

# 料理を通じて子どもの 人間力を伸ばす



リトルシェフクッキング株式会社  
代表取締役 武田 昌美

リトルシェフクッキング株式会社(以下、リトルシェフクッキング)では、「EduCooking」という独自理論をもとに、幼児を対象としたクッキングスクールを運営しています。その目標は「料理上手」ではなく、子どもが大好きな料理をつくりながら、自信や挑戦する勇気、コミュニケーション能力などの「人間力」を培うことにあります。リトルシェフクッキングを始めるに至った経緯と方針、その具体的な内容について、同社代表取締役の武田昌美さんに伺いました。

## 「失敗は成功の一步前」を理念に 2歳児からの料理教室をスタート

### ●まず、リトルシェフクッキング設立の経緯をお聞かせください。

自分の子どもと初めて料理をした経験が、リトルシェフクッキングの構想を得たきっかけです。長女が2歳の“イヤイヤ期”のとき、私が台所で卵を割ろうとしていたら、「卵を私にくれ」と騒ぎ出し、ダメだと言っても1時間くらい泣き叫ぶということがあ

りました。卵を渡したところで潰すだけだと思いましたが、それでも汚れを拭くだけで済むのならそのほうが早いと考え、卵を娘に渡したのです。すると、娘は私に「どうすればいいの?」と聞いてきました。「コンコンとしてパシャッと割るんだよ」と言うと、さすがに初めてなのでうまく割れませんでした。「もう1回やる」と目を輝かせてせがんだのです。このとき、初めて「2歳の子でも卵を割れるかもしれない」と気づきました。「今度はそつとね。コンコンね」と言うと、2回目は慎重すぎて割れなかつ

たのですが、この経験の後、娘は卵を見ると「私が割る」と台所に駆けてくるようになったのです。

このようなやり取りを通じて、子どもたちの「やりたい気持ち」を大人がしっかり認め、信じてあげることで可能性が広がるのだと認識しました。私自身は、父がフランス料理のシェフだったこともあり、もともと料理が非常に好きでした。また母は幼児教育を専門にしていました。そのような両



写真1 2歳児からを対象とした料理教室

親からの影響もあり、子どもたちに料理を通じて学びの場を提供できるかもしれないと考えました。

料理教室を始めるにあたり調べたところ、大手の教室は4～5歳児以上を対象としており、2歳児からという教室は一つも見当たりませんでした。2歳からを対象にすれば、唯一無二の存在になれるかもしれないと考え、教室をスタートさせました(写真1)。

### ●どのような理念を掲げられていますか。

「失敗は成功の一步前」が基本理念です。私自信、小さな頃から母に「失敗してもいいんだよ。失敗を活かす方法はどんなだろう?」と言われて育てられました。どんな失敗も咎められることなく前向きにとらえてもらったので、この信念は子どもたちに伝えていかなければならないと考えています。

卵を割るときも、失敗すれば拭けば済みます。料理教室の1回の定員は8名程度ですが、卵は40個ほど用意しているので、「みんな、40個あるから失敗してもいいよ」と言うと、子どもたちはリラックスして、逆に失敗することはほとんどありません(写真2)。

また、料理教室の7名のスタッフには「言葉を魔法にする」ことの重要性を伝えていきます。子どもと接するとき、言葉の持つ力は呪文にも魔法にもなります。常に「できるんだよ、大丈夫だよ」と励ますのと、事あるごとに「ほら、失敗した」と咎めるのでは、今後の人生に与える影響は段違いです。この「言葉を魔法にする」という姿勢は、自分の子育てでも仕事でも常に意識しています。



