

女子中高生を対象とした料理教室の実施報告

桑原真美・古賀克彦・桑原倫子・守山優美
黒田真衣・内山美保・太田美代

Implementation report of cooking class for high school girls

Mami KUWAHARA・Katsuhiko KOGA・Rinko KUWAHARA・Yumi MORIYAMA
Mai KURODA・Miho UCHIYAMA・Miyoko OTA

1. はじめに

長崎女子短期大学 生活創造学科 栄養士コースでは、令和2年度よりコースの特色ある取り組みの一環として、女子中高生を対象とした料理教室を開催することとした。この料理教室は地域貢献および長崎女子短期大学栄養士コースの知名度向上を目的としている。本学が主催する公開講座においては、長崎食育学講座と題して長崎の食に関連した料理教室や講演を行ってきたが、対象者を女子中高生に絞った講座は開催していない。また、今年度は新型コロナウイルスの感染拡大により様々なイベントが中止になる中、感染対策を実施しながらの料理教室開催となった。

本学栄養士コースにおいての初めての取り組みである女子中高生対象の料理教室の計画から実施およびコロナ禍での料理教室の開催方法について報告する。

2. 料理教室の概要 (表1)

1) 料理教室の企画立案

本料理教室では本学栄養士コース教員が講師となり、本学栄養士コース助手、栄養士コース2年生が補助を担った。料理未経験者から経験者まで幅広く参加してもらえるよう、イベント名は「はじめて料理レッスン」とし、メニューは行事食を中心に簡単に作ることが出来るが見た目が華やかであるものを基本とした。当初は5月、6月、9月、11月の年4回の料理教室を計画していたが、

表1 料理教室開催までの流れ

年月	内容
令和2年3月	料理教室の企画立案、メニュー検討
令和2年5月	料理教室チラシ作成
令和2年7月	料理教室参加者募集開始
令和2年8月	9月料理教室試作
令和2年9月	9月料理教室開催
令和2年10月	11月料理教室試作
令和2年11月	11月料理教室開催
令和3年1月	1月料理教室試作 1月料理教室中止決定

新型コロナウイルスの感染が拡大したために5月および6月は中止とし9月、11月、1月の計3回開催することとした。

2) 料理教室開催までの準備

(1) メニューの検討

料理教室のメニューは行事食を中心とし、簡単に作ることができ、見た目が華やかなものを基本とした。教室で学んだ料理を家でも実践してもらえるよう、料理教室開催日から約1か月後の行事をテーマとして取り上げた。9月のメニューはハロウィーンをテーマとしたランチプレートとクッキーとした。ランチプレートには、ホワイトソースから手作りするかぼちゃのパングラタン、鶏手羽元肉を使用したジャークチキン、ミイラ型のウインナー、紫キャベツおよび人参等を使用したハロウィーン色のサラダを盛りつけた(図1)。クッキーはかぼちゃとむらさきいも粉末を使用した型



図1 ハロウィーンランチプレート



図2 ハロウィーンクッキー



図3 クリスマスランチコース



図4 ロコモコランチボックス

抜きクッキーとした(図2)。11月のメニューはクリスマス为主题としたクリスマスランチコースとした。コースの内容はビーフシチュー、ホタテのカルパッチョ、ムース・オ・ショコラとし、クリスマスの彩りとなるようカルパッチョにはミニトマトやピンクグレープフルーツを使用した(図3)。1月のメニューはピクニックをテーマとしたロコモコランチボックスとした。ロコモコと焼き野菜をテイクアウト容器に詰めたものであり、日常のお弁当にも応用できるメニューである(図4)。

(2) 料理教室での新型コロナウイルス感染防止対策

これまでの一般市民向けの公開講座等ではグループ単位での調理実習を基本とし、3~4名を1グループとして調理台1台に配置する形式で実習を行ってきた。しかしながら、新型コロナウイ

ス感染防止の観点からするとグループ活動は密集および密接の状態を回避できず、好ましい方法とはいえない。また、生で喫食する野菜、果実や生鮮魚介類含む食品そのものから新型コロナウイルスに感染したという知見や情報は得られていない¹⁾が、食品に多数の人が触れるグループ作業より、個人作業のほうが感染リスク低減に繋がるとの考えから、参加者は自身が試食をする分のみを全て個人で調理することとした。また、調理台は参加者1名あたり1台を使用することとし、周囲の人との距離を保つことができたようにした。試食時は1テーブルに1名着席とし、テーブルの間隔を1m以上とるよう配置するとともに参加者には試食中の会話を控えるよう要請した。また、参加者には検温およびマスク着用の協力を要請した。調理前、調理中の手洗い時には消毒用エタノールでの手指消毒を徹底した。

