



食育だより

R5.01.17
葵ヶ丘保育園



食べもののクイズ ～はてなボックス～

今回の食育は、そう組・らいおん組さんで食べ物クイズを行いました。箱の中に食材を入れて、手で触れるだけで何の食材が入っているか当てるクイズです。触覚や嗅覚をフル回転させて、何の食材が入っているのかみんなでお考えました。



箱の中に入れた食材

バナナ・人参・春雨・れんこん

さつまいも・ごぼう・ちくわ・なめこ

みかん・キャベツ・こんにゃく・えのきたけ

じゃがいも・ブロッコリー・きゅうり・豆腐

普段から馴染みのある食べ物である、みかんやさつまいも・きゅうりなどは、触ってすぐに何かわかったようです。

こんにゃくやえのき、ちくわは触感に驚きつつ、手についた匂いをたよりに考えていました。春雨やなめこは見たことがあっても、名前がわからない子も多く難しかったようでした。

子ども達は、まだまだ知らない名前の食べ物がたくさんあります。是非、たくさんの食材に触れる機会を作って頂けたらと思います。

食の五感とは…

- 視覚…食べ物をつや、色、姿、形、盛りつけを目で味わう。
- 聴覚…煮る、焼く、揚げる、切る音。歯ごたえのある音。
- 嗅覚…野菜・果物・肉・魚類などの鮮度を見分ける。美味しそうな匂い。
- 味覚…五味（甘い、辛い、酸っぱい、苦い、しょっぱい）・旨みを味わう。
- 触覚…むく、切る、こねる、混ぜる、盛りつける。

五感を刺激すると・・・ ⇒ 脳が発達し、感情が豊かになります。

「食」は、**五感を全て同時に使う唯一の行為**です。普段、何げなく食べているかと思いますが、「食べる」という行為を大切にしていきましょう。

家庭で五感を育てる為には、食の体験を沢山させてあげることが大切です。食体験の中から、食の知識・食べ物への関心などを育てることもできます。

食の五感

