

# アフターコロナに求められる親子料理教室の模索 —— 第一回「親子でおいしいね！料理教室」を実施して ——

芳賀絵美子 福原みゆき 松岡沙耶香 齋藤義之  
塩田博子 北村章

Exploring Parent-Child Cooking Classes Needed for the Post-COVID Era  
— First Edition “Delicious Together! Cooking Class  
for Parents and Children” Implemented —

by

Emiko Haga Miyuki Fukuhara Sayaka Matsuoka Yoshiyuki Saitou  
Hiroko Shiota Akira Kitamura

## 要旨

本稿は、コロナ禍によって中断された地域貢献活動「おにぎり教室」と「おいしいね たのしいね！」を前身とした新たな公開講座「親子でおいしいね！料理教室」に関する報告である。この講座は、前身の2つの活動を融合させた新たな講座であり、①親子で調理をすることにより「食」に関する興味・関心を高め、親子の交流を深める。②地域の方を対象とし、学生がレシピ等教育媒体の作成から教室の企画・運営までを行うことにより、学びを深める。③地域の方に下関短期大学の活動を認知してもらう。の3つを目的としている。

開催の準備として、令和4（2022）年度にはおにぎりに関する幼児向けの動画を作成した。続いて、令和5（2023）年度には新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが5類感染症に移行したことから、対面での料理教室の実施に至った。第1回となる「親子でおいしいね！料理教室」の献立は「鮭おにぎり」、「チーズおかおにぎり」、「豚汁」、「かぼちゃプリン」である。この献立について、豚汁の動画を新たに作成し料理手順の説明に活用した。

募集定員8家族に対し参加家族は3家族と少なかったが、参加した保護者や子どもの感想からは「楽しかった」、「来年も参加したい」といった好意的な意見をいただいた。また、学生自身もよい学びの機会であったと振り返っており、「親子でおいしいね！料理教室」の目的をおおむね達成したといえる。しかし、学生スタッフへの事前指導が十分でないと感じられる場面や保護者から「学生に子どもを任せてよいか不安になった」等の感想もあった。学生スタッフへの丁寧な指導や広報の方法が今後の課

題だと考えている。

キーワード：アフターコロナ、食育、公開講座、おにぎり、子育て支援、料理教室、親子の交流、料理動画

## 1 はじめに 一本活動の目的—

本学では、平成 18（2006）年度から付属幼稚園と連携した「おにぎり教室」<sup>1)</sup>を、平成 25（2013）年度から「おいしいね たのしいね！」<sup>2)</sup>を開催してきた。これらの講座は、幼児とその保護者を対象とした地域貢献活動であり、多くの方に参加していただき好評を博していた。「おにぎり教室」は、午前に料理教室のみの実施であった。「おいしいね たのしいね！」は、午前に料理教室、午後からは工作教室の構成となっており、栄養健康学科と保育学科の両学科による実施であった。しかし、新型コロナウイルスの感染拡大を受け、令和 2（2020）年度から令和 4（2022）年度の 3 年間はいずれの講座も中止とした。しかし、参加者に好評だったことや講座の実施により学生が地域の中で学びの機会を確保できるなどメリットが大きかったため、再開することを視野に入れ、まずは令和 4（2022）年度にゼミナールの活動の中で「おにぎり教室」のレシピを動画にすることに取り組んだ。次に、令和 5（2023）年 5 月から新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが 5 類に移行したことから、「おにぎり教室」と「おいしいね たのしいね！」の 2 つを融合させた新たな講座を企画することとし、講座名は、「おいしいね たのしいね！」の一部を残す形で「親子でおいしいね！料理教室」とした。

