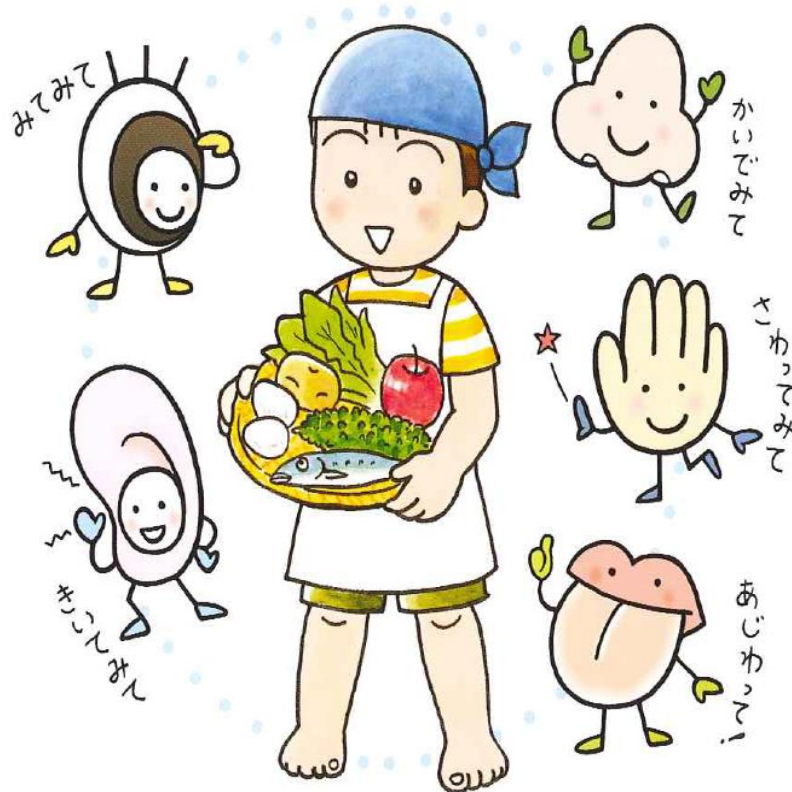


未来につながる子どもの食育 ～つくる力の大切さ～



食育・食文化 料理研究家
キッズキッチン協会副会長
サカモトキッチンスタジオ主宰

坂本 佳奈

子どもの育ちに必要な物

1. 生きるための食事
2. 安心な寝場所
3. 清潔な環境
4. 愛してくれる人

暮らしの中で何を育てるか

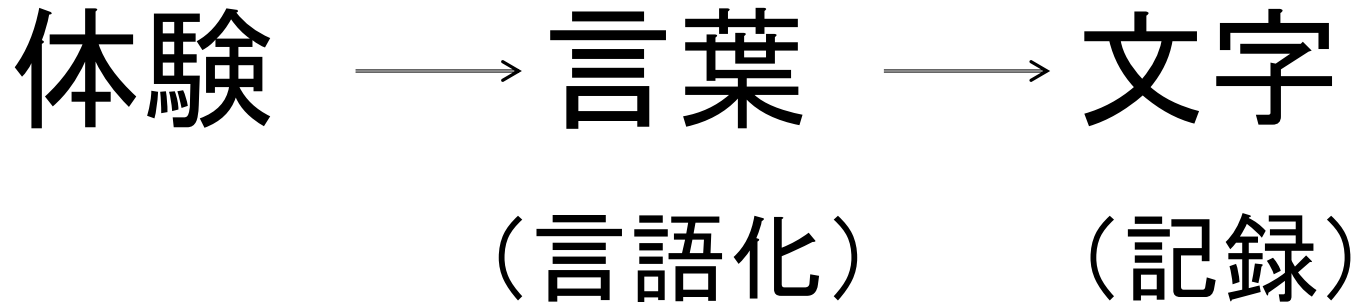
- 生きる力 自尊感情を育てる
- 食べる力 身体を育てる
- 料理する力 心も育てる