表2 料理教室当日の流れ

時刻	内容
8:30	材料分配等の準備開始
9:00	補助担当学生集合、準備
9:30	参加者受付開始
10:00	料理教室開始、挨拶、説明
10:10	調理開始
12:00	試食
12:40	片付け
12:50	アンケート記入
13:00	料理教室終了

(3) 募集方法

全3回の料理教室についてまとめてチラシを作成し、高校訪問時、オープンキャンパスで配布した。また、本学ホームページ、インスタグラムへの掲載および長崎新聞社が毎月発刊しているNRに掲載を依頼した。

なお、令和3年1月30日に予定されていた料理教室は令和3年1月6日に長崎県の新型コロナウイルス感染状況がステージ4に引き上げられ、特別警戒警報が発令されたことから中止とした。

3) 当日の流れ (表2)

9月および11月の料理教室は10時から13時まで本学の調理学実習室にて開催した。参加者数は9月が3名(中学生1名、高校生2名)、11月が4名(すべて高校生)であった。参加者1名に対し本学学生1名を補助として配置し、一緒に実習を行った。参加者が少人数であったため、講師が一人ひとりに随時助言や補助を行った。

3. 参加者へのアンケート調査

1) アンケート調査の概要

今年度初めて開催した女子中高生対象の料理教室の全体的な評価を行うため、各回の料理教室終了後に参加者へアンケート調査を行った。メニューの内容、教員および学生の助言、開催曜日および時間、全体的な満足度を「満足」「やや満足」「どちらともいえない」「やや不満」「不満」の5段階評価で尋ねた。次回も参加したいかについては、「はい」「いいえ」「わからない」の3件法で尋ねた。今回の料理教室をどこで知ったかに

については「ホームページ」「Instagram」「チラシ」「新聞」「オープンキャンパス」「友人知人」「通学している学校の教員」「その他」から複数回答で尋ねた。今回の料理教室に参加したきっかけについて、「無料だから」「楽しそうだから」「料理が上手になりたいから」「メニューが良かったから」「友人に誘われたから」「その他」から複数回答で尋ねた。また、中学生および高校生が料理教室に参加しやすい曜日と時間帯を調査するため、「平日夜間」「土曜午前」「土曜午後」「土曜の日中であれば何時でもよい」「日曜午前」「日曜午後」「日曜の日中であれば何時でもよい」の選択肢から尋ねた。今後料理教室で教えてほしい料理、感想および意見については自由記述で尋ねた。

2) アンケート調査結果

メニュー内容、教員及び学生の助言、開催曜日および時間、全体的な満足度については、「満足」と答えた参加者が各回ともに100.0%であった(図5,6)。次回も参加したいかの問いについては「はい」と答えた参加者が各回ともに100.0%であった(図7)。料理教室をどこで知ったかの問いについては、9月の参加者は「オープンキャンパス」が2名(66.7%)、「チラシ」が2名(66.7%)、「友人・知人」が1名(33.3%)であった。11月の参加者は「オープンキャンパス」が3名(75.0%)、「友人・知人」が2名(50.0%)であった(表3)。料理教室に参加したきっかけについては、9月の参加者は「料理が上手になりたいから」が3名(100.0%)、「楽しそうだから」が2名(66.7%)、「その他」が1名(33.3%)であった。「その他」については、栄養士に興味があったからとの回答が得られた。11月の参加者は「楽しそうだから」が4名(100.0%)、「友人に誘われたから」が2名(50.0%)であった(表4)。料理教室に参加しやすい曜日と時間帯については、9月の参加者は「土曜午前」が1名(33.3%)、「日曜午前」が1名(33.3%)、「日曜日中なら何時でもよい」が1名(33.3%)、11月の参加者は、「土曜午前中」が3名(75.0%)、「土曜日