「親子でおいしいね！料理教室」の目的を設定するために、前身となる 2 つの講座の目的を確認した。「おにぎり教室」の目的は、①幼児の食育ゼミに所属する学生ボランティアによる「園児や保護者の食への関心」、「親子で作る楽しみ」、「皆で食事をする喜び」など幼児とその保護者へ食を通してコミュニケーションをもてるような食育活動を行う。②実際の活動により、学生の社会性と栄養士としての意識の向上を図る。の 2 つであった。また、「おいしいね たのしいね！」の目的は①地域住民に対して貢献を行うとともに、下関短期大学の認知度を高める。②地域住民に対し、家庭における「食育」の重要性を伝える。③子どもたちに「遊び」を通じて食の楽しさ・大切さを伝える。④親子がふれ合う時間と手作りおもちゃの良さを味わう機会を提供する。の 4 つであった。

これら前身の講座の目的を整理・再検討し、「親子でおいしいね！料理教室」は、①親子で調理をすることにより「食」に関する興味・関心を高め、親子の交流を深める。②地域の方を対象として、学生がレシピ等教育媒体の作成から教室の企画・運営までを行うことにより、学

びを深める。③地域の方に下関短期大学の活動を認知してもらう。の3つを目的とした。

今回は、この取り組みについて実施準備から講座当日までの流れを報告する。なお、参加者へのアンケートは実施したが、きわめて母数が少ないため集計結果についての報告は省略する。

## 2 実施準備について

ここでは、実施準備について①献立作成②媒体作成③参加者募集の3つに分けて述べる。

### 2・1 献立作成

献立を作成するにあたって、コロナ禍以前の定番献立であった「おひなむすび」、「豚汁」、「さんしょくだんご」、「うさぎりんご」を参考にした(写真1)。献立はゼミナールおよびプレゼミナール学生(以下「ゼミ生」という。)が試作を繰り返し考案した。



写真1 コロナ禍以前の献立



写真2 令和4(2022)年度の献立

令和4(2022)年度のゼミ生は、先述したように動画を作成することを目的に活動した。そこで変更が必要になったのが「おひなむすび」である。この献立は季節感を楽しめるものであるがゆえに年中視聴してもらう動画向けではないとの結論に達し、おにぎりは年中手に入る材料でどこの家庭の冷蔵庫にもありそうなものを使うことを念頭に置いて検討した。試作段階では「しらす混ぜご飯おにぎり」や「野菜ジュースピラフおにぎり」などを考えていたが、豚汁との相性や色合い・味などで却下となり、最終的に「鮭おにぎり」と「チーズおかかおにぎり」の2つ(写真2)に決定した。どちらも混ぜるだけで簡単であり、鮭は彩り良く見栄えがし、チーズおかかはできたおにぎりを焼くというひと手間を加えることでチーズに焦げ目がついて香ばしさを感じられる。

また、どちらのおにぎりもミネラルを補給できる材料が含まれるため、栄養的にも優れてい

と言える。豚汁については、動画を作成する素材の撮影は行ったが、1本の動画として完成させる時間的な余裕がなく、次年度以降の課題とした。

続いて令和5（2023）年度のゼミ生は、昨年度のゼミ生が今後の課題とした「豚汁」の動画作成に取り組むとともに「さんしょくだんご」、「うさぎりんご」に変わる幼児向けのデザートの開発も行った。

まず、豚汁の具の選定から始めた。令和元（2019）年度の献立（表1）を参考に、おにぎりと同じく動画向けに年中手に入る食材で検討したところ、豚肉・ごぼう・人参・大根・こんにゃく・木綿豆腐に決定した。令和元（2019）年度との違いは白菜・かぼちゃが入っているか否かである。白菜は年中手に入りにくいこと、かぼちゃは後述のデザートに使用する材料と重なってしまうことから削除した。

次に、デザートに関しては、ゼミ生からアレルギー対応のものにしたいと希望があったので了承した。当初は卵・乳・小麦の3大アレルゲン<sup>3)</sup>を除去したものを目標とした。その結果、本来であれば卵・乳を使用する「プリン」を、かぼちゃと豆乳とゼラチンを使って作ることで「プリン」のような見た目、食感のデザートとして完成することができた。ただ、3大アレルゲン除去で考えはしたものの、今回はおにぎりに「チーズ」がすでに使用されることになっており、乳除去にはこだわらず、飾りのホイップクリームは乳不使用のものでなく通常のもので使用した。

