

# 食育教室体験事業

## 9月 五感を使った体験！

食育というと乳幼児期や学童期などの子ども達を中心にとらえがちですが、大分県では、平成23年3月に策定した第2期大分県食育推進計画において、ライフステージごとの食育推進に取り組んでいるところです。

そこで、20代から30代の若い世代を対象とした食育事業の一環として、体験教室を開催しました。

講師に「おおいた食育人材バンク」に登録している粟生美幸氏を招き、視覚・臭覚・味覚・聴覚・触覚を活かした体験と食材つりを使ったゲームを取り入れ、日頃忘れがちな食の持つ力を五感を使って体験してもらい、食育に関する知識を深めていただきました。



果物を真横に切ったものや表面をペーパーでこすったものを見て何の食材か当てたり、お皿に盛られた献立の絵を見て、一番おいしく感じたものを記入してもらいました。普段食べているものでも見方によっては、わかりづらけれど、切った時の特徴の説明を受けて納得！

3つの箱に手を入れて、触って当てるクイズです。  
スターフルーツが入っていましたが、意外にわかる人が多かったのに、講師もびっくり！  
今回もうひとつ持参していただいた「キノワ」(下の写真)でチャレンジしてもらったら、さすがにわかる人はわずかでした。





目隠しして、何を食べた  
かわかるかな？  
見ないで食べると日頃の  
食材も不思議な感じ？

3つの紙コップに入っ  
た食材をにおいだけで  
当てるのは、難しい  
な？でもこれは、覚え  
のあるにおいだな？



聴覚を活用したクイズは、みんなで音を  
聞いて、何の音か当ててもらいました。  
「ぼりぼり」「ぼりぼり」「トントンッ、  
さくっさくっ」いろんな音。何の音か意  
識したことがありますか？

全てのクイズの答えを記入した後、栗生氏よりそれぞれの答えの解答と解説  
を行いました。



2つのグループに分かれて、食材つりにトライ！わかりにくい食材を当てるほど高得点！どれを選ぼうか？



参加者のみなさんからの感想です。

見ても嗅いでも干椎茸とは気づかず、意外とわからないものだなと思った。

「さわって」の最後に出てきた果物「キワノ」は、もう食べる機会もないと思うので、よい体験になった。

食品あてクイズでは、自分の経験のあるものしかわからないことと、子どもが小さいうちにいろいろな味を教えることが大事という話が頭に残った。

日頃料理をする機会がほとんどないが、今日、五感を使ったクイズをして野菜の知らないところなどをたくさん学べてよかった。

案外、食べ物の味や姿を知らない自分だなあ・・・と感じた。様々なアプローチ（五感をふんだんに使って食べ物を知る）から食べ物について学べた。

普段、何気なく当たり前のように食べている食事だが、色合いやにおい、食感などを感じ取っていくことで、もっと食育に関心を持てるようになると感じた。

もっとこの教室のことを市内の若い人に知ってもらえたらいいのになあと思った。