

食育セミナー

体を知る 食べることを学ぶ
～自分の味覚を知ろう～

協力：東京医科歯科大学



～調布っ子食育マイスター認定までの道のり～

もったいないの心を学ぶ お肉が食卓に届くまで

協力：JA 全農ミートフーズ株式会社

「もったいない」

食べ物を食べることは動物たちの「命」をいただいていることです。お肉を届けてくれる人、動物への感謝の気持ちを持って、残さず食べる大切さを学びました。終了後のアンケートでは、「好き嫌いしないで食べるようにしたい」「命に感謝して食べたい」と感想がありました。



切り落とし肉を使ったホイル焼き

切り落とし肉と野菜を使ってホイル焼きを作りました。自分で作ったホイル焼きはとて



もおいしくて、みんな残さず食べました。後日、家族に作ってあげたマイスターもいました。

親子で五味(甘味, 塩味, 酸味, 苦味, うま味) 当て体験

味を感じるギリギリの濃度の水溶液で味覚体験をしました。苦味は体を守るよう感じやすくなっています。そのため、正解する親子が一番多かったです。しかし、経験して学んでいくうま味は正解する子どもが少なかったです。



pH, 糖度, 塩度の測定

普段飲んでいるジュースを持ち寄り、pH, 糖度, 塩度を測定しました。ジュースにも塩分が入っていて驚きました。また、pHが低い飲み物は歯を溶かしてしまうため、飲む時間と量を決めることが大切だと学びました。

水や食べ物ってどうやって飲みこんでいるの？

水を飲む動作を観察して食べ物を飲みこむ時に使う口や舌の動きなど、体の仕組みを学びました。



技をみがく

食べ物を選ぶ技を身につけよう
～苦手なものにも挑戦しよう！～

協力：オリジン東秀株式会社

バランスよく食べよう

栄養バランスについて学んだあと、班のみんなと相談しながら料理カードを、赤(体をつくる)・黄(体を動かす)・緑(体の調子を整える)の食品のグループに分けました。それを基にしたマイベストランチ作りでは、栄養バランスを考え、好きなものだけでなく、苦手なものにもチャレンジしました。普段あまり食べる機会が少ないレバニラや酢のものも「おいしい」とみんな完食しました。



最後は認定式！

長友市長から認定証と認定カードを授与され、21名の調布っ子食育マイスターが誕生しました。

