

# 10月 食育たより

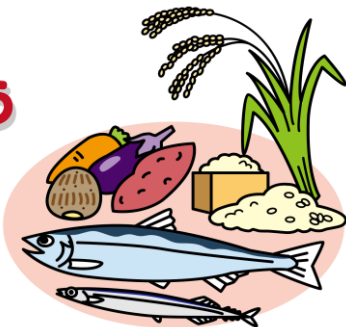
令和8年 9月30日  
三鷹の森学園三鷹市立高山小学校  
校長 川崎 一範  
栄養士 三宅 幸子

「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。



|                                               |                                                                                                                                                               |                              |                             |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| <b>舌で味わう味覚</b><br><br>甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味） | <b>目で見える視覚</b><br><br>色・形・大きさ・盛り付け                                                                                                                            | <b>耳で聴く聴覚</b><br><br>かんだときの音 | <b>鼻で嗅ぐ嗅覚</b><br><br>におい・風味 |
| <b>皮膚や口の中で感じる触覚</b><br><br>温度・硬さ・なめらかさ        | <b>味覚ではなく触覚で感じるもの</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ</li> <li>渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュツとする感覚</li> <li>清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ</li> </ul> |                              |                             |

### いろいろな味を経験してみよう！

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になることもあります。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。



9月28日の給食では、半身の「さんまの塩焼き」を出しました。簡単できれいに食べる方法を参考にして、さんまを食べる練習をしました。苦戦しながらも、きれいに中骨をとって食べている児童もいました。