

# 子どもは“料理する力”をどう身に付ける？

生きる力のひとつとして、子どもに身に付けてほしい「料理の基本」。組合員対象のアンケート(※)では「でも、どう教えればいいのか?」という質問や悩みがたくさん届きました。今回は料理研究家の上田さん親子に、親子料理の“センパイ”としてアドバイスをもらいます!

※ 2024年5月に実施。回答者959名。

料理をした記憶は鮮明に残っていますね

みなさんのお悩み、共感します!

## 子 ウエダカズノリ センパイ

上田家の双子の兄。コロナ禍の自粛期間中に家事に目覚める。SNSにて「カジオ」というペンネームでお弁当の写真を発信しブレイク。Instagram:k\_ueda\_kajio0326

## 親 上田淳子 センパイ

料理研究家。自宅では料理教室を主宰し、著書も多数。プライベートでは息子ふたりが独立し、二十数年ぶりの夫婦ふたりぐらしがスタート。

投稿

1

必要になれば自分からやると思うからあまり気にしていないけど…(パンダ3号さん)

**親** そもそも、子どもに料理を「教える」必要はあるの? という考えですね。親がしっかり料理をしていけば独り立ちはずなりの声も多いです。でもね、作っているだけではだめですよ。ちゃんと「見て!」と自己主張すること。ごはんは「誰かが手をかけて」いるものとわかってもらう努力は必要です。

**子** 料理研究家の母がいても、「見て」なかったころの自分は何もできませんでした(笑)

投稿

2

忙しく、自分ひとりでやった方が早く料理できるため、いっさいやらせていない。いっしょにやる人の心と時間の余裕を尊敬(マードルさん)

**親** 「余裕がないときにはできない」と割り切りましょう! 親の側も本当に忙しいからこそ、がんばりすぎて倒れるほうが心配です。「子育ては20年」と考えると、今この瞬間しゃかりきにならなくてもいいと思いませんか?

楽しめる時が / 教えどきです!

投稿

3

危険なことを教えるあまり口出しが多くなってしま(annah3さん)

**子** 僕が初めてコンロで料理したのは小学校の中～高学年くらい。けっこう遅いと思いませんか? 包丁も「危ない」を理解できる年齢まではノータッチでした。それでも、テーブルナイフやフォークではんぺんやバナナを切ったり、オーブントースターでピザトーストを作ったり、料理をした! という記憶は小さいころからたくさんあります。

できることを / 危ないツールで!

投稿

4

料理に興味をもち、ごはんを食べることが楽しくなるといいなと思っている(ちゃまんまんさん)

**親** こういうテーマですから、ハウツーを期待する方がほとんどでしょう。でもね、10歳くらいまでは食べることを嫌にならないようにすべての軸です。献立はソーセージと目玉焼きとトマトくらいでOK。ごはんのテーブルをいっしょに囲むことが大事なんです。

**子** 「3食作る」ってだけですすごいこと。20年ありがとうございました!(これからはたまにはヨロシク)

「子どもの料理する力」について、上田さん親子のロングインタビューはこちら! →



いざ料理をやろう! となったらメニューは「わくわくキッチン」を参考に →



「カタログ」に掲載されているマークについて

|              |   |
|--------------|---|
| ■ 遺伝子組換え表示   | 遺伝子組換え対象作物を使用していない商品および青果・酒には表示しません。<br>※遺伝子組換え対象作物:大豆、とうもろこし、じゃがいも、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、パパイヤ、からし菜<br>※GMOにNO! (飼料)の分別生産流通管理は、とうもろこしが対象。 |
| 不使用          | GMO 不使用 主原料および副原料において遺伝子組換え原料を排除し、検査においても不検出の商品   |
| GMOにNO! (食品) | GMO 不使用 生産・流通・製造段階において遺伝子組換え原料を排除した商品。主原料および副原料いずれかで遺伝子組換えの混入を防ぐため、分別生産流通管理している商品。※ただし主原料が不分別の場合は、不分別                                 |
| GMOにNO! (飼料) | GMO 不使用 牛乳、鶏卵、鶏肉等の飼料において遺伝子組換え作物の混入を防ぐため分別生産流通管理している商品  |
| 副原料不分別       | GMO 不分別 原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものは対象外の原料を使用しているが、5%未満の原料に不分別の原料が使われている   |
| 不分別          | GMO 不分別 原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている<br>原料のなかで水を除き、構成比が5%以上を主原料、5%未満を副原料とします。  |

■ パルシステムの取り組みを表示

|      |                                  |       |   |
|------|----------------------------------|-------|---|
| pal  | パルシステムが独自開発したオリジナル商品             | 組合員開発 | 組合員による商品開発チームなどが、商品開発に協力した商品                            |
| 産直   | 産直の精肉および100%提携産地の水産品             | 産直原料  | 主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直品を使用しており、かつその原料が100%産直品の加工品 |
| リユース | リユース・リサイクルするもの(紙バック・びん類・野菜の通い箱等) | プラ削減  | 容器包装や付属(ストローなど)のプラスチック削減に取り組んだ商品                        |

