

台所育児

『台所育児』という言葉聞いたことはありますか？台所育児とは、大人と一緒に子どもが台所に立ち、調理に関わる育児方法です。単純に子どもが料理のやり方を身に付けるだけでなく、調理行程で成功体験を味わい、食への関心を強めるといった目的があります。また手指を使うことで脳へ刺激が送られたり、自分の嫌いな食材を調理することで好き嫌いを克服できたり、親子のコミュニケーションを育むというメリットもあります。小さい子どもに手伝ってもらうのは少し不安があったり手間を感じるかもしれませんが、実際に私もそう思っていました。お迎えから帰って来て娘と食事の準備をしていたら、お風呂や就寝時間がどんどん遅れていってしまう…と思ってなかなか実践していませんでしたが、娘が2歳6カ月の時に挑戦してみました。

実際におこなう際には子どもの安全にも気を配る必要があります。キッチンには火や刃物があるので怪我や事故に繋がります。危険な物に手を伸ばさないようにするには親子のコミュニケーションが大切になってきます。「今からママが火を使うよ。火傷をするから絶対に手を出さないでね。」バターナイフを使う際には「ここ（刃）を触ると手が切れちゃって危ないから絶対に触らないよ」等、しっかりと約束を伝えました。2歳でも約束を理解していて、次に使う際に「ここは触ると危ないんだよね」と娘から話す姿が見られました。

味噌汁用の豆腐をバターナイフで切ると、見た目はぐしゃぐしゃになりますが、私は手を出さず見守ることにしました。すると全部切り終えた娘が「できた！全部切れたよ！」と満面の笑み。それ以降、味噌汁に豆腐を入れるのは娘の役割となり「〇〇(娘)がやる！」と率先してやってくれます。“卵を割る”は最初は殻が入ってドロドロになってしまいましたが、何度かやっていくと力加減を学んで一人でも上手に割れるようになりました。

台所育児は親自身も料理を楽しむことが大切で、一緒に笑顔で作るといつもの何倍も美味しいです！是非ご家庭で台所育児を取り入れてコミュニケーションを取りながら、お子さんの自立心や自己肯定感を育てていってください。

(内藤)

かにかまを割く



バターナイフで豆腐を切る



にんじんの型抜き



サラダを袋に入れて振る



ドレッシングをかけて混ぜる



卵を割る

