

食の指令あいうえお

いつもとは違ったやり方で食べたり、料理したりしてみましよう。さて、どんな感じがするでしょう？



あ ~~~んと、1回1回大げさに思いっきり
大きな口を開けて食べてみよう。

い ぶくろの絵を描いて、
その中に今日食べたものの色を塗ってみよう。

う えから飴玉を吊るしてなめてみよう。

え んぴつで 野菜の形をトレースしてみよう。

お とを思いっきりたてながら食べてみよう。
そのあと音を全くさせないようにして食べてみよう。

か んじた味と真逆の味を、声に出し続けながら食べてみよう。

き き手と逆の手で、手だけを使って食べてみよう。

く ちの中をあちこち移動させながら食べてみよう。

け んびきょうで(もしくは虫眼鏡で)食べ物を見てみよう。

こ ップ1杯の水を一滴ずつ飲んでみよう。

さ か立ちして、床に置いたアイスクリームを舐めてみよう。

し ぶんの食事の音を録音して聞いてみよう。

す プーンで食べているものを箸で食べてみよう。
そのあとフォークで食べてみよう。

せ 一の!で同じものを数人で輪になって食べてみよう。

そ のまま丸ごと、大きなキャベツを嚙ってみよう。

た べているときの自分の姿を鏡に写して、
その顔と向き合いながら食べてみよう。

ち ヨコレートの匂いを嗅ぎながら
いろいろなものを食べてみよう。

つ ちの上に裸足で立って食べてみよう。

て のひらの上に乗せて、じーっと見つめ、そのあと、
よーくにおいを嗅ぎ、3分間待ってから食べてみよう。

と なのひとと食べさせあって、
感じた味を色に例えて言い合ってみよう。

な

にく な
ま肉を撫でてみよう。

に

なべ なか ようす じっきょう ちゅうけい
こんでいる鍋の中の様子を実況中継してみよう。

ぬ

みず つめ みず あじ ちが さが
るい水、冷たい水、の味の違いを探してみよう。

ね

ころ そら あお た
転がって空を仰ぎながら食べてみよう。
のど つ
(喉には詰まらせないように！)

の

とお しょくどう いぶくろ からだ なか た もの
どを通して食道、胃袋、と体の中を食べ物が
とお
通っていくのを想像し感じながら食べてみよう。

は

なをつまんで食べてみよう。

ひ

きょう にち ふ かえ
がくれたあと、今日1日を振り返って、
きょう あじ なに あじ かんが
今日の味は何味か？考えてみよう。

ふ

む あ まえ ひと た すがた ぎょうし
たりで向かい合って、前の人の食べる姿をじっと凝視してみよう。
じぶん た すがた ぎょうし
そのあと自分の食べる姿を凝視されてみよう。

へ

かくう りょうり こうそう
んてこな架空の料理を構想してみよう。

ほ

りょうて さわ た
つぺたを両手で触りながら食べてみよう。

ま

い た
ずいまずい、と言いながら食べてみよう。そのあと、
おい た
こんなに美味しいものは食べたことがない！と
さけ た
叫びながら食べてみよう。

み

みをふさぎながら、おせんべいを食べてみよう。

む

て あ しんぞう おと そしゃく
ねに手を当てて、心臓の音にあわせて咀嚼してみよう。

め

しょうりょう くち
をつむって、ごく少量ずつ口に入れてみよう。

も

りょうり
りつけた料理にタイトルをつけてみよう。

や

ちが き かた き
さいを、いつもと違う切り方で切ってみよう。
かたち さいしゅう
そしていろいろな形を採集してみよう。

ゆ

ちょうり おん き ことば か だ
でるときの調理音をよく聞いて、それを言葉に書き出してみよう。

よ

ね しず こめ なか て い
る、みんなが寝静まったあと、お米の中に手を入れてみよう。

