

尾山台中学校PTA会長 三木 育美
家庭教育学級委員会 給食試食会担当

第1回家庭教育学級「給食試食会」のご報告

修学旅行、体育祭も無事に終わり、紫陽花の美しい季節となりました。

さて、第一回家庭教育学級として、5月30日に給食試食会を開催しました。今年の試食会は、29名での会食でした。世田谷区社会教育指導員の土橋悟先生、奥沢中学校栄養士の渡邊明美先生、尾山台中学校副校長の片山先生がご出席くださいました。渡邊先生から「五感を使った食事」の講演を約20分していただき、配膳、和やかな試食の後、土橋先生からは、栄養面だけでなく消化吸収も考える食事作りの大切さについて、とても有意義なお話をいただきました。



献立内容：ご飯・ムロアジのメンチカツ・胡麻和え・豆腐と玉ねぎの味噌汁・パイン(862kcal)

「五感を使った食事」～嗅覚の実験～ ～栄養士 渡邊先生の講演より～

「味覚の一週間」は1990年頃のフランスで子供たちを取り巻く食文化の乱れが深刻な問題となり、子どもたちにフランスの食文化を伝えようとする思いから「味覚の一日」を開催したことに始まります。年々、活動を広げていき、一週間にわたって様々な催しが企画、開催されるようになりました。現在は企業だけでなく政府機関も参画する、国を挙げた「食育」活動になりました。

日本でも、活動が広がり世田谷区では玉堤小学校と赤堤小学校で実施されました。グランドハイアットやミクニのシェフが味の基本となる五感、五味(塩味・酸味・苦味・甘味・うま味)を使って食べる大切さを教えています。

食事は美味しさの要素の五感(味覚・視覚・聴覚・触覚・嗅覚)を複雑に絡めながら感じるものです。

●嗅覚の実験●(使用するもの:グミ)

鼻をつまむ→グミを口に含み何回か噛む→手を放す

口の中に含んだ時点での味と、つまんでいた手を放した時の味、その広がり方の違いは「香り」によるものであり、五感の一つである

「嗅覚」の重要性を感じる事が出来ます。

尾山台中学校の給食における五感の使い方として心掛けていること

視覚 地味になりがちな和食に赤や緑の彩を添える **聴覚** バリバリとした食感に仕上げる

嗅覚 食缶を開けた時の香り **触覚** 柔らかい、硬いや、もっちりとした食感

私たちは、自分たちが思っている以上に五感に大きな影響を受けています。これを上手に使うことで味覚や感性を豊かにしていけると良いですね。

参加されたみなさまの感想より

- ・なんとなく食事をしていましたが、これからは五感を意識して料理を作ったり食事をしたかったです。
- ・温かい物は温かく、とても美味しかったです。愛情たっぷり、とても手の込んだメニューでした。

第2回家庭教育学級は、10月14日(土)、日本思春期学会名誉会員 村瀬幸浩先生の講演会です。