

子どもを対象とした食と  
ウェルビーイングに関する  
プログラム報告書

2025



# CONTENTS

## CHAPTER | 01 背景と目的

ウェルビーイングを取り巻く環境	02
子どもたちの「食」と「ウェルビーイング」	02
子どもたちの将来にわたるウェルビーイングの向上	03

## CHAPTER | 02 概要

食育プログラム「Teaching Kitchen for Kids」	04
教育機関と連携した食とウェルビーイングの取り組み推進	05

## CHAPTER | 03 Teaching Kitchen for Kidsの取り組み

プログラム設計	06
プログラム内容と実際の様子	07
子どもたちの反応と声	09
アンケート調査	09
調査結果全体総括	12

## CHAPTER | 04 教育現場での取り組み

筑波大学附属小学校で行った事例の紹介	13
子どもたちの反応と声	17
本授業の全体総括	17

## CHAPTER | 05 まとめ

今回の取り組みから得られた結果	18
今後の展開	19

## 参考資料

Teaching Kitchen for Kidsの教材	20
アンケート調査質問票	29
アンケート調査の統計解析結果	35
筑波大学附属小学校で使用した教材	39



## CHAPTER | 01

# 背景と目的

### ウェルビーイングを取り巻く環境

近年、国内政策の基調として「ウェルビーイング（心身の健康や生活の充実、つながり等を含む持続的な幸福）」が前面に掲げられている。政府の「骨太の方針」では、成長や分配のみならず国民の幸福度の向上を目標に据え、人への投資や健康づくり、地域・コミュニティの活性化等を通じて、誰もが安心して暮らし活躍できる社会をめざす方向性が示されてきた。教育分野でも、文部科学省の「第4期教育振興基本計画（2023-2027）」が、「持続可能な社会の創り手の育成」及び「日本社会に根差したウェルビーイングの向上」を掲げている。「日本社会に根差したウェルビーイングの向上」では、包摂性のある学び、心身の健康、自己肯定感や多様な他者との協働を重視している。学校現場では、いじめ・不登校への予防的支援、スクールカウンセラー等による心のケア、SEL（社会性と情動の学習）の導入、教職員の働き方改革による学校全体の健全性向上などが進む。

こうした流れの中で、日々の「食」は健康だけでなく、学びの土台づくりや自己管理能力、家庭・地域とのつながりを育む重要な接点として、ウェルビーイング向上に資する取り組みが期待されている。

### 子どもたちの「食」と「ウェルビーイング」

公益財団法人安藤スポーツ・食文化振興財団（以下「安藤財団」）では、上述の背景を踏まえ、2022年に「食分野における主観的ウェルビーイング指標開発」調査研究事業を開始した。事業目的として「食文化の発展や関連政策の拡大に伴う人々の健康改善・ウェルビーイングの向上」を掲げ、グローバルな調査研究や子ども向け食育プログラムの開発等を推進している。

2022年から2回にわたり、世界142の国・地域で調査研究を行い、「食とウェルビーイングの関係性レポート」を発表した。本調査では、下記の3つの質問項目について調査し、これら3つの質問すべてに「はい」と答えた人を「食に完全満足」とし、その割合を「Food Wellbeing Index」として新たに定義した。

## 調査概要

### ・質問項目

- ①あなたは日々の「食」を概ね楽しんだと思いますか？【食の楽しみ】
- ②あなたが食べたものは、概ね健康的なものだと思いますか？【食の健康】
- ③あなたの日々の食事は、豊富な選択肢から選べるものでしたか？【食の選択肢】

・調査対象:142の国・地域

・調査期間:2022年(第1回)、2023年(第2回)

・調査方法:電話または対面での聞き取り調査

・サンプルサイズ:各国・地域あたり1000人程度



加えて、この「Food Wellbeing Index」と、Gallupが行う世界規模の世論調査「GALLUP WORLD POLL」で得られた「主観的ウェルビーイング」を測定する指数である「Life Evaluation Index」を掛け合わせることで、「食」と「主観的ウェルビーイング」の関係性を分析した。その結果、食に完全満足の人とは、そうでない人に比べ、「ウェルビーイング」を実感する可能性が1.62倍高いことが明らかになり、「食」と「ウェルビーイング」の間には強い関係性があることを世界で初めて立証した。

また、2022年と2023年の調査結果を比較すると、世界全体の「Food Wellbeing Index」は55%から52%に低下した。「食の選択肢」は横ばいであったが、「食の楽しみ」と「食の健康」の低下が影響したと考えられる。日本においても「Food Wellbeing Index」の変化は世界と同様の傾向を示し、「食の楽しみ」と「食の健康」が低下し、「食の選択肢」は横ばいであった。専門家からは、日本では、若年層を取り巻く社会環境を考慮し、家庭科を含めた学校教育に加えて家庭への啓発にも力を入れながら、「ウェルビーイング」のさらなる向上を図る必要があると提言された。

## 子どもたちの将来にわたるウェルビーイングの向上

一連の調査結果を踏まえ、安藤財団では、子どもたちがウェルビーイングを高めるための2つのアクションを開始した。

1つ目が、食育プログラム「Teaching Kitchen for Kids」の開発である。2つ目が、教育機関と連携した食とウェルビーイングの取り組みである。

これらのアクションにより、子どもたちが食を通じてどのようにウェルビーイングを高めていくかを明らかにする。さらに、子どもたちのウェルビーイングにつながる食育が学校教育に広まり、国や自治体のウェルビーイング政策や日本の栄養課題の解決の一助になることを目指す。



## CHAPTER | 02

# 概要

## 食育プログラム「Teaching Kitchen for Kids」

2025年、米国の食育プログラム「Teaching Kitchen」<sup>1</sup>を開発したTeaching Kitchen Collaborativeの協力を受け、子どもを対象として「キッチンでの実体験」を重視した食育プログラム「Teaching Kitchen for Kids」を新たに開発した。また現在、日本においても大阪大学等による取り組みとして、成人を対象としたTeaching Kitchenの概念を取り入れた食と健康に関する実践的プログラムが展開されている。本プログラムは、こうした国内外の動向を踏まえ、子どもを対象として食とウェルビーイングの関係を体験的に学ぶことを目的に、パイロットプログラムとして設計したものである。あわせて、日本人において相対的に低いとされる「食の楽しさ」や「健康的な食事」といった要素を体感できる内容にアレンジし、参加者のウェルビーイングの向上を目指した。

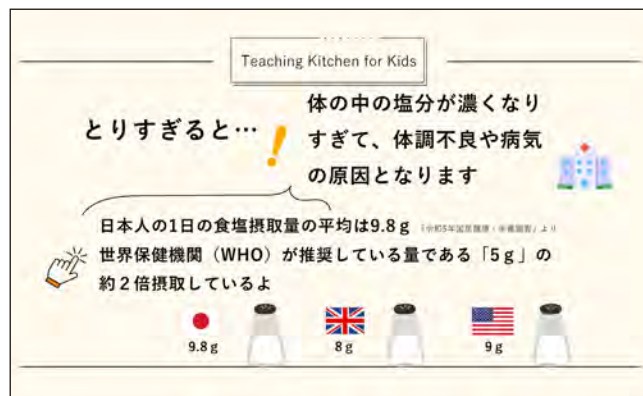
なお、本プログラムは、公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター「人を対象とする研究に関する倫理審査委員会」の承認を受け、調査研究の一環として2025年9月～10月にかけて全6回のイベントを、小学4～6年生を対象に開催した（22名が参加）。

プログラムは、調理技術を覚えるためだけのものではなく、各テーマの背景にある社会状況や文化等を理解した上で進めた（表1）。例えば、第2回「減塩」のテーマの場合、図1のとおり、塩分の過剰摂取が体に及ぼす影響や日本と各国の摂取量の比較等ファクトを明確に伝えながら、減塩の重要性を学習した。また出汁の飲み比べをするなど、五感をフル稼働する体験もセットにすることで、子どもたちの好奇心を刺激する内容とした。その上で調理活動を行い、「食の楽しみ」や「健康的な食事」に関する意識を高め、行動変容を促した。

（表1）Teaching Kitchen for Kidsのテーマ

実施回	テーマ
第1回	栄養バランスの大切さ
第2回	減塩 ～うま味をいかす～
第3回	お魚を食べよう
第4回	ホールフードを選ぼう
第5回	日本食の魅力 ～発酵食品～
第6回	持続可能な未来の食事 ～プラントベース～

（図1）Teaching Kitchen for Kids資料一例



プログラムの結果として、イベントの満足度はもちろん、参加者の多くが、「健康的な食品を選ぶ自信」が向上（改善）するなど、高い効果が得られた。また、参加前後で子どもたちのウェルビーイング度は0～10段階で約1ポイント以上向上がみられた。このことから、本取り組みのように、調理活動に加え、新たな知識のインプットやマインドフルネス<sup>2</sup>の視点を取り入れた食育プログラムには、ウェルビーイングの向上に対する有効性が示唆された。

## 教育機関と連携した食とウェルビーイングの取り組み推進

上記の食育プログラムに加え、食とウェルビーイングの取り組みを、教育機関を中心により広く展開するため、自治体や学校との連携を推進している。

2025年度は、筑波大学附属小学校の小学4年生を対象として、総合的な学習の時間に、全4回の授業を行った。表2のとおり、第1回では、ウェルビーイングという概念を知ることから始め、予防医学研究者の石川善樹氏によるビデオレター形式の講義を行った。ウェルビーイングという言葉を知っている子どもはいなかったが、講義後、多数の子どもたちがその概念を理解していた。その後、食とウェルビーイングの関係性について講師から補足説明を行い、その内容について学習した。第2回・第3回では、食の満足度の3要素である「楽しい」「健康」「えらべる」のトピックごとにグループを作り、自分たちの生活の中で課題は何か、どんな解決方法がありうるか、グループワークを通じて話し合い、発表を行った。最終回である第4回では、子どもたちが提案した「自由におにぎりを作ると楽しい」という発表からテーマを取り上げ、オリジナルのおにぎりを作る調理活動を実施した。全4回を通じて、多くの児童がウェルビーイングについて学ぶことができ、家族や友達と食をはじめとする日頃の生活を振り返る機会になった。

今後は、学校における「食を通じたウェルビーイングの向上」という今回の取り組みを一つのモデルケースとして、国や教育委員会等に共有し、安藤財団が学校等への支援を行うことで、全国的なアクションに広がるような仕組みづくりを目指していく。

(表2) 筑波大学附属小学校での取り組み

実施回	内容	形式	時間
第1回	・ウェルビーイングに関する学習（石川善樹氏からのビデオレター） ・食とウェルビーイングの「課題のタネ」を個人検討	講義	45分
第2回	・グループごとに「課題のタネ」をまとめる ・課題の解決方法についてディスカッション	グループワーク	45分
第3回	・グループごとに、ウェルビーイングを向上させるための課題と解決方法を提案	発表	60分
第4回	・提案内容を実現する調理実習を実施 「選んで作って！食べて楽しい！オリジナルおにぎり」	実習発表	90分

<sup>1</sup> Teaching Kitchenは、米国のTeaching Kitchen Collaborativeが提供する学習プログラムです。健康的な調理法や栄養学に加え、マインドフルネス、身体活動、セルフケアの実践について学べる、楽しく実用的な体験の場を提供しています。参加者は自身の健康とウェルビーイングを高めるスキルを身につけます。米国では、病院等の医療システムにおいて、肥満や糖尿病をはじめとするさまざまな慢性疾患の治療にTeaching Kitchenが活用されています。

<sup>2</sup> マインドフルネスは、日本マインドフルネス学会により「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること」と定義されている。

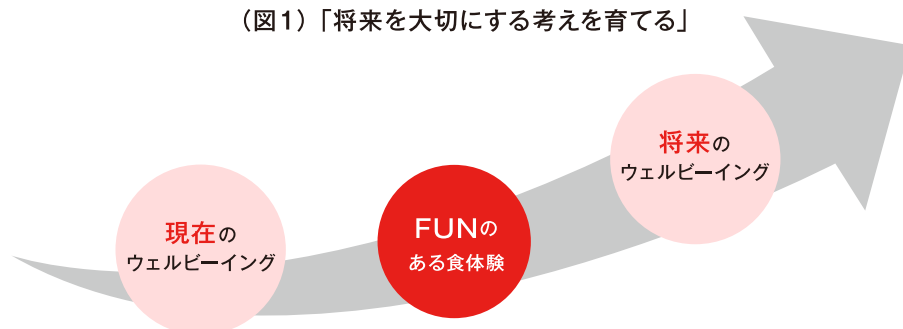


## CHAPTER | 03

# Teaching Kitchen for Kidsの取り組み

本取り組みは、子どもたちの将来にわたるウェルビーイングの向上を目的とした食育プログラムの開発を目指して実施した。子どもたちが夢中になり、食を通じて将来に向けたウェルビーイングを実感できることをゴールに設定し、「FUN（楽しい）」を大切にしながら現在と将来のウェルビーイングの双方を考えられるような設計を行った（図1）。

（図1）「将来を大切にする考えを育てる」



子どもたちが夢中になれる「FUN」のある食体験を通じて、現在の充実感を高め、将来に向けたウェルビーイングを実感できるプログラムとする

第3章では食育プログラム「Teaching Kitchen for Kids」の実施内容及び効果の報告、第4章では教育機関と連携した食とウェルビーイングの取り組みの事例報告を行うこととする。

## プログラム設計

米国における実践事例を参考に“キッチンでの実体験”を重視した食育プログラム「Teaching Kitchen for Kids」を開発し、本プログラムが子どもたちのウェルビーイングとどのように関連するかを検討した。本プログラムを開発する上で大切にしたい視点は、子どもたちを「考える主体」として位置づけること、及び五感を用いた実体験型の学びを取り入れることである。知識を一方的に伝えるのではなく、子どもたち自身が「なぜだろう」「どういうことだろう」と考える時間を確保し、自らの経験として学びを積み重ねられるよう設計した。また、子どもたちにとってこれまであまり耳にしたことのない「ホールフード」

