

令和元年度親子食育実践教室 アンケート結果

7月29日（参加25組 回答25組）・30日（参加22組 回答22組）

問1 今回の教室への参加のきっかけは何ですか？

	1日目参加者	2日目参加者	合計
1.子どもが興味を持った	12	12	24
2.保護者が興味を持った	15	13	28
3.知人・友人に誘われた	0	2	2
4.その他	・講師を理由に子どもが参加を希望		

問2 普段、親子で料理をすることがありますか？

	1日目参加者	2日目参加者	合計
1.よくある	3	3	6
2.ときどきある	12	14	26
3.あまりない	10	4	14
4.ない	0	1	1

問3 カルシウムを摂ることの大切さがわかりましたか？

	1日目参加者	2日目参加者	合計
1.わかった	25	20	45
2.わからない	0	0	0
3.どちらでもない	0	0	0

問4 日頃、食事をつくる際に意識していることは何ですか？（複数回答可）

	1日目参加者	2日目参加者	合計
1.栄養素	17	17	34
食物繊維	9	6	15
カルシウム	5	4	9
鉄分	4	0	4
タンパク質	3	0	3
ビタミン	1	0	1
塩	1	0	1
バランスよく	1	1	2
緑黄色野菜や豆など	0	1	1
その他	0	2	2
2.季節	13	10	23
3.家族の好きなもの	19	17	36
4.値段	9	12	21
5.手軽さ	12	13	25
6.特に気にしていない	0	0	0
7.その他	・野菜を多くとる (2名) ・産地	・品数(1回の食事に 10品目以上を目標)	

問5 今日の料理教室の講習内容はいかがでしたか。

	1日目参加者	2日目参加者	合計
1.満足	24	21	45
2.やや満足	1	1	2
3.やや不満	0	0	0
4.不満	0	0	0

問6 よかったところはどこですか。

1日目参加者

- ・カルシウムがいっぱいとれたりよう理をつくれて楽しかった。
- ・カルシウム含有率ランキング上位の食べ物を網羅して緻密な計算によって立てられたカルシウムたっぷり献立。
- ・カルシウムのお話、メニュー
- ・カルシウムについて、どんな食材に多くふくまれているかを知ることができた
- ・カルシウムについて知れたのでよかったです
- ・食後のカルシウムの説明もよかった。クイズ等やると盛り上がるかも。

- ・親切に教えてもらえたところ。カルシウムをわかりやすくどれだけ大切かわかりやすく教えてくれたところ。
 - ・食事の間に栄養士さんから良い話がきけて良かったです。
 - ・カルシウムが沢山摂れたし、食材も学べたところ
-
- ・家であまり食べない食材があり、いい経験になりました。
 - ・高野豆腐、モロヘイヤなど使わないので栄養があるということを知って作ってみようと思った
 - ・家では作らないメニューや材料で、役に立ちました
 - ・モロヘイヤや高野豆腐、そうめんうりなど、なかなか普段家庭で料理に出ない材料を使った料理を教えてくださいましたところ。
 - ・苦手なきゅうりでもざっとゆでたら青くさが減る様なので作ってみようと思います。
 - ・洋風白和えはとても子供でも食べやすかったです。いろいろな野菜で作ってみたいです。
 - ・地域の野菜、季節の野菜を食べれて良かったです
-
- ・小さな子ができる火を使わない内容があったので良かった。
 - ・子供でもできるポイントがあって手伝いやすい。
 - ・子供もできることがあったこと
 - ・子供が取り組みやすい内容が多く、親子で楽しく出来るところが良かったです。
 - ・子供が興味深そうに学ぶ姿勢を見せていたので良かったです。
 - ・子どもが料理に少し興味をもってくれた
 - ・低学年の子供でも手伝える作業が多くあって良かった
 - ・手間がかかるように思われましたが、子どもたちもお手伝いできる過程もあり、意外と手軽に作れるように感じました。
 - ・たくさんの品数を作れたり、調理方法を教えていただいたこと。子供と一緒に料理できたこと。
-
- ・アレルギー対応もあり、グループを組んでいただいてありがとうございました。
 - ・たくさんの食材を使って短時間で料理できたこと
 - ・班に分かれて調理できたところ（知らないお友達と出来るところ）
 - ・交流を持てて良かったです
 - ・えだまめゆでた。みそ汁のだしを取った。
 - ・初めに手順の説明がしっかりあったので分かりやすかった。
 - ・先生も優しく丁寧に教えてくれてありがたかったです

