

部局名 食品科学研究室

担当: 山崎有美



テーマ 未就学児を対象とした食育活動 ～『五感を通じて"食"を楽しむ力を育む実践活動』を開催～

### 概要

私たちは、食事をする際、多くの情報を五感を使用して認識しています。小さい頃から多種多様な食品に親しみ、見て、触って、自分で食べようという意欲を大切に、五感を使って美味しさの発見を繰り返すこと。これが、食事を味わいながら楽しく食べる習慣を身につけるためにとっても重要になります。

令和5年11月24日、地域資源創成学部食品科学研究室が主催する『五感を通じて"食"を楽しむ力を育む実践活動』が開催されました。木花こども園の年長児38名が宮崎大学を訪問し、本学オリジナルキャラクターである「みやだいもうくん」や大学生と一緒に、五感を学ぶ劇やワークショップを体験しました。これらは、五感の認知や五感と食べ物との関係、五感を感じながら食事をする楽しさを知ってもらうこと、また、しっかり噛んで美味しく楽しく食べる方法を身につけてもらうことを目的として企画されました。

<https://www.miyazaki-u.ac.jp/newsrelease/topics-info/post-1091.html>

### プロジェクトを通しての成果・効果

本実践活動の実施前後でアンケート調査を行ったところ、活動後に子供に認められた変化として、食事の中に入っている食べ物への興味関心度の上昇、五感を使用しての喫食が挙げられました。また、家庭内において、食べ物のお話を頻度が向上する、子供と食事と五感について話をすることが増加するといった変化も認められました。

これらの変化は、SDGs達成目標3、4に掲げられている、私たちが健康を維持しながら人生を歩むために必要な食事に関する知識を獲得し、実際に、必要な栄養・機能性成分を摂取することの一助となります。また、五感を通じて楽しく真摯に食に向き合う能力を育むことで、食べ残しも減り、有限である貴重な食資源を無駄なく摂取することに繋がり、フードロス削減にもつながることが期待されます。

