

家で食事をつくると、こんなよいこと あるよ！ その1

食事をつくる経験は 子どもの食意識や自尊感情と関連します！

ステイホームで、子どもとキッチンに立つことが増えたのではないのでしょうか。子どもたちの調理への関心の持続のために、朝ご飯や休日のお昼ご飯の一品を子どもに挑戦させてあげてはいかがでしょうか。また、役割を決めて、簡単なお手伝いを続けることもよいですね。



チーズとハムのクロックムッシュ

調理をともなう食育活動の経験者たちは、調理が子どもたちにとって**楽しい遊び**であると感じています。さらに、様々な研究によると、調理経験は**子どもによいこと**をもたらします。このような時だからこそ、楽しく、おいしい体験を増やして、子どもたちの**生きる力**を育てられたら嬉しいですね。

調理経験の“よいこと”〔可能性〕

- ★食意識が高まる
- ★野菜の摂取頻度が増加
- ★自尊感情（自分や他者を大切に思う気持ち）が高まる
- ★教科への関心が高まる



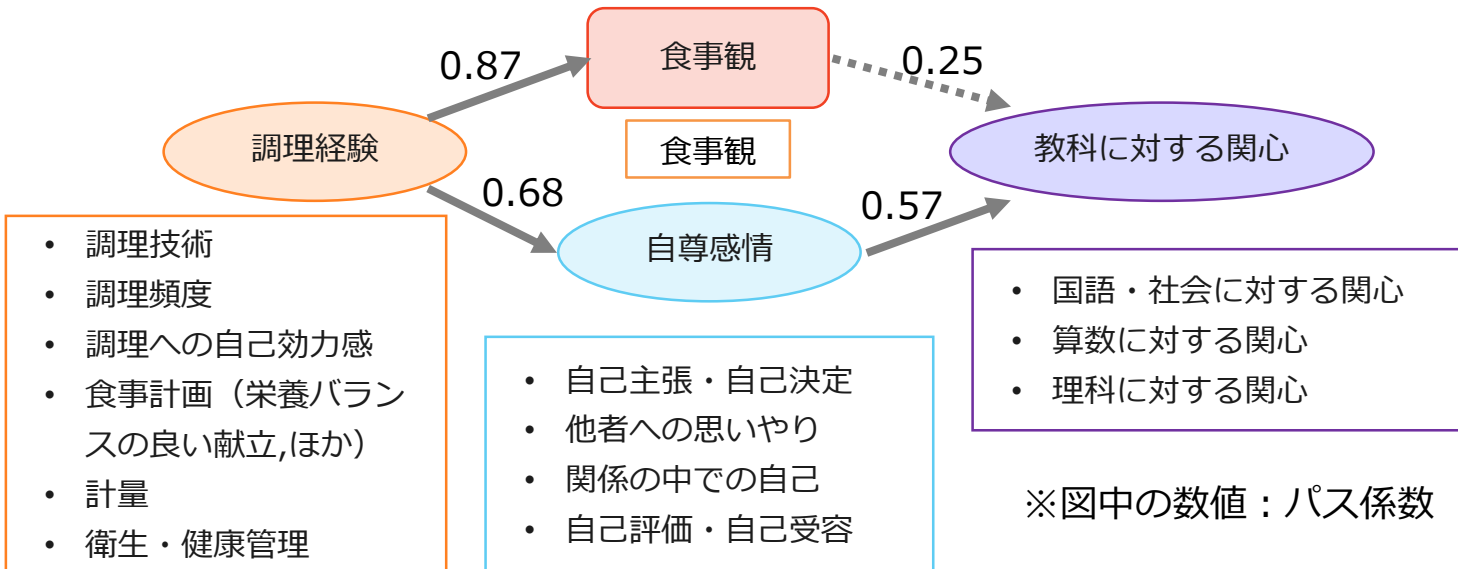
学校給食がない日では、ある日に比べたんぱく質や食物せんい、いくつものビタミン・ミネラルの摂取量が少なくなるようです（文献1）。給食のメニューを思い出して色々な食品をとるようにしましょう。特にカルシウムの多い食品を積極的に！

1) 学校給食摂取基準の策定について(報告), (2018): 5-7
https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/_icsFiles/afieldfile/2019/06/17/1405481_001.pdf

【担当:小切間美保（同志社女子大学）】

調理経験が児童の食事への意識と自尊感情に及ぼす影響

図は、日本人小学4～6年生485人を対象に質問紙調査を行い、探索的因子分析・共分散構造分析により調理経験と3つの因子との関連を検討した結果です。調理経験は食事観だけでなく、自尊感情にも直接的に影響を及ぼし、間接的に教科に対する関心に影響していることが報告されました。



左図は文献2の図1より作成。

- ◆ **食事観**とは、食事に対する意識のうち、食事の重要性や楽しさに関する項目の因子名として表記しています。
- ◆ **自尊感情**のなかでも特に「他者への思いやり」や「自己主張・自己決定」(自信や自己の肯定といった項目で構成)、「関係の中での自己」(見守ってくれている人々への感謝や自分を必要としてくれる人がいる、といった項目で構成)と関連がありました。

図 調理経験が3つの因子に及ぼす影響

2) 掃部 他 (2018) 栄養学雑誌, 76(4) : 65-76.

放課後の調理講習プログラムの効果

米国で、小中学生271人に、放課後、週に一回、2時間の調理講習(栄養・食文化を考慮したメニュー)を10週間実施。加えて、家族と健康的な食事の話をし、自宅で料理をするよう促した結果、栄養の知識、野菜の摂取頻度、家族間での食に関する会話が向上しました。半年後の保護者の調査から、家庭での調理行動が継続していたことも報告されました(文献3)。

3) Jarpe-Ratner E. et al (2016) J Nutr Educ Behav, 48: 697-705.