や「プラントベース」といった言葉や概念をあえて取り上げた。これは、新しい言葉との出会いを通じて、子どもたちの「何だろう？」という素朴な疑問や好奇心を喚起し、すぐに答えを与えるのではなく、自分なりに考え、言葉の意味を探る時間を大切にすることを意図したものである。さらに、日常生活の中で当たり前に行われている「食事」という行為について改めて立ち止まり、食事とはどのような要素によって成り立っているのかを、子どもたちなりの視点で考えてもらうことを重視した。「食べる」という行為の背景には、健康、環境、人とのつながり、選択の自由など、複数の要素が関わっていることに気づくことを目的とした。

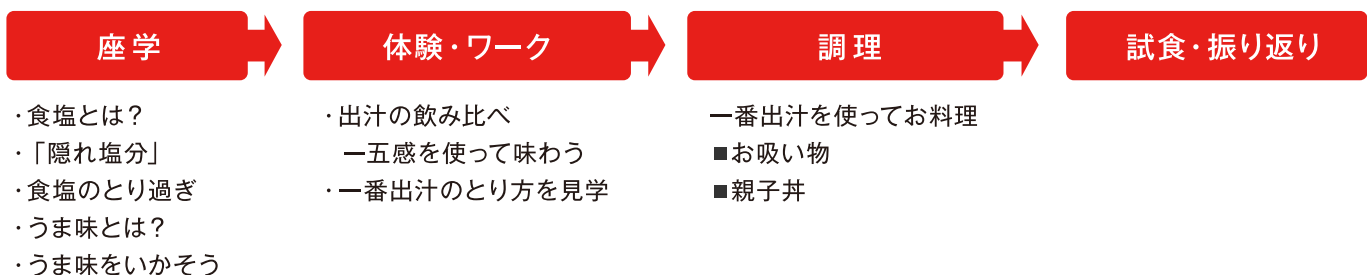
## プログラム内容と実際の様子

本プログラムには、小学4年生から6年生までの男女計22名が参加した。学年・性別を考慮した上で5～6名ずつの計4グループに分け、各グループでグループワークや調理を行った。各回のテーマとして、栄養バランスの大切さや減塩といった身体の健康につながる内容から、プラントベースの考え方に代表される地球環境の健康につながる内容まで、計6つのテーマを設定した。また、各テーマに合った調理メニューを用意し、毎回調理実習を行った(図2)。プログラムは、1回あたり2時間に設定し、テーマについて学ぶ「座学の時間」、テーマについて手を動かして学ぶ「体験・ワークの時間」、テーマに沿った食事を作る「調理の時間」、みんなでいただく「試食・振り返りの時間」の4部構成とした(図3)。講座で学んだ内容を調理という具体的な行為を通じて理解し、実際に食べる体験として結び付けることを重視した。これにより、知識として学んだ内容が子どもたち自身の経験として蓄積されることを目指した。五感を使って味わうこと、食事に感謝する(「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶)、30回咀嚼チャレンジ(ゆっくり味わう)といった、マインドフルネスにつながる要素も積極的に取り入れた。また、座学の時間で使用した資料や調理に使用したレシピは、1冊のファイルにまとめて自宅に持ち帰ってもらい、自宅でも復習できるようにした。

(図2) 全6回のテーマと調理メニュー

	テーマ	調理メニュー
①	栄養バランスの大切さ	煮込みハンバーグ/ほうれん草とコーンのソテー/コンソメスープ/ごはん
②	減塩 ～うま味をいかす～	鶏そぼろの親子丼/はんぺんしんじょうのお吸い物
③	お魚を食べよう	いわしのかば焼き/煮干しでとったお出汁のけんちん汁/ごはん
④	ホールフードを選ぼう	皮ごと野菜のカレー/玄米ごはん/皮付きフルーツを使ったトライフル
⑤	日本食の魅力 ～発酵食品～	塩麹のチキンステーキ/根菜のチーズ焼き/ぬか漬け/ごはん
⑥	持続可能な未来の食事 ～プラントベース～	かぼちゃのニョッキ/ココアマフィン

(図3) プログラムの流れの一例



座学の時間



体験・ワークの時間



調理の時間



試食・振り返りの時間



## 子どもたちの反応と声

初回は、参加者同士が初対面であり、かつ学年の異なる子どもたちで構成されていたことから、一定の緊張感が見られた。しかし、週1回または2週間に1回の頻度で顔を合わせる中で、徐々に子ども同士の交流が生まれ、調理の時間には役割分担について相談したり、作業の順番を話し合ったり決めていたりするなど協働的な関わりが観察されるようになった。講義パートにおいても、初期段階では子どもたちの反応は比較的控えめであったが、回を重ねるにつれて講師の問いかけに対して反応する様子が見られるようになり、自ら発言する姿が増加した。

本プログラムでは、プログラム参加前後の子どもたちの行動やウェルビーイングの変化を把握するため、以下のとおりアンケート調査を実施した（詳細は29頁以降を参照）。プログラム参加前後及び参加1か月後の結果を見ると、行動面では食事の準備や料理を手伝う頻度が全体的に増加していた。加えて、料理への興味・関心や自信に関する指標においても、前向きな変化が認められた。特に「健康的な食品を選ぶ自信」については、回答分布が中程度からやや高い水準へと移行しており、本プログラムでの学びが家庭内における食の選択行動の自律性に寄与している可能性が示唆された。さらに、野菜料理や魚料理に対する嗜好度の向上も確認され、これまで心理的ハードルが高かった食材に対する抵抗感が軽減されたことが考えられる。プログラム後の変化としては、「いつもの食事が楽しみになった」との回答が多く見られ、食体験そのものの質が向上した可能性が示された。また、プログラム自体に対する評価も高く、「とても楽しかった」「また参加したい」と回答した子どもが多数を占めたほか、料理における創造性の発揮や学びの実感に関する項目でも高評価が得られた。

## アンケート調査

### アンケート調査概要

子どもを主対象として、2か月間のプログラム実施前、実施直後、実施1か月後の3時点の変化を確認し、プログラムが子どもの食に関する態度・自信・家庭内での行動、及び主観的ウェルビーイングに与える影響と、その短期的な持続性を調査した。併せて、保護者を対象に実施前、実施直後、実施1か月後の3時点で家庭内への波及の様相を調査した。

本研究は、公益財団法人パブリックヘルスリサーチセンター倫理審査委員会の承認のもと、ヘルシンキ宣言を遵守して実施した。対象者には研究目的、方法、参加は自由意志であること、個人情報保護について十分に説明し、同意を得た上でデータの収集を行った。

### 対象者

#### ▪ 子ども調査

- ・対象：プログラム参加児童 22名
- ・調査時点：実施前／実施直後／実施1か月後
- ・評価領域：①ウェルビーイング（生活満足度・食事時間を通じた幸福感）、②家庭での食への関わり（食事準備・料理の手伝い）、③料理への興味、④健康的な食品を選ぶ自信、⑤食材嗜好（魚・野菜）、⑥自由記述（学びの家庭実践）

#### ▪ 保護者調査

- ・対象：児童の保護者 22名
- ・調査時点：実施前／実施直後／実施1か月後
- ・評価領域：①プログラム評価・教材活用、②親子の調理経験、③家庭内コミュニケーション・子どもの家庭内行動、④子どもの食習慣・生活習慣、⑤保護者自身の意識・行動

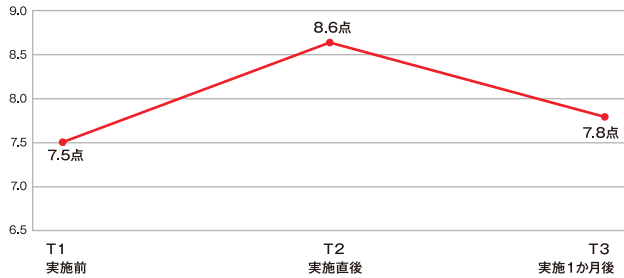
## 子どもの主要結果

### ■ウェルビーイング（生活満足度・食事時間を通した幸福感）

生活満足度（0-10点）は、実施前平均7.5点から実施直後平均8.6点へ上昇し、プログラム直後に主観的な生活満足度の向上がみられた。実施1か月後では平均7.8点と実施直後からは低下したが、実施前より高い水準を維持しており、上昇分の一部が実施1か月後も保たれている可能性が示唆される。

（図4）生活満足度（0-10）：平均値の推移（T1～T3）

T1（実施前）／T2（直後）／T3（1か月後）



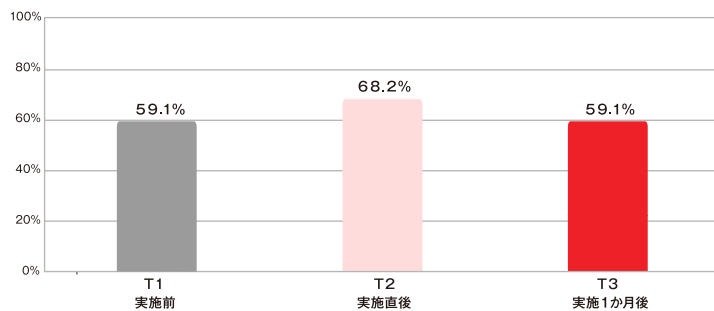
結論：T2で上昇、T3でやや低下もT1超

単位：点／Y軸0-10／n=22

食事時間を通した幸福感では、「とてもある」の割合が実施前=59.1% → 実施直後=68.2% → 実施1か月後=59.1%と推移した。実施直後の上昇後、実施1か月後は実施前と同水準に戻った一方で、実施1か月後時点でも肯定的回答（「ややある」「とてもある」等）は高水準であった。

（図5）食事時間を通した幸福感：「とてもある」割合（T1～T3）

T1（実施前）／T2（直後）／T3（1か月後）



結論：T2で上昇、T3はT1水準

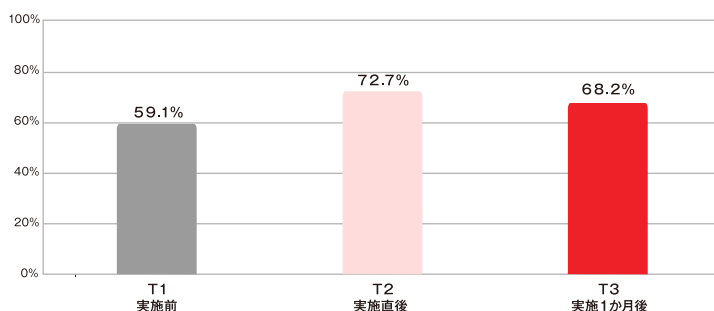
単位：％／Y軸0-100／n=22

### ■家庭での食への関わり（食事準備・料理の手伝い）

家庭で食事準備・料理を手伝う頻度について、「週2-3回以上」の割合は実施前=59.1% → 実施直後=72.7% → 実施1か月後=68.2%と推移した。実施直後に増加し、実施1か月後も実施前より高い水準が維持されていることから、プログラム内容が家庭内の具体的な行動（調理参加など）に波及した可能性がある。

（図6）家庭で食事準備・料理を手伝う頻度：「週2-3回以上」割合（T1～T3）

T1（実施前）／T2（直後）／T3（1か月後） | 定義：週2-3回以上



結論：T1→T2で増、T3も高水準

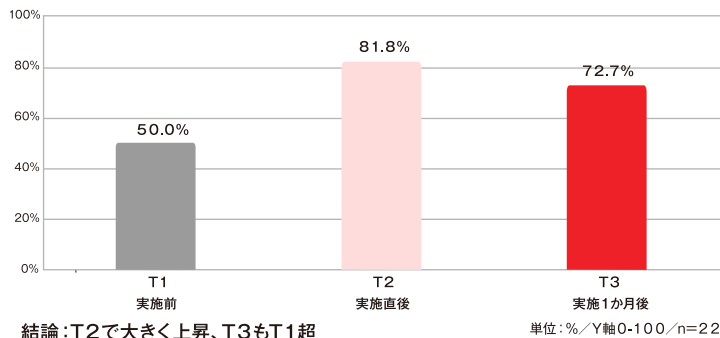
単位：％／Y軸0-100／n=22

### ■健康的な食品を選ぶ自信

健康的な食品を選ぶ自信について、肯定的回答（「やや自信がある」以上）は実施前=50.0% → 実施直後=81.8% → 実施1か月後=72.7%と推移した。実施直後で大きく上昇し、実施1か月後では一部低下するものの、実施前より高い状態を維持していた。すなわち、実施直後には「強い自信」の上昇がみられ、1か月にはその伸びがやや落ち着く一方で、実施前より高い水準を維持していた。

(図7) 健康的な食品を選ぶ自信：「やや自信がある以上」割合 (T1~T3)

T1 (実施前) / T2 (直後) / T3 (1か月後)



### 保護者の主要結果

#### ■家庭内コミュニケーション

家庭内で食について話す機会（子ども側の変化：保護者評価）は、実施直後で増加計90.9%（やや増えた54.5%、とても増えた36.4%）であった。実施1か月後では増加計81.8%（やや増えた50.0%、とても増えた31.8%）と直後よりはやや低下するものの、実施1か月後も「増えた」が大多数であり、本プログラムが家庭内コミュニケーションに好ましい影響を与えた可能性が示唆された。

#### ■保護者自身の意識・行動

保護者自身の変化として、「健康的な日本食を取り入れるようになった」は実施直後で81.8%、実施1か月後でも81.8%と同水準で維持された。「食による健康づくりへの関心」も、実施直後で100%、実施1か月後で95.5%と高水準を維持しつつ、実施1か月後では「とても興味」から「やや興味」への移行が一部見られた。総じて、保護者側の健康意識・食環境の変化が短期的に定着している可能性が示唆される。

## 調査結果全体総括 窪田 和巳（下関市立大学研究機構教授）

本報告は、「Teaching Kitchen for Kids」プログラムの効果を把握するために実施したアンケート調査について、主要結果を総括するものである。子ども調査の3時点比較から、「Teaching Kitchen for Kids」は生活満足度等の主観的ウェルビーイング、料理への興味、健康的な食品選択への自信、家庭内での食への関与行動において前向きな変化をもたらし、その多くが1か月後も実施前より良好な水準で維持されていた。特に料理への興味関心は1か月後にさらに高まっており、短期介入としての教育的意義が示唆される。

