



令和8年9月30日
江戸川区立篠崎第五小学校
校長 山田 勇一郎

＼「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



★★ おいしい朝ごはん レシピコンクール ★★

今年度も、夏休みに「おいしい朝ごはんレシピ」を募集し、アイデアたっぷりのレシピがたくさん集まりました！どれも簡単に作ることができ、試したくなるようなものばかりです。給食だよりでも、詳細をいくつか紹介したいとおもいます。

校長先生賞



年 組 さん 「小松菜たっぷり元気丼！」

～～校長先生より～～

小松菜やにんじん、厚揚げなど具沢山の、オイスターソースのコクと旨味で食欲が目覚めます。これからインフルエンザなどの流行る季節、朝から栄養たっぷりの食事で元氣モリモリで抵抗力もアップできます。

朝からお腹満足で賞 年 組 さん 「ぐだくさんみそ汁」

玉ねぎやじゃがいも、えのき、みずななどの野菜を使った、具だくさんのみそ汁です。具だくさんなので、食べごたえがありそうな一品です。

しみこむ幸せで賞 年 組 さん 「フレンチトースト」

砂糖と卵、牛乳を混ぜ合わせた液に食パンを浸して、バターを溶かしたフライパンでじっくり焼き上げました。朝から幸せな気分になれそうですね。

心もからだも温まるで賞 年 組 さん

「小松菜とコーンの豆乳チャウダーと枝豆チキンピラフ」

コーンや枝豆、小松菜、鶏肉などを使った、スープとピラフです。心もからだも温まって、元氣いっぱいになれそうです。

意外な組み合わせ！？で賞 年 組 さん 「夏のピザパン」

食パンにハムをのせ、その上からのけチーズを塗りチーズと刻んだ大葉をのせてオーブンで焼いたピザパンです。大葉をのせることで、さっぱり食べられます。

ザクザク食感がクセになるで賞 年 組 さん

「ザクザクグラノーラのせバナナヨーグルト」

ヨーグルトとバナナ、グラノーラを使った、手軽に簡単に作れる朝ごはんです。グラノーラの食感がアクセントです。



「小松菜たっぷり元気丼！」は、12月の給食に登場します。お楽しみに！
レシピは、11月の給食だよりで紹介させていただきます。



たくさんのご応募、ありがとうございました！レシピは、職員室前に掲示予定です。ぜひご覧ください。