味覚教育で子どもが育つ

千葉大学名誉教授
IDGE（子どものための味覚教育研究会会長）
石井克枝

「食べる」感覚を言葉に

味覚教育との出会い

味覚教育はフランスのワイン醸造学者のジャック・ピュイゼ氏が1970年代に提唱したものです。2007年に私のところに小学校の先生が味覚教育に興味を持って研修に来ました。当時、私は千葉大学教育学部で家庭科教員養成の食物学（調理学）を担当しており、研修生と一緒に研究しました。2012年に私たちの小学校での実践を直接ピュイゼ先生にお話しする機会があり、ピュイゼ先生が味覚教育で何を狙っているのかを直接聞き、そのねらいに共感しました。それは人の一生のウェルビーイングを実現するためのものでした。

味覚教育とは

味覚教育は自分の感覚に向き合い、五感を使い感じたことを認識することから始めます。視覚、臭覚、触覚、味覚、聴覚などを使い、食べる前、食べている最中、食べた後にどんな余韻を感じられるか、感じたことを受けとめ、自分が認識することです。認識するには言葉にするとより明確になります。

食べものから得られる要素は、栄養的（エネルギーなど）、衛生的（健康）、感覚的（喜び）の3つあります。栄養と衛生については食品に由来するものですが、感覚的要素は人に由来するものです。この喜びは自分の五感で感じて初めてもたらされるもので、口に入れたら自然にもたらされるものではなく、五感を使って食べものからの情報を受け止めることができなければ成り立たないことです。しかもそれは自分の体調、食べる環境、食べ物の状態に関係し、いつも同じではありません。食べる人も唯一無二の存在です。

味覚教育は小学校3年生ぐらいで行うととても効果があります。それは、ちょうど言葉をたくさん学ぶ年齢だからです。私たちは親子味覚教室を小学校の課外授業として、都内のある小学校で行っています。親子で学びますが、同じ内容を別々の教室で学びます。同じ教室では子どもは親の顔色を見て答え、自分の感覚に向き合うことが簡単にはできないのです。自分の感覚でものを捉え遠慮なく発表できるようになるまで3回の体験が必要になります。

大学生を対象に味覚教育について講演した際に、スクリーンに映し出した赤色を見て思い出す季節と食べ物を言ってくださいと問いかけました。いろいろな答えが返ってきます。たとえば、「秋、紅葉、やきいも」「夏、太陽、トマト」「冬、ストーブの火、クリスマスのケーキ」などです。その中で「わかりません」と言った学生さんがいました。「あなたの頭の中に思いついたものでいいのですよ」「あなたが感じたことはあなたしかわからないのです。」といっても最後まで「わかりません」と答えました。この学生さんは正解があると思ったのでしょう。味覚教育の問いには正解はありません。集中して自分の感覚に向き合うことができるようになると、たくさんのことを感じるようになります。そして自分の感じたことを自信をもって発表し、他の人の感じたことにも目を向けることができるようになります。まさに主体性、自己肯定感を持ち、他の人との違いを感じ、他の人を認めることができるようになります。協調性や社会性を育みます。

味覚教育を実践した小学校の先生のクラスの変化を紹介します。給食の感想では、始めは「嫌いだから残した。」、「おいしかった。」と書いていましたが、6カ月後、同じ献立の給食の感想は、「ほにゃほにゃとした、しょうゆのにおいがよかった、こんにゃくのくちゃくちゃした」などの表現に変化しました。また、自分の嫌いなものにも、どんな匂いなのか、どんな味なのかを確かめるために口に運んでいきます。そしていつの間にか食べることができるようになります。味覚教育をはじめて4カ月たった時、1回も完食できなかった子どもたちが1カ月20日のうち8日は完食できるようになりました。そして嫌いなおかずをクラス全体で始めは70%も残していましたが、4カ月後はほとんど残さなくなりました。

味覚教育を成功させるには指導者の姿勢が大きく関わります。自分の感じたことはすべて正解ですから、指導者は人が感じたことはすべて受容することと強制しないことが大事です。先の小学生の例は給食を食べて感想を書くことを強制していません。書きたいときに書く、書いたものは自分で管理する、先生は感想に丸を付けたり、いいですねなどコメントは一切しないことを徹底しています。なぜなら先生がよいとコメントすると、そう書くことがいいのかと思い、自分が感じることよりも先生がよいとするものに気持ちがいってしまうからです。

親との関係も同じです。感じたことを子どもが自由に表現できる環境や関係をつくることは子どもの主体性を育みます。家では食卓を囲み、食べものについて自分が感じたことを言い、人が感じたことを聞き、食材の色や形、におい、食感、そしてどこで育ったのか、どんな調理をしたのかなど話すことで、お互いの理解が深まるでしょう。

まずはあなた自身の五感を使ってどんなことを感じているのかに向き合ってみませんか。世界が広がりますよ。