写真2 「失敗してもいいよ」と言われてリラックスすれば、失敗せずに卵が割れる。

## 「聞く力」を養うために 講師は一切デモンストレーションをしない

### ●教室の特徴をお教えてください。

リトルシェフクッキングでは、次の6つの力を「人間力」として幼少期に養うことができるよう取り組んでいます。

- ①自信
- ②挑戦する勇氣
- ③失敗から学ぶ力
- ④他と比べない強さ
- ⑤想像力と創造力
- ⑥コミュニケーション能力

また、講師はデモンストレーションを一切せず、作り方は口頭とイラスト入りのレシピ、スライドだけで伝えていることも大きな特徴です。“異年齢”にもこだわっており、2歳から8歳までの幅広い年齢層の子どもが混合して学んでいます。1クラスは8名が基本で、2歳の子たちは、少し上のお姉さんお兄さんのやり方を見て、「こうやったらできる」と真似しながら学びます。逆に年上の子たちは、どうやったら小さな子たちの見本になるかを考えます。その結果、うまく伝えられれば自己肯定感を高めることができます。このように、様々な年齢の子どもたちが交わることで大きなメリットが得られています。

### ●口頭だけで伝えているのは、どのような理由からでしょうか。

幼児にとって「聞く力」はとても重要です。小学校受験でも学校の授業でも、聞く力が求められます。その聞く力を養うために、料理はとても良いツールです。材料を目の前にして、口頭でしか説明しないので、子どもたちは、とても真剣に聞いてくれます。

1時間以上、集中力を維持できるのは、子どもたちにとってワクワクする料理というツールが目前にあるからだと思います。教室では、一人ずつ材料や調理器具が用意されていて

他人と取り合うことがなく、また親からも口出しされないので、マイペースで丁寧に料理を仕上げることができます。

## いろいろな経験を積み上げて 子どもたちは自分の引き出しを増やしていく

### ●教室の流れをお教えください。

最初に、3つのコンセプトを毎回伝えています。そのコンセプトとは「失敗してもOK」「先生の話をよく聞く」「最後まで自分の力で頑張る」です。

「今から3つのお約束を言うよ」と言って、「失敗しても…」と呼びかけると、常連の子どもたちは「OK」と返してきますが、初めて参加した子どもたちは「ダメ」と言って、周りの反応を見てまごつくことが少なくありません。そんなところから次第に慣れていき、「失敗してもOK」と返すようになっていきます。

また、実際に料理にとりかかる前に「ハカセジカン」を設けて、様々な知識をお話ししています。例えば、お菓子の家を作るときは、10～15分かけて童話の「ヘンゼルとグレーテル」をお話ししたり、ドイツのローテンブルクの赤い屋根の家をスライドで見せたり、世界地図でドイツがどこにあるのかを説明したりします。

その後が、お菓子作りの時間です。1月はガレット・デ・ロワ、2月はチョコレートを使わないブラウニーなど、いろいろなお菓子を作ります。1回の教室で作るお菓子は1種類だけです。その1種類を、イラスト入りのレシピ(図)を見ながら完成させていきます。はじめに料理の完成形を設計図に描いてゴールを設定し、そのゴールを目指して集中して作るという道筋を大切にしています。

一人ずつ材料が用意されているので、まずは材料の説明をします。例えば調理には米油を使っていますが、「米油は魔法の油で、熱するとバニラの香りがするんだよ」など食品の特徴を解説すると、子どもたちは興味津々です。また、生活習慣

病予防の重要性を子どもの頃から学んでもらうためにも、砂糖の量はしっかり学んでほしい知識です。「今日使う砂糖は大きじ2杯。こんなに使うんだね」と話し、お菓子が完成して試食した後は「たくさん使ったのに、そんなに甘くないね」などと説明しながら教室を進めています。

お菓子の生地を作り終えたら、オーブンをを使って焼いている間に、工作をします。手先の巧緻性も幼児期に養いたい能力の一つです。紙コップや紙皿、洗濯バサミなど日頃見慣れたものでも、いつもと違う見方をすれば、思いもかけないものが出来上がることを発見させて、ひらめきの種を蒔くことができたらと考えています。