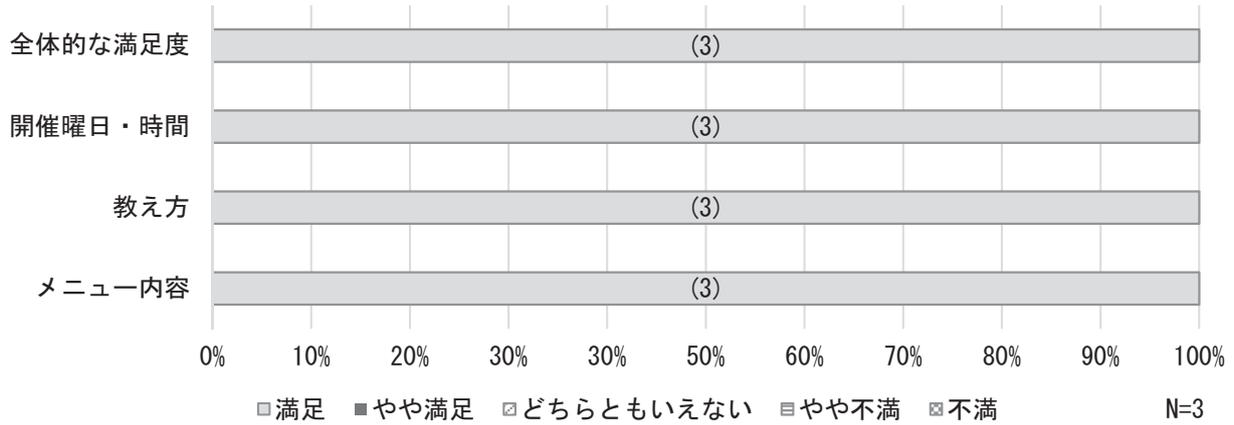


図5 9月料理教室の満足度結果 ()内=n

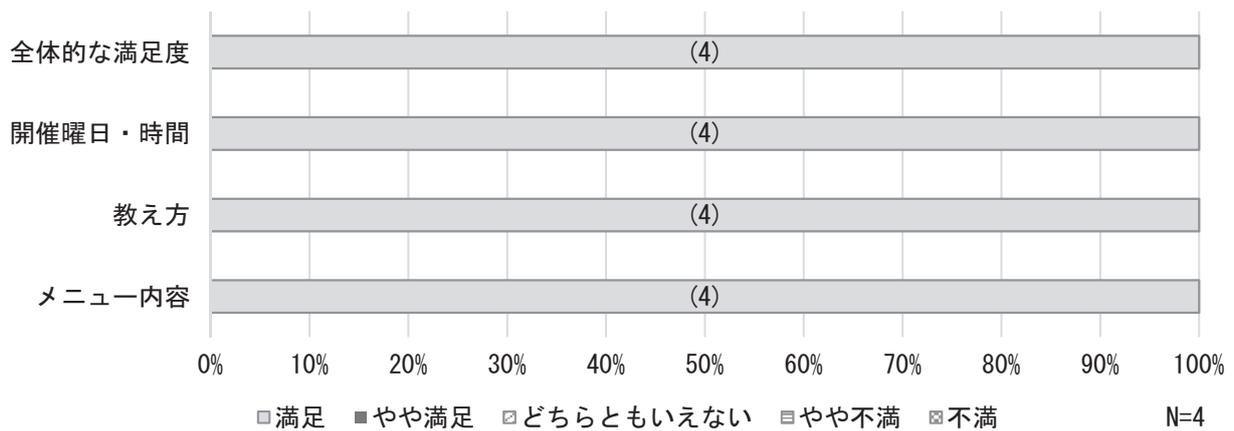


図6 11月料理教室の満足度結果 ()内=n

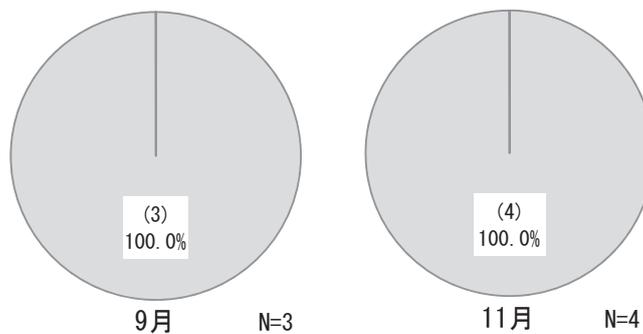


図7 次回も参加したいか ()内=n

表3 今回の料理教室をどこで知ったか (複数回答)

	9月 (N=3)		11月 (N=4)	
	n	%	n	%
ホームページ	0	0.0	0	0.0
インスタグラム	0	0.0	0	0.0
チラシ	2	66.7	0	0.0
新聞	0	0.0	0	0.0
オープンキャンパス	2	66.7	3	75.0
友人・知人	1	33.3	2	50.0
通学している学校の教員	0	0.0	0	0.0
その他	0	0.0	0	0.0

表4 今回の料理教室に参加したきっかけ (複数回答)

	9月 (N=3)		11月 (N=4)	
	n	%	n	%
無料だから	0	0.0	0	0.0
楽しそうだから	2	66.7	4	100.0
料理が上手になりたいから	3	100.0	0	0.0
メニューが良かったから	0	0.0	0	0.0
友人に誘われたから	0	66.7	2	50.0
その他	1	33.3	0	0.0

中なら何時でもよい」が1名 (25.0%) であった (図8)。総合して土曜午前が最も多い結果となった。今後料理教室で教えてほしい料理については、製菓、クリスマスの料理、バレンタインの料理、難しい料理なら何でもよい、誕生日の料理との回答が得られた (表5)。意見、感想については「楽しかった」等の肯定的なものが多くみられた (表6)。

