

2023年度 食育活動の取り組み 「～五味(基本味)について～」



ちやいれっく北8条東保育園



＜活動のねらい＞

昼食時に子ども達の様子を見に行き「美味しい？」と聞くと、いつも「美味しい！」と返ってきます。でも、さらに「どんな味？」と聞くと「美味しい味！」・・・と、他の味がなかなか出てきません。

そこで、子ども達に味には種類があることを知ってもらうため「甘い味」や「酸っぱい味」って??人が感じることでできる5つの基本的な味を味わってもらうことにしました。



＜子どもたちの様子＞

最初に味には5つの基本味「うまみ (おいしい)」「さんみ (すっぱい)」「えんみ (しょっぱい)」「かんみ (あまい)」「にがみ (にがい)」があることを説明し、それぞれの味にはどんな食べ物があるかを子ども達に考えてもらいました。

その後、『うまみ』『さんみ』『えんみ』『かんみ』の4つの味のついた水を用意し、子ども達に味当てクイズを行ってみました！同じ味の水を味見していても「美味しい」という子もいれば「美味しくない」「苦い」など感想は様々でしたが、ほとんどの子が4つの基本味を当てることができていました。



＜活動成果・次年度に向けて＞

子ども達が基本味をどう感じるのかちょっと不安もありましたが、ほとんどの子が「出汁＝美味しい」と感じていました。また、その後の昼食時に様子を見に行くと「しょっぱい味もあるけど美味しい味もあるよね」と話していて食べ物には1つの味だけでなく色々な味が含まれていることを感じてくれていました。

今後も食育を通して、子ども達に色々な味を経験してもらい、食事を楽しんでもらいたいと思います。

