

高齢者と地域の力を借りて 進める「食育」

「おばあちゃんに切り方を教えてもらってん」、「おじいちゃんと料理して楽しかった!」、小さな笑顔がはじける。大阪府の高槻市保健センターが昨年行った、「三世代食育講座」孫と一緒にクッキング〜」での情景だ。

小さい子どもたちを「食」の面から健全に育てようとするこの取り組みは、参加者からも大好評。しかも多方面から注目を集め、農林水産省の「地域に根ざした食育コンクール」でも優秀賞を受賞した。この試みを始めたきっかけについて、高槻市健康部の寺原美穂子さんはこう言う。「近年、保健センターのさまざまな事業を通して見えてきたのは、子育てについて、特に「食」に関してうまくできないことが、保護者の大きなストレス要因になっていることです。そこで、市内三二地区の「健康リーダー」の方と続けてきた「健康づくり栄養教室」を、大人向けだけでなく子どもも参加できるものできないかと考えました」

そのために必要とされたのが、高齢者と地域の力。親と子、孫の三世代交流を目的に食育講座を企画し、地区コミュニティの単位で参加者を募集した結果、二二地区での実施となった。

四歳から小学六年生までの子どもたちが、おじいちゃん、おばあちゃんと料理

孫と一緒に楽しむ 三世代クッキング!

食育と
コミュニケーションの
現場から

高槻市保健センター

三世代「食育」講座

献立は、しゅうまい、春雨サラダ、中華コーンスープ、杏仁豆腐の4品で、用意された材料を使って子どもたちが調理する



料理初体験の小さな子どもの参加が多く、何をするのも初めてのことが多く。大人に手ほどきを受けながらチャレンジ

に挑戦する。お年寄りの手ほどきを受けながら、サラダの野菜を切ったり、しゅうまいの具をこねて、皮で包み、蒸し器で蒸す。大人は教えて見守るだけ、ほとんどのことを子どもたちが自分でする。ぎこちない手つきながらも一生懸命だ。

高齢者の方の反応も良好だった。

「孫と料理ができるのを楽しみにしてたんだよ」と顔がほころぶ。家族が忙しく参加をあきらめていた子どもにも声をかけ、「よその孫を借りてきたわ」と冗談を言いながら一緒に参加する人も。

「子どもたちが、家族や近隣の人とのつながりの中で参加の機会を得られたことが大きな成果だと考えています」と寺原さん。健康リーダーをはじめ地域の高齢者が積極的に協力してくれたことで、地域のたて・よこの関係が改めて掘り起こされたという。

さらに、夏休みや土・日、祝日を中心に実施したことで、男の人たちの参加も目立った。

「男性は、お孫さんやお子さんに教えないければならないので結構一生懸命です。男性の参加で、教室の雰囲気が一層活気あるものになったのも大きな収穫でした」

自分たちで懸命にがんばって、最後はとびきりの「おいしい」笑顔。この体験は子どもたちにとって、きつとかげがないものになるはずだ。

(文責・CEL編集室)

高槻市健康部保健所 高槻市保健センター

〒569-0052 高槻市城東町5番1号
TEL.072-661-9100



しゅうまいの具をこね、皮で包む。すべての作業をするのは子どもたち



参加者は毎回十数組、市内各地域のコミュニティセンターや公民館の調理実習室を使い、数か月間にわたって順次で開催した



大人が注意深く見守る中で、お鍋を扱う。コンロなども、危ないからさわせないのではなく、体験することでうまく使いこなせるようにという考え



高槻市は昨年度の重点施策の一つとして食育を掲げて、全市で取り組んできた。昨秋には独自に「食育フェア」を開催、市民の食への関心を盛り上げた

遊びながら学べるようにと、市民から募集した標語を使った「食育かるた」も作成



実施してみると、「三世代クッキング」はどの地域でも大好評。それに応じて、今年度も7～12月の予定で開催される