

# 食育講演会

令和7年11月28日(金)にアイレックスで丸亀市食育講演会を開催し、370名の方にご参加いただきました。



今年は丸亀市市制施行20周年記念ということでメディアからも大注目な **タサン志麻氏** を講師に特別にお招きし『**家族と食事を楽しむ方法**』と題しまして・ご自身の事・美味しい料理のコツ・献立の考え方・フランスの食事の仕方等、内容盛り沢山でご講演いただきました。

## 講演内容

### 肩の力を抜いて、料理や家族との食卓をもっと楽しもう！

- ・食事は唯一、年代や性別を超えて一緒に楽しめるものだから、作る時間よりも一緒に食べる時間の方を楽しんで大切にしてほしい。
- ・失敗をおそれず、自分の五感を使って栄養バランスやレシピにとらわれすぎず料理を楽しむ。
- ・献立は食材から考え、調理しながら片付けすることできれいな空間で作ることが美味しさ、楽しさにつながる。
- ・下準備はせず調理しながら片付けして、作り置きはついでにというスタンスでいるとよい。
- ・調理は“ゆでる”からスタート。“焼く”はさわりすぎない。“炒める”は水分に注意する。
- ・レタスの葉の色が（みどり・黄緑・黄色・白）の4色あり、その4色が見えるよう盛り付けることで美味しそうになる。
- ・野菜の甘みやうまみを引き出してくれる塩だけで料理する。
- ・自分の得意料理の調味料を変えたりワイン等でアレンジする。
- ・温度や時間を設定し、スタートボタンを押すだけで料理が完成するオーブンをもっと使いましょう。
- ・買い物の回り方はメインの食材売り場→野菜売り場。
- ・志麻さん家の食事のルールは鍋や大皿で取り分けスタイル。  
嫌いなものも一口は食べる。
- ・食事中の家族との会話を楽しみ、食を通じてかけがえのない家族の時間を大切にする。



## アンケートの結果より

### ～印象に残った内容は何か？～

- ・何度も「楽しく」と言っていた。
- ・家族で食することが大事。
- ・五感を使って楽しく料理することが大事。
- ・「食事を作ることよりも会話を楽しむ」
- ・家族で食卓を囲む大切さ。
- ・オーブンを使用するメリット。



### ～今後どのようなことを取り入れたいと思いますか？～

- ・肩の力を抜いたシンプルな料理にチャレンジしたい。
- ・みんなスマホを見ながら個々で食べているので会話をしながら食べようと思った。
- ・手を抜くことに悩んでいたけど、1番大事な家族との会話を大切に子どもが調理に興味を持ったら一緒に作る工夫をしていきたい。
- ・調理道具は使いやすく洗やすい物を選ぶこと！
- ・もっとオーブンを活用していきたい。
- ・塩の役割を理解し、ワインも取り入れようと思う。

