

# あなたはどうか？食事づくり力

みなさん、こんにちは！

穀物繊維をテーマに雑穀・大麦・シリアルを提案しています  
ライスアイランドメールマガジン♪

さて「食育」という言葉を聞いたことがある方は  
多くいらっしゃると思います。

食べ物を大切にする感謝の心、食事マナーを身に着ける社会性など・・・  
成長期の子どもに対する食にまつわる教育です。

さてここで、「食事づくり力」を聞いたことがありますか？

## ■低下が心配される「食事づくり力」

この食事作りとは？

この食事づくり力を定義すると、

自分の身体やライフスタイルに合わせて食事を整える力といえます。

これを大きく分けると、

①どのような食事をすればいいか「イメージを描く力」

②そしてそれを具体化して整える「作る力」

この食事づくり力が無くなっていると指摘されます。

そこでも一番の課題として挙げられるのが、

買い物と食事の組み合わせの低下で、特に若い世代の低下が  
心配されているようです。

## ■子どもの頃の体験がカギ

食事のイメージが描け、食事を整えられる力を

持つにはどうすればいいのか。

日本調理科学会誌に掲載された栄養大学生への

グループインタビューの結果から予想できることがあります。

小学校時代に家庭で手伝い体験、観察学習（親の食事作りをみていた）、実際に調理をしていたか・・・

中・高等学校時代の手伝いや自分での調理、家庭で調理を教わったか、調理に関する良い思い出・嫌な思い出など・・・

インタビューをされたそうです。

上記のインタビューから、調理が「得意」分類されたグループの学生たちは、小学校時代に家庭での調理体験エピソードが豊富だが、それに対して「不得意」グループは明らかに語る事が少ないそう。さらに中学・高校生になると、調理が得意なグループは家族の食事作りを手伝うだけでなく、自分ひとりで用意するなど主体的に取り組む機会が増えていることがわかります。

得意・不得意グループに共通するのが、お菓子作りの経験は多いこと。しかし、お菓子ではなくきちんとした食事作りの経験がないといけないということもわかっています。

得意グループの高校時代は、調理の成功体験、達成感などがあり、調理に関わる家族が多いそうです。母親だけでなく意外に父親や祖母など色々な人たちが関わっているため、結果的にさまざまなことを教わるんですね。

#### ■地域で子どもを支える「こども食堂」

さて、話は少し変わりますが、岐阜県瑞穂市社会福祉協議会では、ひとり親や経済的な理由で悩みを抱えている家庭の子どもへの支援をしています。女性農業委員が野菜と果物等を提供、調理実習に参加し、子どもたちと一緒に料理をするなどしているそうです。ただ食を提供するだけでなく、農作物や食を通じて人との温かみを感じる場所にもなります。これも食育のひとつとも考えられるのではないのでしょうか。

#### ■トピックス～家庭以外での体験学習も～

北海道のとある小学校では、子どもたちに農業や食を理解してもらおうと学校田を購入して、稲作体験学習を進めているところもあるようです。

それには協議会・地域の人たちがそれぞれの立場で協力しており、  
児童らは学校田に苗を植え、草取り、稲刈りも体験。

収穫した米を利用し、もちつきで収穫を祝って

食の大切さを実感する機会があるようです。

この一連の農業体験は地域の多くの人たちによって支えられています。

子ども時代の教育、体験・経験でその後が左右されることが分かります。

核家族世帯が増えて、祖父母・地域の人と携わる機会が

少なくなっている現代・・・なかなか考えさせられるテーマです。

---

株式会社ライスアイランド

(岐阜本社) 岐阜県岐阜市香取町3丁目38番地

TEL 058-253-0303 FAX 058-252-5115

(東京営業所) 東京都千代田区有楽町2-10-1 交通会館1F

TEL 03-5288-7700 FAX 03-5288-7701

※アンテナショップ【穀物繊維倉庫】も併設！

---

◆◆◆  
配信元 株式会社ライスアイランド <http://www.riceisland.co.jp/>