

4 学年保護者様

食育担当

4 年生 食育体験学習 第1回「五味五感の体験学習」(基礎編)

本日は、NPO 法人食育研究会 Mogu Mogu 代表理事の松成容子先生を講師にお招きして、4 年生の食育体験学習を実施いたしました。

飽食の時代、お腹が減れば何不自由なく食べ物が手に入る時代、子供たちの周りには食べ物があふれています。

給食で、苦手なものが献立に出ても、帰宅後すぐ自分の好みのもを食べられる環境があるため、嗜好を優先し、苦手な食材に挑戦する気持ちは薄いように思われます。

成長期にある子供たちには、バランスのよい食事を食べてほしいものです。なぜなら、私たちの体は、食べ物でできていて、食べたもので健康がつくられるからです。

毎日の食事を「おいしいね。」と言って、楽しく食べられるように、この時期から味のアンテナをたててもらいたいと願います。

この授業を通して、今回、食べ物について様々な角度から考えてもらう機会をつくりました。

日本では、五味といって、甘味・酸味・塩味・苦味・旨味の5つの味があります。

今回、あらためてその五味の確認をしました。その中でも、日本独特の旨味の味を、昆布とかつお節のだし汁を講師の先生に作っていただき、だし汁の試飲をいたしました。

また、五感と言って、食べ物を食べて舌で味を感じ、色や形や大きさを目で見て、カリカリ・ポリポリという音を聞いて、匂いを鼻で嗅いで、手で触って感触を感じるという感覚を鋭くすることの大切さを学びました。



学校では、お子様の食に関する興味・関心が高まる活動を、今後も取り組んでいきたいと思っております。ご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

○ プリントを持ち帰りましたら、可能な限りで結構ですので感想やご家庭での様子をお知らせください。

-----き-----り-----と-----り-----せ-----ん-----

4 年 組 名前

--