

☆KitchenLetter☆

2024年3月 栄養士 西尾 綾佳

五感と食事

五感の何も刺激されない食事を想像してください。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により、食事を楽しんでいるのです。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。

視覚 「どんな色や形かな？」

じっくり食べ物を見てみるといろいろな発見があります。



いろいろな形



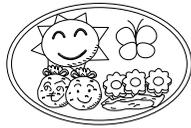
いろいろな色



大きさの違い



切り口の形



盛り付け



本でも見てみよう

聴覚 「どんな音がするかな？」

収穫前から食べるまで、食べ物からはいろいろな音がします。



素材の音



洗うときの音



切るときの音

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。



固い



ペラペラ



ずっしり



軟らかい



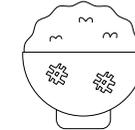
ツルツル

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。



だしのにおい



ご飯のにおい 焼いたにおい

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。



あまい しょっぱい からい
にがい すっぱい

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

