



## 食に関するお手伝いで 育つもの・育てたいもの

相模女子大学 栄養科学部 健康栄養学科 教授 堤 ちはる

子どもは食に関するお手伝いをすることで、どのような育ちがあるのでしょうか。カレー作りのお手伝いを例にみていきましょう。

カレー作りでは、まず、豚肉、牛肉、鶏肉、魚介、何のカレーにするか決めますね。子どもに選んでもらい鶏肉(チキン)カレーを作ることになりました。鶏肉以外には、じゃがいも、にんじん、たまねぎを入れることにしました。それでは、子どもと一緒に買い物に出かけましょう。じゃがいもを選ぶとき、丸くてごつごつしている男爵と細長くてつるんとしているメークインという品種が目につきます。そこで、じゃがいもには種類があることを学びます。鶏肉の売り場では、様々な部位の肉があります。色や形の違いを、子どもと一緒に観察するのも、子どもの知的好奇心を育てます。今日はもも肉を選び、他の材料も購入しました。

帰宅後は、調理開始です。身支度をして、子どもの年齢や成長に合わせた調理操作を教え、安全に配慮しながら子どもにも調理をやってもらいます。自分で皮をむいたり切ったりした食材には、愛着がわくものです。

食材の決定や購入、調理に子どもを主体的に関わらせることで、食への興味・関心がわきますし、食材や調理の知識・技術が少しずつ身に付いていきます。また、料理が完成していく過程を子どもと一緒に観察することにより、子どもの知的好奇心を育てることができ、親子の楽しい会話も弾みます。

カレーが出来上がり、盛り付けて家族で一緒に食べながら、「自分がお手伝いしたカレーがおいしくできた」と達成感を味わい、そのおいしさに感激します。また、家族からの「おいしいね」の一言で、自分が家族を喜ばせることができた、と自分に自信がもてるようになり、自己肯定感が生まれます。

このように、子どもの頃の食のお手伝いは、調理の知識・技術の修得<sup>とど</sup>だけに止まらず、親子の会話が弾み、自己肯定感の育ちにも繋がる意義深いものです。また、子どもの頃から食に関するお手伝いをしていると、成人後も食生活への興味・関心が続き、健康的な生活を営める可能性が高くなることでしょう。ぜひ、お子さんが食に関するお手伝いができる機会を沢山つくって、親子で食を楽しんでみてはいかがでしょうか。

相模女子大学 栄養科学部 健康栄養学科 教授。  
保健学博士。管理栄養士。

日本女子大学大学院家政学研究科修士課程修了、  
東京大学大学院医学系研究科保健学専門課程  
修士・博士課程修了後、青葉学園短期大学専  
任講師、助教授、日本子ども家庭総合研究  
所母子保健研究部 栄養担当部長を経て、2014  
年より現職。母子栄養学、調理学、食育関連  
分野を専門とし、妊産婦・乳幼児期の食育に  
関する研究や、講演会・研修会などの講師を  
務める。著書多数。

