畑に行きますけど見ていきますか?」と西村先生。毎週水曜日におこなっている食育課外教室「あおぞら教室」の授業です。40種類もの野菜が育つ広い畑に行くと、子どもたちはおしりが土に埋まりそうなほど深くしゃがみこみ、栽培中の冬野菜をジーツと眺めています。

小さな大根の葉を見て、「だいじょうぶ、虫に食われてない」と、つぶやいた子どもがいました。西村先生の「子どもたちに食体験の場を」という思いは、しっかりと伝わっているようです。

(文・小針さやか)