

「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、様々な農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケ等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、気候も過ごしやすい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？

味覚の秋・食欲の秋

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  おと かんだときの音	鼻で嗅ぐ嗅覚  ふう み 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…唐辛子等のピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿等で、舌がキュッとする感覚
- 清涼感…ミント等のスースーとした冷たさ



食べ物の「もったいない」を減らそう！



国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。
食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日あたり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1:農林水産省(令和6年度) ※2:消費者庁・環境省・農林水産省(令和6年度)

給食時間にできること

- 協力して準備をし、食べる時間を確保する**

 食べているときも時間を意識しましょう。
- 自分が食べ切れる量に調整する**

 体に必要な量を、知ることも大切です。
- 食べ残しのないように、きれいに食べる**

 「お血ピカピカ」を目指しましょう。

お話給食 本にちなんだ給食を味わおう！

27日(火) 28日(水) 29日(木) 30日(金)



10月27日～11月9日は「読書週間」です。これに合わせ、給食ではこの期間に「お話給食」として、図書室にある本の内容にちなんだ料理が登場します。この機会に、ますます読書に親しみ、心の栄養もたっぷりにしていきましょう。