

五感を使って食事をとろう！

「食事」は五感すべてを使って楽しむことのできる唯一の行動です。五感を感じながら食べていますか？料理の感想や「おいしい」の音が聞けると作り手はうれしいものです。

五感を使って料理を作ったり、よく噛んで会話を楽しみながらゆっくりと味わい、感受性を豊かにするチャンスとして食卓をいかしましょう。

見て（視覚）

どんな色？どんな形？盛り付けはどう？

つや、食材の持つ色や形、切り方
いろどり、盛り方、食器

きれいな料理は...

おいそう・食欲が出る
唾液が出る



聞いて（聴覚）

どんな音がする？

食材を切る音トントン
煮る・焼く・揚げる・炒める音
噛む音カリカリ
シャキシヤキ・サクサク
食事中的会話



かいで（嗅覚）

どんなにおい？

食材のにおい
料理のにおい

いいにおいは...

ワクワク感
想像力
食欲が出る



目かくしをして
あてっこゲームを
してみよう！食材
や料理で試そう。
1.においで(嗅覚)
2.さわって(触覚)
3.味わって(味覚)

ふれて（触覚）

どんな感触？舌ざわりは？歯ごたえは？

冷たい・熱い・やわらかい・かたい
ツルン・フワフワ・もちもち
食感・のど越し
食材の感触
料理中、こねるなど



味わって（味覚）

どんな味？

甘い・しょっぱい・すっぱい・苦い・辛い
あっさり・まるやか・あまじょっぱい・ほろ苦い
よく噛むと味覚センサーがよく働く
薄味を感じる力を育てる・味見をさせる



▶五感を刺激するとそれをつかさどる脳の各部位が活性化します。五感を使い、大人はいつまでもイキイキ脳をめざしましょう。

▶子どもにとっても五感を刺激した楽しい食事は、記憶に残りやすく、感性豊かになり、表現力も育ちます。