年長食育

～3つの味を知る～

令和５年２月８日(水)

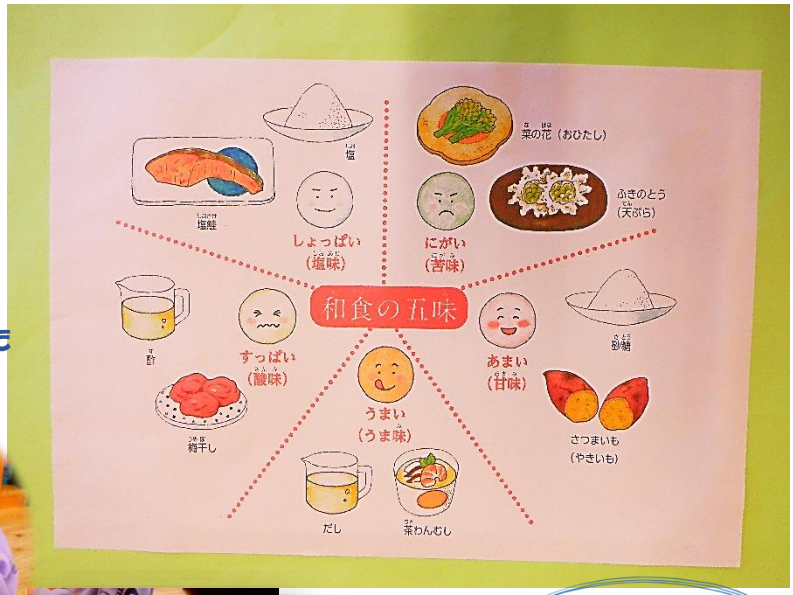
こんぶのだしと
かつおのだしを別々に
取ってもらいました

年長きく組でうま味・甘味・塩味を知る食育を行いました。最初に自分たちが普段食べ物から感じる味にはどんな味があるか考えます。
う～ん…と悩んでいた子どもたちでしたが、先生のヒントで「酸っぱい！」「苦い」「甘い」「しょっぱい」「おいしい♡」と５つの味覚を答えることができました。
今回はこの中から砂糖の甘味、塩の塩味、だしのうまみを知ります。

給食で使っている
砂糖です
お料理には三温糖、
おやつにはてんさい糖
をつかっています

上白糖は使っていません

まずはこんぶだし
匂いをかいだり
少し味わってみました
「なんも味しん！」
と子どもたち



かつおだしはどうかな？
「いい匂い♡」
「さっきのやつより味する」
「お湯じゃない？」
色々な意見が出ます

だしを取った後のこんぶを
触ってみました

匂いが変わったよ
お汁みたいな匂いする

こんぶだしとかつおだしを
合わせてみました

こんぶとかつおを合わせた出汁に
塩と砂糖、どちらを入れたら美味しくなるか？と子どもたちに聞きました。
大人は『塩が美味しいに決まっている』と思って問いかけたのですが、「砂糖」と答えた子が意外と多くいました。
そこで合わせた出汁を半分に分け、一つには塩　もう一つには砂糖を入れて味わってみることにしました。
どちらも「おいしい！」と子どもたち。
私たち職員にとっても新たな発見となりました。

きな粉に砂糖と塩を混ぜて
食べました。
塩を入れることでより一層
砂糖の甘味が引き立ちます

栄養士と調理員も参加
させてもらいました！

お砂糖はこんなのから
できています。
何でしょう？

さとうきびです