



NPO法人「こどもサポートネットあいち」の 食事づくりに携わっての感想

自立のための「食事づくり」に携わってみて



高柳 敏子 先生
管理栄養士



「食事づくり」に携わって2年が経過しました。毎回、大小様々な規模の施設から参加して下さる小学生から高校生に会うのが楽しみになっています。一度のみならず、何度も参加して顔見知りになり、回を追うごとに調理に対する姿勢も変化していくのがわかります。また、アンケートの結果、「みんなと一緒に食事がつくれたこと」が一番楽しかったと回答しているのが多いことは、この事業の目的の一つが達成できたと思います。

「食事」は人とのコミュニケーションを図るにはとても良い手段です。家族や友達、社会人になってからの同僚や上司等の人間関係を良好にするための手段として活用できると思います。また、自分のため、家族のために作る食事は「生涯、健康に過ごす」という目的も加わると、身体にいい食品の選び方や調理法も身につけていくと思います。

今、私たちが生きている社会は第四次産業革命に突入しています。これは、人工知能に代表されるAIやIoTによって人間の労働力をコンピューターやロボット等が担う時代になりました。少子高齢化の加速に伴い、当然の時代の変化だと思えます。人に代わるロボットやコンピューター等の機器が登場しても「人」でしか対応できない仕事が新たに発生します。人間の感情や感覚は、まだ機械では対応できない分野ではないかと思えます。

食事は、視覚、聴覚、嗅覚(きゅうかく)・味覚、触覚の五感を駆使して美味しい料理ができます。これからの長い人生において料理が作れることは、健康に生きるための大きな財産になると思います。また、五感が冴えると仕事にもいい影響が出て人生が豊かになるのではないのでしょうか。毎日の食事を自分で作ることで「食」に関心をもち、生涯健康に過ごせることでしょう。私たちの体は食べ物で作られています。これからも何度でも「食事づくり」に参加して、食事を作ることの楽しさ、多くの人と食べることの喜びを体験していただきたいと思います。

自立のための「食事づくり」に携わってみて



佐藤 寿子 先生
管理栄養士



複数の施設の子どもたちの参加や、単独で高校生が入り、慣れない場所で知らない仲間や学年差がある食事づくりは、落ち着いて調理技術を身に付けるといよりも、出来上がった食事を楽しく食べる交流の場としての充実感がありました。今年度は、参加方法を工夫し、施設単位でできるだけ施設の全員が参加を希望し、卒園を控えた高校生や自立のための方で構成して2度3度重ねて参加されました。

慣れてきたキッチンでは、手洗いや調理道具の使い方がわかり、お互い気を配りあう余裕もでき、子どもの成長を見ることができました。

献立内容は、いつでもどこでも役に立つ、旬を感じる家庭料理を基本にしています。同じ施設で生活する子どもたちは、互いに性格は分かっているはずですが、食事づくりで発揮する所作は普段見慣れないもので、包丁使いや野菜の切り方など仲間にも関心をもち、褒めたり、助けたりする姿がみられました。私は、そんなチャンスを見逃さないで共感できるような寄り添うことができたのは楽しかった一つです。指導員もその子の一面に気づき、普段の生活とは違うものを感じられていたようです。

自立後の食事づくりは、忙しい、面倒くさい、空腹さえ満足すれば、食費の切り詰めなど、少なくとも一度は直面しそうですが、この食事づくりの活動が、健康に良い食べ方や食材選びや調理法を知り、食事を大切にできる自立した子どもになるヒントとして役立つことができることを願います。

ここに参加した子どもたちは、みんなと一緒に食事が作れたことは、楽しい時間と答えています。麺料理、米・パン料理、肉料理が大好きで、卵焼きや味噌汁、チャーハン、カレー、親子丼もできる子どもたちです。高校生はお弁当作りも頑張っています。一番食べてもらいたい人は、親家族や職員さんです。特別な料理ではなく家庭料理がごちそうです。



2019年4月～2020年3月までの 居場所・自立のための食事づくりスケジュール

第1回 4月21日(日)

10時30分から
14時30分まで

食事メニュー

カレーづくり

ごはん/チキンカレー/春キャベツのサラダ/季節の果物

交流会内容

- ① 参加者からの自己紹介
- ② 管理栄養士さんからの講評と食事に関するお話
- ③ 先輩からのためになるお話と簡単なアンケート (OX 式)

第2回 5月12日(日) 5月18日(土)

10時30分から
14時30分まで

食事メニュー

とんかつづくり

ごはん/豚カツ/大豆とひじきの煮物/かきたま汁/季節の果物

交流会内容

- ① 参加者からの自己紹介
- ② 管理栄養士さんからの講評と食事に関するお話
- ③ 先輩からのためになるお話と簡単なアンケート (OX 式)

第3回 6月 8日(土) 6月16日(日)

10時30分から
14時30分まで

食事メニュー

スパゲッティづくり

トマトスパゲッティ/イタリアンサラダ/フルーツのヨーグルトあえ

交流会内容

- ① 参加者からの自己紹介
- ② 管理栄養士さんからの講評と食事に関するお話
- ③ 先輩からのためになるお話と簡単なアンケート (OX 式)

第4回 7月 6日(土) 7月21日(日)

10時30分から
14時30分まで

食事メニュー

天ぷらづくり

素麺/てんぷら/わかめの酢の物/季節の果物

交流会内容

- ① 参加者からの自己紹介
- ② 管理栄養士さんからの講評と食事に関するお話
- ③ 先輩からのためになるお話と簡単なアンケート (OX 式)

第5回 8月25日(日)

10時30分から
14時30分まで

食事メニュー

回鍋肉づくり

ごはん/回鍋肉/中華風春雨サラダ/卵スープ/季節の果物

交流会内容

- ① 参加者からの自己紹介
- ② 管理栄養士さんからの講評と食事に関するお話
- ③ 先輩からのためになるお話と簡単なアンケート (OX 式)