

子育てのページ

草津・NPO子どもネットワークセンター天気村

親子で食育を考えてもらおうと、草津市内の「NPO子どもネットワークセンター天気村」（山田貴子代表）が地元企業と連携してクッキング講座を開いた。昆布とかつお節でとっただし汁のうま味を味わい、フライパンで炒ったゴマがはぜる音を聞き、香りをを感じるなど、楽しくおいしい体験をする親子取材した。

(川端啓子)

「食育5・5・5（ゴーゴーGO）大作戦」と名付けた講座は、日本料理の定式で、古代中国の自然哲学・五行思想に由来する「五味・五法・五色」に基づく食生活を、現代の子育てにも生かしてもらおうと企画。山田代表から相談を受けた大阪方ス京滋リビング営業部（草津市西大路町）が、併設の大阪ガスクッキングスクール滋賀の施設を開放。メニューや手順について専任講師が相談に乗るなど協力した。

担当した同クッキングスクール滋賀インストラクターの加茂紀代美さん（34）も小学一年生と5歳児の母親。子どもにも多くの種類の野菜を様々な味付けで食べさせようと自宅で毎日工夫している献立から、五味を意識してメニュー作りをした。「酢の



すり鉢の中身を、みんなで確認。興味津々の子どもたち

物を食べ慣れない子どもが多いので、マヨネーズを入れて、なじみの味に近づけました。幼児期にたくさんの味を経験して、豊かな味覚を持つことは大切ですね」と言う。

講座では8組17人の親子が参加。エプロン姿の子どもたちは、子ども用の包丁で野菜を切り、計量スプーンで調味料を計るなど熱心に作業した。フライパンがガス台の上で熱されると、触ったら熱いので子ども同士で注意し合う姿も見られた。

「マッチを擦るなど、火を扱う経験は最近めっきり減ってしまいました。講座は炎の持つ温かみと危険性の両方を学べる良い機会だと思います」と加茂さん。試食では甘い、酸っぱいなど、味付けについて、親子で語り合っていた。

4歳の長女と参加した児主幸子さん（34）（大津市）は「娘は家庭でも調理のお手伝いをしますが、たいてい途中で飽きてしまいます。今日はみんなと一緒にだったので、最後まで頑張り通せました」。

5歳と3歳の男の子と一緒に参加した中井尚子さん（35）（守山市）は「献立に工夫を凝らすことは大切ですね。味付けに変化を付ければ、苦手な素材も食べてくれることが分かりました」と喜んでいました。

天気村は、今後、五色や五法に即した講座を予定。旬の食材を知るための食育ゲームも企画している。

甘い、酸っぱい……親子で調理

献立に工夫 苦手なくす



ガスの火を使ってゴマを炒る親子。フライパンからは、香ばしいにおいが漂ってきた

味覚を
はぐくむ

五味・五法・五色

五味とは「甘、塩、酸、苦、辛」。五法とは「生、焼く、煮る、揚げる、蒸す」。五色とは「赤、黄、緑、白、黒（または、茶か濃い紫）」を指す。これらをうまく組み合わせることで調理をし、素材の持ち味を最大限に引き出す。



五味を意識してできた料理

子育て
ワールド