

2月12日(木)

3歳つき組 4歳ほし組 5歳はっぴー組

五感を使って、みかんと触れ合おう〇

今日は、幼児3クラス一緒に
みかんのサペレメソッドを行いました〇

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
こ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、こどもが食材と触れる機会を提供します〇

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
こどもが自ら「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…じっくり観察してみよう！なにが見えるかな？
触覚…どんな触り心地？固い？やわらかい？
嗅覚…どんな匂いがする？場所によって匂いは違うかな？
味覚…どんな味がするのかな？
聴覚…食べている時の音は、どんな音かな？

味の教室協会の教材動画をスクリーンに映しながら、
じっくりと「みかん」とのふれあいを楽しみました〇



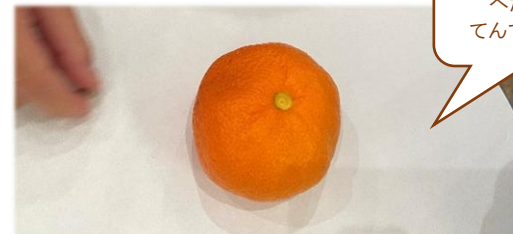
その1：自分でみかんを選んでみよう

これにする！



んー・・・
おおきいのがいいなあ

その2：みかんのへたを取ってみよう



とれたー！
へたのしたに
てんてんがあるよ



けっこう
かたいな・・・



その3：みかんの皮をむいて、何粒あるか数えてみよう



1・2・3・4・5・・・
10こはいった！

ぼくのみかんは
なんつぶかな・・・

その4：匂いを嗅いだり、音を聴きながら、みかんを食べてみよう！



ほんとは、みかん
きらいなんだけど
きょうはたべられた！



みかんのおと
きいてみる



かわむいて
たべたの
たのしかった

その5：サペレメソッドで楽しかったことは？ワークシートにシールを貼ろう



みかんって
いいにおいする

ちょっとなめてみる
おいしいー！！



みかんの皮を細かくちぎってから干し、
ちんぴ 陳皮づくりにも挑戦しています〇

ほんとうに
たべられるのかな



みかんのかわ
ちぎったら、
「て」がみかんの
においになった！

いつできるのかな・・・
はやくたべてみたい



『陳皮』って、どんな味がするのかな？
みかんっておいしいね！〇