2日目

- ・カルシウムの勉強が知らなかったこともあり、学べて良かったしわかりやすかった
- ・カルシウムについてよくわかったこと
- ・カルシウムのことがよくわかって、とても良かったです。手軽なちりめんじゃこをたくさん取り入れたいです。楽しくおいしく調理ができたと思います。

- ・カルシウムの大事さがわかった。
 - ・カルシウムがたくさんとれる料理がよくわかったこと
 - ・子どもの成長に必要なカルシウムがたくさん入ったレシピを知ることが出来て良かった。
-
- ・レシピで日頃使わない夏野菜があって使い方がわかって良かったです。そうめんうりを知っていたが料理をしたことがなかった。
 - ・そうめんうりやモロヘイヤなどの食材に触れられたこと。
 - ・たくさんの食材を使えたところ
 - ・栄養を考えたメニューが分かりやすかった。普段白和えを作らないので、しかもマヨネーズ味で新鮮でした。おいしかったです。
 - ・家庭でもすぐに真似できそうなメニューで参考になりました。
 - ・普段なじみのない野菜（モロヘイヤ、そおうめんうり）があったので子どもが勉強になりました。親子で食育ができました。
 - ・そうめんかぼちゃ、モロヘイヤの調理方法を知れてよかった。家でもやってみたいです。カルシウムも意識したい。
 - ・そうめんうり、高野豆腐、モロヘイヤなどふだん買わない材料を使って料理ができたところ。
 - ・メニューがよかったです。
 - ・モロヘイヤやソウメン瓜など我が家では使わない食材を使って子供もおいしいと言って食べてくれたところ。
-
- ・普段の生活では子どもに料理を教えることがなかなかできないのですがゆっくりと時間が取れて良かったです
 - ・先生が1テーブル1人いらっしゃったので助かりました。
 - ・親子で料理を作ったり、グループのお友達と力を合わせて一緒に作ったり、特に食育についてわかりやすくお話があったことがよかったです。
 - ・親子で一緒に料理できる場所。また、他の方と料理できる場所。
 - ・協力していろいろなものが作れたところ
 - ・子どもたちが積極的に手伝いながら調理ができた。
 - ・子どもにもできる作業があったところ
 - ・子供たちが取り組める作業、また、興味がわくもの、普段扱わない食材などに触れ、調理し、食べることができて良かったです。
 - ・子どもたちがたくさん活動できる内容でとても良かったです
 - ・子どもたちのがんばりポイントがたくさんあったところ。
 - ・子どもが料理に興味をもつきっかけとなったのが良かったと思います。
 - ・うまくつくれたこと

問7 変えてほしいところはどこですか。

1日目

- ・メニュー内容がけっこう複雑で小さいスペースでの大人数調理は大変でした
- ・調味料コーナーの混雑（分散させてほしい）
- ・調味料の計量場所は混雑するので2か所離してもらった方がよかった。計量場所にも献立表を掲示してほしい。分量を量るのにレシピを持っていかないといけないので大変かと思いました。
- ・なべの大きさにとまどうことがあったので、鍋の大きさでこの調理に使うと言って頂くと作業がスムーズだと思いました。
- ・量が多めなのでもう少し子供が食べれる量でよい。残すことはしたくない。
- ・量をもう少し減らしていただきたい
- ・量がとても多い
- ・1テーブルに1人スタッフの方についてもらえるともっとわかりやすいのではないかと思います
- ・説明がざっくりすぎてとまどいました
- ・もう少し時間があると良い。（時間に追われてたので）
- ・分担して作る流れだったが、初対面でコミュニケーションが難しかった。今まで色々なイベントで初対面のメンバーで活動したが今回ほどうまくいかなかったのは初めて。もう少し主催者からの誘導の様なものが欲しかったです。
- ・回数を増やして応募者全員に参加させてほしい

