

食の過去と今を想い、食の未来を感じるために

私たちは何のために食べ物を食べるのでしょうか？「食」はあって当たり前の存在でしょうか？「食」とは一体何なのでしょう？自分自身の命を繋ぐために私たちは多くの植物や動物からその恩恵(いのち)を頂いて生かされているように感じます。「食」が単に空腹を満たすための手段であるとしたら、「食」は「餌」と同じ存在になるのではないのでしょうか。

そのような危惧から食の重要性が叫ばれているものの、多くは価値観の押しつけや表層的な情報の提供にとどまり、「食」の辺縁に隠されているさまざまな学びの機会、知恵や伝統に培われた奥深さを感じる機会が忘れられているように感じます。

従来の健康や栄養面の教育としての食べ物や身体(Body)を感じ考えるだけでなく、食を賜物ととらえ、文化や歴史、楽しみや喜びとしての嗜好性なども大きな要素(Mind)として捉えています。また、食は本来、生き物であり命(いのち)であることから、道徳的な視点や社会性や倫理性を培うために必要な要素(Spirit)でもあります。味わい(フードコンシャスネス)教育は食を Body・Mind・Spirit の3つのカテゴリーで捉え、それらを個別で考えるだけでなく、三位一体の視点で感じることを推奨しています。

感じるシンポジウムの3回目として「食」に対する感謝の念や自然観、味わいや香りに対する五感を耕しながら、生きる力、考える力、文化や未来を創造する力を育成したい――。連続と伝えられてきた日本の食をとおして、「食は命なり、食は社会なり、食は地球なり」を意識できる人間教育を目指します。

食べるもの、それは生命を支える大切な資源です。

食べること、それは人類共通の営みであり、生命維持の基本です。

食べかた、その側面には現代社会が抱える様々な問題が顕在しています。

私たちが次世代のためにできることは何か――。

〈「食べるもの」「食べること」「食べかた」から考え、育てる、知の未来〉を合言葉に、

子どもから大人までの食に対する五感を耕し、

生きる力、考える力、文化や未来を創造する力の育成を目指します。

学習院女子大学が掲げる食のプロジェクトです。

味わい(フードコンシャスネス)教育リーダー育成 について

教本の提供 及び 修了証の授与 27日 10:00～18:30の講演及び講習会に参加する受講生には、講習会に必要な教育教本を無料提供し、受講後に修了証を授与します。

味わい(フードコンシャスネス)教育リーダー として、保育園・幼稚園、小学校～大学など学校やいろいろな施設でプログラムを実施することが可能です。また、味わい教育リーダーは、答えを教えるのではなく、答えを引き出すことが大切です。