4. 評価と今後の課題

料理教室の参加者数については9月が3名、11月が4名であった。本学の調理実習室には調理台が8台設置されており、師範用の調理台を合わせると計9台使用することが出来る。本年度は新型コロナウイルス感染防止対策のため参加者1名あたり1台の調理台を使用することとし、最大9名の参加が可能であったが、参加者は半数にも満たなかった。参加者が少なかった要因については調査を行っていないため不明であるが、新型コロナウイルスの感染拡大が1つの要因であることも考えられる。コロナ禍での料理教室参加は感染のリスク考えれば抵抗があることは否定できない。参加者の不安を解消するためには、募集の時点で感染対策の詳細を公表する必要があると考える。また、コロナ禍ではリモートや動画配信等での料理教室を行っている例もある。次年度も新型コロナウイルス感染拡大終息の見通しが立っていないことからそれらを取り入れた料理教室の開催も視野に入れていきたい。また、今回の料理教室をどこで知ったかの問いについて、オープンキャンパスと答えた参加者が多かった。元々本学に興味を持つ高校生が料理教室に参加していたことが伺える。今回の料理教室の目的である本学栄養士コースの知名度向上を達成するには、オープンキャンパス以外での告知を強化させることも必要であると考えられる。

料理教室での新型コロナウイルス感染防止につ

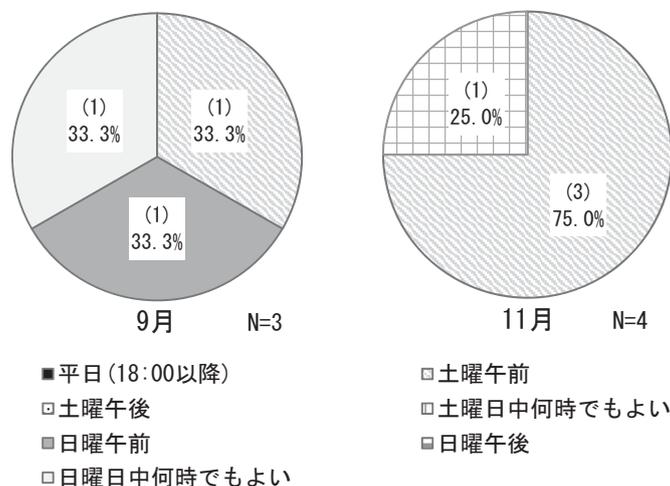


図8 料理教室に参加しやすい曜日と時間帯 ()内=n

表5 料理教室で教えてほしい料理
(自由記述、複数回答)

内容	n
製菓	2
クリスマスの料理	1
バレンタインの料理	1
難しい料理 (なんでも)	1
誕生日の料理	1

い。また、参加者数増加へ向けての取り組みについても検討したいと考える。

参考文献

- 1) 厚生労働省, 新型コロナウイルスに関する Q&A (関連業種 の 方向 け), https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/covid19_qa_kanrenkigyou.html (参照: 2021. 1. 9)

表6 意見、感想 (自由記述)

開催月	意見、感想
9月	<ul style="list-style-type: none"> ・1つ1つ丁寧に教えて下さった。とても楽しかったです。 ・すごく丁寧に説明してくれたのでわかりやすかった。すごく楽しかった。 ・ハロウィーンの料理を作れてよかったです。先生方や教えてくれた先輩方がいてすごくよかったです。また行きたいです。今日はありがとうございました。
11月	<ul style="list-style-type: none"> ・先輩方がとても優しくかったです。 ・とても楽しくていい時間になった ・とても楽しかったです。1月も参加しようと思います ・2回目参加させていただいてすごく楽しかったです。また参加したいです。

いては受付時の検温、手指消毒、調理および試食中の密集密接を避けるためにすべて個人作業での調理や試食テーブルの間隔を広くとる等の対策を実施した。すべて個人作業での料理教室は初めての試みであったが問題なく実施することができた。また、今回のような個人作業での料理教室はコロナウイルス感染防止対策以外の視点でみると、参加者にとっては難しい作業や初めての作業もすべて体験することができるうえ、講師や補助員が参加者に対して細かく助言することができることからグループ作業よりも教育効果は高いと考える。

参加者の満足度については、受講後に行ったアンケートにおいていずれの項目も「満足」と答えた参加者が100.0%であった。「学生が優しく教えてくれた」との感想もあり、学生との交流も満足度に貢献しているのではないかと考えられる。また、補助員を担当した学生にとってもコミュニケーション力や調理作業工程の組み立て等、将来栄養士として働く上で必要な能力が試される良い機会となった。

次年度は参加者から希望があったメニューを取り入れ、さらに満足度の高い料理教室を実施した