

4年生 「五味五感」の体験学習

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。

また、五感といって、目、耳、鼻、舌、皮膚の五感を通じて、外界の物事を感じる視、聴、嗅、味、触の五つの感覚があります。

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、匂いを鼻で嗅ぎ、手で触って感触を感じるという感覚を鋭くすることも、重要なことです。

この感覚を感じる事が薄れた現在、振り返る機会となればと思い「五味五感の学習」を実施いたしました。

「NPO 法人食育研究会Mogu Mogu」代表理事の松成容子先生ほか、3人の理事の先生方を講師にお招きして実施いたしました。



塩味	酸味	甘味	苦味	旨味
----	----	----	----	----



保護者の方の感想を一部紹介させていただきます。(原文のまま紹介させていただきます。)

4年1組 保護者様

- ・今回の授業で、家に帰ってくるなり、「お母さん……五味五感って知ってる?」「小学校の時に習った??」など聞いてきて、楽しそうでした。五感では、「触って答えること」って、難しいね。などたくさん、話をしてくれました。楽しい授業、ありがとうございました。
- ・家で食品ロスの話から、嫌いな物でも食べるようにしています。旬の食材を食べ、薄味にして素材の旨味などを感じられればいいと思います。
- ・改めて、「ごちそうさま」に意識して、食材に産地に食感や味について話ながら、家族で楽しい食事をしました。
- ・五味五感の学習をうけて、食べ物への興味が増した気がします。今までは、出された物を食べるという感じでしたが、一緒に料理をしたいと言い出し野菜を洗って匂いを嗅いだり、切った音を聞いたり、生で食べる感じと煮たり炒めて食べてみたりと…。とても興味のわいた授業だったように感じました。これを機に、色々な食材を使って、たくさんの体験をさせたいと思います。
- ・五味五感の学習をして、味のアンテナを成長させたいと思ったようです。四季折々の食べ物に興味・関心を持って、旬を食べ物から感じられるようになると思います。
- ・とても楽しかったようです。五感を使って、食べ物について考えることが出来たようです。幼稚園児の頃は、ナスやピーマンが苦手な食べられなかったのですが、プランターで育ててみると「自分で作った!」というのもあり、食べられるようになりました。一緒に料理をすることで、もっとおいしく感じられた様で、たくさん食べられる様にもなりました。今もあまり好きではないと食べない野菜もありますが、一口でも食べる、残さない量にするようにしています。
- ・今回「五味五感の学習」をしていただいたことで、改めて家族で食についての話に触れる良い機会になりました。近年、食の短時間化、手軽さが多く好き嫌いが多い子供達が増えてきていることで、これらの「五味五感」が鈍くなってきているという事があると知りました。バランスが良く楽しい食事の時間を過ごすためには「五味」と「五感」をフル活用できるような食事作りをしていく事が大切なんだという事を調べながら確認させていただきました。奥の深い「食」について触れさせていただきありがとうございました。
- ・ゴーヤなど、色々な食材を手で触るのが楽しかったようです。給食や家でのごはんは、もう食べられるものが出てきているので、食材を見たり触ったりすることはあまりないので、とてもいい経験になったようです。貴重な授業をありがとうございました。

・数日前から、「五味五感の学習」を楽しみに話していました。日々の食事で美味しいと感じることはあっても、酸っぱいな、苦いな、と五味で味を感じ合う事は少ないように思いました。改めて、子供から学習の話を聞いて、舌で味わうだけでなく触った触感や臭いといった食材の全体を感じて味わう必要性も改めて感じました。技術の発達で「匂」が少なくなったのでこういった学習は子供達は、楽しめると思います。

・何不自由なく、日々の生活を送っているのが当たり前と思う時代の子供たちに、五味五感という学習があったと聞き、良い機会なので家族で話し合う事が出来ました。日々、生活していく上で大切な事の一つだと思うので、少しオーバーかもしれませんが、研ぎ澄まされる位「五味五感」を感じてもらえたら、きっと日々の生活も大切に過ごしてもらえるように思います。貴重なお時間、ありがとうございました。

・時間割を見て、五味五感とはなんだろうと話し、当日楽しみに学校に行きました。帰宅し、味覚の話をし、授業内でのクイズの箱の話し、とても良い経験をしたように感じました。食育の絵本を子供が読み聞かせをしてくれ、親子で食の大切さを勉強できました。貴重な体験をありがとうございました。

・「五味五感」という言葉を知らなかった娘が帰って来るなり、「とても楽しかったよ。」と言っていました。夕飯の時に「あっ！これは塩味」とうれしそうに話していて、なかなか五味五感について考えることはないの、これからは考えながら感じて食事をしたと思いました。貴重な体験をありがとうございました。

・五味五感の学習をしたという事で、家では姉兄に、五味五感ってわかる？と家族で考える時間がもてました。普段、学校では苦手なものが出てても食べているんだろうと思いますが、家だと手をのばさず、好きなものだけということが多いと思います。また、「おいしいね」と食べるには、無駄食いせず、食事をとると「おいしい」ってもっと感じるかもねという話をしました。

・「おいしい」という言葉は大切なんだよ。と子供なりに感じたことはあるようです。日頃、忙しさを言い訳に手抜きをして、冷食や揚げたものだけ、焼くだけといった簡単調理の物に甘えていた私。子供たちは、素直で「これあんまりおいしくない」「ママが作った方がおいしい」と言ってくれ、つくづく手作りの大切さを感じています。そんな五味五感が素直な時期に、いろんな刺激と触れられるよう工夫していきたいと思います。好き嫌いが無い我が家の娘たちにも、感謝です。

