


食べる、運動する、寝る、は、身体と心のための基本！！

今回も「食感」がテーマですが、少し違った形で皆さんに試していただきましょう。

1、写真の状況をどう表現するか考えてください。

あなたならどんな言葉が浮かびますか？ ○○○○の中に記入してください。

			
米を	お湯が	きゅうりを	せんべいを
○○○○	○○○○	○○○○	○○○○
研ぐ	沸いている	切る	食べる

参考：ざくざく、しゃかしゃか

ぐらぐら

とんとん

ぱりぱり

いろいろな発想でOK

2、次に、言葉から出発してみましょう。

下の言葉から、あなたはどんな食べ物を、また料理の仕方を連想しますか？

ふっくら	こふきいも、ごはん
しゃきしゃき	れたす、だいこん、野菜
ねとねと	納豆、長芋、おくら
さくさく	クッキー、りんご
ことこと	煮物、シチュー
ぱらぱら	塩、ふりかけ、パスタ
ふんわり	盛りつけ、パン
あつあつ	ごはん、ラーメン
ほっこり	ふかしいも
すっきり	酢の物、レモン、お茶

いろいろな発想でOK