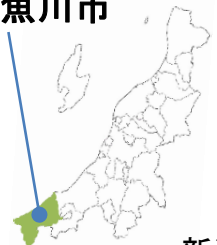


料理で教える「キッズ・キッチン」「ジュニア・キッチン」

- 糸魚川市では市民一人ひとりが、食を大切にする心、自然の恵みに感謝する気持ち、健全な食生活を送る重要性を認識することが必要として、ご飯を中心とした日本型食生活を普及促進している。
- 糸魚川市子ども一貫教育方針のもと、9歳(ここのつ)までの食育を中心に取り組んでおり、子どもが主役となって、自ら食材を観察、調理する中から、食への関心を高めること、集中力・協調性・愛情・達成感・満足感などを学んでもらうことを目的としている。普通の料理教室とは違い、「料理を教える」のではなく、「料理で教える」ことを大切にしている。

糸魚川市



新潟県

【取組の内容】

子どもの「やりたい気持ち」を大切にしながら、子どもたちだけで一汁二菜を作り上げる。その様子を保護者が見守り食育の具体的方法を学ぶための食育教室。

- キッズ・キッチンは、市内全保育園・幼稚園の年長児と保護者を対象。煮魚・きゅうりとわかめのごま酢和え・具沢山みそ汁を作り、保護者と共食する。



ペットボトルキャップでうろこ取り



手のひらの上で豆腐を切ります



力を合わせてごまをすります

- ジュニア・キッチンは、希望する小学校の小学生と保護者を対象。鍋で炊くご飯、魚のムニエル又はパン粉焼き、糸瓜とキュウリのごま酢和え・こくしよ(郷土料理)を作り上げ、保護者と共食する。

【取組の成果】

教室を実施することで、子どもたちは「食」に対する関心が高まり、バランスの良い食事の大切さを知ることができている。また、達成感や満足感を感じ「食」以外の分野でも意欲的に関わられるようになってきている。

参加した保護者や小学生の感想

- ・食材に興味を持ち、きちんと食べるようになりました。
- ・私自身、魚をおろしたことがなく、子どもに教える事が出来なかったのでこの機会があって良かったです。
- ・親が見ることで家での声かけにつながり、良いきっかけとなりました。
- ・魚をさばいたり大変なこともあったけど、最後はおいしいご飯が出来て良かったです。
- ・魚のうろことりや内臓を取るのが難しかったです。これからは今日のことを思い出してやっていきたいです。



キッズキッチン
一汁二菜完成

全員で
「いただきます」



親子で共食



ジュニアキッチン
一汁二菜完成