



＼「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

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。



味覚の秋・食欲の秋

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	目で見える視覚	耳で聴く聴覚	鼻で嗅ぐ嗅覚
甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）	色・形・大きさ・盛り付け	かんだときの音	におい・風味
皮膚や口の中で感じる触覚 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…唐辛子などのビリビリとした刺激や熱さ - 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュッとする感覚 - 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！

味蓄

味覚は、舌の表面などにある「味蓄」という器官で感じます。味蓄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たためです。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。

今月の給食より

- 9日 開校記念献立「黒米赤飯」
- 13日 目の愛護デー「ブルーベリーケーキ」
- 19日 世界の料理(ブラジル)
「エストロゴノツフィ、カルド・バルジ」
エストロゴノツフィとは、肉をクリームの入ったトマトソースで煮込んだ料理です。
カルド・バルジとは、ポルトガルから伝わったじゃがいものスープです。