「教えない」味覚教育とは

編集部

食べ物に向き合うことが大事

「どうしたら子どもが食べ物に向き合い，『味覚』に目覚めることができるのか」について，研究している団体があります。石井克枝氏（千葉大学名誉教授，淑徳大学看護栄養学部教授）を会長として，2012年に設立された，「子どものための味覚教育研究会（IDGE）」。同会が推進する味覚教育は，1976年・フランスで子どものための味覚教室を初めて立ち上げた，ジャック・ピュイゼ氏（科学者，ワイン醸造学者）の開発した理論に基づいています。

その理論の特長は，次の３点。

・教えない
・自分の感覚と向き合う
・他者とわかち合い，自他を受け入れる

ピュイゼ氏が味覚教育で大切にしていることは，自分の感覚に向き合うこと，自分が感じたことを表現すること，人が感じたことに耳を傾け，自分との違いを実感することであり，まず，自分自身の五感を活用すること。指導者が，「これはこうでしたね」とまとめ，教えることではない，というところがポイントです。

石井氏は，この味覚教育の必要性について，ある若者の実態を紹介します。何からできている食品かわからないとして大学生が挙げたのが，「チーズ，ハム，ソーセージ，きな粉，マーガリン，油揚げ，白玉粉，マヨネーズなど」だったとのこと。現代の若者は，「豊かな食生活になったものの，何を食べているのかわからない状況が生まれている」と危惧します。

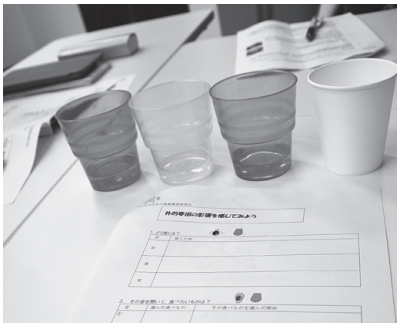
そして味覚教育によって「食べ物に向き合うことで，味の認識だけでなく，生活全般においてより良く生きる力が育成できる」「主体性，表現力，社会性を伸ばす」「食，食文化，風土への関心を喚起」することができると，その必要性を訴えます。

五感を研ぎ澄ますワークショップ

では具体的にはどのようなことをするのでしょうか。昨年11月16日，都内にて開催された講演会では，実際に小中学校で行われている味覚教育のワークショップを体験することができました。

まず，「味覚」と「視覚」を感じるワークショップでは，赤，黄，青の３色のコップが配られ，それぞれに入っている溶液を飲み比べていきます。結局，３つのコップには同じ溶液が入っているのですが，飲む

◀石井克枝氏。フランスでジャック・ピュイゼ氏の味覚教育理論に出会い、日本の食文化、風土、教育に合わせた日本ならではの味覚教育のあり方を考える、子どものための味覚教育研究会（IDGE）を仲間と立ち上げる。日本調理科学学会副会長、食品安全委員会委員も務める



◀ワークショップで配られた、溶液の入った3色のコップと口直しのための水、ワークシート

順番やコップの色などによって違う味のように感じる，その自分の感覚と向き合い言葉で表現することを重要視します。

次に，「味覚」と「聴覚」を感じるワークショップでは，３つのそれぞれ異なる音楽や音が流れ，その音を聞いて食べたい物とその食べ物を選んだ理由をワークシートに書き込みます。

１番目は「ショパン夜想曲（ノクターン）２番」が流れ，優雅な雰囲気を想像する人が多く，紅茶やコーヒー，フランス料理などの意見が出ました。２番目は，食器や人の声が混じったガチャガチャとした音で，飲食店を想像する人が多く，アジア料理や生ビールなどの意見が挙がりました。３番目は，人気アニメのテーマソングで，この曲を知っている人は，お祭りで食べる綿菓子やラムネなどを想像し，知らない人は，歌詞からイメージした食べ物を挙げ，意見が分かれたのが印象的でした。

記憶や経験も左右する五感

音を聞いて食べ物を想像するワークショップでは，これまで経験した記憶が大きく左右する，ということを実感できました。実際に，東京都文京区立誠之小学校で年間を通して行われている親子教室では，親子別々の教室に分かれて同じワークショップを行い，親と子で違う感覚を確かめ合うことを大切にしている，とのことです。

人の五感は，「記憶，経験が大きく関わる人それぞれ固有のもの」であり，味覚は教えることも，教わることもできない，ということを石井氏は強調していました。

また，これまで家庭科教育の中では，「一人ひとりがどのように感じているのかをあまり大事にしてこなかった」と指摘します。同会の家庭科での実践では，「ゆでる」調理学習の中で，ほうれん草の加熱時間を変え，子どもたちに「におい」「食感」「見た目」「味」を感じさせ，自分はどのほうれん草が好みかを選ばせます。自分がおいしい，という感覚も人と違うということを知り，主体的，意欲的に取り組む姿勢が見られたそうです。

同会の味覚教育には，子どもが自分に向き合い，感じ，人と違ってもいい，ということを自覚する。その繰り返しが感覚を研ぎ澄まし，人生を豊かにしていく，という考え方が中心にあります。食育としてどのような成果が期待できるのか，これからのデータ蓄積が待たれますが，自分の感覚を「表現する」という部分では，国語，図画工作など，さまざまな教科での実践につなげることができます。まずは，給食時間など，短時間の食指導に，味覚のワークショップを試してみると面白いかもしれません。

同会の概要や活動については，ホームページ（http://www.idge.jp）をご参照ください。　**（編集部・望月章子）**