

保護者の皆さんからの感想（一部抜粋）



今回は、最終審査に受かったと聞き、驚きを隠せませんでした。出場しようか迷っていたら子どもが「せっかく受かったんだから出てみたい！」ということでこの機会に挑戦させていただこうと思いました。試食は、祖父母にしてもらい、自分が作った物でみんなが笑顔でおいしいと食べてくれてとても嬉しかったようです。野菜からたくさん栄養をもらって、心も体も元気になれるそんな朝ご飯にしました。食べてくれる人の笑顔を想像しながら作る料理の大切さを、この経験で学ばせていただき、本当にありがとうございました。

「お母さん、私、料理することが楽しくなってきたよ！」娘のこの言葉が何よりも驚きと喜びでした。子どもはマイペースな性格で家では進んで料理することはほとんどありませんので、最終審査へ進出は正直喜ばせませんでした。「いったいどうしたらいいのか」日々悩みの葛藤する毎日でした。ところが練習するにつれて妹たちから「毎日食べてもおいしいよ!」と言われるようになりました。子どもが親になったとき、自分の子どもに今回の話をしながら料理する姿を想像してほのぼのしました。こうやって、親の手を少しずつ離れていくのだとしみじみ思いました。今回のような貴重な経験は必ず将来に生きていくと思います。

料理をすることは好きですが、家ではなかなか時間がなく、ほとんど料理をすることはありませんでした。今回のコンテストをきっかけに、一緒に作ったり練習をする時間が、今までと違ったコミュニケーションの1つとなりました。料理の手順を教えると、自分で整理して調理をしている姿が生き生きしており楽しそうでした。

6年生になってから、夕食にプラス1品を自分で料理することもあり、今回は家にある物のできるメニューを考えました。最終審査に残ったことを担任の先生から聞いたときは家族中で驚きました。出場にむけて1時間で仕上げられるようにタイムを計って練習しました。これをきっかけに「食」に興味を持ってくれると良いと思います。

最終審査への出場が決まってからは毎日学校から帰ってきて宿題を済ませてから台所に立ち調理の練習をしていました。「やりなさい」と言われなくても自分から進んでやっていたので、料理が本当に好きなんだなと思いながら見ていました。色々考えながら調理する姿は、娘ながら頼もしく感じました。上学年らしく自分で考えて行動する力が、このコンテストを通してまたより一層成長させてくれたように思えます。毎日同じメニューでしたが、娘が作ってくれたものを食べられて、親として本当に幸せでした。

ふくしまっ子ごはんコンテストに応募するにあたり、家族で祖父母が栽培した野菜を使ったメニューでどうしたらおいしく食べられるか、また食欲がなくなる夏に元気が出るようなメニューは何かなど考えながら望みました。最終審査への出場の連絡を受けたときは、うれしさと不安とでとまどう娘でしたが、何度か練習するにつれて、不安な気持ちから「がんばろう」という気持ちの変化がうかがえました。こんなにも真剣にそして一生懸命練習する姿に成長を感じられました。今日までこの過程の中で本人にとっても得るものは大きかったです。

小学生が作る朝ご飯、簡単で時間をかけずに息子にも作れなような献立を「あれは？これは？」と一緒に考えました。最終審査では1時間で作らなければならないということで、何度も練習して頭と体で覚えました。学校の家庭科室でも先生方のアドバイスをいただきながら練習しました。先生方など家族以外の人に食べてもらい、おいしいと言ってもらえたことが、本人にとってはとても嬉しく、大きな自信にもつながったと思います。クラスの友達からも応援の言葉をかけてもらいました。朝ご飯をきっかけに、たくさんの方々の温かさにも触れることができました。

学校の課題として取り組んだ「ふくしまっ子ごはんコンテスト」が最終審査に進む事ができ、驚きとうれしさでいっぱいでした。最終審査に向けて、家で何度も練習を重ねてきました。子どもと色々相談したりして、試行錯誤しながらも楽しく取り組むことができました。今回このような貴重な機会を与えていただき、子どもにとっても思い出に残り、成長する事ができたと思いきり嬉しく思っています。

応募するにあたり、献立を決めるのに、家族に朝ご飯に食べたいおかずを聞いたり、料理本を見たりと楽しそうに考えていました。その中でおいしく食べてもらうには、料理の見た目も大事だと考え彩り豊かな献立にしようとスーパーで色々な食材を見て工夫をしていました。最終審査に向けては、練習するたびに包丁の使い方も上手になり、手際もよくなっていき成長を感じられました。コンテストを通し、料理することの楽しさや、自分の作った物をおいしいと食べてもらった時の喜びを感じてくれた事を大変うれしく思います。