保護者調査では、家庭内の食に関する会話の増加、子どもの調理意欲の維持、好き嫌いへの挑戦の時間差での進展など、子ども側の変化を支える家庭内プロセスが確認された。また、保護者自身の健康的な日本食の導入や健康づくりへの関心が高水準で維持されており、プログラム効果が子どもにとどまらず家庭の食環境・意識にも波及した可能性がある。自由記述では、栄養バランスへの意識、減塩（うま味の活用等）、野菜摂取、調理参加、玄米の摂取、給食の表示を見て献立を考える等、学習内容が家庭内で具体的な実践に結びついている様子が確認された。定量指標で示された「家庭での関わり」や「自信」の改善と整合的であり、プログラムが知識の獲得にとどまらず、日常場面での意思決定・行動に接続していることを支持する所見である。

一方で、子どものウェルビーイング指標<sup>1</sup>は直後にピークを示した後に一部低下する傾向がみられたことから、直後効果の平常化を見据えたフォロー設計が重要である。保護者データにおいても「したいが機会がない」といった実施上の障壁が一定数残っていることから、継続段階では、家庭で再現しやすい手順の簡略化、時間負担の小さいレシピ提案、リマインド配信等を組み合わせることで、行動の定着がより促進される可能性がある。今後は、実施機会の確保やフォローアップ施策を組み合わせ、効果の維持・強化および長期的な持続性の検証につなげることが望まれる。

<sup>1</sup> 子どものウェルビーイング指標とは、「生活満足度」「食事時間を通した幸福感」のことを指す。



## CHAPTER | 04

# 教育現場での取り組み

教育機関と連携した食とウェルビーイングの取り組みを行うことを目的として、筑波大学附属小学校の小学4年生を対象に、総合的な学習の時間を活用して、食とウェルビーイングについて考える授業実践を行った。本授業では、子どもたち自身がまずはウェルビーイングについて学び、その中でも食と自分の生活や将来との関係を考えることを通じて、学校教育における食育とウェルビーイングの接点を明らかにすることを試みた。

## 筑波大学附属小学校で行った事例の紹介

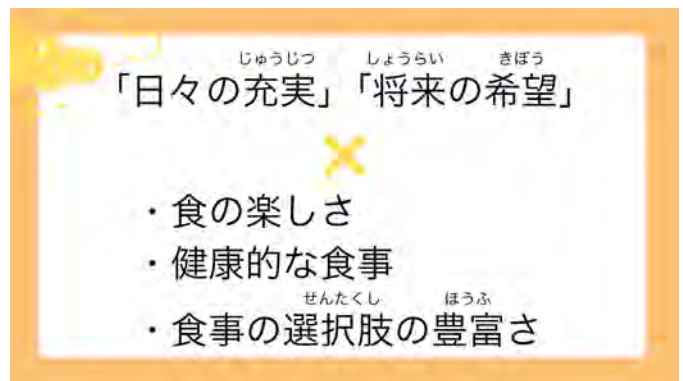
授業実践は計4回にわたって実施した(表1)。初回の授業では、冒頭に「ウェルビーイング」という子どもたちにとって馴染みのない言葉を提示し、その意味を考えるとところから授業を開始した。その上で、「食」と「ウェルビーイング」の関係を考える手がかりとして、「楽しい」「健康」「えらべる」という3つのキーワードを提示し、子どもたちが自分自身の生活と結び付けて思考を深められるよう工夫した。授業の終盤には、「日々の生活がもっと充実するために、『食』から何か自分でできることはあるでしょうか」という問いを投げかけ、ワークシートを使って各自で考えてもらった。2回目以降の授業では、子どもたちの考えた内容をもとに、「楽しい」「健康」「えらべる」の3つのテーマに分かれ、同じテーマのグループでウェルビーイングについて考え、グループで考えた内容を発表する時間を設けた。このプロセスを通じて、食を起点としながら、子どもたち自身が主体的に考え、ウェルビーイング向上のために自分にできることを具体的に考えてもらうことを目指した。最終回には、体験学習として調理実習を行った。「楽しい」「健康」「えらべる」というテーマが盛り込めること、まだ家庭科の授業で調理実習を行っていない子どもたちでも安全に活動ができることなどの条件から、メニューは「オリジナルおにぎり」に決定した。子どもたちには「おにぎり設計シート」を配布し、どんなおにぎりを作りたいかについて考えてもらった。その後、おにぎり設計シートに記した内容に沿っておにぎりを作ってもらい、個性豊かで様々なおにぎりが完成した。最後に全員でおにぎりを味わいながら、食とウェルビーイングについてのまとめを行った。

(表1) 授業4回の流れ

実施回	内容	形式	時間
第1回	・ ウェルビーイングに関する学習 (石川善樹氏からのビデオレター) ・ 食とウェルビーイングの「課題のタネ」を個人検討	講義	45分
第2回	・ グループごとに「課題のタネ」をまとめる ・ 課題の解決方法についてディスカッション	グループワーク	45分
第3回	・ グループごとに、ウェルビーイングを向上させるための課題と解決方法を提案	発表	60分
第4回	・ 提案内容を実現する調理実習を実施 「選んで作って! 食べて楽しい! オリジナルおにぎり」	実習発表	90分

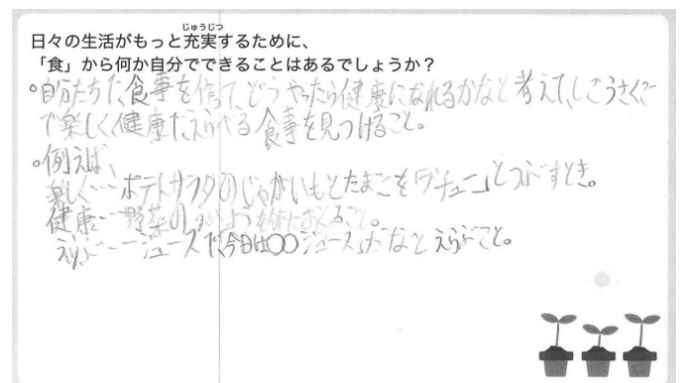
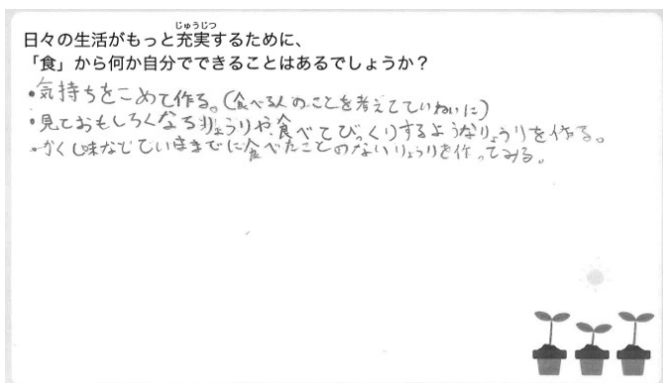
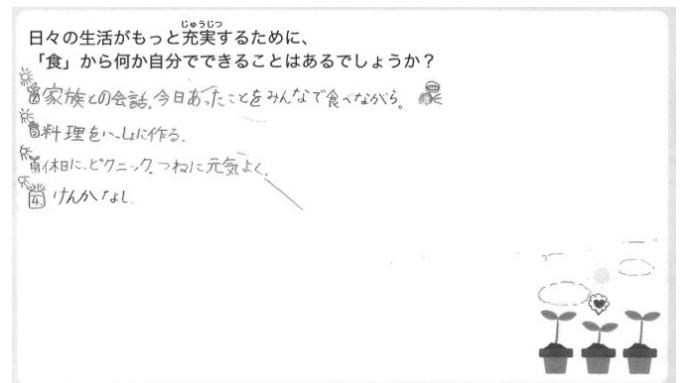
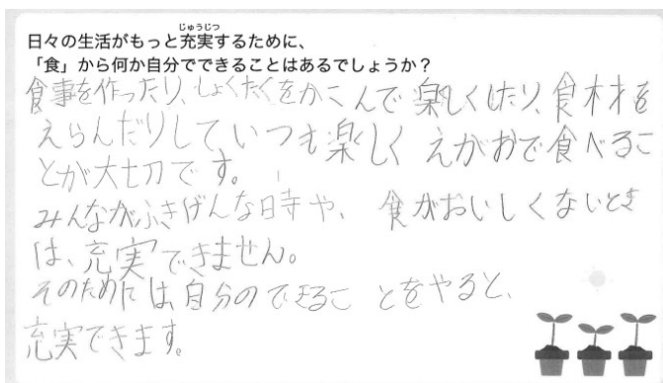
第1回: 「食とウェルビーイング」について考える講義

- ・ 公益財団法人Well-being for Planet Earth 代表理事の石川善樹氏による「ウェルビーイング」についてのビデオレター
- ・ 「食」と「ウェルビーイング」には関係があること、食の満足度に関する3つの視点について説明



【個人ワーク】日々の生活がもっと充実するために、「食」から何か自分でできることはあるでしょうか？

「課題のタネ」をワークシートに書き込んでみよう。



## 第2回：「食とウェルビーイング」について深く考えるためのグループワーク

- ・1回目の授業で子どもたちが考えた「課題のタネ」の内容をもとに、子どもたちを「楽しい」「健康」「えらべる」の3つのグループに分けた。
- ・同じテーマのグループ（1グループ4～5名）ごとに、「どうすれば今の生活がもっと充実するだろう?」「ワクワクする将来を作るためにはどんなことができるだろう?」ということをグループで考えてもらった。



## 第3回：グループ発表

- ・選んだテーマについてグループで話し合ったことをグループごとに発表した（1グループ3～4分程度）。



第4回：調理実習《オリジナルおにぎりを作ろう》

・グループごとにオリジナルのおにぎりを作った。調理に入る前に「おにぎり設計シート」を配布し、どんなおにぎりを作りたいかを1人ずつ記入してもらい、その内容をもとにおにぎり作りを進めた。

**おにぎりのテーマ**

おもいこり  
かじりたくなる  
おにぎり

**具材（最大3種類）**

- さけ
- うめぼし
- 焼きたらこ
- プロセスチーズ
- ちりめんじゃこ
- わかめのふりかけ
- 赤しそのふりかけ
- ごま

**にぎり方**

△ 三角   ○ 丸   ◻ たわら   ? その他

**仕上げ**

- のり
- かつお節
- 無し

**食べ方**

- そのまま
- 焼きおにぎり
- お茶づけ風

**メモ**

＜どら焼きの味＞とりにがりに  
ごまをまぜたごはんにはのりを入れました。  
それをそのままやりました。  
にぎり方を丸にしてみました。なせなら内はのりをまきやす  
かたがるです。結果とてもおもいこりがじれました。

**おにぎりのテーマ**

部活中のにぎり飯

**具材（最大3種類）**

- さけ
- うめぼし
- 焼きたらこ
- プロセスチーズ
- ちりめんじゃこ
- わかめのふりかけ
- 赤しそのふりかけ
- ごま

**にぎり方**

△ 三角   ○ 丸   ◻ たわら   ? その他

**仕上げ**

- のり
- かつお節
- 無し

**食べ方**

- そのまま
- 焼きおにぎり
- お茶づけ風

**メモ**

しけ  
チーズ

調理実習の様子と子どもたちが作ったおにぎり



## 子どもたちの反応と声

授業開始当初、「ウェルビーイング」という聞き慣れない言葉に対して、子どもたちが戸惑いを示す様子も見受けられた。しかし専門家によるビデオレター形式の講義を通じて理解が徐々に深まり、特に「食」と「ウェルビーイング」の関係については、「楽しい」「健康」「えらべる」という3つのキーワードと具体例を提示することで、概念理解が促進されたと考えられる。最終回の授業で行った調理実習では、実際に調理し、食を体験することで、これまで座学を中心に考えてきた「食」と「ウェルビーイング」の関係をより実感を伴って理解する機会となったと捉えられる。最終回の授業後に実施したアンケートでは、「食とウェルビーイングの関係について、他の人に説明できると思いますか?」という質問に対し、83%の子どもが「はい」と回答した。また「授業で習ったことを家族や友達に教えてあげたいと思いますか?」という質問に対し、77%の子どもが「はい」と回答した。「あなたのウェルビーイングを高めるために、どのようなことに取り組みたいと考えていますか?」という自由記述には、「もっと色々な人にただコンビニ弁当を食べるのではなく、みんな(家族や友達)で料理を作り、みんなで『食』を楽しむのが自分たちの生活に関係するのを知ってほしい」「私が作った料理をみんなが食べて、よろこんでもらうことが私のウェルビーイングだと思います」といった具体的な記述も見られ、食を通じて他者との関係性や自分の役割を捉える視点が育まれている様子がかがえた。計4回という限られた授業回数ではあったものの、子どもたちの発言やアンケート結果からは、食とウェルビーイングに対する理解や捉え方に一定の変化が生じていたことが確認された。

## 本授業の全体総括 横山 みどり(筑波大学附属小学校教諭)

授業を通じて実感した点は、主に以下のとおりである。

### 1. 「食生活の充実」と「ウェルビーイング」を結びつけた学びの有効性

本実践を通じて、「食生活の充実」と「ウェルビーイング」には明確なつながりがあり、それを子どもたち自身の生活と関連付けて考えさせることに大きな意義があると実感した。一般的に、子どもたちにとって「食」は家庭環境や社会的要因の影響を強く受ける領域であり、既存の課題を自分事として捉えることは容易ではない。しかし今回の授業では、「課題としての食」ではなく、「よりよい生活を実現するための手段としての食」という視点から考えさせたことは深い学びに効果があった。また、「ウェルビーイング」を視点としたことで、前向きな気持ちでよりよい食生活をイメージできた。

### 2. 発達段階に応じた理解の深化と今後の可能性

小学4年生の段階において、「ウェルビーイング」という概念そのものは、ビデオメッセージ等を活用することで理解することができたようであった。一方で、それを日常生活の具体的な場面と結び付け、自分の経験や感情として言語化する段階には、今後さらなる支援が必要であることも確認された。しかしながら、その後実施した小学5年生での授業「食生活×ウェルビーイング」では「家族と一緒に食材の買物に行ったり、調理をしたりする時間がとても大切」といった具体的な意見が子どもたちから出されており、これこそが「ウェルビーイング」な生活場面だと感じた。発達段階の進展とともに、「ウェルビーイング」の概念が生活実感と結びついていく様子が見られた。

