



2023年度 ちゃいれっく初石保育園 食育活動の取り組み【2023年11月実施】

5種類の味覚、知っていますか？

味には **甘味**・**旨味**・**塩味**・**酸味**・**苦味** という五つの味
(あまみ・うまみ・えんみ・さんみ・にがみ)

があるそうです。それぞれの味に役割があり、例えば甘味はご飯やパンなどの炭水化物というエネルギー源に。旨味はお肉やお魚などのたんぱく質の存在を教えてください。
その5つの味をみんなで味わってみました！！



おだしの旨味やレモンの酸味、お塩の塩味などを自分の舌で感じる事ができました。おだしを飲んだ子が「おみそ汁みたいな味がする！」と言っていたり、緑茶を飲んだ子が「大人ってこんな苦いの飲んでるの？」と驚いていた。それぞれの味の役割も改めて知ることができ、お料理や食事に興味を持ついい機会になりました。

