



# 生きるチカラがのびる 目指せ!キッズシェフ! ～食から育てる 子どもの自立心～

## 1. 事業が目指すところ

## NPO法人おーえんくらぶ

私たちの心と体の健康は、食べたものから作られるということを広く伝え、料理を通じて子どもたちの「生きる力」を育むことを目指しました。食事は単なる栄養補給ではなく、食文化の一部であり、親から子へと受け継がれる大切なものです。しかし、近年、女性の社会進出や核家族化が進む中で子どもたちが家庭で調理に携わる機会が減少していると考えられます。

本活動では、【小学生が自ら食事を作り、その「美味しい」を体験すること】を重視しました。そして、家庭でその料理を再現し、家族から「美味しいね」「よくできたね」と認められる喜びを通じて、子どもたちが自己肯定感を高めることを期待し、調理を通じて感じる「つくる喜び」や「家族の笑顔を生み出す力」を実感し、子どもたちの成長を支えることを目的として、この取り組みを進めてきました。



1. 参加者自らが食べたいと思う献立を調理できるようになり、彼らの自己肯定感、生きるチカラを育むことができる。
2. 講座内だけでなく、家でももう一回作って家族に食べさせてあげたいという思いやりの心を育むことができる。
3. 地元 明石や兵庫の特産品や身近に手に入る食材を使い、調理することで、地域を知り、地域を愛し、農水産業への理解を深めることができる。

【今年度活動テーマ】 自分で作れるメニューが増える!料理はもっと楽しめる。

## 2. 活動内容

小学生対象の料理体験・料理教室を行った。

- 5月6日 ナポリタンスパゲティを作ろう!
- 6月30日 くるくるサンドイッチ弁当を作ろう!
- 8月24日 お魚をさばこう!
- 9月29日 パリパリ餃子を作ろう!
- 11月24日 秋の行楽弁当・だし巻き卵弁当を作ろう!
- 12月1日 スイーツ作りを楽しもう!  
参加希望多数のため、午前と午後の2回開催)
- 1月13日 カップ寿司を作ろう!
- 1月26日 糎を使った調味料づくり&料理!



## 3. 成果と課題の解決

【成果】本事業を1年間通じて実施することで、保護者の皆様からは、度々お礼や、家で作りました!また、次回も参加させたいです!という言葉いただいた。連続して参加する子どもたちも多く 食 への関心を高めることができた。

【課題の解決】3年間助成をいただいたことで、団体として 食育を大切にしている、食育から子どもの生きるチカラを伸ばせるということを当団体の利用者に周知できたと考える。本事業を通じ、課題であった自走できる団体へという課題解決の一步を踏み出せました。

## 4. 今後の展望

自団体で食育を通じた子どもの成長をサポートする形を作ることができた。食育講座を継続して開催していき、他の活動への参加のきっかけの1つにしていく。