



給食たより

令和 8 年度 10 月号
練馬区立上石神井北小学校
校長 濱 中 一
栄養士 伊 藤 さおり

「味覚の秋」がやって来た！

五感で味わい、食事を楽しみましょう



「早寝早起朝ごはん」シンボルマーク

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。



五感を使って味わうとは？

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。

舌で味わう 味覚 あまみ さんみ えんみ にがみ 甘味・酸味・塩味・苦味・ うま味 (5つの基本味)	目で見える 視覚 いろ かたち おお も つ 色・形・大きさ・盛り付け	耳で聴く 聴覚 かんだときの音	鼻で嗅ぐ 嗅覚 におい・風味
皮膚や口の中で 感じる 触覚 おんど かた 温度・硬さ・なめらかさ	味覚ではなく触覚で感じるもの - 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ - 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュツとする感覚 - 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ		

いろいろな味を経験してみよう！



味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。

こんげつ ぎょうじきゅうしょく ～今月の行事給食～

か か
6日～8日

きゅうしょく しゃくじいちゅうがっこう しゃくじいしょうがっこう
つながり給食（石神井中学校・石神井小学校）

しゃくじいちゅうがっこう しゃくじいしょうがっこう こう しょうちゅういっかんきょういくけんきゅう おこな
石神井中学校と石神井小学校の3校で小中一貫教育研究を行っています。
3校のつながりを深めるために、それぞれの代表献立を交換し合い、各校で実施する
ことになりました。他校の給食を体験してみましょう！

にち か
13日(火)

しゅん さかな や
旬の魚さば …「さばのごまみそ焼き」

さばは 1 年中食べられる魚ですが、秋に脂がのって特においしい時期を迎えます。
さばの臭みをとってくれるみそと、香ばしさを加えてくれるごまを使って、焼き上げ
ます。

にち げつ
19日(月)

しゅん やさい だいがくいも
旬の野菜さつまいも …「大学芋」

さつまいもが収穫される季節を迎えました。大学芋は昭和初期の頃、安くてお腹に
たまるおやつとして大学生が好んで食べた、という説や、大学の近くにあったふかし
芋屋が、蜜を絡めた芋を売り出したところ学生の間で評判になり、「大学芋」と呼ば
れるようになった、という説などあります。揚げたさつまいもに、水あめを加えた手作
りの蜜をからめてつくる大学芋は、さつまいものビタミンCや食物繊維がしっかりと
れます。

にち きん
23日(金)

じゅうさんや つきみだんごじる
十三夜 …「お月見団子汁」

じゅうさんや ちゅうしゅう めいづつ じゅうごや やく つきご おとす にほん はじ ひとり
十三夜は、中秋の名月「十五夜」から約ひと月後に訪れる、日本で始まった独自の
月見の風習です。豆腐を練りこんだ団子を入れた汁に、月の形のかまぼこを入れて、
自分で見ても楽しめるお月見団子汁を作る予定です。

じゅうごや つきみ じゅうさんや つきみ かたつきみ えんぎ わる
十五夜に月見をしたら、十三夜にも月見をしないと、片月見といって縁起が悪いそう
です。

にち もく
29日(木)

しゅん
旬のきのこ …「スパゲティきのこソース」

きのこは色々な種類が栽培されていますが、自然の中では秋に旬を迎えます。きの
こが苦手な人でも食べやすいように、ホワイトソースを使ったきのこソースにしまし
た。