

2021 食育の取り組み

題名：いろいろな味を知り、食事を楽しもう!!



ねらい
取り組んだ
動機

味覚について知り、色々な食べ物に興味を持ち、食事の時間を楽しみにする。
毎年、5歳児クラスは、毎日、給食を食べる前に給食のお味見当番を行っています。お味見当番の子は、給食を味見して何が入っているか、どんな味がしたかななどをクラスの子に教える当番です。
毎日のお味見当番の中で、子どもたちの感想として多いのが、「美味しかった」や、「〇〇が入っていた」などです。味には子どもたちにはまだまだ知らない様々な味の種類があります。少しずつ味の表現の幅を広げ、楽しくご飯を食べ、味に興味を持ってくれたらうれしいと思い、今回の食育を行うことに決めました。

味覚について

まず、味覚について学ぶのに、最初に4つの基本味を知ることから始めました。基本味の味に当てはまる食べ物はどんなものがあるかな？と子どもたちに質問を試みたところ、以下の答えがありました。

甘味 	塩味 	酸味 	苦味 
・いちご ・ドーナツ ・ケーキ 等	・塩 ・醤油 等	・いちご ・レモン・酢 等	・ゴーヤ ・コーヒー ・ピーマン 等



うま味って
なあに？

味には基本の4味以外にも、うま味というのがあることを伝えました。うま味ってなんだと思う？と質問したところ、「知らない〜」と答える子が多かったので、うま味とは、お味噌汁や、料理の味を美味しくしてくれるものなんだよ。と伝えました。うま味で使われる食材ってどんなものがあるんだろうね。と話をすると、かつお節や昆布、干し椎茸もうま味の食材として使われているんだよ。と伝えたら、「知らなかった！」と驚く子もいました。

出汁って
なあに？

保育園では、お味噌汁に使っている出汁は、かつお節と昆布を使用しています。この2つの食材は料理のおいしさを出す食材としても使われていることを伝え、実際に使っている物を見せました。

使っている物を見ると、子ども達の方から「え！昆布こんなに大きいの？！」などと驚く声が聞こえてきました。また、かつお節は何から出来ているかな？と質問したら、「かつお節はかつおから出来ているって先生から聞いたよ！」と教えてくれました。

実際に、昆布とかつお節で出汁を取るところを見せました。

◎昆布は水に浸してから、火にかけること

◎かつお節は水が沸騰してお湯になってからからかつお節を入れること

この2つを伝えると、「本当だ！昆布から泡が出てるよ！」「かつお節入れたら、すぐお湯の色が変わったよ！」と子どもたちなりの発見があり、みんなで共感していました。



最後に、取れた出汁を試飲しました。出汁だけを飲んだのは初めてで、みんなどんな味だろう？と楽しみにしていました。出汁を飲んだ感想を聞いてみたところ、「あんまり美味しくない〜」や「昆布は美味しくなかったけど、かつお節の方は美味しかったよ！」と、あまり味に慣れ親しみがなかったからか、美味しくないという子が多かったです。でもこれが入ることでお料理がとてもおいしくなる魔法の水が出汁というんだよ、と話す興味津々の様子で聞いていました。



今回工夫した点は、子どもたちが食に対してより身近に感じることができるよう、子どもたちのまゝで実際に昆布等を見せて出汁の作り方を実演。味をクイズ形式にしていたことで、子どもたちの反応もとてもよく、実演してよかったと思います。4つの基本味に当てはまる食べ物について質問した時も、積極的に手を挙げて答えてくれる子が多かったです。うま味については知らない子が多く、なんだろう？と頭にはなマークが出ているのが分かりました。実際に出汁の試飲をしてみて、味に慣れていないのもあり、美味しいという子はあまりいませんでしたが、出汁の味はこういう味なんだというのを知ってもらえて良かったなと思いました。