概要・お問い合わせ

食・食文化・食教育を感じるシンポジウム

日時：2025年7月26日(土) 13:00～18:30
7月27日(日) 10:00～18:30

会場：学習院女子大学
東京都新宿区戸山 3-20-1

主催：学習院女子大学
gwc-jsee@gakushuin.ac.jp

後援：農林水産省・新宿区

学習院女子大学へのアクセス

●東京メトロ副都心線「西早稲田」駅
下車、3番エレベーター口、徒歩1分

●東京メトロ東西線「早稲田」駅下車
徒歩10分

●JR山手線・西武新宿線「高田馬場」
駅下車、徒歩15分

詳細・お申込みはこちらから

【詳細】



【お申込み】



※7/26のワークショップ・7/27の講習会は
【6月30日 申込締切】

※受講者には、7月7日までにこちらから
確定のメールを送付いたします。

※両日を通して記録のため、撮影致します。



学習院女子大学
Gakushuin Women's College



入場料
無料

要事前申込み

食

食文化・食教育を
感じるシンポジウム

「食べるもの」「食べること」「食べかた」から

考え、育てる、知の未来

2025年7月26日(土)・27日(日)
13:00～18:30 10:00～18:30

参加対象：
高校生以上の食に関心のある方



学習院女子大学
Gakushuin Women's College

主催・会場 学習院女子大学
東京都新宿区戸山 3-20-1

詳細・お申込みはこちらから

【詳細】



【お申込み】



※7/26のワークショップ・7/27の講習会は
【6月30日 申込締切】

受講者には7月7日までに確定メールを送付

7月26日(土) 13:00～18:30 「食に関するワークショップと講演」

※26日のみのお申し込みも可能です。

ワークショップの部 13:00～15:05

1 定員30名		食を感じるワークショップ お味噌汁 ～ 毎日食べても飽きない食事の要 土井 善晴(おいしいもの研究所主宰)	531 教室	自然の摂理の中で生まれたお味噌は、それだけでおいしいものです。よく醸された良いお味噌でつくるお味噌汁には、毎日食べても飽きないおいしさがあります。薄くても濃くても、温かくても冷めていても、おいしいです。お味噌汁は私たちの食事の要です。おいしさはお味噌に任せて、無理をせず素直につくればよいです。お味噌とお水と、自分で選んだ食材で、自分のお味噌汁をつくりましょう。
2 定員30名		食文化を感じるワークショップ 天草から作る寒天 ～ 日本の涼味のかたち 宇都宮 由佳(本学教授)	633 教室	海に囲まれた日本、海産から生まれる「寒天」は、自然の恵みと人の知恵の結晶です。煮て、待ち、形を整える静かな工程の中で、涼しさが形となります。酢醤油でさっぱりと、黒蜜で甘く一地域によって異なる味わい方にも、土地の暮らしと文化が映し出されます。日本の各地の夏を手と舌で味わってみませんか？
3 定員30名		食教育を感じるワークショップ 初女さんのお結びとしじみ汁の味わい ～ お椀の中に地球がみえる 品川 明(本学教授)	521 教室	お結びにはさまざまな形があります。三角であったり、丸であったりいろいろです。お結びを手で優しく握る静かな工程の中で、涼しさが形となります。酢醤油でさっぱりと、黒蜜で甘く一地域によって異なる味わい方にも、土地の暮らしと文化が映し出されます。日本の各地の夏を手と舌で味わってみませんか？

講演の部 やわらぎホール 15:30～18:30 食の過去と今を想い、食の未来を感じるために 定員400名



料理の起源 ～ 料理から人間を考える

土井 善晴(おいしいもの研究所主宰)

15:30～16:15

私たちの食事には、「食べる」の前に「つくる(料理する)」があります。人は、料理をする生きものです。なぜ人は料理をするのでしょうか。いつから人は料理をしてきたのでしょうか。これから人は料理をしていくのでしょうか。料理について考えを深めていくと、人間のこと、自然のこと、地球のことも考えます。今を知るためには過去が必須であり、今から未来は生まれます。皆さんとともに料理から人間を考えて、過去、現在、未来へと思いを巡らせることを楽しみにしています。



これまでの食を想う ところてんの歴史と地域文化 ～ 涼味のかたちをたどる

宇都宮 由佳(本学教授)

16:20～16:50

日本の伝統的な涼味「ところてん」について、その歴史や各地域の食文化を紹介します。奈良時代の正倉院文書にはすでに記録があり、室町時代から江戸時代にかけて庶民にも広まり、夏のおやつやお盆の供え物として親しまれてきました。味付けには地域差があり、関西では黒蜜で甘く、関東では酢醤油でさっぱりと食べるのが一般的です。ほかにも酢味噌やきな粉を用いる地域もあります。海に囲まれた日本において、ところてんが各地の風土や嗜好、文化と結びつきながら多様なかたちで発展したことを解説します。



これからの食を想う ～ 食の本質を感じる

品川 明(本学教授)

16:55～17:25

私たちは食をどのようにみているだろうか？お店に並んでいる食をみた時、食をどう捉えているだろうか？もしかするとお腹に入れるものとしかみではないだろうか。食の表層を感じるだけでなく、食の隠された部分やその生き物としての物語や育った環境や自然と人の繋がりを感知すること、そして五感や心で食を味わうことにより、その価値や背景を理解し、文化や未来を創造する力を培うことができます。食のお蔭を探る。食の風景や景色を感じる。食の声を聴く。このような人を育てることが大切です。その役割を担うのは、すべての大人ではないでしょうか。

ワークショップダイジェスト 17:30～17:45

食と食文化と食教育を感じる3つのワークショップのダイジェスト版を動画で視聴します。土井先生のお味噌汁作り、宇都宮先生の寒天作り、品川先生のお結びとしじみ汁作りに秘められた真の意義を感じて下さい。

質疑応答の部 17:45～18:30

この時間では、会場の皆さんとこれからの食をどのように捉えたら良いかを考えたいと思います。

※ワークショップ・講習会(応用アクティビティ)のお申込みはお一人様1講座のみとし、お申込み後の変更はお受けいたしかねます。

なお、お申込み後キャンセルされる場合は学習院女子大学環境教育センター gwc-jsee@gakushuin.ac.jp まで必ずご連絡をお願いいたします。

※26日の「ワークショップの部」のみや、27日の「講習会の部」のみの参加申込みはお受けできませんので、ご了承ください。

※26日の「講演の部」のみ、27日の「講演と全体講習の部」のみの参加は可能です。

※両日を通して記録のため、撮影致します。 ※内容は変更される可能性があります。

7月27日(日) 10:00～18:30 「食教育に関する講演と講習会」

※27日のみのお申し込みも可能です。

講演と全体講習の部 やわらぎホール 10:00～12:30 定員400名



学校教育の改革と食育の可能性

大桃 敏行(学習院女子大学前学長)