これらのことから、本題材は子どもの発達段階に応じて段階的に扱うことで、より深い理解と実践につながる可能性を有していると考えられる。今後は、学年に応じた内容の精緻化を図りながら、継続的な学びとして発展させていきたい。



## CHAPTER | 05

# まとめ

本章では、食育プログラム「Teaching Kitchen for Kids」及び教育機関と連携した授業実践を通じて得られた結果を整理し、子どものウェルビーイング及び食行動への影響について総合的に考察する。

### 今回の取り組みから得られた結果

#### 1. 子どものウェルビーイング及び意識・行動の変化

本取り組みを通じて、子どもの主観的ウェルビーイング及び食に関する意識・行動において、複数の前向きな変化が確認された。生活満足度は実施直後に上昇し、1か月後には一部低下が見られたものの、実施前と比較して高い水準を維持していた。また、食事時間に対する幸福感についても、実施直後に向上が確認されている。これらの結果から、食を通じた体験型プログラムが、子どもの主観的ウェルビーイングに短期的な好ましい影響を与える可能性が示唆された。加えて、家庭における食行動にも変化が見られ、食事準備や料理を手伝う頻度は実施後に増加し、1か月後も一定水準を維持していた。さらに、健康的な食品を選択する自信についても大きな向上が確認されており、プログラムでの学びが子どもの自律的な食選択行動に寄与した可能性が示された。

#### 2. 学びの「経験化」による理解の深化

本取り組みに共通する特徴として、「体験を通じた学び」による理解の深化が挙げられる。料理や調理実習を取り入れたプログラムでは、知識として学んだ内容を実際に体験し、食べるというプロセスを通じて理解する構成とした。これにより、学びが単なる知識にとどまらず、子ども自身の経験として定着した可能性がある。また、教育現場での授業実践においても、「楽しい」「健康」「えらべる」という視点をもとに子ども自身が考え、発表し、最終的に調理体験へとつなげる構成としたことで、概念理解と実体験が結び付けられた。その結果、「食とウェルビーイングの関係を説明できる」と回答した児童が多数を占めるなど、抽象概念の理解が具体的な言葉や行動として表れていることが確認された。

### 3. 家庭への波及効果

本取り組みの特徴として、子ども本人にとどまらず、家庭環境への波及が確認された点が挙げられる。保護者調査では、家庭内で食について話す機会の増加や、子どもの調理参加の促進といった変化が見られた。また、保護者自身の健康意識の向上や、健康的な食事の導入といった行動変容も確認されている。さらに、自由記述からは、栄養バランスへの配慮や減塩、野菜摂取、調理参加など、学習内容が家庭内で具体的な実践として展開されている様子が確認された。これらの結果は、食育プログラムが家庭全体の食環境に影響を与える可能性を示している。

### 4. 主体性および社会的視点の獲得

教育現場での授業実践においては、子どもが自ら考え、発信する機会を設けたことで、主体的な学びの姿勢が促進された。特に、「食を通じて自分のウェルビーイングを高めるには何ができるか」という問いに対し、子どもたちは具体的な行動や価値観を言語化しており、食を個人の健康にとどまらず、家族や他者との関係性の中で捉える視点が育まれていることが確認された。これは、食を通じたウェルビーイング教育が、自己理解のみならず社会的視点の形成にも寄与する可能性を示すものである。

## 今後の展開

以上より、本取り組みは、子どもの主観的ウェルビーイング、食に関する意識・行動、家庭内コミュニケーションに対して、多面的な好ましい影響をもたらす可能性が示された。特に、体験を重視した学習設計と、子どもの主体的な思考を促すアプローチは、食育を通じたウェルビーイング向上において有効であることが示唆される。今後は、これらの取り組みを発展させ、継続的なプログラム設計及び長期的な効果検証を進めることで、食を起点としたウェルビーイング教育のさらなる可能性を明らかにしていくことが期待される。

安藤財団では、こうした可能性を踏まえ、自治体や学校と連携しながら教育現場におけるウェルビーイングの向上につながる食育活動への支援を検討する。全国の多くの自治体・学校が、教育活動の中で食を通じた多様な体験を提供することにより、子どもたちの日々の生活の充実につながるとともに、将来にわたって心身ともに豊かに生きる力を育むことを目指す。

## 謝辞

本取り組みの実施にあたり、多くの関係者の皆様より多大なるご支援とご協力を賜りました。ここに記して、深く感謝の意を表します。本プログラムの設計及び実施に際しては、国内外の専門家の皆様より、専門的知見に基づく貴重なご助言を賜りました。国内の専門家チームとして、武見ゆかり氏（日本栄養大学）、馬殿恵氏（大阪大学大学院医学系研究科）、外川恵氏（杉野服飾大学）、横山みどり氏（筑波大学附属小学校）、田川愛里氏（筑波大学附属中学校）の各位にご指導いただきました。また、海外の専門家として、David M. Eisenberg氏（ハーバード・T・H・チャン公衆衛生大学院）ならびにTeaching Kitchen Collaborativeより、本取り組みに関する学術的知見及び実践的示唆をご提供いただきました。さらに、アンケート調査の解析においては、窪田和巳氏（下関市立大学）より専門的見地から多大なるご支援を賜りました。加えて、Teaching Kitchen for Kidsの実施にあたり、会場の提供および運営面でのご協力をいただいたABC Cooking Studioに深く感謝申し上げます。本研究および実践は、以上の皆様のご協力なくしては成し得なかったものであり、ここに改めて深甚なる謝意を表します。

# 参考資料

## Teaching Kitchen for Kidsの教材

### 全6回のプログラム概要

	①	②	③	④	⑤	⑥
<b>テーマ</b>	栄養バランスの大切さ	減塩 ～うま味をいかす～	お魚を食べよう	ホールフードを選ぼう	日本食の魅力 ～発酵食品～	持続可能な未来の食事 ～プラントベース～
<b>学び</b>	・三大栄養素のはたらき ・バランスの良い食事とは？ ・栄養バランスが悪いとどうなる？	・どうして食塩のとり過ぎはだめ？ ・「隠れ塩分」 ・うま味とは？ ・料理にうま味をいかそう	・体に良い脂質 ・日本の魚文化 ・漁業が抱える問題 (地球温暖化・資源の枯渇・人手不足)	・全粒穀物って？ ・世界で食べられている全粒穀物 ・精製されていない食べ物とその魅力	・発酵食品の魅力 ・発酵食品はどうやってできている？ ・腸内環境	・植物性食品とは？ ・なぜ注目されている？ ～環境・健康・食料問題～ ・日本の精進料理
<b>体験・ワーク</b>	・グループで献立を考えてみよう (カードを使ったワーク)	・出汁の飲み比べ (昆布・かつお・一番だし)	・魚をさばいてみよう (いわしの手開き)	・稲穂の観察	・ぬか漬けづくり (ぬか床を持ち帰る)	・未来の給食を考えてみよう ～お肉がなくなるとどうなる？～
<b>調理</b>	・一汁二菜「定食」づくり	・出汁を使った料理	・さばいた魚を使った料理	・野菜を皮ごと使った料理&玄米	・発酵食品を使った料理	・植物性食材のみを使った料理

### day 1 : 栄養バランスの大切さ

DAY1: 栄養バランスの大切さ

Teaching Kitchen for Kids

『栄養』ってなに？

エネルギーをつくる      カラダをつくる

糖質      たんぱく質

脂質

ミネラル      ビタミン

3大栄養素  
たんぱく質  
糖質  
脂質

5大栄養素  
3大栄養素  
ミネラル  
ビタミン

栄養素はチームプレーが大切！

それぞれの栄養素をバランスよく一緒にとることで、力をはっきすることができます

力がでない...      元気いっぱい！

DAY1: 栄養バランスの大切さ

Teaching Kitchen for Kids

『バランスの良い食事』はどんな食事？

3つの働きをもつ食べ物を上手に組み合わせた食事

給食

昨日の夜ご飯を思い出してみよう！

主食      主菜      副菜 (くだものも含む)

栄養バランスが悪いとどうなる？

たとえば...

成長の遅れ      集中力の低下      朝起きれない      かぜをひきやすい

毎日の生活にえいきょうすることがたくさん！

グループで考えよう！



唐揚げ

+



自宅で考えてみてね



	エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子をととのえるもとになる
食品のグループ	糖質を多く含む食品	たんぱく質を多く含む食品	ビタミンやミネラルを多く含む食品
	米・パン・めん・いもなど	肉・魚・豆・卵・豆製品など	色のこい野菜、その他の野菜・きのこ・くだもの
料理名	(例) ごはん		

	エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子をととのえるもとになる
食品のグループ	糖質を多く含む食品	たんぱく質を多く含む食品	ビタミンやミネラルを多く含む食品
	米・パン・めん・いもなど	肉・魚・豆・卵・豆製品など	色のこい野菜、その他の野菜・きのこ・くだもの
料理名	(例) ごはん		

煮込みハンバーグ

材料

2人分

- <煮込みハンバーグ>
  - 合い挽き肉 200g
  - 玉ねぎ 20g
  - マヨネーズ 小さじ1
  - パン粉 大さじ3
  - 塩 少々
  - 黒こしょう 少々
  - ナツメグ 少々
  - こめ油 小さじ1
- <煮込みソース>
  - 玉ねぎ 50g
  - 水 200cc～
  - 中のらソース 小さじ2
  - トマトケチャップ 小さじ2
  - ミニトマト 2個

下じゅんび

- ・玉ねぎは根もとをのぞき、ハンバーグ用はみじん切り、煮込みソース用はせんいにしてうす切りにしておく
- ・煮込みソース用の水・中のらソース・トマトケチャップを合わせておく(★)

作り方

- ①ボウルに合い挽き肉・塩・黒こしょう・ナツメグを入れ、ねばりが出るまでよくまぜる。
- ②マヨネーズ・パン粉・玉ねぎをくわえ、さらにまぜる。
- ③たねを2つに分けて空気を抜いたら、小判形にたねを2つに分けて、中心を少しへこませる。
- ④フライパンにこめ油をぬし、ハンバーグを入れる。
- ⑤両めん焼き色をついたら皿に取り出す(中火2分～ひっくり返して2分程度)。
- ⑥フライパンの油をキッチンペーパーでふきとる。
- ⑦④のフライパンで玉ねぎをいためる。
- ⑧玉ねぎがしんなりしたら、合わせておいた★の調味料を入れてのぼす。
- ⑨ハンバーグをもどし、ソースをかけながら煮込み、中まで火を通す(弱～中火5分程度)。
- ⑩皿にハンバーグを盛り付ける。

ほうれん草とコーンのソテー

2人分

材料

- ほうれん草(冷凍) 50g
- ホールコーン 30g
- 有塩バター 5g

作り方

- ①耐熱よう器に凍ったままのほうれん草・コーン・バターを順番に重ね入れラップをし、レンジで加熱する(600W 3分)。
- ②①をよくまぜ、皿にもり付ける。

コンソメスープ

2人分

材料

- 水 240cc
- コンソメ 小さじ1
- 卵 1/2個
- 塩 少々
- 黒こしょう 少々
- パセリ(乾燥) 適量

下準備

- ・卵は割ってよく混ぜ、とき卵にしておく。

作り方

- ①なべに水・コンソメを入れ火にかける。
- ②沸とう後、とき卵を回し入れる。
- ③塩・黒こしょうで味をととのえる。
- ④うつわに注ぎ、パセリをちらす。



## day2: 減塩～うま味をいかす～

DAY2: 減塩～うま味をいかす～ Teaching Kitchen for Kids

**「塩」とは？**



海水を煮詰めるとできる結晶



食塩

サラサラになるまで乾燥させ、食べられるようにしたもの

**「塩」のはたらき**

**【体】**

体の状態をととのえる

神経や筋肉の働きを調整する

食べ物の消化を助ける

細胞を守る

**【その他】**

食品においしさを与える

食材のつなぎになる

食べ物の保存を良くする

工場で作るときにも使われているよ！

DAY2: 減塩～うま味をいかす～ Teaching Kitchen for Kids

**生きていくために必要な「塩」**

体の中の塩分が濃くなりすぎると…！

とすぎると…！

体の塩分が濃くなりすぎて、体調不良や病気の原因となります

日本人の1日の食塩摂取量の平均は9.8g〔令和2年国民健康・栄養調査〕より

世界保健機関（WHO）が推奨している量である「5g」の約2倍摂取しているよ



9.8g 8g 9g

**食べ物に隠れている「塩分」**

1日のうち、66%は調味料から、34%は食品から塩分をとっています



こんな食べ物にも塩分が含まれているよ



ウインナーやベーコン ちくわやかまぼこ うどんやパン

DAY2: 減塩～うま味をいかす～ Teaching Kitchen for Kids

**「うま味」とは？**


食べ物の味のひとつ

こんぶ・かつお節などにふくまれる成分のグルタミン酸ナトリウムやイノシン酸ナトリウムのこと

1908年に日本で発見され、「うま味」は味覚として世界的に認められている

**うま味のそうじょう効果**

複数のうま味を合わせることで、そうじょう効果が起こり、実際の何倍ものうま味を感じます



**一番だしのとり方**

**【材料】**

水 400cc  
だし昆布 4g  
削りがつお 8g

**【作り方】**

①だし昆布の表面のよごれをさっと拭き、せんにさからって数かしょ切りこみを入れ、分量の水に30分ぐらいつける。つけておいただし昆布を弱火にかける。

②沸騰直前に昆布を取り出し、ひと煮立ちさせる。一度火を止め、削りがつおを加え、再び火にかけて沸騰したら弱火で1～2分アクをのぞきながら煮出し、さらして静かにこす。

DAY2: 減塩～うま味をいかす～ Teaching Kitchen for Kids

**鶏そぼろの親子丼** 2人分

【塩分量 1人分あたり1.9g】

**材料**

鶏ひき肉 140g	～割り下～
玉ねぎ 1/8個 (40g)	みりん 100cc
たまご 3個	さけ 小さじ2
一番だし 100cc	しょうゆ 20cc
炊いたごはん 300g	

