





五感で食べよう




毎日の「食事」はとても大切で、生きるうえで欠かせないものです。食べ物を「おいしい」と感じるには、**見た目(視覚)**、**味わい(味覚)**、**香り(嗅覚)**、**食感(触覚)**、**調理音や咀嚼音(聴覚)**などの**人間の五感**が大きく作用しています。特に子ども達は、**見た目(視覚)**からの情報が強いといわれています。また、子ども達と**楽しい雰囲気の中で食事**をすることは、**食べ物への興味や意欲を高めること**や、**豊かな感性を育てていくこと**にもつながります。





視覚 
色どり、艶、形など 目で感じる

味覚 
甘味、酸味、塩味、 苦味、うま味など 舌で感じるもの

嗅覚 
香ばしさや酸っぱい 香り、甘い香りなど香 りや風味を鼻で 感じる



触覚 
歯や舌で、食材のざらざら、 ぱいぱいなどの歯ごたえや 冷たい、熱いなどの温度を 感じる

聴覚 
ジュー、グツグツ、サクサク など調理音や咀嚼音を 耳で感じる