2日目

- ・事前にレシピをいただけたら頭に入った状態で調理できました。結構読みながらでバタバタしました。
- ・事前にレシピを知りたかったです
- ・踏み台を幼稚園の子が使っていたので小1の我が子は出来ることが限られました。椅子が低く食べにくそうでした。
- ・量が多い
- ・少し量が多めでした

問8 どんな調理実習がしたいですか。

- ・肉 ・お魚料理 ・魚をさばいて料理をする
- ・パン ・チーズ
- ・お菓子作り ・お菓子 ・おやつ ・スイーツが作りたい ・プリン ・アイス ・クッキー
- ・火を使わず子供とできるデザートづくり ・デザートづくしの実習も良いと思います
- ・簡単なお菓子作りを親子でしてみたいです
- ・カレーライス ・海苔巻き ・ムニエル ・ちらしずし
- ・オーブン料理（健康的なヘルシー料理） ・オーブンを使った料理
- ・お野菜をたっぷりとれる料理 ・山菜の料理
- ・外国の料理

- ・子どもたちの嫌いな野菜の美味しい食べ方が知りたいです
 - ・子供が好きになれそうな鉄を多く含む材料で調理実習ができればよい
 - ・ビタミンの多くとれる料理（ビタミンCなど）
-
- ・季節に応じた食材を使って変わった料理をしてみたい
 - ・家でなかなか利用しない物を使ったメニュー
 - ・ふだん家で調理しない料理をやってほしい
-
- ・子どもだけでも作れるもの
 - ・全部子どもがひとりで作れるメニュー
 - ・子供がやりやすいことが多く簡単 シチュー
 - ・親子でたのしくできて栄養がとれて簡単に作れる実習
 - ・子どもも手伝える実習
 - ・小学生と言っても高学年、低学年では出来ることが全然違う。1日目・2日目で対象学年を分けることができれば子どもにとってもっと身になると思う。
 - ・高学年は子供メインで作って、親は手伝い位でやらせて頂ける方が良いかも。趣旨と違うかもしれませんが...
 - ・簡単に栄養がとれる調理がしたいです
 - ・バランスのとれた食事献立（かつ時短でできる）
 - ・時短の料理
 - ・一汁三菜にこだわる献立も大切だが参加者は低学年の子が多かったので品数を少なくしてゆっくり子供が作業できる献立にされてもよいかと思いました
 - ・親子はもちろんですが、同年代や上や下の子供たちとも協力し合えるともっと楽しくなりそうだと思います
 - ・みんなと仲良くできる調理実習がしたい
 - ・楽しくて面白い実習・たのしい
-
- ・今回のような内容がいいです
 - ・今日のような調理実習がいいです
 - ・このような調理実習をさせていただいて十分満足です
 - ・今日みたいな家で挑戦できそうな料理
 - ・今日みたいに栄養を取り入れた実習

