五感を使って食事を楽しむ

令和7年4月30日　　宮野浦保育園

人は料理を五感で味わって食べています。
「食にまつわる五感」を意識しながら子どもと食事することによって、料理をよりおいしく食べ、食べ物や食事への興味や関心を高める作戦をご紹介します。

★五感をフルに使う方法

食べ物のおいしさは、5つの感覚で複合的に感じとっています。しかし、意識をせずに、何気なく食べていると、「この食べ物は好き！　嫌い！」と、単純になりがちです。食卓では、今日の料理、食材に注目して、五感を意識して食べることを心がけましょう。

味覚	舌で味わう	甘味・塩味・苦味・酸味・うま味
視覚	目で見る	食材の色・形
嗅覚	鼻で嗅ぐ	出汁や素材の風味
触覚	手・口で触れる	触りごこち・舌触り・食感
聴覚	耳で聞く	食べた時の音・周りの声

味覚・味わう

人は生まれた時から「甘味」を好みますが、「酸味・苦味」は、敬遠しがちです。偏食を予防するためには、小さな頃から、いろいろな食材を体験し、嗜好を獲得していくことが大切です。何でもおいしく食べることができるようになることが、食事を楽しむ基本。毎日の食事を通して練習しましょう。

視覚・目で見る

「何が入っているのかな？」と料理に興味を持たせることが大切です。時には、調理前の野菜を見せて、触らせてあげるのも良いですね。

嗅覚・鼻で嗅ぐ

食材・料理の香りは、「食事開始」の合図のようなもの。においを嗅ぐと、急に食欲がわきます。納豆などの強いにおいも、小さな頃から食べ慣れると、気になりません。素材を活かした食事で、食材本来のにおいを覚えられるようにしましょう。

触覚・手・口で触れる

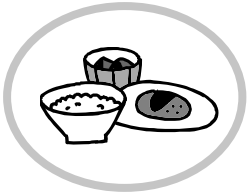
子どもたちが無理なく食べることができる舌触り、固さ、大きさにすることで、食感を楽しんで食べることができます。また、野菜を実際に育てる体験などを通して、実際に触れることは、さらに子どもたちの興味・関心を高めることができます。

聴覚・耳で聞く

食べた時に耳に響く音も、おいしさの要素のひとつです。また、食事中の「きれいなみどり色だね！」「とってもおいしそうだね！」といった言葉がけも、小さな子どもにとっては、食事に集中し、楽しく食べるために、大切なことです。

★「健康な食事」を楽しむために大切なこと

主食・主菜・副菜をそろえる　　穏やかな食環境をつくる　　楽しい会話をする



主食・主菜・副菜のそろった食事

子どもにとって毎日の食事は「食べる教材」です。いろいろな教材に出会うためには、季節の食材を使った料理を食べるのが一番。主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけることで、いろいろな食材を体験することができます。

穏やかな食環境

食べることに集中できる環境を整えることが大切です。テレビを消して、おもちゃを片付けて、食卓の上に料理を並べましょう。食事の少し前から、声をかけて、「ごはんの時間」が近づいていることを子どもに知らせて、子どもの気持ちを食事に向かわせてあげましょう。

楽しい会話

食事中の会話は、子どもへの刺激になり、子どもの食べる意欲を育みます。ポイントは、五感を意識して、食べて感じたことを楽しく表現すること。例えば、「トマトが赤いね！」「とろとろで温かくなるね！」など。 忙しい毎日ですが、大人が食べることを楽しむことで、子どもの食事が、返ってスムーズに進むこともあります。大人も五感を使って食事を楽しむことを心がけましょう。

【無理強いは逆効果】

・食べないとおもちゃで遊べないよ
・食べたら、おいしい「いちご」を食べさせてあげる
・せっかく作ったんだから、少しでも食べて

★楽しい食事で幸福感アップ

食を楽しみながら生活していると、「食べ物つながり」で、楽しい思い出をたくさんつくることができます。「盆踊り大会で食べたスイカがおいしかった」「遠足で食べたおにぎりの梅が甘酸っぱくておいしかった」「田舎のおばあちゃんにつくってもらったみそ汁のにおいがする」など。子どもにとって楽しい雰囲気の中で食べた物は、それ以降、その食べ物を見た時に幸福な記憶として思い出されます。

～　手を使っておいしく食べる　～

年齢に合わせた食具（スプーン・フォーク・お箸）選びはとても大切なことですが、時には離乳期のような「手づかみ食べ」をしてみましょう。自分の手で口に運び、香り、味、舌触りなどを感じると、苦手な物にも積極的に挑戦できるかもしれません。

にんじん、だいこん、きゅうりなどをスティック状に切って「甘みそ」等につけて食べましょう。

＊お手軽ディップソース　みそ+マヨネーズ　マヨネーズ+めんつゆ