学校教育では知識・技能の習得やその活用能力の育成だけでなく、自らを支えていく力や多様な他者と協働していく力など、非認知能力あるいは社会情動的スキルと言われているものの育成が求められています。加えて今日の改革では、教科等横断的な視点や社会に開かれた教育課程の実現が重視されています。食育は多様な学問分野を跨いだ学際的な性格と学校をこえた場や時間の広がりをもたらす。学校教育の改革における食育の可能性と、学校教育の改革がもつ食育自体を豊かにしていく可能性について考えてみます。



食教育を感じる ～ 味わい(フードコンシャスネス)教育とは

品川 明(本学教授)

味わい(フードコンシャスネス)教育という言葉や概念を感じ知ることから始まります。この講習を通じ「食」のもつ意味の多様さ、「食」と繋がる世界の多さを感じて下さい。きっと新たな発見と驚きに出会えると思います。ちょっと意識することで、自分の目や耳や手や鼻や舌が食べ物の姿を捉えることに驚きと喜びを感じることでしょう。食べ物があること、頂げること、その食べ物のお蔭を感じることの大切さを味わって下さい。

講習会の部(味わい教育リーダー養成) 13:30～18:30

■ 全ての講習会が、基本アクティビティ(13:30～15:25)と、応用アクティビティ(15:30～18:20)で構成されます。

基本アクティビティ 13:30～15:25	1～5の各教室	にてそれぞれの講師が行います。
● 硬い食べ物を味わう！	歯(触覚)と耳(聴覚)の役割発見	2種類の食べ物を比較します。皆さんはどのように感じ、それぞれの食べ物をどのように表現できるでしょうか。
● 飲み物の味わいかた！	鼻(嗅覚)と舌(味覚)の役割発見	2種類の飲み物を、鼻を使う場合と使わない場合とで比較します。皆さんはどのように感じるでしょうか。きっと感覚の使い方や感覚の重要性に気づくことでしょう。
● 甘味と酸味の感じ方	5つの基本味があるわけ	甘味と酸味を感じて下さい。それぞれの味をどうして感じる必要があるのでしょうか？強く感じるか。弱く感じるか。味を感じる意味を感じ、考えましょう。

応用アクティビティ 15:30～18:20 (1つのみ選択) 講師すべて：味わい(フードコンシャスネス)教育インストラクター

1
定員20名



妊婦・乳児(0歳～2歳)のための 味わい教育講習

講師：大野 やすこ・西田 郁子

235
教室

①赤ちゃんの初めての食べ物(母乳と育児用ミルク)：赤ちゃんの食事である乳汁、それぞれに味の違いはあるでしょうか。実際に育児用ミルクを試飲してみます。
②離乳食はおいしい？：赤ちゃんが食べる離乳食はどのような味でしょうか。味や香りを確かめながら実際にベビーフードを味わって食べてみましょう。

2
定員20名



幼児・小学校低学年(3歳～10歳)のための 味わい教育講習

講師：桑原 香織・かのう かおり

234
教室

①トマトはどれだ？：いくつかの物体を、五感のうち一つだけを使って、それがトマトかどうかを考え、言葉にして感じる力を育みます。
②まほうの粉作り：このふわふわした粉は、何だろう。なぜ、色が茶色なのだろう。何から作られているのだろう。正体を五感で探ってみましょう。さまざまな不思議が湧いてくるといいます。

3
定員20名



小学校高学年から大人のための 味わい教育講習

講師：中村 みゆき・立石 佳子

521
教室

①五感で探る白い食べ物：日頃、自分がどのような食べ方をしているのか？食べ物とじっくり向き合い、食材の物語やつながりを見つめ直します。気づきからおいしさ再発見！
②小さな粒はどんな豆：食べ物をもっとおいしく食べられる魔法があるとしたら？食べ物のルーツを辿って育ちを知り、作って食べて食の感性を磨きます。

4
定員20名



大人やシニアのための 味わい教育講習

講師：にのみや せいこ・鶴納 里々花

531
教室

①茶歌舞伎：室町時代の貴族の優雅なお茶遊び 5種類(花・鳥・風・月・客)のお茶を視覚、嗅覚、味覚を使い、色、香、味を飲み比べて茶種を当てます。
②わたしだけのおいしいお味噌汁：誰かのためでなく自分のための料理をつくる体験をします。五感が遠くまに選んだ、地球の恵みたっぷりのお椀を味わいましょう。

5
定員20名



生産者・加工業者(飲食関係者を含む)・ 販売に携わる方の味わい教育講習

講師：黒川 陽子

541
教室

五感を使って自らの農産物や加工品、料理の魅力を消費者に伝える：皆さんは、ご自身の農産物や加工品、料理の魅力を消費者にどの様に伝えていますか？ここでは、五感をフルに活用し、農産物や加工品、料理の特徴やセールスポイントなどを表現し伝える方法を学んでいます。その際、ご自身の農法や製造法、調理法などに関連づけたいと思います。