



## 学びと誇りが実感できるまち

～家族一緒に料理をつくろう！～

令和2年10月号

庄原市教育委員会  
教育長 牧原 明人

秋風やむしりたがりし赤い花 (小林一茶)

各学校では、新しい生活様式で過ごす子供たちに、これまで通りとはいかなくても何とか少しでも学習体験を積ませたいと取り組んでいます。その一例ですが、先月から今月にかけて、運動会・体育祭を実施しています。場合によっては、午前中の短縮プログラムで実施したり、学年ごとに体育の授業参観をしたり…と子供たちが活躍できる機会・場面をつくっています。これからもこうした姿勢で学校生活を送ることができるよう前に進んでいきます。

さて、今回は「家族一緒に料理をつくろう！」という提案です。

秋は気候が比較的過ごしやすく物事を行うのに適した季節であるため「〇〇の秋」といわれていることが多く、〇〇には「読書」「芸術」「スポーツ」「食欲」「実り」「行楽」…など、いろいろな言葉が入ります。この中で、この度、取り上げたいのが「食欲の秋」です。とはいいましても、食べることだけに主眼を置くのではなく、日頃からの食生活を振り返り、健康面やバランスを考えた食事について話し合ってみていただきたいことです。

その上で、子供たちの意欲やリクエストを大切にしながら、気持ちや考えを汲み取り、家族一緒に「食べてみたい」「作ってみたい」「挑戦してみたい」という献立を考え、料理をつくる機会をつくっていきましょう。

### 【家族一緒に料理をつくる良さについて考えられること】

- |                               |               |           |
|-------------------------------|---------------|-----------|
| ① 食生活への関心が高まる (味覚や嗅覚なども豊かになる) |               |           |
| ② 好奇心が育つ                      | ③ 達成感を得る      | ④ 感謝の心が育つ |
| ⑤ 家族のコミュニケーションが増える            |               |           |
| ⑥ 子供の自炊意欲が湧く                  | ⑦ 嫌いな食べ物がなくなる |           |
| ⑧ 包丁や火の使い方を学ぶ                 | ⑨ 衛生面について学ぶ   |           |
| ⑩ 食材について興味・関心をもつ              |               |           |

(民間の調査研究資料などを参考にしたもの)

小学校5・6年生、中学校で学ぶ家庭科の教科書には、作ってみたい料理のメニューがたくさん紹介されています。定番の味噌汁やほうれんそうのおひたしをはじめ、魚や肉料理、酢の物やサラダなど、材料も分量もカロリー計算も調理方法も、大変わかりやすく解説してあります。是非とも参考にして楽しく作ってみてください。

「食欲の秋」にふさわしいひと時を過ごすことができることを期待しています。