



しょうく いく

食育だより

荒尾市・長洲町学校給食センター

2026年



こんげつ きゅうしょく きせつ た し
今月の給食テーマ：季節の食べものを知ろう！

「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。



み かく あき しょうよく あき
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。



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。

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・もりつけ 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 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、舌がキュッとする感覚 - 清涼感…ミントなど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！



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**
おおめ、ふつう、すくなめ
- 食べ残しのないように、きれいに食べる**
「お皿ピカピカ」を目指しましょう

作ってみませんか？



今月の献立から「豚肉のキムチ炒め」

10月14日にあります！

【材料 4人分】

- | | | | |
|--------|--------|-----------|--------|
| ● 炒め油 | 適量 | ● 白菜キムチ | 50g |
| ● 豚肉 | 50g | ● 厚揚げ | 40g |
| ● 酒 | 小さじ1/2 | ● 砂糖 | 小さじ1/2 |
| ● 玉ねぎ | 35g | ● うす口しょうゆ | 小さじ1 |
| ● にんじん | 20g | ● にら | 10g |
| | | ● ごま油 | 少々 |

【作り方】

- 豚肉は小間切れ・玉ねぎは薄くスライス・にんじんはせん切り・厚揚げは一口大・にらは1cm長さに切っておく。
- フライパンを熱し、油を入れ、材料を炒める。火が通ったら調味料を入れる。
- 最後に、ごま油で香りづけする。