**下じゅんび**

- たまごを割りほぐしておく
- 丼にごはん（1人150g）を平らに盛り付けておく
- 玉ねぎは薄切りにしておく

**作り方**

～割り下～

- ①鍋にみりん、さけを入れて中火にかけ、煮立てアルコール分を飛ばしながら少し煮つめる（2分）。火を止めてしょうゆを加える。（割り下）
- ②割り下に一番だしを加え混ぜ合わせ、2等分する（1人80cc前後）。（★）

～親子丼～

- ①小さめのフライパンまたは小鍋に（★）、玉ねぎを加えて火にかける。煮立ったら弱火にして鶏ひき肉を加え、フタをして玉ねぎがしんなりするまで加熱する（弱～中火3分程度）。
- ②溶いたたまごの8割量をやや煮立っているところへまわし入れ、加熱する（30秒～）。 ※様子をみてフタをして加熱してもよい。
- ③沸騰してたまごにある程度火が通ったら、残りのたまごを加え、お好みの状態の一手前まで火を通す（予熱でも少し火が通る）。
- ④フライパンをゆすり、具が鍋底についていないのを確認し、すべらせるようにしてご飯の上に盛り付ける。

# はんぺんしんじょうのお吸い物

2人分

[塩分量 1人分あたり0.6g]

## 材料

- はんぺん 1/2枚 (50g)
- 片栗粉 小さじ1/2
- ビニール袋 1枚
- 一番だし 200cc
- しょうゆ 小さじ1/2
- みりん 小さじ1/2
- 酒 小さじ1/2

## 作り方

- ①ビニール袋にはんぺん・片栗粉を入れなめらかなまでつぶし、4等分に丸める(はんぺんしんじょう)。
- ②鍋に一番だし、しょうゆ、みりん、酒を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ③はんぺんしんじょうを加え、火を通す。
- ④器にはんぺんしんじょうを分け入れ、汁を注ぐ。



# day3: お魚を食べよう

## 日本の魚食文化



日本は豊かな海に囲まれ、地域や季節に応じてさまざまな水産物を利用してきました。その歴史は古く、縄文時代からとなります。



江戸時代、東京湾でとれた水産物を使った様々な料理が誕生しました



にぎらずしは江戸のファーストフードとして誕生し、世界中に広がっているよ

魚をとる技術や処理

品質を評価する目利き

加工・保存の方法

調理道具

魚を中心として食生活の中で受けつがれ、たまっていった知恵や知識

『魚食文化』

## 世界に広がる魚食文化

アメリカ

生の魚を食べる習慣がなかったが、「Sushi」が定着

ヨーロッパ

昆布のうま味成分が注目され、特にベジタリアンの間で日本の昆布が関心を集めている

日本で育まれた魚食文化は世界中に広がっています

## 魚食文化は健康のポイント



魚にふくまれる主な栄養素と働き

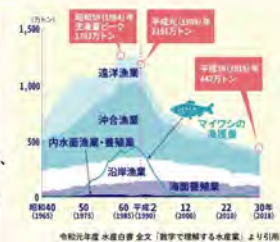
たんぱく質	体をつくる	カルシウム	骨や歯をつくる
ビタミンA	皮ふやねまくを健康に保つ	コラーゲン	皮ふや髪、血管を健康にする
ビタミンD	カルシウムの吸収を助ける	タウリン	カルシウムの吸収を助ける
ビタミンB1	糖質を体の中でエネルギーに変える手伝いをする	DHA	脳の働きを良くする
		EPA	血液をサラサラにする

## 将来、魚が食べられなくなる！？

日本の漁業は、1984年をピークに減少

減っている理由

- ①適正なレベルを超えて、水産物を取りすぎている
- ②水温の変化など海洋環境の変化により、魚のすみかが変わったりしている
- ③漁業をする若い人が少なくなっている地域もある



## 海の豊さを守ろう



[SDGs (持続可能な開発目標) の目標14]

- ・持続可能な社会のために、海と海の資源を守る
- ・海と海の資源を持続可能な方法で利用する

- ・海に流れこむごみを少なくする (特にプラスチックごみ)
- ・輸入に頼り過ぎず、日本周辺の海でとれた魚を食べる

## いわしの手開き (包丁を使う方法)

## ① 頭をとる

うろこを包丁でこそげ取り、胸びれの下に包丁を入れ頭を落とす



## ② 内臓を出す

腹部を縦に肛門のあたりまで切る  
切った部分から内臓をかき出し、立て塩  
(3%くらいの食塩水)で腹の中をよく洗う



## ③ 指を入れて骨をはずす

頭の方から1/3~1/2のところに親指を入れ中骨の上を頭の方へ…、尾の方へと指を動かして、片側の身と骨をはずす



## ④ 骨をはずす

中骨のつけ根を折り、尾の方から骨を持ち上げてはずす



## ⑤ 腹骨をそぐ

包丁をななめにねかせ腹骨を取る



## いわしのかば焼き

## 材料

いわし(開いたもの)	2尾分	～タレ～
はくりきこ	小さじ2	さけ 大さじ1
サラダ油	小さじ1	みりん 大さじ1/2
		しょうゆ 大さじ1/2
		砂糖 大さじ1/2

## 作り方

- ①いわしの水気をペーパーでふきとり、全体にはくりきこをまぶす。
  - ②サラダ油を熱したフライパンに、いわしの皮を下にして入れて焼く。焼き色がついたら裏返す(中火・片面2分前後)。
  - ③フライパンに残ったあぶらをペーパーでふきとる。
  - ④フライパンにタレのちょうみりょうを入れてひと煮立ちさせ、少しとろみがついたら、③を戻してタレを煮からめる。
  - ⑤器に盛り付ける。
- ★ご飯の上のにせて、かば焼き丼にするのもおすすめです

## 煮干しだし (つくりやすい分量)

## 材料

水	500cc	下じゅんぴ
煮干し(下しよりのもの)	15g	・煮干しは頭と腹わたのぶぶんを取っておく
		大きいものはたて2つ割りにしておく

## 作り方

- ①鍋で乾煎りをし、香りがしてきたら分量の水を入れる。
- ②鍋を弱火にかけ、アクが出てきたらいいねいにすくい取る。そのまま軽く煮立たせながら5~10分程度煮出す。
- ③ふきん等をしいたザルですずかにこす。

煮干しでとったお出汁  
のけんちん汁

## 材料

大根	60g	干しいたけ	2g	だし汁+
にんじん	25g	水	60cc	干しいたけの戻し汁
ごぼう	15g			350cc~
こんにゃく		油あげ	1/2枚(約10g)	しょうゆ
(あく抜き不要)	30g	ごま油	小さじ1	さけ
				小さじ1
青ねぎ	4g			塩
				小さじ1/8~

## 下じゅんぴ

- ・大根は皮をむき、厚さ3mmのいちょう切り
- ・にんじんは皮をむき、厚さ2mmのはんげつ切り又はいちょう切り
- ・ごぼうは斜めに包丁をあて、そくようにうすざりにし、水に5分さらして水気を切っておく
- ・こんにゃくはスプーンで一口大にちぎっておく
- ・干しいたけは分量の水で戻して、石づきをのぞき、かさ・じくともにあらず切り(戻し汁もとっておく)
- ・油あげは熱湯をまわしかけて油ぬきをし、たんざく切り
- ・青ねぎは根元をのぞき、小口切り

## 作り方

- ①鍋にごま油を熱し、大根・にんじん・ごぼう・こんにゃく・干しいたけ・油あげを加え炒める(中火2~3分)。
- ②大根のフチがとろみになってきたら、だし汁+干しいたけの戻し汁を加え、フタはしないで煮る(中火6分~)。
- ③薬材に火が入ったら、しょうゆ・さけで味をつける。味見をして、塩で味をととのえる。
- ④器にけんちん汁を盛り付け、青ねぎをちらす。

## day4 : ホールフードを選ぼう

DAY4 : ホールフードを選ぼう

Teaching Kitchen for Kids

### ホールフードとは？

ホールフードとは、英語の「Whole Food (まるごとの食べ物)」がも  
 となっている言葉。  
 「未加工・未せいせいの食品を丸ごと食べる」ことです。

#### ホールフードの良いところ



- ・生ごみを減らすことができる
- ・栄養素をまるごととることができる

### ホールフードである「ぜんりゅうこくもつ」

#### 「こくもつ」とは

私たちが主食として食べている小麦や  
 米などのイネ科の植物の種子のこと。  
 ぜんりゅうこくもつは「はいが」・「は  
 いにゅう」・「外皮」のすべてが含まれ  
 ています。



#### 「ぜんりゅうこくもつ」は栄養満点！

はいがや外皮が取り除かれていないので、食物せんいやビタミン、  
 ミネラルなどがほうふです。  
 健康に良いとされる成分をほうふに含むため、様々な病気の予防に  
 役立つと考えられています。



《日本で食べられている「ぜんりゅうこくもつ」》

げん米、ぜんりゅう小麦、もち麦、ひえ・あわ・きびなどの  
 ざっこくなどがあります。



DAY4 : ホールフードを選ぼう

Teaching Kitchen for Kids

### 《世界で食べられている「ぜんりゅうこくもつ」》

アマランサス、キヌア、オーツ麦、ライ麦、コーンなどが  
 あります。



ぜんりゅうこくもつが健康づくりにつながることから、アメリカ、  
 オーストラリア、カナダ、イギリスを含めたEU諸国、シンガポールなど  
 では、ぜんりゅうこくもつを食べることを積極的にすすめています。

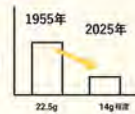
アメリカでは毎日90g以上のぜんりゅうこくもつ食品を  
 とり、1日に食べるこくもつの少なくとも半分以上を  
 ぜんりゅうこくもつにすることをすすめているよ



### 日本人のしょくもつせんいをとる量は減っている

#### 減っている理由

- ① 食生活の変化による動物性食品の増加
- ② 米やざっこくの摂取量減少



### しょくもつせんいをとる量を増やすために

- ・白米をぜんりゅうこくもつに置きかえる
  - －白米にもち麦を混ぜる
  - －白米にざっこくを混ぜる
- ・野菜を食べる量を増やす
- ・野菜は皮も一緒にまるごと食べる

野菜・果物の皮の部分には  
 ビタミン・ミネラル・  
 しょくもつせんいなどの  
 栄養素が含まれているよ！



DAY4 : ホールフードを選ぼう

Teaching Kitchen for Kids

## 皮ごと野菜のカレー

### 材料

とりもも肉 100g	玉ねぎ 1/2個 (120g)
～下味～	にんじん 80g
塩 少々	じゃがいも 80g
こしょう 少々	ミニトマト 4個
カレー粉 小さじ1	水 300～400cc
クミンシード 少々	ローリエ 1/2枚
バター 10g	カレールウ 40g
にんにく 1かけ	ウスターソース 小さじ1
しょうが 1かけ	

### 下じゅんび

- ・とりもも肉はよぶんなしぼうを取りのぞいて1口大に切り、塩・こしょう・  
 カレー粉・クミンシードで下味を付けておく
- ・にんにく・しょうがはみじん切り
- ・玉ねぎは半分をみじん切り、半分をせんいにしてたうす切り
- ・にんじんははば1cmのいちょう切り
- ・じゃがいもは芽をのぞいて一口大に切り、水にさらしておく
- ・ミニトマトは半分は切っておく

### 作り方

- ①なべにバター・にんにく・しょうがを入れ、よい香りがするまでいためる  
 (弱火)。
- ②みじん切りにした玉ねぎを加えて色が変わるまでいためる。
- ③②をフライパンのはじによせ、とり肉を加えていためる。  
 玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・ミニトマトを加えていため合わせ、水・  
 ローリエを加えて煮る(20分～)。
- ④野菜に火が通ったら、カレールウを加えとくす。
- ⑤ウスターソースを加える。

DAY4 : ホールフードを選ぼう

Teaching Kitchen for Kids

## 皮付きフルーツを使った トライフル

### 材料

カステラ 2切れ	生クリーム 50g
りんご 1/4個	グラニューとう 小さじ1/3
ぶどう 4粒	

### 下じゅんび

- ・カステラは1切れを6とう分に切っておく
- ・りんごは皮をよく洗い、しんの部分を取りのぞき、はば5mmでいどの  
 いちょう切り
- ・ぶどうは皮をよく洗い、たて半分に切っておく

### 作り方

- ①ボウルに生クリームとグラニューとうを入れ、7分立てになるまで泡立てる。
- ②グラスにカステラ、①のクリーム、りんご、ぶどうをバランスよくもり付ける。



# day5 : 日本食の魅力～発酵食品～

Teaching Kitchen for Kids

## 「発酵(はっこう)」とは？

微生物(びせいぶつ)の働きによって、  
食べ物が私たちにとって**良い変化**をすること

空気中や土の中には、  
目に見えないくらい小さな  
微生物がたくさん！

発酵によってできた食品を  
「発酵(はっこう)食品」と呼ぶよ

発酵(はっこう)によってもとの食品が別の食品に変化！

大豆 → 納豆菌 → 納豆  
大豆 → 麹菌 → しょうゆ  
大豆 → 麹菌 → みそ

牛乳 → 乳酸菌 → ヨーグルト  
牛乳 → 乳酸菌・カビ → チーズ

！ 微生物(びせいぶつ)の働きによって、  
食べ物が私たちにとって**悪い変化**をすること

「発酵」ではなく、「腐敗(ふはい)」と言います

くさい臭いがする 味がまずい 食中毒の原因になることも！

Teaching Kitchen for Kids

## 発酵(はっこう)による3つの良いこと

食品の保存性がアップする  
おいしさがアップする  
栄養価がアップする

食品を長期保存するための方法の1つ。発酵させる微生物が増えることで、腐敗させないようにする。

発酵させることによって、味や香りが変化しておいしくなる。発酵によって「うま味」も出てくる。

発酵している間に微生物がビタミンなどのさまざまな栄養成分をつくり出す。栄養成分が増えたり、新しい栄養成分が加わることもある。

## 私たちの周りにある「発酵(はっこう)食品」

日本には発酵(はっこう)食品が多い

日本は湿気(しっけ)が多く、カビや菌が発生しやすい

しょうゆやみそ、みりんなど、昔からさまざまな発酵食品が食べられてきました

お酒は奈良時代から作られているよ

もともと麹(こうじ)は中国から入ってきたと言われていますが、日本ではお米から麹を作るようになりました

米で麹を作るようになってから、発酵技術がどんどん進んでいきました

麹(こうじ)

