

《五感を使って食事を楽しむ》

“人は料理を五感で味わって食べています。

「食にまつわる五感」を意識しながら子どもと食事することによって、料理をよりおいしく食べ、食べ物や食事への興味や関心を高める作戦をご紹介します。”

★五感をフルに使う方法★

食べ物のおいしさは、5つの感覚で複合的に感じとっています。しかし、意識をせずに、何気なく食べていると、「この食べ物は好き！嫌い！」と、単純になりがちです。食卓では、今日の料理、食材に注目して、五感を意識して食べることを心がけましょう。

味覚	舌で味わう	甘味・塩味・苦味・酸味・うま味
視覚	目で見る	食材の色・形
嗅覚	鼻で嗅ぐ	出汁や素材の風味
触覚	手・口で触れる	触りごころ・舌触り・食感
聴覚	耳で聞く	食べた時の音・周りの声



★味覚・味わう

人は生まれた時から「甘味」を好みますが、「酸味・苦味」は、敬遠しがちです。偏食を予防するためには、小さな頃から、いろいろな食材を体験し、嗜好を獲得していくことが大切です。何でもおいしく食べることができるようになることが、食事を楽しむ基本。毎日の食事を通して練習しましょう。

★視覚・目で見る

「何が入っているのかな？」と料理に興味を持たせることが大切です。時には、調理前の野菜を見せて、触らせてあげるのも良いですね。



★嗅覚・鼻で嗅ぐ

食材・料理の香りは、「食事開始」の合図のようなもの。においを嗅ぐと、急に食欲がわきます。納豆などの強いにおいも、小さな頃から食べ慣れると、気になりません。素材を活かした食事で、食材本来のにおいを覚えられるようにしましょう。

★ 触覚・手・口で触れる

子どもたちが無理なく食べることができる舌触り、固さ、大きさにすることで、食感を楽しんで食べることができます。また、野菜を実際に育てる体験などを通して、実際に触れることは、さらに子どもたちの興味・関心を高めることができます。

★ 聴覚・耳で聞く

食べた時に耳に響く音も、おいしさの要素のひとつです。また、食事中的「きれいなみどり色だね!」「とってもおいしそうだね!」といった言葉がけも、小さな子どもにとっては食事に集中し、楽しく食べるために、大切なことです。

参考: わんぱくだより



● 行事の由来 節分

節分とは読んで字のごとく「季節の分かれ目」の意味で、立春、立夏、立秋、立冬のそれぞれ前日に年に4回あります。旧暦では1年は春に始まると考えられていたため、昔の人は立春の前日の節分を特に大切にしてきました。季節の変わり目には邪気（鬼）が出ると言われており、その日に豆まきをして邪気払いをします。豆まきが終わったら自分の年の数、または年の数に一つ足した数だけ豆を食べることを「年取り豆」といいます。自分の年齢ほど福豆が食べられない場合には、福豆に熱いお茶やお湯を注いだ「福茶」を飲みます。これは1年の無病息災を祈るしきたりです。

参考資料: 子どもに伝える 行事の由来と行事食 株式会社 メイト



保育園メニュー



☆ 節分メニュー ☆

< 恵方ロール > 作りやすい分量 < 作り方 >

材料: 食パン 人数分
ジャム 適量
生クリーム 適量

① ラップの上にサンドイッチ用の食パンをのせる。
② ①の上にジャムを塗って、生クリームを絞る。
③ はじからラップをくるくる巻いていく。

ジャムの味を変えたり、果物を入れたり、ハムやチーズを入れてもいいですね!!