

10月給食たより

令和 8 年 9 月 25 日
江戸川区立小松川小学校
校 長 坂 野 眞 太 郎

少しずつ秋が近づいてきました。10月は暑さが少しずつやわらぎ、過ごしやすい日が多くなりますが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、免疫力を高めましょう。

また、「食欲の秋」という言葉があるように、秋には、旬のおいしい食べ物がたくさんありますね。子供たちが秋の味覚を存分に楽しめるよう、給食でも旬の食材を多く取り入れています。口や目、鼻、耳など、様々な感覚をはたらかせ、季節を感じながら楽しく食事をしましょう。

「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