しょうゆ、みそ、みりん、酢、酒はすべて麹を使って作られているよ

Teaching Kitchen for Kids

## 世界にもある発酵(はっこう)食品

生ハム、チーズ、キムチ、ナン、ルイボスティ、ピクルス

## 健康のために発酵(はっこう)食品をとろう

体に吸収されやすい

若々しくいるためのサポート 腸内環境をととのえる

生活習慣病の予防になる ストレスを減らす

## 自宅で簡単にぬか漬げづくり

ぬか床(どこ) 米ぬか+塩+水を混ぜて発酵させたもの

ぬか床に野菜を漬けることで、ぬか床にいる乳酸菌や酵母などの微生物が野菜にうま味や風味を与えます  
また、栄養価を高める効果も期待できます

Teaching Kitchen for Kids

## 塩こうじのチキンステーキ

### 材料

とりもも肉 160g  
塩こうじ 小さじ1  
オリーブオイル 小さじ1

～塩こうじバターソース～  
塩こうじ 小さじ1/2  
無塩バター 5g  
レモン汁 小さじ1/2  
レモンの輪切り 2枚

### 下じゅんび

・とり肉はよぶんなしぼう・水分を取りのぞき、あつみをきんいつしておく  
・竹ぐしやフォークで皮目に数か所穴を開け、塩こうじ・オリーブオイルをみこみ、ラップをかけて冷そう庫に入れなじませる(30分～)

### 作り方

- ①フライパンに皮目を下にしたとり肉を並べ加熱し、両面をこうじく焼く(片面3分～)。
- ②ふたをして中心まで火を通し(弱火5分～)、皮目を上にして皿にもり付ける。
- ③とり肉のソテーで使用したフライパンに残ったよぶんなあぶらをペーパーで取りのぞき、塩こうじ・バターを入れ加熱する。
- ④バターがとけたら火を止め、レモン汁を加える。(塩こうじバターソース)
- ⑤とり肉のソテーに塩こうじバターソースをかけ、レモンの輪切りをそえる。



## 根菜のチーズ焼き

### 材料

さつまいも 40g	コンソメ（かりゅう） 小さじ1/3
れんこん 40g	無塩バター 5g
にんじん 30g	ピザ用チーズ 20g
ごぼう 30g	
まいたけ 20g	

### 下じゅんび

- ・さつまいもは皮付きのままよく洗い、ひと口大に切り水にさらし、水気を切っておく
- ・れんこんは皮付きのままよく洗い、ひと口大に切り水にさらし、水気を切っておく
- ・にんじんは皮付きのままよく洗い、ひと口大に切っておく
- ・ごぼうはこすり洗いし、小さめに切り水にさらし、水気を切っておく
- ・まいたけは食べやすい大きさにさいしておく
- ・オーブンに予熱を入れておく（250℃）。

### 作り方

- ①大きめのたい熱ボウルにさつまいも・れんこん・にんじん・ごぼう・まいたけ、コンソメ、バターを入れ、ラップをふんわりとかけ加熱する（600W 6～8分）。
- ②①をたい熱容器に入れ、ピザ用チーズをかけてオーブンで焼く（250℃ 6分）。

## day6：持続可能な未来の食事～プラントベース～

### 「プラントベース」とは？

「プラント（PLANT）＝植物」  
「ベース（BASE）＝土台、主成分」

『プラントベースフード』  
動物由来の原材料を使わず、  
植物由来の原材料を使用した食品



植物由来の原材料のみで作られた  
大豆ミート・バター・ヨーグルト・チーズなども登場！

### 「プラントベースフード」が注目されている理由

地球環境への配慮

食料問題の解決策

健康意識の高まり



地球環境への配慮

植物性の食品は動物性の食品をつくるのに比べて、  
二酸化炭素の排出量は約半分です

1kgの牛肉を作るには2万ℓの水が必要ですが、  
1kgの大豆は牛肉の1/10の2000ℓの水で済みます

動物性の肉よりもプラントベースフードの方が、  
生産における環境負荷が少ない

### 食料問題の解決策



世界の人口は、2050年までに約97億人になるという  
予測がされています  
人口が増えると必要な食料も増えるため、食料の生産  
性を高めないと食料不足になる可能性があります

動物性食料を増やすには大量の穀物や土地が必要なため、  
植物性食料に代えていくことで食料不足の解決につながる

### 健康意識の高まり



植物由来の原材料なので、低カロリーで低脂質のもの  
が多いです  
肉を大豆製品や大豆ミートに変えるだけでも、野菜の  
摂取量を増やすことができます

健康的な食生活につながり、野菜摂取量を増やすこともできる

### 実は昔からある「プラントベースフード」

#### しょうじん 精進料理



- ・野菜や海藻、きのこなどの植物性食材のみを使用した料理
- ・鎌倉時代に中国から禅宗と一緒に日本に伝わりました
- ・もともとは僧侶の食事だったが、室町時代には町人にも広がりました
- ・たんばく資源として、豆腐や湯葉、納豆などが使われました

## かぼちゃのニョッキ

### 材料 (2人分)

～ニョッキ～  
かぼちゃ 140g  
はく力粉 40g  
塩 少々

～ニョッキ用ソース～  
ブロッコリー 40g  
調整豆にゅう 200cc  
野菜ブイヨン 小さじ1/2  
塩 少々

### 下じゅんび

- ・かぼちゃはひと口大に切り、たい熱血にのせてふわっとラップをし、電子レンジで加熱しておく(600W 4分～)
- ・ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、たい熱血にのせてふわっとラップをし、電子レンジで加熱しておく(600W 1分～)

### 作り方

- ①かぼちゃの水気を切り、マッシャーでマッシュする。
- ②①にはく力粉を数回に分けて加え、こねる。水分量に合わせてはく力粉の量は調整する。
- ③②に塩を加えて生地をまとめ、ラップをして休ませる(25分～)。
- ④フライパンに豆にゅう・野菜ブイヨンを加えて加熱し、ブロッコリーを加えて時折混ぜながら煮る(弱火 3分)。
- ⑤ニョッキをゆでるためのお湯を沸かす。
- ⑥台の上に打ち粉(はく力粉・分量外)をして⑤を出し、16等分にし、ひと口大に丸めて親指で押しつぶす。
- ⑦ふっとうしたお湯に入れ、ニョッキが浮かび上がってくるまでしっかりとゆでる。
- ⑧ニョッキがゆで上がったらしっかりと水気を切る。
- ⑨ソースにニョッキを入れ軽くにこみ、お皿にもり付ける。

## ココアマフィン

### 材料 (直径4.5cmのカップ4個分)

米粉 65g  
きび糖 30g  
ココアパウダー 大さじ1  
ベーキングパウダー 5g  
バナナ 1/2本

調整豆にゅう 50ml～(バナナの水分量で調整)  
こめ油 大さじ2  
アーモンドダイス お好みの量

### 下じゅんび

- ・オーブンを170℃に予熱しておく
- ・バナナの半分はトッピング用に輪切りにしておく(4枚)

### 作り方

- ①ボウルに米粉、きび糖、ココアパウダー、ベーキングパウダーを入れて泡だて器で混ぜる。
- ②別のボウルにバナナを入れてフォークの背でつぶす。
- ③②に豆にゅう・こめ油を入れて混ぜる。
- ④①のボウルに③を入れて、泡だて器で混ぜて粉っぽさがなくなったら型に入れる。バナナ(トッピング用)、お好みでアーモンドダイスをのせ、オーブンで焼く(170℃ 15分)。



# アンケート調査質問票

## 事前

食育プログラム「Teaching Kitchen for Kids」参加者へのアンケート  
西暦2025年7月30日作成 第1版

### Teaching Kitchenアンケート（子ども向け）

#	大項目	小項目	回答方法・選択肢
1	生活の満足度	あなたは、あなたの生活にどのくらい満足（まんぞく）していますか。 0～10のうち一つを選んでください。 10：十分に満足（まんぞく）している 0：全く満足（まんぞく）していない	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2	子どものQOL	食事の時間を通して、幸せ（しあわせ）になる時間はありますか。	とてもある ややある ふつう あまりない 全くない
3	食への関わり	家で食事の準備（じゅんび）や料理を手伝う頻度（ひんど）はどのくらいですか。	ほとんど毎日 週に4～5日 週に2～3日 週に1日程度 ほとんどない
4	料理の楽しみ	料理への興味関心（きょうみかんしん）はありますか。	とてもある ややある ふつう あまりない 全くない
5	健康的な食事	健康（けんこう）的な食品（しょくひん）をえらぶ自信（じしん）がありますか。	とても自信がある やや自信がある どちらともいえない あまり自信がない まったく自信がない
6	健康的な食事	魚（さかな）を使った料理について、どの程度（ていど）好んでいますか。	とても好き やや好き どちらともいえない あまり好きでない 全く好きでない
7	健康的な食事	野菜（やさい）を使った料理について、どの程度（ていど）好んでいますか。	とても好き やや好き どちらともいえない あまり好きでない 全く好きでない
8	子どもの食習慣	1日や1週間の栄養（えいよう）バランスを考えて食事やおやつをとりますか。	とても考えている 少し考えている どちらともいえない あまり考えていない 全く考えていない
9	子どもの食習慣	主食、主菜（しゅさい）、副菜（ふくさい）を3つそろえて食べることが1日に2回以上ありますか。（学校給食（きゅうしょく）も1回に数えます）  一主食（ごはん・パン・麺など） 一主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使った料理） 一副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った料理）	ほとんど毎日 週に4～5日 週に2～3日 週に1日程度 ほとんどない
10	子どもの食習慣	朝食（ちょうしょく）を毎日食べますか。	ほとんど毎日 週に4～5日 週に2～3日 週に1日程度 ほとんどない
11	子どもの食習慣	ゆっくりよくかんで食べますか。	はい どちらかといえばはい どちらともいえない どちらかといえばいいえ いいえ
12	子どもの食習慣	加糖飲料（かとういんりょう）は毎日飲みますか。	ほとんど毎日 週に4～5日 週に2～3日 週に1日程度 ほとんどない
13	子どもの生活習慣	寝る2時間前までに食事をおわらせていますか。	ほとんど毎日 週に4～5日 週に2～3日 週に1日程度 ほとんどない
14	子どもの生活習慣	普段の起きる時間・寝る時間を教えてください。	平日（ ）時間、土日（ ）時間
15	子どもの生活習慣	普段の1週間について聞きます。学校の体育の授業以外で運動（体を動かす遊びも含む）やスポーツを合計で1日おおよそどのくらいの時間していますか。	平日（ ）時間、土日（ ）時間

# 事後

食育プログラム「Teaching Kitchen for Kids」参加者へのアンケート  
西暦2025年7月30日作成 第1版

Teaching Kitchenアンケート（子ども向け）

#	大項目	小項目	回答方法・選択肢
1	イベントの満足度	6回のイベントは楽しかったですか。	とても楽しかった やや楽しかった どちらともいえない あまり楽しくなかった まったく楽しくなかった
2	イベントの満足度	また機会（きかい）があれば、イベントに参加（さんか）したいと思いませんか。	とても思う やや思う どちらともいえない あまり思わない まったく思わない
3	食の楽しみ	イベントに参加（さんか）して、いつもの食事が楽しみになりましたか。	とても楽しみなになった やや楽しみなになった どちらともいえない あまり楽しみではなくなった まったく楽しみではなくなった
4	食の楽しみ	イベントでは、自分の創造力（そうぞうりょく）を発揮（はつき）する場面がありましたか。	とてもあった ややあった どちらともいえない あまりなかった ほとんどなかった
5	食の楽しみ	イベントでは、食について新しい発見やおどろいたことはありましたか。	とてもあった ややあった どちらともいえない あまりなかった ほとんどなかった
6	食の楽しみ	楽しいと感じたテーマを教えてください（いくつでもえらんでください）。	第1回：栄養バランス 第2回：減塩 第3回：魚 第4回：ホールフーズ 第5回：日本の食文化～発酵食品～ 第6回：プラントベース
7	子ども自身の食行動	プログラムについて、家庭（かてい）でご家族（かぞく）の方にお話をしましたか。	自分から積極的（きよくてき）に話した 自分からたまに話した 聞かれたら話した 聞かれたがあまり話さなかった 聞かれなかった：話さなかった
8	子ども自身の食行動	レシピや資料（しりょう）を自宅（じたく）でも読みましたか。	自分から必ず読んだ 自分からたまに読んだ ご家族の方に言われて読んだ あまり読まなかった 全く読まなかった
9	生活の満足度	あなたは、あなたの生活にどのくらい満足（まんぞく）していますか。 0～10のうち一つを選んでください。 10：十分に満足（まんぞく）している 0：全く満足（まんぞく）していない	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10	子どものQOL	食事の時間を通して、幸せ（しあわせ）になる時間はありますか。	とてもある ややある ふつう あまりない 全くない
11	食への関わり	家で食事の準備（じゅんび）や料理を手伝う頻度（ひんど）はどのくらいですか。	ほとんど毎日 週に4～5日 週に2～3日 週に1日程度 ほとんどない
12	料理の楽しみ	料理への興味関心（きょうみかんしん）はありますか。	とてもある ややある ふつう あまりない 全くない
13	健康的な食事	健康（けんこう）的な食品（しょくひん）をえらぶ自信（じしん）がありますか。	とても自信がある やや自信がある どちらともいえない あまり自信がない まったく自信がない
14	健康的な食事	魚（さかな）を使った料理について、どの程度（ていど）好んでいますか。	とても好き やや好き どちらともいえない あまり好きでない 全く好きでない
15	健康的な食事	野菜（やさい）を使った料理について、どの程度（ていど）好んでいますか。	とても好き やや好き どちらともいえない あまり好きでない 全く好きでない
16	子どもの食習慣	1日や1週間の栄養（えいよう）バランスを考えて食事やおやつをとりますか。	とても考えている 少し考えている どちらともいえない あまり考えていない 全く考えていない
17	子どもの食習慣	主食、主菜（しゅさい）、副菜（ふくさい）を3つそろえて食べることが1日に2回以上ありますか。（学校給食（きゅうじょく）も1回に数えます） —主食（ごはん・パン・麺など） —主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使った料理） —副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った料理）	ほとんど毎日 週に4～5日 週に2～3日 週に1日程度 ほとんどない
18	子どもの食習慣	朝食（ちょうしょく）を毎日食べますか。	ほとんど毎日 週に4～5日 週に2～3日 週に1日程度 ほとんどない
19	子どもの食習慣	ゆっくりよくかんで食べますか。	はい どちらかといえばはい どちらともいえない どちらかといえばいい いいえ
20	子どもの食習慣	加糖飲料（かとういんりょう）は毎日飲みますか。	ほとんど毎日 週に4～5日 週に2～3日 週に1日程度 ほとんどない
21	子どもの生活習慣	寝る2時間前までに食事をおわらせていますか。	ほとんど毎日 週に4～5日 週に2～3日 週に1日程度 ほとんどない
22	子どもの生活習慣	普段の起きる時間・寝る時間を教えてください。	起きる時間（ : ）、寝る時間（ : ）
23	子どもの生活習慣	普段の1週間について聞きます。学校の体育の授業以外で運動（体を動かす遊びも含む）やスポーツを合計で1日およそどのくらいの時間していますか。	平日（ ）時間、土日（ ）時間

