

# 食卓に五感の刺激を

H27 年9月 栄養士 高橋智美

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。

## 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。



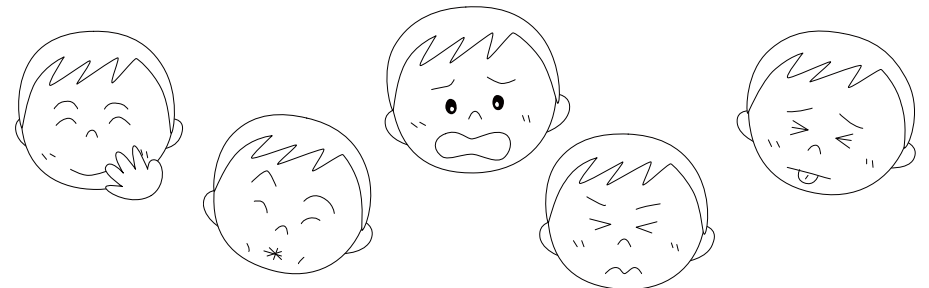
## 4. 嗅覚 「何のにおいかな？」

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」でしか刺激されないことのない味覚。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。



## 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。