人生は「選択」

間違った選択をしない

脳の発達をサポートする

脳の記憶



本を読んでも体験が無いと本当の理解には至らない。

体験は個人のもの。誰もかわれるものではない。

知識ではなく五感で育つ非認知能力

記憶にどう残すか？

スタートは生まれたときからの体験の
積み重ねを脳に残す。

五感で育てる



五感体験だけが脳に残る

食育だけが五感を全部使う

失敗から学ぶために

成功体験を積む

そのために……

道具を手に合わせてる

道具を手に合わせて



道具を手に合わせて



教室の流れ

□前日まで 準備、名簿作り

□当日
受け入れ
導入
デモ
実習
試食
片付け

□教室後 まとめレポート



授業を始める前に

→食べ物だけではなく、食周りの文化も
伝える

→育て方

→下ごしらえの仕方

→食べ方まで

導入シナリオを作る

指導計画書

テーマ お米について知ろう

ねらい 稲の利用法、もみ～米粉までを知る

作成者 食育 花子

時間	学習内容	指導上の留意点
0:00	①稲を見せる「これは何」 ②稲の説明 米が育つにはたっぷりの太陽の光と、たっぷりの水が必要 私達が食べる部分→米(実の部分) それ以外の茎の部分→ワラ ③ワラの説明 うしのごはん (実物を見せる) { 縄 しめ飾り ワラ草履	先に答えを言わずに子供に問いかける 実際にひっぱり合いをしてみせる 正月に飾ることを説明 昔のサンダルや靴とし、身近なものにあてはめる
0:05	④もみ～米粉までの実物を説明 もみ ↓ もみ殻 玄米 ↓ ぬか(玄米の周りをけずったもの、ぬか床にも使う) 白米(いつも食べてる米) ↓ 米粉＝上新粉(水につけてつぶして乾かしたもの) 今日はお米を使って料理しよう!!	※触ったり匂ったり体感させる 実際にもみの殻をむかせる(爪でかりっとむく) むいたものはもみ殻と玄米のカップに それぞれ入れる
0:15	実習(料理)スタート	

《使用食材・器具等》〔4テーブル＋デモ＝5テーブル〕

稲 1

縄、しめ飾り、わら草履 各1

もみ、もみがら、玄米、ぬか、白米、米粉 各5セット(小プラカップに入れて名前をケースに書く)

