

過ごしやすい季節となりました。秋は、体を動かすことが気持ちの良い季節であるとともに、おいしいものが豊富な季節でもあります。秋の味覚を味わいながら、元気に過ごしましょう。

＼「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



甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）

目で見える視覚



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



温度・硬さ・なめらかさ

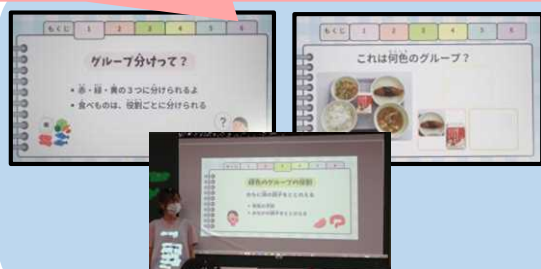
味覚ではなく触覚で感じるもの

- 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



イラスト出典元：学校給食9月号（全国学校給食協会）

学校訪問の様子をお知らせします



毎月、各教室に栄養教諭・栄養士が学校訪問に行っています。教室では、動画を見てもらったり、お話を聞いてもらったりしています。9月のテーマは『食べ物の3つのグループ分け』でした。今月も、3つのグループを意識して食べましょう。学校訪問の時には、栄養教諭・栄養士に、給食の感想やリクエストなどをお話してくださいね。