

体験活動参加型（小学校）

学校名等	養老町立養老小学校
実施日時	平成30年7月21日（土）、8月3日（金） 9:00～12:30
会場	養老町中央公民館調理室
参加人数	97名（児童・保護者）
学習課題（分野）	夏休み親子クッキング（食育）
運営者の願い	「食育」の重要性は理解している家庭が多いが、家庭で実践するのはなかなか難しい現状があるため、専門家の協力を得て実習を行うことで、各家庭でのさらなる「食育」の充実につなげたい。 また、親子で「食」に関する座談会を行うことで、各家庭での食事の現状を交流し、理想的な食習慣のあり方を学ぶ場としたい。
学 習 の 内 容	
<p>養老小学校では、年3回「おにぎりの日」を設けるなど、栄養職員を中心に計画的に食育を実施している。しかし、学んだことを更に各家庭で実施するなど、その後の活動が十分でないことが反省点としてあがってきた。そこで、今年度新たに PTA 家庭教育学級の事業として親子料理教室を実施することで、体験を通して保護者自身の「食育」に対する意識向上を目指した。</p> <p><実践のポイント> ○専門家との連携 今回は、養老町食生活改善推進協議会の協力を得て行った。 実習前には、「食育ミニ講習」「器具の使い方」「メニューの説明」を行っていただき、十分な知識を得た後で親子で調理実習できたことは、普通の体験活動ではなく、十分な「学びの場」となった。 特に、「食育ミニ講習」では、クイズを用いて朝食の重要性や、発酵食品や食物繊維が排便リズムを整えることなど、保護者はもちろん、児童も理解しやすいように楽しく教えていただいた。</p> <p>○座談会の実施 教室の最後の20分間は、「食」に関する座談会を行った。「家族で食事をするときに心がけていること」や「家庭での食事のエピソード」などを交流することで、食事を食べる人にも作る人にも、食卓にはたくさんの幸せがあることに気付くことができた。また、親子でその感謝の気持ちを伝え合うこともできた。</p> <p><参加した保護者の感想より> ○普段は子どもと一緒に作ることが、時間的にもなかなか難しい状況なので、とてもよい機会となりました。そんなに難しいものではなかったので、また家でもチャレンジできるとよいなと思います。子どもと一緒にできる機会を設けてもらい、ありがとうございました。 ○普段は時間がないので、夕飯作りの手伝いをさせてあげられないのですが、料理をしたがるので、今日はやりたいただけやらせてあげられ、よい機会になりました。「お母さん、いつもこれ一人でやっているの？」とびっくりしていたので、これからも残さず食べてくれるといいと思いました。 ○家庭では、時間がないとか、危ないからとかの理由をつけて、子どもに包丁を持たせていませんでしたが、今日のクッキングで見守りながらやらせることで、得たものはたくさんあると思います。野菜たっぷり、歯ごたえも丁度よく、とてもおいしくいただきました。</p>	



【事業の概要】

参加者：38組97名
(2日間)

対象：小学生親子
内容：食育ミニ講座
調理実習
親子座談会

参加費：小学生200円
大人300円

テーマ：子どもがもりもり食べる野菜料理

メニュー

- ①スティック春巻き
- ②ハニーマスタードサラダ
- ③食べる野菜スープ
- ④冷やブルわらび餅



普段、家庭で「食育」を実施するのはなかなか難しいが、専門的な指導や援助を受けることで、親子共々、たくさんの「学び」を得ることができた。

料理のメニュー自体も難しくなりすぎないように配慮していただいたことで、参加者は「家庭でもやってみよう」と思うことができるなど、家庭での個々の実践へとつながる内容となった。