《その他》

進行表を作る

進行表

事前準備	米・洗米と浸水、だし汁(昆布とかつお節)→全体で200mL×〇皿分 お茶・食器 枝豆茹でる(冷凍可能)			
献立	主食	主菜	副菜	汁
材料 (1班5人分)	鍋で炊くごはん 米 2カップ (約300g) 水 480mL ※デモのみ 子ども用は炊飯器で 炊いておく	じゃが芋 中5こ(500g) ※メークイン 牛ひき肉 200g 玉ねぎ 中1こ(200g) 人参 中1/2本(80g) 枝豆(ゆで)さや付き 80g だし(かつおぶし・昆布) 1カップ しょうゆ 大3 砂糖 大2 酒 大1	いんげんのごま和え いんげん 60g(15本) しめじ 100g 人参 1/4本(40g) 水 50mL 白ごま 大2 ◎ しょうゆ 小2 砂糖 小2	豆腐わかめのみそ汁 豆腐(絹) 1/2丁(150g) わかめ(乾) 3g みそ 50g 水 4カップ 昆布(5×8cm) 1枚 にぼし 15g
子ども作業(デモ中)				①昆布とにぼしを水につける
デモン ストレーション	★鍋ごはんを点火 (デモ・米を研ぐ途中の 火加減の様子を見る)	★肉じゃが作り説明	★いんげんのごま和え作り説明	★だし点火→昆布にぼし出す ★わかめをもどす ★みそ汁作り説明
子ども作業		④じゃが芋の皮をむき 大きめのコロコロに切る ⑤玉ねぎの皮をむき、くし切り ⑥人参の皮をむき、小さめのコロコロに切る ⑧鍋に牛肉・砂糖・しょうゆ・ 酒を入れて加えて全体を混ぜる ⑨火をつけて肉の色が変わったら、 だし、じゃが芋、人参、玉ねぎをいれ 落としぶた、きせぶたをして 煮る ⑩出来上がりにさやから 出した枝豆も散らして 盛り付け	⑩人参の皮をむきピーラーで うす切りにし小さく切る ⑪いんげんをお口の大きさに切る ⑫しめじは石づきを切り、ほぐす ⑬いり煮にする ⑭ごまをすり◎で味付けする ⑮いんげん、しめじを和える	②鍋を点火 ③わかめをもどす ⑦昆布、にぼしを取り出す (だしを温める) ⑯みそをだしでとく ⑰わかめ水を切り鍋へ ⑱みそを鍋に入れる ⑲豆腐を小さく切り 鍋に入れてサツと あたためる 盛り付け
<調理器具>	【デモ用】 包丁 1 まな板 1 まな板しき 1 一人数分 1 菜箸 3 卓上ゴミ箱 2 切ったもの入れ皿 5 キッチンばさみ 2 鍋しき 2 鍋つかみ 2	鍋(フタ付) 20cm 1 クッキングシート 1枚 1 (落とし蓋用・鍋の大きさ) 1 ピーラー 5 おたま小 1 フライ返し小 1 トンブ 1 竹串 1 キッチンペーパー1/4カット 5 (じゃが芋おさえ用) 1 スプーン(大) 1 盛り付け用	鍋・15cm 1 すり鉢 1 すりこぎ 1 ゴムベラ 1 あみじゃくし 1 計量カップ 1 (100ml) 1 ピーラー 3 スプーン(大) 1 盛り付け用	鍋・18cm 1 ボウル(中) 3 1 (豆腐・わかめ戻し水・みそ) 1 おたま 1 (あみじゃく 1)

