

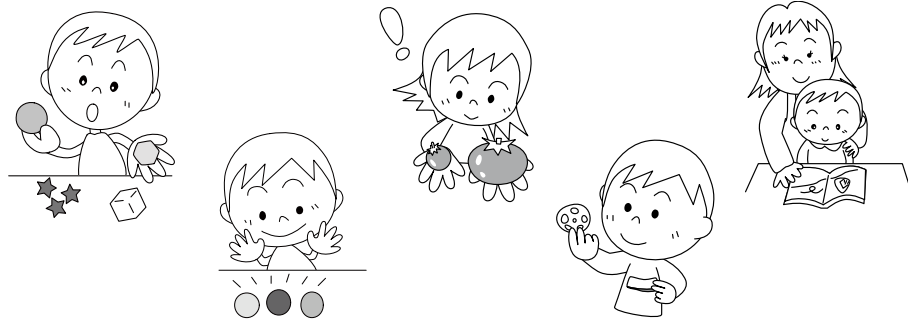
# 五感と食事

H26年3月 栄養士 鈴木七瀬

五感の何も刺激されない食事を想像してみてください。薬を飲んで  
いるみたいで楽しくありません。私たちは、五感が刺激されるこ  
とで食事を楽しんでいます。子どもとその五感を一緒に楽しんで、  
食に対する興味を抱かせましょう。

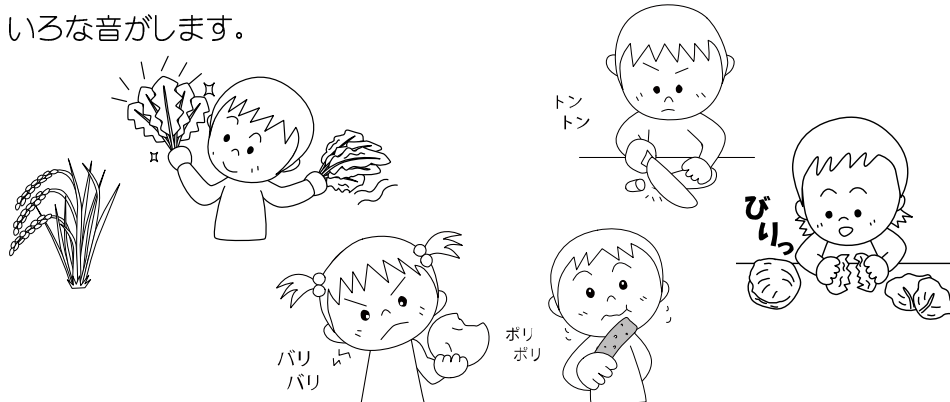
## 1. 視覚 「どんな色や形かな？」

じっくり食べ物を見てみると、形や色、切り口の形等いろいろな発見があ  
ります。オクラなど切り口の面白い物を見せる事で、素材に興味を持つき  
っかけになるかもしれません。また、本を使って知ることもできますね。



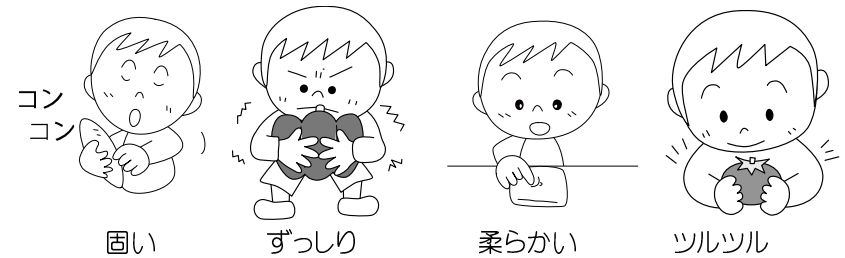
## 2. 聴覚 「どんな音がするかな？」

素材そのものの音、食材を切る時や食べる時の音等、食べ物からはいろ  
いろな音がします。



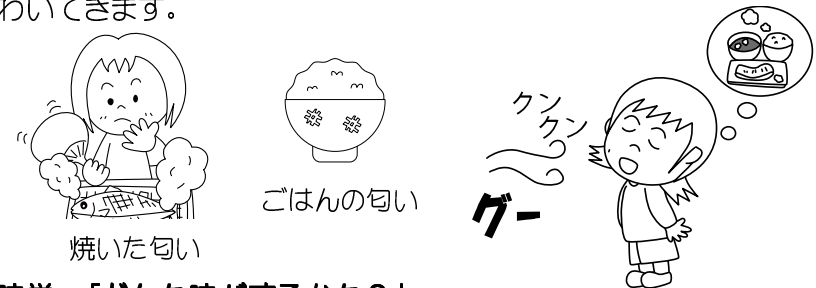
## 3. 触覚 「どんな感触かな？」

火を通すと感触が変わったり、その変化を楽しむこともできます。



## 4. 嗅覚 「何のにおいかな？」

においから何が想像できるでしょうか。美味しい匂いを嗅ぐと、食欲が  
わいてきます。



## 5. 味覚 「どんな味がするかな？」

「食事」でしか刺激されることのない味覚。食べ物を口に含んだとき、  
どんな味が楽しめるのでしょうか。