■ アレルゲンの表示

アレルギーのある方は、商品包材の表示を必ずご確認ください。

| 表示品目 | 卵 | 乳 | 小麦 | そば | 落花生 | えび | かに | くるみ | 大豆 |
|------|---|---|----|----|-----|----|----|-----|----|
| 表示方法 | 卵 | 乳 | 麦  | そ  | 落   | え  | か  | く   | 豆  |

青果・米・卵・酒・非食品を除くすべての商品のうち、原材料に特定原材料8品目と大豆が含まれている商品には、その品目名を略称で表示しています。  
※大豆を除く特定原材料に準ずる19品目については、表示していません。  
※コンタミネーション表示については、特定原材料8品目と大豆で、かつ製造者から情報提供をいただいた商品のみ表示となっています。(乳)(卵)のように( )で表示しています。

配達・利用についてのお問い合わせ

■ 配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

まずはヘルプ情報サイトへ  
24時間チャットで対応しています

よくある質問  
FAQ、問い合わせフォーム  
などもこちらから

電話でのお問い合わせが必要な場合はこちらへ。通話料は無料です。  
**0120-868-014** 月～金曜日:9時～20時 土曜日:9時～17時  
※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音しております。

商品についてのお問い合わせ

■ 原材料、賞味期間、使い方、レシピ など

【商品情報ダイヤル】  
**0570-011-099**  
月～金曜日:10時～17時

お問い合わせをいただいた際、お名前、組合員番号、電話番号を伺います。

※ナビダイヤルは有料です。パルシステムの配達エリアからは固定電話の場合、一律1分10円+消費税でご利用いただけます。携帯電話の場合は、ご本人の利用プランにより料金が異なります。

レシピはこちらで検索

その他のお問い合わせ

■ 欠品情報自動お知らせダイヤル **0120-829-804** (受付時間:注文紙提出日翌日18時～※欠品情報案内後にあらたに欠品が発生する場合があります。商品配達前日)

■ CO・OP共済 コープ共済センター **0120-50-9431** 月～土曜日:9時～18時

■ カタログ「Caica(かいか)」 サービス事業課 **0120-114-312** 月～金曜日:10時～17時

■ カタログ「Caica(かいか)」 雑誌年間購読、学習教材・講座、国内旅行など **0120-374-335** 月～金曜日:10時～17時

■ 各種保険 共済連保険事務センター **0120-201-342** 月～金曜日:9時～17時30分

### 薬味&ひんやりおかず

にお世話になります



大葉、みょうが、ねぎ、しょうが、ブロッコリースプラウトなどをきざんで混ぜた薬味ミックスなるものをストックし、いろいろな料理に足しています。大人になって薬味のおいしさにめざめました。最近はさば水煮缶とあえて半日以上なじませたものが気に入っています。

静かな湖畔さん

みそ汁やスープを朝作って冷蔵庫で冷やし、冷製にしています。

ムサヤんこさん

ごはんを炊くときに白だしを入れたり酢飯にしたりすると、暑くて白いごはんが重たく感じるときも箸がすすみやすくなります。

もりもりさん

### お酢!!

夏を制すお酢上手が



## 暑さまっさかり! みんなどうしてる?

# 夏のごはん作りのりきるアイデア帖

暑くて食欲が落ちがち...キッチンで火を使うのが大変...。夏のごはん作りは悩みだらけ。でも、しっかり食べて元気に過ごしたいですね。組合員のみなさんに、夏をのりきるためのアイデアを教えてくださいました!

韓国にならって参鶏湯(サムゲタン)を食べるようにしている。日本では冷たいものが好まれるが、韓国では暑いときこそ温かく滋養のあるものを食べるそう。

nozさん

野菜が具だくさんの温かいスープを作り、胃を温めています。エアコンで冷えきって食欲もなくなりますが、スープを日替わりでいろいろ作るようになってからは調子がいいです。

keroけろさん



## 夏こそアツアツ料理で

# パワーチャージ

## とろみでつるんと食べやすく

口あたりのいいものが欲しいので、片栗粉や葛粉をまぶして調理するようにしている。

竹ちゃん 11213さん



モロヘイヤの葉を干すのを去年から試し中。細かくし、少ないお湯で戻してから使います。みそ汁やとろみを付けたいときに簡単に足せて便利。干してコンパクトになるので、冷蔵庫のスペースにもやさしいです。

Kabotomatoさん

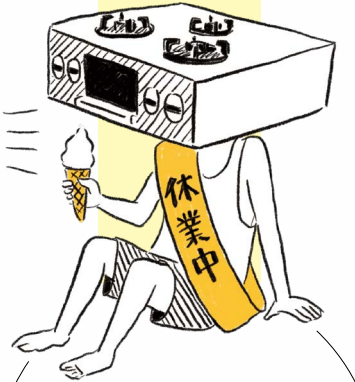
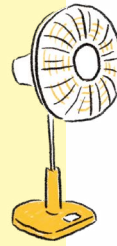
炊飯器で炊き込みごはんやピラフなどいろいろと作り、お茶漬けにしたり海苔でくると太巻きにして食べています。

