

10月は季節の変わりめで寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。こまめに手洗い・うがいをする
ことと、3食きちんとバランスよく栄養をとりましょう。秋は「スポーツの秋」「読書の秋」といわれ
るように何をするにも良い時期です。なんといっても「食欲の秋」「実りの秋」！この時期はおいしい
食べものがたくさん出回ります。今が旬のおいしい秋の味覚を食べ、元気に過ごしましょう。

「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ドラド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

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・おおきさ・盛り付け 色・形・大きさ・盛り付け	耳で聴く聴覚 かんだときの音 かんだときの音	鼻で嗅ぐ嗅覚 におい・風味 におい・風味
皮膚や口の中で感じる触覚 おんど・かたさ・なめらかさ 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

あっさぶ給食サイト



毎日給食の情報を
更新しています！
QRコードからアクセス！

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。