以上のことから、令和5（2023）年度の献立は「鮭おにぎり」、「チーズおかかおにぎり」、「豚汁」、「かぼちゃプリン」と決定した。

表1 コロナ禍前後の献立の比較

	平成30年度	令和元年度	令和5年度
実施時期	令和元年2～3月	令和元年8月	令和5年11月
おにぎり	おひなむすび	すいかおにぎり	鮭おにぎり チーズおかかおにぎり
豚汁	豚汁 【 具 】 豚肉 ごぼう 人参 大根 こんにゃく 木綿豆腐 白菜 さつまいも	豚汁 【 具 】 豚肉 ごぼう 人参 大根 こんにゃく 木綿豆腐 白菜 かぼちゃ	豚汁 【 具 】 豚肉 ごぼう 人参 大根 こんにゃく 木綿豆腐
デザート	三色だんご	なし	かぼちゃプリン (卵・小麦アレルギー対応)

## 2・2 媒体作成

媒体は持ち帰り用のリーフレット形式のものと動画、装飾品などをゼミ生が作成した。

持ち帰り用のリーフレットは「鮭おにぎり」、「チーズおかかおにぎり」、「豚汁」、「かぼちゃプリン」の材料と作り方を掲載することにし、Wordでゼミ生が作成した。A4版カラー全4ページで、表紙→おにぎり→豚汁→かぼちゃプリンの順である（写真3-1、3-2）。

動画については、「豚汁編」（約6分）を作成した（写真4）。動画については、「準備編」「おにぎり編」とともにYouTubeにアップロードし、本学ホームページ上でだれでも閲覧できるようになっている。令和4（2022）年度のゼミ生が考案したキャラクター「にぎうさ」は引き続き使用し、統一感を持たせた。動画編集には、PowerDirectorを主に使用して作成したが、学生個人の携帯電話アプリCapCutの操作性が優れていたため、CapCutとPowerDirectorを使い分けながら作成した。なお、音声に関してはVOICEVOXを使用した。

その他、タイトルにもある秋を感じられる装飾、盛りつけ完成図なども作成した（写真5～8）。

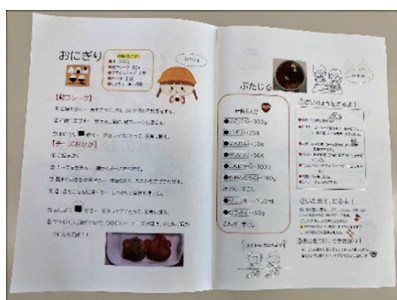


写真3-1 リーフレット（中面）

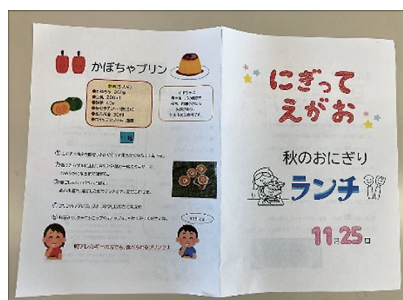


写真3-2 リーフレット（外面）



写真4 「豚汁編」QRコード



写真5 秋を感じられる装飾



写真6 箸袋



写真7 盛り付け完成図

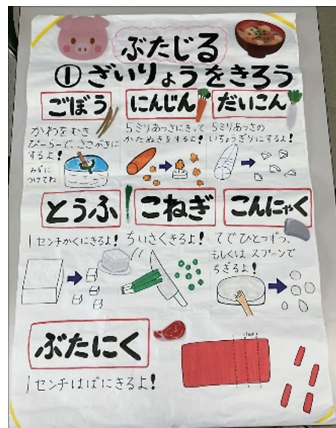


写真8 豚汁の材料の切り方

### 2・3 参加者募集

今年度はコロナ禍による中止を経て4年ぶりの再開であったことから、感染対策も考慮して募集家族は調理台の数と同じ8家族とした。募集数が少ないため、本学ホームページおよびインスタグラムへの掲載および付属幼稚園へのチラシを配布のみとした。チラシはゼミ生が作成した(写真9)。

