

7月19日(水)

五感を使い、ナスを楽しもう

昨日収穫したこころ組のナスを使い、『サペレメソッド』という食育活動を行いました！

サペレメソッドとは？

サペレメソッド(SAPERE METHOD)とは、ラテン語で「知る」「味わう」という意味です。

従来の食育活動は、「これを食べると元気が出るよ」「これは身体に良い食べ物だよ」「この絵本に出てきた野菜はね・・・」などと大人が働きかけることで子どもが食材に興味を持てるようにする『外発的動機付け』という手法でした。

一方、サペレメソッドではまず、子どもが食材と触れる機会を提供します

自分自身の五感を使い、「面白い形だな」「いい匂いがするな」と実際に体験することで、食材への関心が芽生え子どもが自ら「食べてみたい！」という気持ちになります。これを『内発的動機付け』といい欧州諸国で取り組みが進んでいる食育活動です。

引用：一般社団法人味の教室協会 HP より

五感とは？

視覚 / 聴覚 / 嗅覚 / 味覚 / 触覚

園庭の雑草と、ナスの葉っぱの違いは・・・？
どんな匂い？触りごこちは？



はっぱのぶぶんと
ねっこのぶぶんでも
においがちがうね

ナスのここは
「がく」「かし」って
いうのか・・・



ナスの「がく」も観察してみよう！

「がく」めくったら
しろっぽくなってた！



ナスのはっぱちぎったら
さっきよりいっぱい
おいしてきた！！



今日は、テーブルごとに塩もみを作って食べました！

食べる時は、目をつぶって耳を抑えるポーズで！
噛んだときにどんな音がするかな・・・？



かわのところかんだら
きゅ！っておとがした

おいしい！
もういっこたべたい！

たねのところは
またちがうおとがするよ！



サペレメソッド後、
普段ナスが苦手な子たちがつぶやいた一言

👧 なすってけっこうおいしいじゃん
👧 もっとたべたくなってきた