

## 匂いであてよう



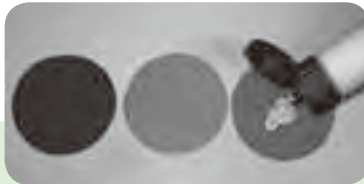
### ●用意するもの

- ①湯のみ茶碗などの素材を入れる入れ物を、グループ数×3つずつ用意します。
- ②アルミホイル ③つまようじ 数本
- ④匂いの素となる素材3種類  
※「トマト」「みょうが」「長ネギ」「にんじん」「大葉」「セロリ」などがオススメですが、その他どんなものでも構いません。量は大きじ一杯くらいでOKです。

### ●すすめ方

- ①選んだ素材を、それぞれできるだけ細かく刻みます。
- ②刻んだ素材を湯のみ茶碗などの入れ物に入れます。
- ③入れ物の上をアルミホイルで見えないようにふたをし、はがれないようにテープか輪ゴムでとめて、番号を記入します。
- ④つまようじで中央に5～6個程度の穴を開けます。※中が見えないくらいの大きさ
- ⑤グループに3種類をそれぞれ配付します。グループで匂いをあててもらい、回答が出揃ったら正解を発表します。  
※なじみのある素材が実はどんな匂いなのかを改めて感じる機会になります。

## 味見をしよう



### ●用意するもの

- ①赤・黄・青の3色の皿をグループ数分用意します。※できるだけ原色に近い色を使います。
- ②コープのマヨネーズ1本
- ③スプーンか箸を参加者数分用意します。  
※皿にのせたマヨネーズの味見をするのに使います。

### ●すすめ方

- ①赤・黄・青の皿に、少量（皿の中央にのせる程度）のマヨネーズをいれます。
- ②マヨネーズの入った皿3種類を、各テーブルに配付します。
- ③グループごとに、同じ色の皿から順番に味見をし、感想を記入します。全員記入が終わったら正解を発表します。  
※同じマヨネーズなのに、皿の色で味が違って感じられます。視覚による味覚の変化を感じよう。

## さわって当てよう



### ●用意するもの

- ①段ボールの箱を用意します。※縦15センチ・横30センチ・高さ15センチ程度のもの
- ②じゃがいも・たまねぎ・キャベツなどの野菜や、乾物（かんぴょうや春雨・糸こんにゃく）などを用意します。

### ●すすめ方

- ①段ボールの左右に、腕が入る程度の穴を開けます。  
※あまり大きいと中が見えてしまうので注意。
- ②段ボールの中央部に素材を置きます。
- ③段ボールの上全体を覆う布があると、穴から中が見えなくて更によいでしょう。  
※手触りから素材への興味につながります。

## 見てあてよう



### ●用意するもの

野菜・果物の花のカラー写真

### ●すすめ方

- ①カラー写真を黒板に掲示します。
- ②写真を見て、何の野菜・果物の花かを各自記入します。
- ③全員記入終わったら正解を発表します。

※素材や食材は、開催の場面にに応じて工夫してみてください。

「見てあてよう」のカラー写真は、学校部にお問合せください。

# ビデオや食品添加物を見て学習してみましょう。 食の安全

ビデオ (G-1) 26分

## 安全・安心な食卓づくり 地産地消の共生へ

①安全な食を手に入れるためには、何をしたらいいの？②野菜の鮮度の見分け方は？旬の野菜が与えてくれるものがわかります。

ビデオ (G-7) 26分

## 噛む食生活を取りもどそう 子どもの退化病と闘うシリーズ その2

①子どものために噛むことがなぜよいのか？  
②噛むこと(健全な体)を取り戻すための食生活の改善や訓練がわかります。

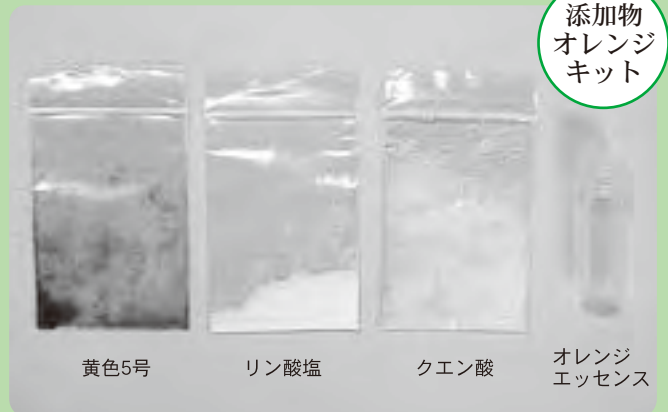
ビデオ (G-26～27) 各25分

## 子ども料理教室のすすめ ～五感を使って食体験～

①基礎編「子どもが主役の料理の基本」  
②実践編「五感を使った本物料理体験」  
子ども料理教室の実践を通して、私たちが食育で何をすべきかを紹介。

## 添加物オレンジキットを お分けします。

食品添加物だけでオレンジ風味の無果汁飲料を作ることができます。  
作り方は簡単!「混ぜるだけ」。  
お子さんもできます。その仕組みを知って、  
食品添加物を考えるきっかけにしましょう。



※使用の10日前までお申込みください。

### キットの申込み

【価格】■ 1キット(1リットル分)=260円(税込)(みやぎ生協メンバー価格)  
(解説資料付。砂糖・ペットボトルは別にご用意ください。)

## 着色料で 毛糸染めもできます。



### ①準備物

鍋、酢、耐熱コップ、コンロ、割り箸、包丁、純毛白色毛糸、スプーン

### ②実験商品

漬物、ジュース、清涼飲料、あめ、ミニカップゼリーなど

### ③ 染め方

- 実験商品をコップに入れます。(漬物などは細かくします)
- その中に水をいれてコップの8分目までにし、わりばしでよく混ぜます。
- スプーン1杯の酢をそそぎます。
- 半分ほど水をはった鍋にコップを入れ、火にかけます。
- その中に毛糸(事前に石鹼でよく洗って脂肪分を除き、10cm程に切ります)を入れて20分くらい加熱します。
- 加熱が終わったら割りばしで毛糸を出し、水洗いします。

④染まった毛糸から、着色の様子を目で確かめてみましょう。