

保護者の感想から（一部抜粋）

【小学校】

最終審査に選ばれた直後は、嬉しさより不安の方が多かったのですが、練習をしていくうちに頑張ろうという気持ちになりました。普段は一緒に台所に立つこともありませんでしたが、出場が決まってからは、話し合いながら、一緒に手順の確認をしたり等、今まで以上にコミュニケーションを取る時間が増えたように思います。「料理男子」を目指して、これからも頑張りたいです。

小学校1年生から毎年夏休みにはこのコンテストに取り組み、少しずつですが、料理が好きになってくれました。今は便利な調理器具も増え、包丁が苦手な子でも使い方や工夫次第でいろいろな料理ができるようになりました。便利さを最大限に利用して、自分のできる範囲で楽しんでくれれば良いと思っています。食べることは生きることの基本。そのために、親子で日々の食事を楽しんでいきたいと思っています。

お弁当は家庭菜園でとれた野菜や地域の食材で作ろうと、地産地消にこだわってメニューを考えて作っていました。最初は卵焼きが上手に作れず困っていましたが、練習を重ねるごとに上手になり、今では私よりも上手に作れるようになり、驚き、また成長を感じています。今回の貴重な体験が、子どもの自信につながってほしいと思いました。

不器用な我が子ですが、最終審査の出場を機に何回も何回も練習して少しずつ料理が上手になり、家族や親戚に、試食の度に「おいしい！」と言ってもらえることで、自信がついて顔つきもどこか誇らしげになってきました。忙しい日々の中で、じっくり料理を教えることも難しかったので、この機会を通して家族で料理や食材（地産地消）に向き合うことができました。

地元の野菜を使ってどんなメニューにしようかと考えていました。最終審査に向けて一人で時間内に出来るように練習していました。いろいろな人に試食してもらい、意見を聞いて参考にしている姿を見て、本当に日々成長しているなど嬉しく思っています。楽しく料理をして、それを食べた人も笑顔になってもらえたらいいと思います。

毎年福島の野菜や郷土料理を調べ、アイデアを出し合って楽しんで取り組んでいます。最終審査に向け何度も練習を重ね、衛生面に気を配ったり、手順を覚えたりはとても大変だったと思いますが、物事を組み立てて実践することは、貴重な経験になったと思います。親子で台所に立つことは、何より幸せです。これからも「食」の大切さと向き合いながら、家族の時間を楽しんでゆければと思います。

ごはんコンテストのメニューを考える時、自分からインターネットで調べ、どんな食材が良いのかを考え、調理法を選んでいました。家族の健康を考えたメニューは、皆に好評で、自信につながったと思います。最終審査への出場は喜び半分と不安が半分の様子でしたが、自分で手順を考え、タイムスケジュール風にして練習していました。結果も、頑張った経過も素晴らしい物だったと思います。

メニューを考える時、祖父母が育てたお米と野菜を取り入れ、免疫力をつける食材にしようと決め、食材のもつ栄養素などを調べながらおいしく仕上がるよう親子で話し合いました。身近な人が育てた食材を使用し、無駄のないように調理することに気をつけたりと、改めて感謝の気持ちを感じたようです。この貴重な経験を生かし、今後も食に関心を持ちながら成長してほしいと願います。

今回の最終審査に進むことが決まってから、練習するために毎日祖母が野菜を収穫してくれ、子ども自身も感謝しているようでした。調理に関心を持ち、台所では私の隣に立ち、切り方・味付けする姿をじっと見て質問したり手伝ってくれることも多くなり嬉しく思っています。一人で調理することが不安そうでしたが、この経験を生かして、自信を持って成長してほしいです。

【中学校】

毎年コンテストに向けて、親子で献立をあれこれ考えながら、楽しい時間を過ごすことができました。地元の食材や調理法を覚えたり、作る人の思いや苦労を知ったり、子どもにとって本当に良い経験と思い出になったと思います。家でも台所に立つことが多くなりました。食べることは生きること。食べたもので身体が作られていると感じ、これからの人生に生かしてほしいと願っています。

学校生活も忙しく、子どもと一緒に台所に立つ機会もほとんどなくなって寂しく感じていました。今回の最終審査に向け、毎週末子どもが台所に立って練習する姿を見て、本当に良い機会になったと思っています。祖父が育てた愛情たっぷりの夏野菜を使ったお弁当です。季節の食材の変更にも、自分でしっかり考え、対応している姿に感心しました。

最終審査に向け、毎日料理の手順や味加減などを話し合い、練習を重ねました。部活やテスト勉強等で思うように練習が進まず不安と心配もありました。しかし、だんだんと手際が良くなっている後ろ姿に頼もしく思えるようになりました。こんなにも一生懸命に努力する子どもの姿を見られたもの、コンテストに参加したおかげだと思います。

自分でごはんを作れるようになってほしいという親の願いから、小学1年生から米研ぎ、みそ汁からスタートした食事作り。いつもどおりに作ったお弁当が最終審査へ進んだことに、家族みんなで驚きました。時間がない中での練習でしたが、段取りを考え、時間を意識しながら頑張っていました。喜びや不安など、いろいろな気持ちが伝わってきました。

お弁当を作るにあたり、地元の食材と祖父母が育てた旬の野菜、自家製みそ、庭のプランターで育てた野菜を使ったメニューを、子どもとアイデアを出し合って栄養バランスを考えながら楽しく作りました。小さな頃から料理が好きで、子どもの料理番組を見ては、一緒に料理やお菓子を作ってきました。これからも作る楽しさ、食べる楽しさを忘れずに、成長してほしいです。

このコンテストを通しての一番の収穫は、成長期の自分の身体を見つめ、食の大切さを感じる事が出来たことだと思います。忙しい日々の中であっても、短時間で作ることを意識し、調理したことも、今後の自信につながる経験でした。一生続く「食とのつながり」を、これからもおいしいだけでなく、楽しく関わって行けるようになってほしいと思います。

お弁当は、家で育てた夏野菜をおかずに取り入れたメニューにすれば彩りが良く、食べて元気になると考えました。何度も練習し、料理の手順や味付けの工夫などを覚えていき、子ども自身が楽しみながら取り組んでいる姿に、家族も元気をもらいました。このコンテストにより、子どもが料理の楽しさを知る機会となり、挑戦する勇気や自身にもつながる、とても良い経験になったと思います。

地元のおいしい野菜や米、みそなどの食材、そこに海そうや魚等の海の幸を組み合わせ、素材の美味しさを感じられる和食中心の献立を親子で話し合っ考えました。勉強の合間にちょこちょこ台所に立って練習し、家族から感想やアドバイスをもらって当日を迎えました。お弁当を食べた人が旬を感じ、笑顔になることを願って、心を込めて頑張してほしいです。