・講師の先生方をお招きしての食育授業、先週末から楽しみにしておりました。日頃から五味についての話や、五味や匂を感じることを意識して家庭での食事を心がけていますが、学校で改めて話を聞くことは、子供にとって貴重な時間になったようです。帰宅後も、自ら進んで教わったことを伝えてくれたことは嬉しかったです。コロナ禍なので、五感（触ること）が十分にできず残念そうだったので、機会があれば自宅でできたらと思います。

4年2組 保護者様

- ・「五味五感の学習」で、食の大切さを知る事が出来たと思います。家でも学んだ事を話してくれました。苦手な食べ物も少しずつ食べてくれるとうれしいです。
- ・「はてなボックス」と音で何を食べているかを当てるゲームが楽しかったようです。ボックスの内容物も覚えていて、こんぶを割りばしかと思ったと言っていました。ごはん（おかずをふくむ）は、食べておいしいと思うことがなかったので、今度は食べる前に、見たり香りも気にしてみる！と言っていました。
- ・何気なく、毎日食事をしていましたが、五味五感を学習して食べ物を作っている人達のことを思って、残さずに大切に食べようと思ったようです。謎の箱に食べ物が入っていて、それを当てたり、かつお節の香りやきゅうりを食べた音を当てるなど、とても楽しかったそうです。このような機会を作ってください、ありがとうございました。
- ・授業では、今まで知らなかったことや、日々の生活の中ではなかなか考えないことを知れたと言っていました。帰宅後も、「いただきますのおこうがわ」を読んで、「いただきます」って色々な人に言うんだね！と言っていました。毎日一緒に食事をしていても仕事から帰宅し、バタバタの中で、食事という感じになってしまうので、家庭でもこのような話は中々できていなかったため今回このような授業をやっていただけで、よかったです。今後は、話す機会を増やしていただければと思います。
- ・学校でも、家でも、あまり好き嫌いなく何でも食べてくれる子ですが、食べ物に対してのこだわりや知識はあまりないので、こういう授業は、大変助かります。本人も、においていつも食べているものを当てられたから、楽しかったようです。
- ・体験学習は、クイズがとても楽しかったようです。また、授業を通しての疑問など、家庭で少し話できました。小1の時、担任の先生から給食費を無駄にしていますと言われ、1年の夏休みに家で苦手なものでも、一口は口にするという習慣をつけました。まだまだ、好き嫌いはありますがこれからも、それは続けていきます。親の言う事に、素直に「うん」と言わなくなってきている頃にこのような授業があり、本人にとってもいい機会になったと思います。家庭でも、本人の興味を向かせられるよう意識してみます。
- ・話を聞いていて、楽しかったし、勉強になったと言っていました。これから、もう少しいろいろなものを好き嫌いしないように食べようと話をしてくれました。
- ・子供は、常に料理ができた状態で食べるので、たまには一緒に料理をして、食材に触れる体験をさせてあげたいと思いました。

- ・五味五感を意識して、食事をする事がなかったので、良い経験ができたのではないかと思います。ありがとうございました。
- ・いつもお世話になっております。五味五感の授業は、「今度は味も体験したい!」と話していました。来年は別の内容だよと伝えたら少しがっかりしていましたが、まあそれはそれで楽しみだそうです。とても楽しかったそうです。鈴木先生が話した「おいしいね」の言葉にまつわるエピソードを、ニコニコ笑いながら教えてくれました。NPO法人の人たちの話も、とてもためになったと真面目に話していました。ありがとうございました。
- ・家でも好きな物はよく食べ、嫌いな物は自分から食べようとはしません。普段から、嫌いな物も食べないと病気になってしまうよ?だから、少しでも食べよう!と話をして少しずつ食べるようにしています。何回も食べる事で少しずつ好きになってもらいたいです。
- ・今回の食育体験学習で、食べ物を触ったのが楽しかったと聞きました。食材は、家でもお手伝いをする時に触ったり切ったりはしていますが、砂糖や塩という調味料はスプーンを使ってしまうので、とても貴重で心に残ったのだと思います。
- ・五味五感の学習を楽しみにしていたので、とても良い体験学習になったみたいです。箱の中に何が入っているのか、手を入れて触るのもドキドキしたそうで、楽しそうに教えてくれました。砂糖と塩に見分け方を教えてくれたりもして、聞いている方も一緒に考えたりと、普段とは違った授業に親子で楽しむことができました。ありがとうございました。
- ・箱の中で、触って当てる?ような学習は、楽しみながら、学べたようです。コロナで久しぶりのイベントのようで面白かった。良かったと話していました。

4年3組 保護者様

- ・今回の「五味五感」の学習を通して、五味とは何か、五感とは何かについて、学ぶ事ができました。学校給食を食べることで、苦味があるゴーヤやピーマンもチンジャオロースにすればおいしく食べられるなど、食の広がりを持つ事ができています。食卓に並ぶまでに本当にたくさんのかかわっていることや、フードロスについても学習することが出来、日頃の食事の時間でも話題にして意識をしていきたいと話しました。
- ・お話はとても楽しかったそうです。これからは、良く味わって、美味しいと言うように心がけたいと言っていました。私も時間があるときは、一緒に作って、食に関して興味をもってもらえたらいいと思います。
- ・食育の授業は、大変良かったようで家でたくさん話をしてくれました。このような授業を今後も計画してください。よろしくお願いします。