

# 令和7年度『ワンプレートランチ親子料理教室』 についての報告

共 催 (公社)熊本県栄養士会 山鹿地域事業部  
機能強化型認定栄養ケア・ステーションやまが

---

日 時 令和7年12月6日(土) 9:30~12:30

---

会場名 山鹿市鹿本市民センターひだまり 調理室

---

## 目的

本事業活動(料理教室)は単なる調理体験ではなく、

①子どもの食育推進、②家庭の食習慣改善、③地域の栄養支援体制の強化  
を目的とした地域食育事業の一環である。

現代の子どもを取り巻く食環境は、生活リズムの乱れ、野菜摂取量の不足、孤食の増加など課題が多い。そのため、親子で参加できる食育イベントは、家庭での実践行動を促す最も効果の高いアプローチのひとつと考えられている。

## 対象

山鹿市内の児童と保護者

## 参加者数

・親子 10組(合計 25名)  
(内訳: 児童 14名、保護者 11名)

## 運営スタッフ

・会員 6名  
・食生活改善推進員 4名(調理補助)

第一部：食育ミニ講話『栄養の信号知っていますか？』

第二部：調理実習『親子でワンプレートランチ』

講師：認定管理栄養士 田中 教子氏

メニュー  
・雑穀おにぎり  
・ヘルシーハンバーグ  
・コールスローサラダ  
・野菜たっぷりスープ

※ 家庭でも作りやすい・栄養バランスが整う献立を選定。

## 当日の様子

- ・子どもたちは積極的に調理へ参加し、保護者と協力しながら楽しそうに取り組む様子が見られた。
- ・食育ミニ講話では、栄養バランスについてクイズ形式で学び、「栄養の歌」をみんなで歌う場面もあり、子どもたちの元気な声と興味の高さが感じられた。
- ・調理実習では、親子で協力しながら調理を進め、完成した料理と一緒に味わい、「家でも作りたい」「野菜が食べやすかった」などの感想が多数寄せられた。

○開会の挨拶



○食育講話



○調理実習の様子



## ○完成料理



## ○親子での試食風景



## 活動(親子料理教室)の成果

### 1) 子どもの主体的参加の促進

子どもたちは材料を切る、混ぜる、形を作るなどの工程に積極的に関わった。

「自分で作ったものを食べる」経験が、野菜への苦手意識の改善につながる場面も確認された。

### 2)保護者の食育意識向上

家庭での食事改善に関心が高いことがうかがえた。

### 3)家庭での実践可能性の向上

「家でも作りたい」「普段食べない野菜が食べられた」などの声があり、家庭での行動変容につながる効果が確認された。

### 4)地域連携の強化

食生活改善推進員との協働により、地域の食育支援体制の実践力が高まった。

## アンケート結果

- ・「親子で一緒に調理できて良い思い出になった」
- ・「野菜が苦手な子が、コールスローサラダを自分で混ぜて作ったら美味しいと言っていた」
- ・今までブロッコリーの芯は捨てていましたが、今回の料理教室で芯をスープに使われていたのを見て、驚きとともにとても勉強になった。
- ・「また参加したい」など好意的な意見が多数。

## まとめ

今回の料理教室では、親子が協力して調理に取り組むことで、子どもたちの食への関心が高まっただけでなく、親子間のコミュニケーション促進にもつながった。

また、メニューの難易度も適切で、子どもたちが主体となって作業できる場面が多く、参加者からも好評であった。今後も地域の食育推進の一環として、親子を対象とした食育活動を継続的に実施していきたい。