多くの応募者を見込んでいたが、残念ながら応募者はいなかった。参加してくれる方を知らないかと学内に声をかけたところ、学生及び教職員の声掛けにより5家族が応募してくれた。

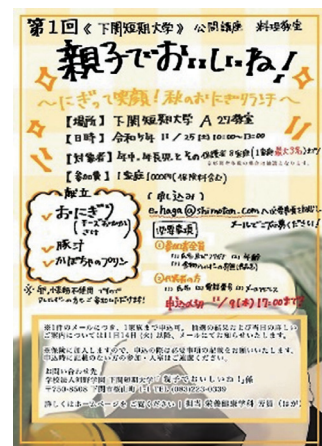


写真9 参加者募集チラシ

### 3 実施について

ここでは、当日の実施状況を①実施日時および会場とタイムスケジュール②参加者および学生スタッフ人数の2つに分けて述べる。

#### 3・1 実施日時および会場とタイムスケジュール

付属幼稚園の行事と重ならないことを第一に考えつつ、ゼミ生の準備時間をしっかりと確保しながら短大の行事とも重ならないように考え、令和5(2023)年11月25日(土)10時から本学調理実習室にて実施した。タイムスケジュールは下記のとおりである(表2)。

表2 当日のタイムスケジュール

時間	内容
9:00	集合・ミーティング 材料準備、受付対応、駐車場案内等
9:30	受付開始
10:00	調理実習説明
10:30	調理実習開始
12:00	会食
12:30	参加者と一緒に後片付け
12:50	アンケート実施
13:00	終了・参加者解散
14:00	片づけ・解散

#### 3・2 参加者および学生スタッフ人数

参加者および学生スタッフ人数については、(表3)のとおりである。5家族の応募があったが、体調不良を理由に2家族が欠席だったため、参加は3家族となった。広報の開始が11月初旬までずれ込んだことやチラシの配布範囲が限定的だったことが原因であると考えられる。次回は、もう少し早めに広範囲に広報をすることで多くの応募者を集めたい。また、ゼミ生以外の学生スタッフも2人しか集めることができなかった。学生スタッフに関しては、保育園に就職予定の学生などには積極的に声をかけるなど、対策を講じていきたい。

表3 参加者および学生スタッフ人数

	参加者 (参加家族数:3)		学生スタッフ	
	保護者	子ども	ゼミ生	ゼミ生以外
人数(人)	5	6	3	2

## 4 調理前の説明

調理前の説明に時間がかかりすぎることが以前からの課題であったので、30分以内で分かりやすく伝えることに重点を置いた。簡潔ではあるが、料理の手順だけではなく、衛生面・安全面についても確実に伝わるように工夫した。

工夫点は、まず、料理の手順は先述の動画を使用し説明に替え、時間を短縮した。細かな内容は調理作業と並行してマイクで指示を出し、説明が足りない部分を補った。次に、衛生についても動画を使用しながら身支度や手洗いの実演も交えて理解しやすいようにした。また、過去のゼミ生が作成した「3つのおやくそく」、①包丁の扱い方（包丁の持ち方と食材を押さえる手の形、包丁は刃ではなく柄を持つ）②使い終わった包丁の取り扱い（まな板の上に置くときの方向、しまう場所）③声掛け（包丁や熱い鍋などをもって他者のそばを通る時）を継続して使用し、安全に関する事項を確実に伝わるものにした。今回の説明である程度は伝わったようであったが、手洗いについては、より詳しい内容を動画にして歌もつけるなどして幼児の記憶に残るものにする必要性を感じた。

