

10月 給食だより

江東区立有明小学校
令和8年 10月号
校長 武田淳
栄養士 三好佳子

「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、それ以外の4つの感覚も、食べ物の美味しさに深く関わっています。食べる時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

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

触覚で感じるもの

- から・辛み
- しぶ・渋み
- せりようかん・清涼感



好き嫌いしないで食べよう！

今月の目標は「好き嫌いしないで食べよう」です。

給食では皆さんが好きな食べ物だけでなく、苦手なものや食べたことがないものも出てくると思います。食べ物にはそれぞれに体に良い働きがあります。苦手だからと食べないと、皆さんの成長を考えて作られている給食の力が十分に発揮できなくなってしまいます。

また、食べることは他の学習と同じです。

国語でたくさんの漢字を覚えるように、給食ではいろいろな「味」を経験して学習して覚えていきます。一口ずつでも食べる練習を続けていきましょう。