食体験を 自分の言葉にして伝えてみよう！



言葉にすると、より強く記憶に残る体験とことばや文字がつながると、食を楽しみ次に伝えていける。

価値観を食べものにのせない



包丁を扱うとき

お料理をはじめる前のお約束

子どもがお料理をするときには、からだに合った道具を用意してください。
また、はじめる前には、ケガややけどをしないように、次のことを約束しましょう。

清潔にしてから始めましょう。

●エプロンをする。エプロンは、動きやすく、自分でつけられるシンプルな形のものにする。

●三角きんをかぶる。長い髪の毛は、うしろで束ねる。



お料理をするときには、清潔がだいじ。きたない手で材料をさわったり、髪の毛がせつかくのお料理の中に入らないように、次のことをお約束しましょう。

●自分専用の、清潔なタオルでよくふく、ペーパータオルもOK。

●ツメは短くしておく、手を洗うときは、にの顔までと、ツメの中も洗おう。



踏み台にのって、ちょうどいい高さでお料理しよう！

まな板がすべったり、ガタガタしないように、すべり止めシートなどをしいて。



ひじが「く」の字にまげられるくらい。

エプロンは、ひとりでつけられるシンプルな形。

ふみ台は風呂いすなど、グラグラしないものを。

ここに立ってね



自分の中心(へそ)とまな板の中心を合わせる。

★ケガややけどをしないように

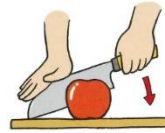
包丁の下に手をおかない



●おさえる手はいつもまるめてネコの手で。

【ねこの手】
見えない卵があるかのようにふんわりとおさえる。指先はつめを立てて、切っているものが動かないようにする。

●鉄指も前に出さないようにね。



●丸いリンゴを切るときは、指をピンとのばして刃先をつけてぐっと押す。
●包丁に切ったものがついたら、向から前の方へすべり台でおろす。

包丁を使わないとき



包丁のお休み場所は、ココ。だれもいないほうに刃を向けておく。

●包丁をちょっとおやすみするときは、刃先をじぶんのほうに、むけないでね。

豆腐の手の上切り体験



火を扱うとき

あつい鍋にさわらない



●もしやけどしたらヒリヒリ
しなくなるまですぐに水で
冷やそう。



●アツアツの鍋のふたを開ける
ときは、まず向こう側に向けて。



●鍋やフライパンの「もち手」が
あつくなっていたら、「なべつか
み」をつかおうね。

●火にかけた鍋に、中に入れ
るときは、いったん、火をとめ
ようね。

●鍋やフライパンに、なかにい
れるときは、ひくいところから
そっといれよう。たかいところ
からほうりこむと、油や水がは
ねて、あぶないからね。

●あつい鍋をちよくせつテー
ブルにおかないでね。「なべしき」
をつかおうね。

火のつけ方と消し方



●きちんと火が
ついたか、かなら
ず確かめよう。



●スイッチが ㊦
(止めるのしるし)
まできてるかどう
か、かならず確かめ
よう。

●スイッチに ㊦ のしるしがないときは
おうちの大人に手伝ってもらってね。

★材料の計り方

料理をする前には、計量カップや計量スプーンを使って、材料の分量をきちんと計りましょう。
なれてきたら、道具を使わなくても、自然に量が多いとか、少ないとかがわかるようになるよ。



●粉を計るときには、竹串などで
すりきりにしよう。押したりト
ンして詰めないで。



●計量スプーンや計量カップ
がないときは、ほかのもので
計れるよ。



●水やだし汁など、液体を計る
ときは、盛り上がるので、ちょっ
とへっこみ気味に。



●「はかり」を使うときは、容器の
重さをひいてから。

★材料を切る時

●皮をむく



●にんじんを切る



●小口切り



●包丁で切るのと同じように、ス
ライサーを使うとうす切りや揃切りが
できるよ。また、うす切りしたものに
型抜きを使うと、その形にくり抜け
るよ。
刃で指をけずらないように気をつ
けて使おう。

●ぶつ切り



●ささがき



●乱切り



好き嫌いは悪いこと？

- ①好き嫌いはあって当たり前
新しいものは怖い
- ②調理方法が合わない
- ③圧迫するから
- ④アレルギー未満



三歳児はじめての料理



三歳児はじめての料理



COVID19

空気感染はしないが
飛沫感染する

→さわらない
→つばをかけない

火を通すものは
みんなで作る

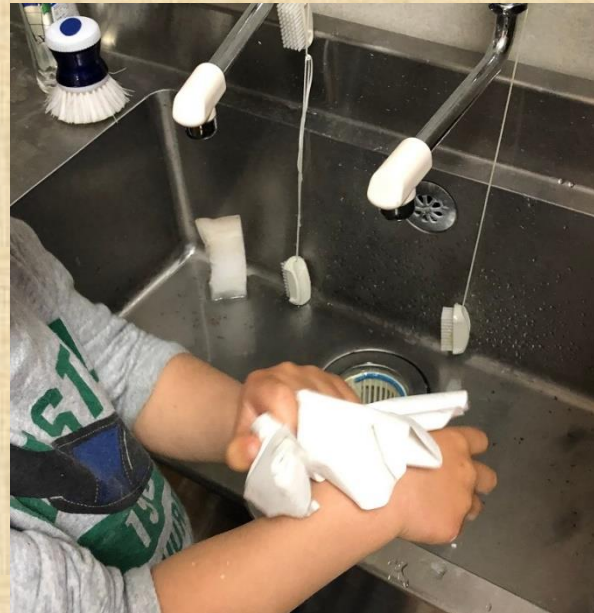


生ものは1人で作る



マスクをする

しつこく手洗い





調理にあたって気をつけていること

汚染(コンタミネーション)に注意

- ・空間(粉が飛ぶなど)
- ・台ふきん
- ・調理器具

Hands on!! 触って感じる



**生きる力を育てるのは
キッズキッチン体験から！**

五感の体験を大切に！

ご清聴

ありがとうございました。