

五感で楽しむ食事

幼児期は感覚の形成に大切な時期です。食を通して豊かな感覚を育み、楽しい食事につながるようにしましょう。

見て楽しもう！

「どんな発見があるかな？」 よく見るといろんな発見があります。一緒にじっくり観察しましょう。



いろいろな色



いろいろな形



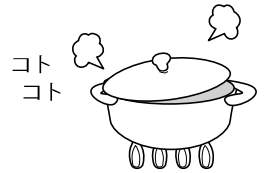
いろいろな表示



よく見て観察

聞いてたのしもう！

「どんな音がするかな？」 食事にはたくさんの音であふれています。



匂って楽しもう！

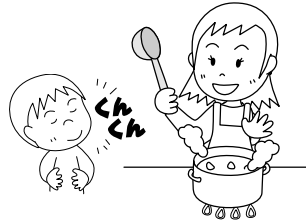
「どんなにおいがするかな？」 においをかくことにより、どんな想像につながるでしょうか。



甘いにおい



さわやかなにおい



おいしそうなおい



においの変化

ちょっと触ってみよう！

「どんな感触かな？」 火を通したりすることにより、いろんな変化も生まれます。



やわらかい



かたい



ペラペラ



ごつごつ

味わって食べよう！

「どんな味がするかな？」 どんな味があるか、舌で観察しながら食べることは楽しみにつながります。



あまい



しょっぱい



すっぱい



苦い



辛い