1か月後

Teaching Kitchenアンケート（子ども向け）

#	大項目	小項目	回答方法・選択肢
1	子ども自身の食行動	イベントで学んだことは日常（にちじょう）生活にいかせていますか。	とても思う やや思う どちらともいえない あまり思わない まったく思わない
		⇒いかせていることがある場合は、くわしく教えてください。	フリー回答
2	子ども自身の食行動	レシピや資料（しりょう）を自宅（じたく）でも読んでいますか。	よく読んでいる たまに読んでいる ご家族の方に言われて読むことがある あまり読んでいない 全く読んでいない
3	子ども自身の食行動	習った料理は自宅（じたく）で作りましたか。	全てのメニューを作った 4～5テーマのメニューを作った 2～3テーマのメニューを作った 1テーマのメニューを作った 作っていない
4	生活の満足度	あなたは、あなたの生活にどのくらい満足（まんぞく）していますか。 0～10のうち一つを選んでください。 10：十分に満足（まんぞく）している 0：全く満足（まんぞく）していない	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5	子どものQOL	食事の時間を通して、幸せ（しあわせ）になる時間はありますか。	とてもある ややある ふつう あまりない 全くない
6	食への関わり	家で食事の準備（じゅんび）や料理を手伝う頻度（ひんど）はどのくらいですか。	ほとんど毎日 週に4～5日 週に2～3日 週に1日程度 ほとんどない
7	食の楽しみ	イベントに参加して、いつもの食事が楽しみになりましたか。	とても楽しみになった やや楽しみになった どちらともいえない あまり楽しみではなくなった まったく楽しみではなくなった
8	料理の楽しみ	料理への興味関心（きょうみかんしん）はありますか。	とてもある ややある ふつう あまりない 全くない
9	健康的な食事	健康（けんこう）的な食品（しょくひん）をえらぶ自信（じしん）がありますか。	とても自信がある やや自信がある どちらともいえない あまり自信がない まったく自信がない
10	健康的な食事	魚（さかな）を使った料理について、どの程度（ていど）好んでいますか。	とても好き やや好き どちらともいえない あまり好きでない 全く好きでない
11	健康的な食事	野菜（やさい）を使った料理について、どの程度（ていど）好んでいますか。	とても好き やや好き どちらともいえない あまり好きでない 全く好きでない

# 事前

## Teaching Kitchenアンケート（保護者向け）

#	大項目	小項目	回答方法・選択肢
1	家庭の食習慣	外食の利用頻度を教えてください。	ほとんど毎日 週に4～5日 週に2～3日 週に1日程度 ほとんどない
2	家庭の食習慣	家庭外で調理した食事（持ち帰り弁当や総菜）の利用頻度を教えてください。	ほとんど毎日 週に4～5日 週に2～3日 週に1日程度 ほとんどない
3	保護者の食行動	親子で調理をすることはありますか。	よくある たまにある したことはある したいが機会がない しようと思ったことはない
4	子どもの食習慣	お子さまについてお尋ねします。主食、主菜、副菜を3つそろえて食 べることが1日に2回以上ありますか（学校給食も1回に数えま す）。  －主食（ごはん・パン・麺など） －主菜（肉・魚・卵・大豆製品などを使った料理） －副菜（野菜・きのこ・いも・海藻などを使った料理）	ほとんど毎日 週に4～5日 週に2～3日 週に1日程度 ほとんどない
5	子どもの食習慣	お子さまについてお尋ねします。朝食を毎日食べますか。	ほとんど毎日 週に4～5日 週に2～3日 週に1日程度 ほとんどない
6	子どもの食習慣	お子さまについてお尋ねします。ゆっくりよくかんで食べますか。	はい どちらかといえばはい どちらともいえない どちらかといえばいいえ いいえ
7	子どもの食習慣	お子さまについてお尋ねします。加糖飲料を毎日飲みますか。	ほとんど毎日 週に4～5日 週に2～3日 週に1日程度 ほとんどない
8	子どもの生活習慣	お子さまについてお尋ねします。寝る2時間前までに食事を終わらせて いますか。	ほとんど毎日 週に4～5日 週に2～3日 週に1日程度 ほとんどない

事後

Teaching Kitchenアンケート（保護者向け）

#	大項目	小項目	回答方法・選択肢
1	イベントの満足度	機会があれば、またこのようなイベントに参加させたいと思いますか。	とても思う やや思う どちらともいえない あまり思わない まったく思わない
2	保護者の食行動	レシピや資料を自宅で読みましたか。	必ず読んだ たまに読んだ 子どもに言われて読んだ あまり読まなかった 全く読まなかった
3	保護者の食行動	プログラムの内容について、子どもからお話を聞いた・学んだことはありましたか。	フリー記述
4	保護者の食行動	プログラム期間中、親子の調理経験はありましたか。	何度もあった 数回あった 1回はあった したかったが機会がなかった しようと思わなかった
5	子ども自身の食行動	子どもが家庭内で食について話す機会は増えましたか。	とても増えた やや増えた 変わらない やや減った とても減った
6	子ども自身の食行動	子どもが料理をする・料理をしたいと思う頻度は増えましたか。	とても増えた やや増えた 変わらない やや減った とても減った
7	子ども自身の食行動	子どもは食事の好き嫌いにチャレンジするようになりましたか。	とてもなった ややなった 変わらない あまりならなかった 全くならなかった
8	子どもの食習慣	お子さまについてお尋ねします。朝食を毎日食べますか。	ほとんど毎日 週に4～5日 週に2～3日 週に1日程度 ほとんどない
9	子どもの食習慣	お子さまについてお尋ねします。ゆっくりよくかんで食べますか。	はい どちらかといえばはい どちらともいえない どちらかといえばいいえ いいえ
10	子どもの食習慣	お子さまについてお尋ねします。加糖飲料を毎日飲みますか。	ほとんど毎日 週に4～5日 週に2～3日 週に1日程度 ほとんどない
11	子どもの生活習慣	お子さまについてお尋ねします。寝る2時間前までに食事を終わらせていますか。	ほとんど毎日 週に4～5日 週に2～3日 週に1日程度 ほとんどない
12	保護者の食習慣	ご家庭で健康的な日本食をとり入れるようになりましたか。	とてもなった ややなった 変わらない あまりならなかった 全くならなかった
13	保護者の食習慣	食による健康づくりに興味を持ちましたか。	とても興味を持った やや興味を持った どちらともいえない あまり興味を持っていない 全く興味を持っていない

1か月後

Teaching Kitchenアンケート（保護者向け）

#	大項目	小項目	回答方法・選択肢
1	保護者の食行動	親子で調理をすることはありますか。	よくある たまにある したことはある したいが機会がない しようと思ったことはない
2	子ども自身の食行動	子どもが家庭内で食について話す機会は増えましたか。	とても増えた やや増えた 変わらない やや減った とても減った
3	子ども自身の食行動	子どもが料理をすることはありますか。	よくある たまにある したことはある したいと言うが機会がない しようとしたことはない
4	子ども自身の食行動	子どもは食事の好き嫌いにチャレンジするようになりましたか。	とてもなった ややなった 変わらない あまりならなかった 全くならなかった
5	保護者の食習慣	ご家庭で健康的な日本食をとり入れるようになりましたか。	とてもなった ややなった 変わらない あまりならなかった 全くならなかった
6	保護者の食習慣	食による健康づくりに興味を持ちましたか。	とても興味を持った やや興味を持った どちらともいえない あまり興味を持っていない 全く興味を持っていない

# アンケート調査の統計解析結果

## 1. 背景と目的

本報告は「Teaching Kitchen for Kids」プログラムの効果を把握するために実施したアンケート調査について、主要結果を総括するものである。子どもを主対象として、実施前（T1）、実施直後（T2）、実施1か月後（T3）の3時点の変化を確認し、プログラムが子どもの食に関する態度・自信・家庭内での行動、及び主観的ウェルビーイングに与える影響と、その短期的な持続性を整理することを目的とした。併せて、保護者データを用いて家庭内への波及の様相を補足的に整理する。

本報告書では、主要指標の推移を図として提示し、本文では解釈と示唆を中心に記載する。図は子ども調査の主要指標を対象とし、保護者調査結果は本文および追補として整理する。

## 2. 調査概要

### 2-1. 子ども調査

- ・対象：プログラム参加児童 22名
- ・調査時点：T1（実施前）／T2（実施直後）／T3（実施1か月後）
- ・評価領域：①ウェルビーイング（生活満足度・食事時間を通した幸福感）、②家庭での食への関わり（食事準備・料理の手伝い）、③料理への興味、④健康的な食品選択への自信、⑤食材嗜好（魚・野菜）、⑥自由記述（学びの家庭実践）

### 2-2. 保護者調査

- ・対象：児童の保護者 22名
- ・調査時点：T1（実施前）／T2（実施直後）／T3（実施1か月後）
- ・評価領域：①プログラム評価・教材活用（主にT2）、②親子の調理経験（T1/T2/T3）、③家庭内コミュニケーション・子どもの家庭内行動（主にT2/T3）、④子どもの食習慣・生活習慣（本資料ではT1→T2のみ提示あり、T3は未提示）、⑤保護者自身の意識・行動（T2/T3）

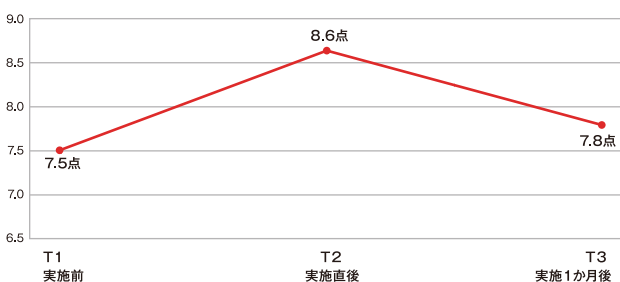
## 3. 主要結果（子ども：T1→T2→T3）

### 3-1. ウェルビーイング（生活満足度・食事時間を通した幸福感）

生活満足度（0-10点）は、T1平均7.5点からT2平均8.6点へ上昇し、プログラム直後に主観的な生活満足度の向上がみられた。T3では平均7.8点とT2からは低下したが、T1より高い水準を維持しており、上昇分の一部が1か月後も保たれている可能性が示唆される（図1）。食事時間を通した幸福感では、「とてもある」の割合がT1=59.1% → T2=68.2% → T3=59.1%と推移した。実施直後の上昇後、1か月後はT1と同水準に戻った一方で、T3時点でも肯定的回答（「ややある」「とてもある」等）は高水準であった（図2）。

（図1）生活の満足度（0-10）：平均値の推移（T1～T3）

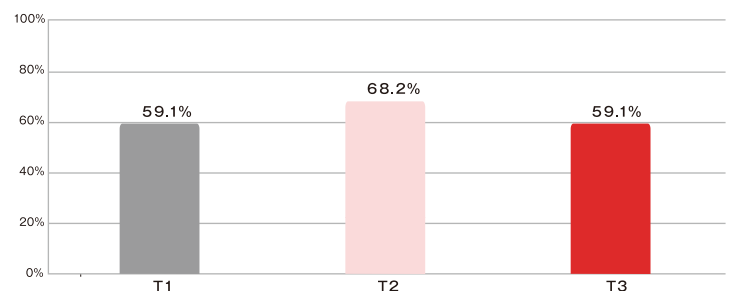
T1（実施前）／T2（直後）／T3（1か月後）



結論：T2で上昇、T3でやや低下もT1超 単位：点／Y軸0-10／n=22

（図2）食事時間を通した幸福感：「とてもある」割合（T1～T3）

T1（実施前）／T2（直後）／T3（1か月後）



結論：T2で上昇、T3はT1水準

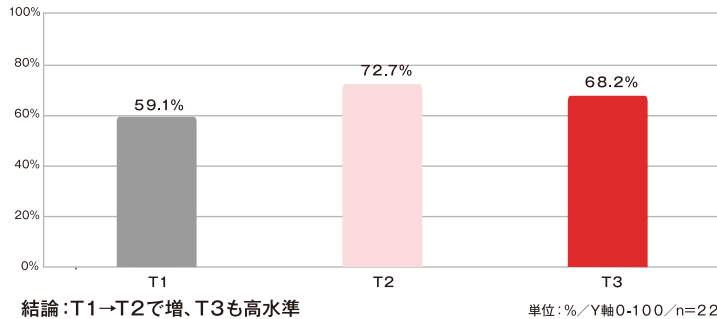
単位：％／Y軸0-100／n=22

### 3-2. 家庭での食への関わり（食事準備・料理の手伝い）

家庭で食事準備・料理を手伝う頻度について、「週2-3回以上」の割合はT1=59.1% → T2=72.7% → T3=68.2%と推移した（図3）。実施直後に増加し、1か月後も実施前より高い水準が維持されていることから、プログラム内容が家庭内の具体的な行動（調理参加など）に波及した可能性がある。