3猫ママさん

食欲が落ちることはないけれど、キッチンに立つのがいやなので、ホットプレートなどを使い、お好み焼きなどを作る。

hiromi426さん

ガスコンロ、夏季休業中



「カタログ」に掲載されているマークについて

■ 遺伝子組換え表示 遺伝子組換え対象作物を使用していない商品および青果・酒には表示しません。  
※遺伝子組換え対象作物:大豆、とうもろこし、じゃがいも、菜種、綿実、アルファルファ、てん菜、パパイア、からし菜  
※GMOにNO!(飼料)の分別生産流通管理は、とうもろこしが対象。

|             |         |   |
|-------------|---------|---|
| 不使用         | GMO不使用  | 主原料および副原料において遺伝子組換え原料を排除し、検査においても不検出の商品   |
| GMOにNO!(食品) | GMOにNO! | 生産・流通・製造段階において遺伝子組換え原料を排除した商品。主原料および副原料いずれかで遺伝子組換えの混入を防ぐため、分別生産流通管理している商品。*ただし主原料が不分別の場合は、不分別 |
| GMOにNO!(飼料) | GMOにNO! | 牛乳、鶏卵、鶏肉等の飼料において遺伝子組換え作物の混入を防ぐため分別生産流通管理している商品  |
| 副原料不分別      | GMO不分別  | 原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものは対象外の原料を使用しているが、5%未満の原料に不分別の原料が使われている                                   |
| 不分別         | GMO不分別  | 原料のなかで水を除く、構成比が5%以上のものに、不分別の原料が使われている   |

原料のなかで水を除き、構成比が5%以上を主原料、5%未満を副原料とします。

■ パルシステムの取り組みを表示

|      |                                  |       |   |
|------|----------------------------------|-------|---|
| pal  | パルシステムが独自開発したオリジナル商品             | 組合員開発 | 組合員による商品開発チームなどが、商品開発に協力した商品                            |
| 産直   | 産直の精肉および100%提携産地の水産品             | 産直原料  | 主原料で、かつ当該商品を製造するうえで不可欠な原料に産直品を使用しており、かつその原料が100%産直品の加工品 |
| リユース | リユース・リサイクルするもの(紙バック・びん類・野菜の通い箱等) | プラ削減  | 容器包装や付属(ストローなど)のプラスチック削減に取り組んだ商品                        |

■ アレルゲンの表示

アレルギーのある方は、商品包材の表示を必ずご確認ください。

| 表示品目 | 卵 | 乳 | 小麦 | そば | 落花生 | えび | かに | くるみ | 大豆 |
|------|---|---|----|----|-----|----|----|-----|----|
| 表示方法 | 卵 | 乳 | 麦  | そ  | 落   | え  | か  | く   | 豆  |

青果・米・卵・酒・非食品を除くすべての商品のうち、原材料に特定原材料8品目と大豆が含まれている商品には、その品目名を略称で表示しています。

※大豆を除く特定原材料に準ずる19品目については、表示しておりません。  
※コンタミネーション表示については、特定原材料8品目と大豆で、かつ製造者から情報提供をいただいた商品のみ表示となっています。(乳)(そ)のように( )で表示しています。

配達・利用についてのお問い合わせ

■ 配達、交換、返品、請求関係、休止、住所変更など

まずはヘルプ情報サイトへ  
24時間チャットで対応しています

パルシステム ヘルプ 検索

よくある質問  
FAQ、問い合わせフォーム  
などもこちらから

電話でのお問い合わせが必要な場合はこちらへ。通話料は無料です。  
0120-868-014 月～金曜日:9時～20時 土曜日:9時～17時  
※お問い合わせ内容の確認とサービス向上のために、通話の内容を録音しております。

商品についてのお問い合わせ

■ 原材料、賞味期間、使い方、レシピ など

【商品情報ダイヤル】  
0570-011-099  
月～金曜日:10時～17時

お問い合わせをいただいた際、お名前、組合員番号、電話番号を伺います。

※ナビダイヤルは有料です。パルシステムの配達エリアからは固定電話の場合、一律1分10円+消費税でご利用いただけます。携帯電話の場合は、ご本人の利用プランにより料金が異なります。

レシピはこちらで検索

その他のお問い合わせ ※通話料は無料です。

■ 欠品情報自動お知らせダイヤル 0120-829-804 (受付時間:注文紙提出日翌日18時～商品配達日前日)  
※欠品情報案内後にあらたに欠品が発生する場合があります。

■ CO・OP共済 コープ共済センター 各種保険 共済連保険事務センター  
0120-50-9431 月～土曜日:9時～18時 0120-201-342 月～金曜日:9時～17時30分

■ カタログ「Caica(かいか)」 サービス事業課 0120-114-312 月～金曜日:10時～17時  
チケットはこちら

■ カタログ「Caica(かいか)」 雑誌年間購読、学習教材・講座、国内旅行など ■ カタログ「スクエア住まい」とくらし 新築・リフォーム、太陽光発電、シロアリ防除、エアコンクリーニング、ふとん丸洗い・仕立て直しなど  
サービス事業課 0120-374-335 月～金曜日:10時～17時