

「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の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 食べたときの音	鼻で嗅ぐ嗅覚 に お い ・ 風 味 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。



給食の食材の産地 (9月分)

・米(青森)	・人参(北海道)	・キャベツ(長野)	ねぎ(秋田)	・鶏肉(岩手)
・大豆(北海道)	・じゃがいも(北海道)	・きゅうり(東京都)	シャインナット(山梨)	・豚肉(北海道、茨城)
・白いんげん豆(北海道)	・玉葱(北海道)	・セロリ(長野)	梨(福島)	・あじ(鳥取)
・わかめ(三陸産)	・ほうれん草(栃木)	・さつまいも(茨城)	ぶどう(山形)	・さば(ノルウェー)
・ニラ(栃木)	・えのき(福岡)	・ごぼう(宮崎)		
・白菜(長野)	・しめじ(福岡)	・大根(青森)		
・生姜(高知)	・なす(東京都)	・小松菜(東京都)		
・にんにく(青森)	・万能ねぎ(静岡)	・れんこん(茨城)		
・もやし(栃木)	・長葱(山形)	・チンゲン菜(千葉)		
			・生乳(10月産地予定)(東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道)	