（図3）家庭で食事準備・料理を手伝う頻度：「週2-3回以上」割合（T1～T3）

T1（実施前）／T2（直後）／T3（1か月後） | 定義：週2-3回以上

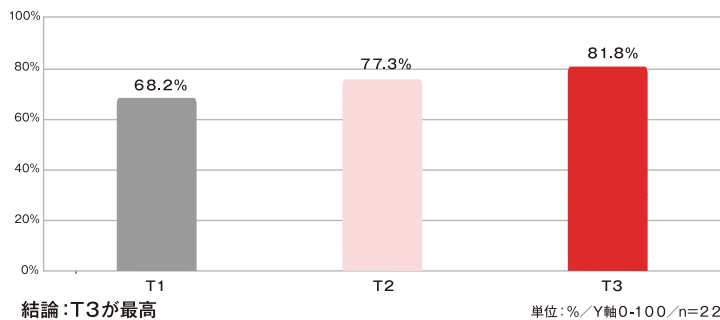


### 3-3. 料理への興味関心（「料理の楽しみ」）

料理への興味関心は、特に顕著な改善がみられた指標である。「とてもある」はT1=68.2% → T2=77.3% → T3=81.8%と段階的に上昇し、T3では「ややある」も含めて全員が肯定的回答であった（図4）。実施直後の効果にとどまらず、1か月後にさらに高まっている点は、プログラムが「料理=楽しい」という内的動機づけの形成に寄与した可能性を示す。

（図4）料理への興味関心：「とてもある」割合（T1～T3）

T1（実施前）／T2（直後）／T3（1か月後）

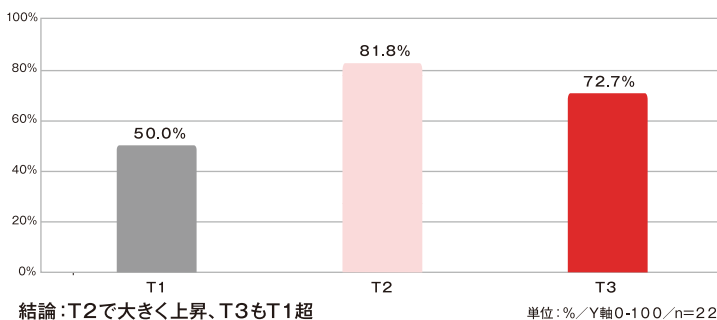


### 3-4. 健康的な食品を選ぶ自信

健康的な食品を選ぶ自信について、肯定的回答（「やや自信がある」以上）はT1=50.0% → T2=81.8% → T3=72.7%と推移した（図5）。T2で大きく上昇し、T3では一部低下するものの、介入前より高い状態を維持していた。すなわち、実施直後には「強い自信」の上昇がみられ、1か月に後はその伸びがやや落ち着く一方で、実施前より高い水準を維持していた。

（図5）健康的な食品を選ぶ自信：  
「やや自信がある以上」割合（T1～T3）

T1（実施前）／T2（直後）／T3（1か月後）



### 3-5. 自由記述：学びの家庭実践

自由記述では、栄養バランスへの意識、減塩（うま味の活用等）、野菜摂取、調理参加、玄米の摂取、給食の表示を見て献立を考える等、学習内容が家庭内で具体的な実践に結びついている様子が確認された。定量指標で示された「家庭での関わり」や「自信」の改善と整合的であり、プログラムが知識の獲得にとどまらず、日常場面での意思決定や行動に接続していることを支持する所見である。

## 4. 主要結果（保護者：T1→T2→T3）

### 4-1. プログラム評価・教材活用（T2）

保護者のプログラムに対する評価は非常に高く、「またこのようなイベントに参加させたいと思うか」という項目について、「とても思う」90.9%（20/22）、「やや思う」9.1%（2/22）で、否定的な回答はなかった。教材活用についても、「レシピ・資料を自宅で読む」は「必ず読んだ」63.6%（14/22）、「たまに読んだ」22.7%（5/22）であり、「何らかのかたちで読んだ（必ず+たまに+子どもに言われて）」は計95.5%（21/22）と高水準であった。配布資料が家庭内実践の支えとなった可能性がある。

### 4-2. 親子の調理経験（親子で調理する頻度：T1/T2/T3）

実施前（T1）時点で、親子で調理する頻度は「よくある」27.3%、「たまにある」40.9%、「したことがある」31.8%であった。実施直後（T2：プログラム期間中の自己評価）では、「数回あった」50.0%（11/22）、「何度もあった」22.7%（5/22）で、複数回の実施が72.7%を占めた。一方で、「したいが機会がなかった」9.1%、「しようとも思わなかった」4.5%もみられ、実施機会の確保や動機づけに関する支援の余地が示唆された。実施1か月後（T3）には、「よくある」27.3%、「たまにある」54.5%となり、日常的に実施（よくある+たまにある）が81.8%であった。他方、「したいが機会がない」13.6%が残っており、継続段階での実行可能性（手間の少ないレシピ提案等）を高める工夫が課題として挙げられる。

### 4-3. 家庭内コミュニケーション／子どもの家庭内行動（T2→T3の持続）

家庭内で食について話す機会（子ども側の変化：保護者評価）は、T2で計90.9%（やや増えた54.5%、とても増えた36.4%）であった。T3では計81.8%（やや増えた50.0%、とても増えた31.8%）と直後よりはやや低下するものの、1か月後も「増えた」が大多数であり、家庭内への波及が維持された。

家庭で料理をする／したいと思う頻度（子どもの調理希望）も、T2で計86.4%（やや45.5%、とても40.9%）、T3で計81.8%（やや59.1%、とても22.7%）であった。T3では「とても増えた」が減り「やや増えた」にシフトしており、熱量の高まりは落ち着くものの、実施前より前向きな状態が維持されている様子がうかがえる。

好き嫌いにチャレンジする行動（子どもの行動変容）は、T2の計45.4%（やや22.7%、とても22.7%）から、T3では計59.1%（やや50.0%、とても9.1%）へ増加した。直後は「変わらない」45.5%が多かった一方、1か月後に「ややなった」が増えており、行動変容が時間差で進む可能性が示唆される。

### 4-4. 子どもの食習慣・生活習慣（保護者評価：T1→T2、T3は本資料で未提示）

子どもの食習慣・生活習慣に関する一部項目は、本資料ではT1→T2のみが提示されており、1か月後（T3）の評価できない点に留意が必要である。提示されている範囲では、朝食頻度はT1=95.5%、T2=95.5%と高水準が維持されていた。「ゆっくり噛む」の項目は、「はい」がT1=31.8%→T2=27.3%とわずかに低下した一方、「どちらかと言えばはい」は45.5%→50.0%であり、全体として大きな変化は限定的であったと解釈される。加糖飲料を飲む頻度については、T1→T2で全体として頻度が低くなる傾向がみられる一方、「ほとんど毎日」という回答が13.6%→18.2%と増加しており、家庭ごとのばらつきが確認された。「寝る2時間前までに夕食を終える」の項目については、「ほとんど毎日」という回答が59.1%→63.6%とわずかに増加し、比較的良好な習慣が維持された。

#### 4-5. 保護者自身の意識・行動 (T2→T3)

保護者自身の変化として、「健康的な日本食を取り入れるようになった」という回答はT2で81.8%、T3でも81.8%と同水準を維持した。「食による健康づくりへの関心」も、T2で100%、T3で95.5%と高水準を維持していたが、T3では「とても興味がある」から「やや興味がある」への移行も一部みられた。総じて、保護者の健康意識・食環境の変化が短期的に定着している可能性が示唆される。

### 5. 総合考察

子ども調査の3時点比較から、「Teaching Kitchen for Kids」プログラムは、生活満足度等の主観的ウェルビーイング、料理への興味、健康的な食品選択への自信、家庭内での食への関与行動において前向きな変化をもたらし、その多くが1か月後も実施前より良好な水準で維持されていた。特に料理への興味関心は1か月後にさらに高まっており、短期介入としての教育的意義が示唆される。

保護者調査では、家庭内の食に関する会話の増加、子どもの調理意欲の維持、好き嫌いへの挑戦の時間差での進展など、子ども側の変化を支える家庭内プロセスが確認された。また、保護者自身の健康的な日本食の導入や健康づくりへの関心が高水準で維持されており、プログラム効果が子どもにとどまらず家庭の食環境・意識にも波及した可能性がある。

一方で、子どものウェルビーイング指標<sup>1</sup>は直後にピークを示した後に一部低下する傾向がみられたことから、直後効果の平常化を見据えたフォロー設計が重要である。保護者データにおいても「したいが機会がない」といった実施上の障壁が一定数残っていることから、継続段階では、家庭で再現しやすい手順の簡略化、時間負担の小さいレシピ提案、リマインド配信等を組み合わせることで、行動の定着がより促進される可能性がある。

<sup>1</sup> 子どものウェルビーイング指標とは、「生活満足度」「食事時間を通した幸福感」のことを指す。


# 筑波大学附属小学校で使用した教材

## 第1回：個人ワーク

《安藤財団主宰「食」と「ウェルビーイング」のふか〜いつながり》 2025年7月9日

「課題のタネ」を考えよう 名前： \_\_\_\_\_

日々の生活がもっと充実するために、  
「食」から何か自分でできることはあるでしょうか？




## 第2回：グループワーク


《安藤財団主宰「食」と「ウェルビーイング」のふか〜いつながり》 2025年8月7日

「課題のタネ」を咲かせよう グループ  
メンバー

グループで考えた「課題のタネ」



「課題」を解決するために「食」でできそうなこと



## 第4回：調理実習

「食」と「ウェルビーイング」のふか〜いつながり

### おにぎり設計シート

氏名： \_\_\_\_\_

おにぎりのテーマ

<p><b>具材（最大3種類）</b></p> <input type="checkbox"/> さけ <input type="checkbox"/> うめぼし <input type="checkbox"/> 焼きたらこ <input type="checkbox"/> プロセスチーズ <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> わかめのふりかけ <input type="checkbox"/> 赤しそのふりかけ <input type="checkbox"/> ごま	<p><b>にぎり方</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">   <small>三角</small> </div> <div style="text-align: center;">   <small>丸</small> </div> <div style="text-align: center;">   <small>たわら</small> </div> <div style="text-align: center;">   <small>その他</small> </div> </div>	<p><b>仕上げ</b></p> <input type="checkbox"/> のり <input type="checkbox"/> かつお節 <input type="checkbox"/> 無し	<p><b>食べ方</b></p> <input type="checkbox"/> そのまま <input type="checkbox"/> 焼きおにぎり <input type="checkbox"/> お茶づけ風
---	--	---	--

メモ

## アイデア：教育現場での実践「白玉団子づくり」

### 「白玉団子づくり」で期待されるウェルビーイング効果

- ①異学年交流：教え合い、助け合うことによる「関係性の構築」
  - 上級生が下級生と一緒に調理を行う。
    - ・ 上級生：優しく教える、危険がないか見守るなど、リーダーシップと自己有用感を高める
    - ・ 下級生：上級生に頼ることで学校生活への安心感が生まれる
- ②地産地消：地域の農産物を知り、使うことによる「食への関心」
  - 地元で採れた野菜（カボチャ、ホウレンソウ、枝豆など）を白玉生地に練り込む。
    - ・ 地域の農産物を知ることができる
    - ・ 「自分で作った」「色がきれい」という体験が苦手な野菜の克服のきっかけとなる
    - ・ 「誰が作った野菜なのか」を知ること、生産者への感謝と地域とのつながりが生まれる
- ③地域連携：地域の人と一緒に作り、食べることによる「地域交流」「地域の伝統や文化の学習」
  - 白玉団子づくりを通じて、地域の人との団らんの時間を持つ。
    - ・ 核家族化で減少している「多世代交流」の機会が生まれる
    - ・ 地域を理解するきっかけになる
    - ・ 一緒に調理することで非言語コミュニケーションが生まれる

楽しい

- ・ 調理
- ・ コミュニケーション
- ・ 地域の新しい発見

健康

- ・ 野菜の使用
- ・ 絹ごし豆腐の使用

えらべる

- ・ 団子に練り込むもの
- ・ 団子の形
- ・ 食べ方や味付け

## レシピ

■分量（4人分・約20～24個）

白	黄	緑
白玉粉：50g 絹ごし豆腐：50g～60g （水切り不要）	白玉粉：50g かぼちゃ：20g （種・ワタ・皮を除いて加熱したもの） 絹ごし豆腐：30～40g ※様子を見ながら足す	白玉粉：50g ほうれん草または小松菜：50g （葉の部分・茹でて水気を絞る） 絹ごし豆腐：30～40g ※様子を見ながら足す

### ■下準備

- ・かぼちゃは電子レンジまたは蒸し器で柔らかくなるまで加熱し、皮を取り除いて、熱いうちにフォークやマッシャーでなめらかに潰しておく（ペースト状）。
- ・葉物野菜は柔らかく茹でて冷水に取り、水気をしっかり絞る。包丁で細かく刻むか、ミキサーでペースト状にしておく。

### ■作り方

- ①ボウルを3つ用意し、白玉粉を入れたボウルにそれぞれの材料を入れる。
- ②手でしっかりとこね、粉っぽさがなくなり、ひとまとまりになるまで混ぜる。
- ③生地を直径2cmくらいに丸める。真ん中を指でギュッと押してへこませ、平たくする。
- ④沸騰したお湯に入れ、浮き上がってきたからさらに1～2分茹でる。穴あきお玉ですくい、氷水（または冷水）に入れたボウルに移して冷やす。水気を切って完成。

### ポイント

水の代わりに「絹ごし豆腐」を使うことで、冷めても固くなりやすく、噛み切りやすくなります。また栄養価もアップします。

### アレンジ

★その他、さつまいもや人参などの野菜でも、野菜ペーストを作ることでアレンジができます。

★あんこ、みたらし、きな粉、黒みつ、地域の伝統的な味付けなど、様々な食べ方を選ぶことができます。