



食事と語りかけ



食事中の語りかけでは、五感(視覚・聴覚・触覚・味覚)でとらえた食べ物の状態を言葉にしたり、食べた時の音や熱い冷たいなどの料理の状態を擬音や擬態語で表現したりすると、子ども達の語彙(ゴイ)は増え、食べ物への認識が深まります。食事中の会話は、食の知識や体験とともに子どもの記憶に残っていくので、言葉を選び、子ども達の豊かな心と体を育てていきましょう。

★食べ物を五感でとらえた語りかけ★

例:「甘くておいしいね」、「冷たくてさっぱりしているね」 など

★擬音や擬態語を使った語りかけ★

例:「モチモチ」、「ツルツル」、「ガリガリ」、「シャキシャキ」、「ホカホカ」、「カリカリ」、「コリコリ」、料理をする時の音「ジュワー」 など

★食べ物が体の中でどのように変化していくかのイメージを伝える

語りかけ★

例:「お米やパンは、走るためのエネルギーに変身するよ」、
「魚や肉、卵は、筋肉や髪の毛に変身するよ」 など

五感

