

## 『料理教室』に参加した親子の食に関する効果

平成 26・27 年度は、①毎日の朝食を摂取すること、そして、②朝ごはんを「主食＋主菜＋副菜」を組み合わせた内容で食べることを、さらに、③親子料理教室で料理を一緒に作り楽しさとおいしさを味わうことで、子どもたちが家で料理をするきっかけを作りたいという目的で親子料理教室を開催しました。

親子料理教室に参加したことで、参加された保護者と子どもが日常生活の中でどのような変化がみられたか、参加された親子に御協力いただいたアンケート調査の結果をお知らせします。

アンケート調査の結果から、参加された保護者と子どもたちには、この教室をとおして、親子で料理を作る楽しさと食べる楽しさを感じ、日常生活の中でも食べものに対する興味が高まり、子どもたちは自分も料理を作ることに携わりたいという気持ちが高まり、お手伝いをするに繋がっているようです。