

み かく あき き
 \「味覚の秋」がやって来た!/\

五感^{ごかん}で味わい、食事^{しょくじ}を楽しみましょう^{たの}

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ののっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物豊富で、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。



五感 を使って味わうとは？

五感とは、^{ごかん}味覚・^{みかく}視覚・^{かく}聴覚・^{ちようかく}嗅覚・^{きゆうかく}触覚の5つの^{かんかく}感覚の事です。このうち舌^{した}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^{かん}深く^{みかく}関わっています。食べる時に^{じつ}五感^{いがかい}を意識^{いがかく}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 み きほん み
うま味 (5つの基本味)

め み し かく
目で見る視覚



いろ かたち おお も つ
色・形・大きさ・盛り付け

みみ き ちょう かく
耳で聴く聴覚



かんだときの音

はな か きゅう かく
鼻で嗅く 嗅覚



ふうみ
におい・風味

ひ ふ くち なか
皮膚や口の中で
かん しよつ かく
感じる 触覚



温度・硬さ・なめらかさ

み かく しょうかく かん
味覚ではなく触覚で感じるもの

- からとうがらししげきあつ
 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
 しほこりよくちやしほがきしたかんかく
 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュッとする感覚
 せいりょうかん
 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ



あじ けい けん
いろいろな味を経験してみよう！ みらい 味蕾

味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。



町ホームページに「今日の給食」や
毎月の「給食献立予定表」
などが掲載されています。
お子さんといっしょにみてくださいね！



10月

ほしゅうこんだて
募集献立

こんげつ
今日は、**かなん桜小学校**の
とも かんが
お友だちが考えてくれました。

きょうしよくこんだて かんが

10月の給食献立を考えよう

かなん桜小学校

主食(ごはん)

主菜(あじのソースかつおのこ)あけ

副菜(キャベツのサラダ)

牛乳

・主食・主菜・副菜はありますか？

・栄養のバランスはとれていますか？

・費用はだいじょうぶ？

もけつけの給食もかきましよう

サラダや魚をいれて体のいい献立になりました。

考えたメニューのP R(せんでん)をしてみよう

1
日

きょうしよくこんだて かんが

10月の給食献立を考えよう

かなん桜小学校

主食(ごはん)

主菜(ししも)

副菜(ほうろくのやき)

牛乳

・主食・主菜・副菜はありますか？

・栄養のバランスはとれていますか？

・費用はだいじょうぶ？

もけつけの給食もかきましよう

栄養バランスがとれている、みんなが喜ぶ献立。

考えたメニューのP R(せんでん)をしてみよう

15
日

★☆☆

線でつなごう！ お米のへんしんクイズ

お米は、いろいろな食べものに“へんしん”します。左側の文章をよく読んで、右側の食べもののカードと線でつないでみましょう。

- ① もち米をべったんべったんとつくと、これにへんしん！
ヒント：お正月によく食べる、四角や丸い形のもの。
- ② お米を発酵させてしぼると、これにへんしん！
ヒント：大人の人が飲む、日本の伝統的な飲み物。
- ③ もち米をつぶして粉にすると、これにへんしん！
ヒント：おだんごにして、あんみつやおしる粉に。
- ④ 米ぬかをしぼると、これにへんしん！
ヒント：揚げ物やドレッシングなどに使われる。
- ⑤ お米を発酵させて、さらにもう一度発酵させると、これにへんしん！
ヒント：おすしなどに使われる、すっぱい調味料。
- ⑥ お米の粉をこねてのばし、細く切ると、これにへんしん！
ヒント：ベトナム料理として食べられている細長い食べ物。
- ⑦ お米をうすくのぼして焼くと、これにへんしん！
ヒント：しょうゆ味がよく食べられている。
- ⑧ お米がふくらんでポンっとはじけると、これにへんしん！
ヒント：3月3日に食べられるあまいお菓子。

- 米酢
- せんべい
- もち
- 米油
- ひなあられ
- フォー
- お酒
- 白玉粉

こたえ

- ①-もち
- ②-お酒
- ③-白玉粉
- ④-米油
- ⑤-米酢
- ⑥-フォー
- ⑦-せんべい
- ⑧-ひなあられ

