



『子育て支援コラム』

平成28年度第4回テーマ
食事準備の「お手伝い」は「食育」です

▼ご家庭でお子さんは「お手伝い」をしていますか？▼全国の公立小学校4年生～高校2年生を対象に行った平成26年度の「青少年の体験活動等に関する実態調査」（国立青少年教育振興機構）によると、お手伝いをよくしている子どもや、保護者がしつげに力を入れている家庭の子どもほど、自己肯定感や道徳・正義感などが高くなる傾向があるという結果が出ています。「手伝い」の内容で多かったのは「買い物のお手伝い」と「食器をそろえたり、片付けたりすること」でした。▼この調査結果は小学生以上の子どものお手伝いについてのものですが、「買い物のお手伝い」や「食器をそろえたり、片付けたりすること」は3、4歳頃からでもできるお手伝いです。3、4歳児は好奇心も旺盛で、大人からお手伝いを頼まれれば喜んでやりたい年齢です。この時期の「お手伝いしたい」気持ちの芽生えを大切にしたいものです。



▼そして、食事準備や片付けのお手伝いは「食育」にもなるのです。

▼「買い物のお手伝い」は、お母さんと一緒に買い物をしながら野菜の名前を覚えることができます。ばら売りのじゃがいもや玉ねぎなどは子どもに袋に入れてもらいましょう。その時「美味しそうなのを選んでね！」と一言添えれば、子どもは責任重大！と真剣に選んでくれます。少し大きくなってきたら、サンマや鮭の切り身をトングでビニール袋に入れることもできるようになります。もちろん、選んだりトングでつかんだりする際のマナーも同時に伝えることを忘れずに。▼そうして、買ってきた野菜の下ごしらえも立派な「お手伝い」と「食育」です。下に子どもができる簡単な調理お手伝いを記します。個人差がありますので、あくまでも目安です。



おおよその年齢	お手伝いの内容
2歳頃～	・玉ねぎの皮むき（外側の茶色の部分のみ） ・キャベツや葉物の野菜ちぎり ・シメジやエノキタケほぐし
3歳頃～	・ラップでおにぎり丸め ・こねたり、混ぜたり簡単な調理 ・いんげんのすじ取り、そら豆さやむき ・米とぎ ・ピーラーで皮むき（簡単なもの）
4歳頃～	・ご飯の盛り付け ・包丁で切る（簡単なもの）
5歳頃～	・卵を割る ・焼いたり煮たりする調理（簡単なもの）
6歳頃～	・食器を洗う

▼これらの「お手伝い」は「食育」ですから、子どもが食に興味や関心を抱けるような体験を用意したいものです。▼ここで忘れてはいけないことは、子どもは「お手伝い初心者」であることです。やり方などは丁寧に伝え、上手くできないために失敗しても強く叱らず見守る姿勢が大事です。そして、何より大切なことは、手伝ってくれたことに対するお礼の気持ち「ありがとう」を言葉で伝えることです。

（小野 友紀 おの ゆき 聖徳大学短期大学部保育科講師、管理栄養士）