問9 その他感想・お気づきの点などお聞かせください。

1日目

- ・ばたばたして、いそがしかったです。役割分担を最初におけばよかったです

- ・走っている子はあぶないのでは。
 - ・子どもが扱いやすい子供用の包丁を用意してもらえともう少し切ったりする作業がしやすくなるのではないかと思います
 - ・キッズ包丁が1班に1本あると子供も扱いやすいと思った。低学年の子は大人包丁は扱いづらいと思った。
 - ・申し込みのメールリンクをクリックするとメールが作成できるようにしてほしい
 - ・低学年と高学年では、親がやらせたいこと、子供がやりたい事も違うので、一緒の班でやるにはある程度作業がわけてあるか、班がわけてあるかしてあると良かったかも。高学年が参加することを想定されていないなら学年を指定して募集してあると良かったかも。
 - ・1年の時も2年のときも抽選にもれて来れなかったのが、今年は来れて良かった。申込人数が多いなら1回〇〇〇円とかにして何度も開催してほしい。
 - ・前に応募した時にだめだったので回数を増やしてほしいです。
-
- ・自分たちで調理したものなので食べたことのない食材や苦手なものを進んで食べてくれたのでとてもよかったです。
 - ・子どもが給食を全く食べないので、少しでも食べられるきっかけになればと思い参加しました。ほんの数口でも食べられたのでよかったです。ありがとうございました。
 - ・子供でも作りやすいメニューが多く、家でも夏休みにチャレンジさせたいと思いました。今日はありがとうございました
 - ・簡単に作れるメニューだったので自宅でも作れそうです。
-
- ・カルシウム摂取の大切さが骨を使って視覚的にわかりやすかったです。子どもたちも分かる内容でよかったです。一食の中にこんなにカルシウム豊富なメニューができるのかと驚きましたし、毎日の料理でも意識して取り入れてみたいと思いました。
 - ・栄養素のこともわかりやすく教えていただいたり日頃あまり手にしない食材の調理方法を教えていただいてとても良かったです。ありがとうございました。
 - ・いろんな場所でこういう機会を持ってほしい。遠方だとなかなか足を運びにくいし、知識を持つことも重要と思います。難しく言われるより、子供と同じように教えていただいたらシンプルで伝わりやすいです。
-
- ・楽しくておいしかった。ありがとうございました。
 - ・たのしかったです。ご準備本当にありがとうございました。また参加したいです。
 - ・とても子供が喜んでおりました。ありがとうございました
 - ・おいしかったです
 - ・おいしかったし、子供も喜んでいたので良かったです。
 - ・カルシウムがたくさんあるりょうりが出たのでおいしかったし、家でも作れるからいいなと思います。

2日目

- ・配膳前から聞ける人がいなくなり困った。全体的に質問しにくい雰囲気だった。
- ・子どもにもできる作業工程を事前に説明していただけたので指示しやすかったです。チームワーク良くできました。
- ・幼児も一緒に参加できて家ではあまりさせたことがない皿洗い、野菜を切る、などを体験させることでできて良かったです。
- ・食事中の講義でカルシウムの量が分かりやすかったです。
- ・同じ班の方と子どもと協力しながら楽しく調理ができました。カルシウムの説明も分かりやすく、高野豆腐にあんなにカルシウムが含まれているのには驚きました。また機会があれば参加したいです！
- ・カルシウム摂取の大切さがよくわかったので家でもこの献立を取り入れてみたいです。
- ・今日はお世話になりました。いつも決まった献立で同じような料理が並ぶので栄養（カルシウム）がとれるレシピを作れてよかったです。子どもたちも楽しんですすんでやってくれたので家でもやってみようと思います。ありがとうございました。
- ・楽しく調理できました。家でももっと積極的にカルシウムを取り入れたいと思います。
- ・カルシウムがどんな食材に多く含まれているかを知ることが出来て良かった。特にじゃこごはんは大人も子供もみんな好んで食べてくれそうです。
- ・そーめんうりをほぐすとおころが子どもにとって楽しかったようです。白あえも家ではなかなか一から作ることがないので手間はかかりますが良い経験となりました。
- ・栄養士さんのサポートが丁寧でした
- ・子供がケガをしてモチベーションが下がり、一時休憩しました。その際にやさしい声かけややりやすい作業などをすすめてくださり、最後は笑顔で締めくくることができ良かったです。
- ・途中娘の具合が悪くなってしまいましたが、優しく対応してくださってありがたかったです。ありがとうございました。
- ・先生の指導もあり食べ物に少しでもきょうみを持ってくれたように思います。時間帯と日程も良かったとおもいます。来年も参加したいと言っていました。ありがとうございました。
- ・栄養士の方が必要以上に手を貸してくださらなかったのも、自分たちで手順や役割を決めて進めることができました。その分、手順を間違えてしまうところもありましたが...
- ・班の人と協力しておいしくつくれたのでよかったです。たのしかったです。
- ・とても楽しく料理ができました。ちょうど良い人数（グループ）で他のお母さんにも教わりながらの料理いい！
- ・夏休みに子どもに思い出をつくることでできて良かったです。またあれば参加させていただきたいです。

- ・遠くから準備などありがとうございました！！参加できてよかったです。
- ・がんばってつくって良かった。また次回も参加したい。
- ・何cm、何mmに切るとかがむずかしかったけどできたから良かった。
- ・ありがとうございます