数種類の料理を一度に作る経験は初めてのことで、最終審査への出場が決まってからは、どうしたらスムーズに作れるか手順を考えながら、家や学校で練習を重ねてきました。練習の中で、食材の大きさ、加熱時間、調味料の計り方の違いで味や食感が変わることにも気づくことができました。また、作った料理を先生方や家族に食べてもらっておいしいと言ってもらえたことが嬉しく励みにもなったようです。コンテストに参加したことによって、今まで意識することのなかった視点に気づいたり、料理の楽しさを感じたりすることができたようです。娘を中心に家族で料理について話し合うことができたこともいい思い出になりました。

旬の地元の野菜や果物、特産物に目を向け、地域の良さに気付いてもらえるような献立を子どもと一緒に買い物に行きながら考えました。食べることは大好き、料理を作ることは苦手な子どもでしたが、最終審査に向けて時間内においしく調理できるように努力する姿が見られたこと、親としても嬉しく思います。また、一緒に食事の準備や片付けをしていると、お互いの心の状態や体の調子なども何となく伝わってきます。これからも、料理を通して親子の絆を深めていけたらよいと思います。

初めてのお弁当のごはんコンテストで最終審査に残り、家族で喜び合いました。買い物に行って食材を選び、メニューを考える過程で、会津の昔の人の知恵や郷土料理の良さなどを知ることができ、親子で勉強になりました。学校行事や部活等で多忙の中、思うように練習時間がとれずつらかったと思いますが、家族の励まし体調を整えながら練習にのぞむことができました。実際に自分でメニュー作成、料理、彩りよく詰める作業を通して、母の弁当作りの苦勞を知ると共に、楽しさやセンスを磨ききっかけとなったこと、やりとげた充実感が大きな自信につながったことは人生の中でよい経験になったと思います。食育は学校まかせではなく、過程が基本であることを親が自覚し、子育てしていこうと改めて感じました。

小さい頃から料理は好きで、よくお手伝いしてくれていましたが、中学校に入ってから勉強と部活で忙しい日々。ほとんど料理をする余裕もなくなりました。反抗期にも入り、何か話しかけても反発してきたり、素っ気ない態度をとったり…。でも今回の「ごはんコンテスト」をきっかけに親子の会話も増え、料理を再びするようになりました。

応募する時点では、息子は“福島の食材を使ってお弁当を作ってみよう”と軽い気持ちでいました。料理をすること自体は好きでしたが、お弁当作りは初めてで見よう見まねでぐんぐん料理を覚えていきました。その時から、家族の会話も増えて行ったと思います。最終審査への出場が決まってからは、喜びと不安が入り混じり悩んだ時期もありましたが、前向きに取り組みました。コンテスト出場が、これからの息子の人生に大きな自信を与えてくれることを期待しています。

祖父母の育てたお米、夏野菜を使って献立を一緒に考えました。最終審査の出場が決まってから、手順、味加減を自分なりに工夫してがんばっていました。今回は、とっても貴重な経験をさせていただき、ありがとうございました。

コンテストの参加を通して、食事のバランスの大切さや家事の大切さについて改めて実感していたようです。お弁当を作る段階では、食材全てを福島県産のものにしようと考えていましたが、ごまなど県産どころか国産の物を探すのも難しい事がわかり、いかに輸入に頼っているか改めて気付かされました。祖母が作った野菜を穫ってすぐ調理すると、味の良さが全く違うことも気づき、息子自身が自然豊かな福島で育っている素晴らしさを感じていたことも、この取り組みを通じて大きな学びとなりました。

出場するにあたり緊張している様子でしたが、料理の手順や手際よく作業するために段取りを考えたり、普段、時間をとって教えることのできないことを伝えることができたのでよかったです。今回の台風 19 号の被害を受けて、私たちは生かされているということを再び学び、食べることは生きること、食べられる事への感謝の気持ちを忘れないことを教えながら、手伝いを通し、きちんと生活することを教えていかなければと思いました。

毎年恒例の「ふくしまっ子ごはんコンテスト」に応募できるのも、中学 3 年生なので今年が最後になりました。小・中と 5 年間娘と作ることで、少しずつ料理ができるようになってきたことが嬉しいです。やはり、きっかけがあることで挑戦する意欲につながるのだと実感しています。今年は「お弁当は栄養面はもちろんのこと、時短の味（はっきりとした）が大切だ」と言い出し、食材も自分で畑から穫ったり、買い出したりしていました。味付けも塩分はひかえめにして塩麴やごま油を使用することで工夫していました。この経験は、一生の思い出となり、今後につながるものだと感謝しております。