

【添付資料】 「食育」と「自炊力」との関係、「自炊力」の主な要素について説明します。

1 食育と自炊力との関連

食育と自炊力は密接に関連しており、食育は「食べ物を選ぶ力」「料理ができる力」「食の楽しさを知る力」などを育むもので、**自炊力はその実践を通じて「食への感謝」「健康的な食生活の実現」「自己肯定感の向上」「生きる力」を育む具体的な行動・スキル**です。

自炊は、単なる料理技術だけでなく、**食料の生産から消費までの流れを理解し、自分で食事を管理できる「自立」と「生きる力」の基礎となり、現代社会における食の課題解決にも繋がります。**



(1) 食育が目指す「自炊力」の本質

「食」の知識と選択能力：栄養バランスや食材の知識を身につけ、健康的な食事を選ぶ力や規則正しい食事の習慣化の定着。

「作る」経験：食材を調理する経験を通じて、食べ物への感謝や命をいただく感覚を養う。

「食べる」力：自分で作ったものを自分で食べることで、自己肯定感や達成感、好き嫌いを克服する力を育む。

「共に食べる」力（共食力）：家族や仲間と食卓を囲むことで、社会性やコミュニケーション能力を育む。

(2) 自炊がもたらす食育効果

健康的な生活習慣：塩分・糖分・脂肪分を調整し、栄養バランスの取れた食事を自ら作れる。

食への意識向上：「何が」「どうやって」作られているのかを意識し、食材や生産者への感謝の気持ちが深まる。

自己肯定感と問題解決能力：自分で献立を考え、調理し、食べきる経験が自信となり、食の課題（好き嫌いなど）への主体的な向き合い方を学ぶ。

将来の自立：食事を自分で用意できることは、生活の基盤となり大人になってからの自立に繋がる重要なスキル。

(3) 現代社会における自炊を通じた食育の重要性

○ 共働き世帯の増加や家庭科授業時間の減少で、家庭での食育機会が減っているため、学校や地域での自炊体験が貴重な学びとなる。

○ 食料廃棄問題や持続可能な社会（SDGs）の観点からも、食を大切にする意識を育む上で自炊は有効。

このように、食育は「心身の健康と健全な食生活の実現」を目指す教育であり、自炊はそのための具体的な方法論や実践スキルを身につけることで、生きる力を育む重要な手段となります。



2 自炊力とは、どんな力？・・・一生涯、必要となる総合的なスキルです！

「自炊力」とは、単に料理をする技術だけでなく、食材の買い物から献立、栄養バランスを考え、実際に調理して食べるまでの一連の食生活を自分でマネジメントする総合的なスキルを指し、健康的で経済的な生活を送るための重要な力です。

食料品を選ぶ「買う力」や、弁当やレトルト食品に「ちょい足し」する力も含まれ、無理なく食生活を改善していくことを目指します。



(1) 自炊力の具体的な要素

- ① 「**買う力**」：安い食材を使い回したり、栄養バランスを考えて食材を選んだりする力。
- ② 「**考える力**」：献立を立て、栄養バランスや季節を考慮する力。
- ③ 「**調理する力**」：実際に料理を作り、味付けや油の量を調整する力。
食中毒の予防や調理器具の安全な扱いなど、安全と衛生に配慮する力。

【例】次の力を、幼少時から各家庭で少しずつ育てていきたいと思います。

◇こんなことをやってみよう！（各家庭での協力が必要となります）

- 箸やスプーンを並べる。（家族の分も含めて）
- 食べ終わった食器を流しに運ぶ。
- 簡単な調理を手伝う。
（レタスをちぎる、ミニトマトをお皿に並べる。野菜を洗う。等）
- 卵を割る。（目玉焼き、卵焼き、ゆでたまごにもチャレンジ）
- ピーラーで野菜の皮をむく。（大根、ニンジン、じゃがいも、長芋等）
- 果物の皮をむく。（なし、リンゴ、柿など）
- 野菜を切る。（包丁を使う）
- ご飯を炊く。（コメを研ぐ、水加減をみる。タイマーをセットする。釜を洗う。）
- フライパンで炒め物をする。（肉・野菜等）
- ラーメンをつくる。
- 焼きそばをつくる。
- 冷凍餃子を調理する。
- 味噌汁を作る。
- マーボー豆腐を作る。
- カレーかシチューをつくる。



◎調理する力は、家でお手伝いする中で培われます。最初は時間がかかったり、失敗しても、ぐっところえて経験を重ねさせていく忍耐力が必要です。
その中で必ず「ありがとう！助かったよ！うれしいよ！」の一言を大切にしていきましょう！自炊力をつけるには、親の忍耐力とほめる力が必要です。



ここの調理の例は、一人暮らしをする前（18歳まで）までに、一人ひとりが身につけておくといいいなと思われる「調理する力」の例です。

◇できれば、小1で1品、小2で2品・・・小6で6品・・・中3で9品程度のおかずのレパートリーがある。

- ④ 「**食生活のマネジメント力**」：外食やコンビニ食とうまく組み合わせながら自分に合った食生活をアップデートしていく力。
- ⑤ 「**後片付けする力**」・・・洗い物をする、食器棚へ戻す、ごみの処理ができる 等（実は、この力が重要）

◎自炊力の大切さ、自炊力をどう育てていくか、各家庭で発達年齢に応じて実経験を重ねていくことが大切です。そこで、すぐるや給食だよりを通して、適時、少しずつ情報発信していきます。
ご協力をお願いします。

(2) なぜ自炊力が重要か

- ① 健康：塩分・糖分・油分などを調整し、生活習慣病のリスクを減らせる。
- ② 経済性：食費を節約でき、無駄な出費を抑えられる。（一人暮らしの若者、お年寄りには必須条件）
- ③ 自己肯定感・生活の質：自分の体と向き合い、食事への感謝や生活にゆとりが生まれる。

(3) 「自炊力」のポイント

- ① 料理が苦手でも、まずは「買う力」から始める。
- ② 完璧を目指さず、できることから少しずつ「ちょい足し」「引き算」（手間・味付け・添加物）で改善する。
- ③ 「作ること」だけでなく、「どう買うか」「どう食べるか」も含めた食生活全体の能力。

このように、「**自炊力**」は食を通じて自分を大切にし、豊かな生活を送るための総合的な「生きる力」と言えます。