## 5 調理について

コロナ禍後初めての料理教室でblankもあり不安はあったが、ゼミ生による指導の下（写真10）参加者も学生スタッフもけがをすることなく終了することができた。時間も予定どおりに進んだので作業量および難易度的に問題はなかったと思う。当日は、遊び心を取り入れる目的で竹の皮を準備し、昔話に出てくるおにぎりのように包んで盛り付けた（写真11）。また、タンパク質とカルシウムを充足させるために牛乳も共に提供した。

学生スタッフの感想の中には「子どもたちと触れ合い、お話をしながら一緒に料理をするのはとても楽しいことだなと感じた」、「調理にとりかかるとコミュニケーションをとることに緊張して言葉がかたくなった」、「学生スタッフに具体的な作り方などを伝えていなかったため、あらかじめしっかり伝えておくとよかった」などと、一緒に料理をすることの大切さを感じつつもこれからの課題を見出すことができた様子であった。リハーサルの回数を増やしたり、本番に近づけた場面の設定をしたりして学生の不安を軽減し、自信をもって本番に挑めるように指導していきたい。

子ども向けに作成したアンケートの記述欄では、「はじめはたのしいかなとふあんできたけど、おりょうりをしたらすごくたのしかったし、～中略～もっともったのしくなりました。」、「もっとつくってみたかった。たのしかった。うれしかった。またきたい。」と、精いっぱい





写真10 ゼミ生による指導



写真11 令和5（2023）年度の献立

言葉で料理教室を満喫できたことを伝えてくれた。後述のオンラインアンケートによれば、自宅に戻ってからも同じ献立を作ってみた子どももいたようで、日常生活の中でも活用できる献立であると再認識した。

保護者向けに Google Forms で作成したオンラインアンケートの記述欄では、「初めて包丁を持たせたりしたけど、怪我もなく、とても楽しい料理教室でした。来年も参加したいと思ったし、今日のレシピは是非家でも作ってみたいなって思いました。」「時々お料理のお手伝いをしてくれていたのが今日はとても楽しみにしていました。今日は私が手伝うのを嫌がってほとんど一人で頑張りました。学生さんも先生も優しく丁寧に私も楽しめました。」などと好意的な意見が多かった。ただ、「学生によってサポートをしっかりとってくれる人とあまり喋らず聞かないと答えてくれない人もいたので、こっちも子供を任せて良いものかどうか不安になった。」との意見もあったため、ゼミ生以外の学生スタッフをなるべく早い時期に集め、当日に向けてしっかりと指導していくことが必要だと感じた。

## 6 まとめ

コロナ禍以前は口コミで評判が広がり、抽選をしなければいけないほど多くの応募者があった。しかし、3年間の中止をはさむことにより、付属幼稚園の在園児も入れ替わり、本学講座の知名度がほぼ無くなってしまったことに気づかされた。このような現状を再認識し、来年度は広報活動をより早期に広範囲に実施する必要があると思う。また、料理教室を運営していくためにはゼミ生以外の学生スタッフの確保と事前指導が必要となる。参加する親子だけでなく支援する学生にとっても魅力的な講座へと成長させ、①親子で調理をすることにより「食」に関する興味・関心を高め、親子の交流を深める。②地域の方を対象として、学生がレシピ等教育媒体の作成から教室の企画・運営までを行うことにより、学びを深める。③地域の方に下関短期大学の活動を認知してもらう。の3つの目的を達成することで今後とも地域に貢献していきたい。

#### 引用参考文献

- 1) 芳賀絵美子：下関短期大学附属幼稚園と連携した「おにぎり教室」実践報告 第1報 『下関短期大学紀要』36号, pp.65-72, 2018年3月
- 2) 塩田博子・堀尾昇平・芳賀絵美子・濱田英司・福原みゆき：「第7回 おいしいね たのしいね！」社会貢献事業開催報告 『下関短期大学紀要』第38号, pp.39-62, 2020年3月
- 3) 海老澤元宏：厚生労働科学研究班による食物アレルギーの栄養食事指導の手引き 2022, 2023年11月