

子どもが主役！キッズ・キッチン、ジュニア・キッチン

事業実施主体：糸魚川市(新潟県)

○ 糸魚川市では、子ども一貫教育方針のもと、9歳(ここのつ)までの食育を推進しており、平成22年度から、市内年長児を対象にした食育教室「キッズ・キッチン」を実施している。

また、平成23年度から小学生を対象にした食育教室「ジュニア・キッチン」、平成26年度からは年長児を対象に公募型の「冬のキッズ・キッチン」を実施している。(令和元年度末までに、合計7,300名参加)

○ 子どもが主役となり、自ら食材を観察、調理する中から、食への関心は勿論、集中力・協調性・愛情・達成感・満足感など多くのことを学んでもらうことに主眼を置いている。

新潟県



【取組の内容】

キッズ・キッチン

年長児がいる市内全園で実施。一汁二菜(煮魚、きゅうりとわかめのごま酢和え、季節の野菜を使った具沢山みそ汁)を子ども達だけで作りあげ配膳する。



みそ汁の味見



うすくきゅうりをきります



きれいに盛り付け

ジュニア・キッチン

希望があった市内小学校で実施。一汁二菜(魚のパン粉焼き、糸瓜とわかめのごま和え又はなす田楽、こくしょ又はけんちん汁)を子ども達だけで作りあげ盛り付ける。



一汁二菜



手の上で豆腐を切ります



魚の背開き



結び昆布

【取組の成果】

- 糸魚川産米のおいしさは評判が高く、地域の食品の魅力を再発見する機会となっている。
- 米・魚・野菜等を使った日本型食生活をテーマに“魚を捌く・ごまをする・だしをとる”等の調理法を取り入れ、保護者の反響も大きい。

～ 食育教室参加者の感想(抜粋)～

- ごはんを作りたい、と言うようになった。
- お手伝いをしてくれるようになった。
- おいしいおいしいと言って沢山食べていたことに驚いた。
- 体のことを考えて少しずつ減塩していこうと思った。
- **糸魚川の魚とお米で作ったというのがとてもいい**なと思った。
- 難しいことも、できる！と自信がついた。
- 魚がもっと大好きになりました。
- 作ってくれた人に**感謝の気持ちを持つ**ようになった。
- 家では最初から最後までしてもらえないので参加できて良かったです。
- 家でも魚の背開きを挑戦してみたいと思います。