一例を挙げると、1月に作ったガレット・デ・ロワは、新年を祝うフランスのお菓子で、紙製の王冠が添えられます。そこで、紙皿を半分に折り、真ん中から何箇所か切れ目を入れて広げ、冠を作りました。こんな工夫が子どもたちの好奇心を刺激します。いろいろな経験をたくさん積み上げて自分の引き出しを増やすお手伝いをするのも、この教室の目標の一つなのです。

### ●「他と比べない強さ」も人間力の一つとして 挙げられていますが、どのような意味でしょうか。

「お友達は鉄棒ができるから、私もできるようにならなきゃ」「お友だちはひらがなが書けるから、私も練習しなきゃ」などと、小さな頃から誰かを基準にした頑張り方は良いとは思えません。「私は私、



図 イラスト入りレシピ

これでいい」と自分の考えを認め、貫く強さも備えてほしいと思います。親御さんも同様で、「この子はこの子の物差しでできた世界を生きている」ことをしっかり認識してほしいと考えています。

出来上がったお菓子の形が他の人と違って、何も問題ありません。例えばスコーンを初めて作る子どもにとって、スコーンとはこんな形という固定概念がありません。普通の四角い形ではなく、細長い形やハート型、ドーナツ型など、一人ひとりが目指す形は異なります。焼き上がったスコーンは、皆形が違いますが、すべて正解。食べて「美味しかった」で終わるのが、料理の素晴らしいところだと思います(写真3)。

### ●お菓子作りで、子どもが一人で最後まで頑張り抜くのは大変ではありませんか？

子どもたちには、「助けてほしいときは助けてと言って」と伝えています。「そうすればすぐに助けに行くから」と。しかし、「助けてと言うまでは手伝わないからね」ということも併せて話しています。私は“察してちゃん”をつくりたくありません。以心伝心ではなく、自分でしっかり意思表示できるようになってもらいたいです。ですから、失敗しそうになっても「助けて」と言わなければそのまま失敗させます。このようなコンセプトは親御さんにも事前に伝えています。



写真3 出来上がった料理の例(お絵描きフォカッチャ)。一人ひとり形が違って、すべて正解。

### 一緒に「つまみ食い」することから食育をスタートしても構わない

#### ●ヨーグルトや乳酸菌飲料に対するお考えをお聞かせください。

私の家族は皆、ヨーグルトが好きで毎日食べています。そのおかげか、7歳の息子はインフルエンザにかかったことがなく、娘も風邪一つひきません。また家族の誰も、コロナにも感染していません。ヨーグルト以外にもキムチや納豆などの発酵食品は、家族皆の好物です。その中でも、10年以上食べ続けているヨーグルトの健康効果はとて大きいと感じます。

#### ●最後に、食育に関するメッセージをお願いします。

栄養や料理に関する知識だけでなく、食育は非常に多岐にわたります。しかし、私はもっと食育のハードルを下げても良いと考えています。小さな子どもと一緒に料理をするのはかなりハードルが高いので、つまみ食いからスタートしてはいかがでしょうか。キッチンに来た子どもに「これ、食べてみる?」と問いかけるのも立派な食育です。一緒に料理をしなくても、「味噌ってこんな味なんだよ」と少し舐めてみる。にんじん嫌いな子には、にんじんを切っているときに、「生だったら食べられるかな?」と声をかけてみるのも良いでしょう。つまみ食いしながら子どもが食に興味を持ち、キッチンは楽しい場所だと思えるようになることが、まずは大切です。

スーパーと一緒に行って、子どもに食材を選ばせるのも食育の一つです。そのとき、子どもが選んだものを親は否定しないでください。小さなブロッコリーを持ってきても、「こちらのほうがいいでしょ」と言ってしまうのは、とても大きな損失を負うことになります。多少小さくても傷んでいても、「あら、素敵なものを選んできてくれたね。これで料理を作ったら絶対に美味しいね」と褒めてあげる。親子でのこのような時間を過ごすことで、大切な思い出ができれば、それはすばらしい財産になると思います。