

たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和8年10月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
(小学校)



みの あき かん
実りの秋を感じよう！
ごみ ごかん あじ きゅうしょく
～「五味・五感」で味わう給食～



あき た もの でまわ きせつ きゅうしょく しゅん しょくざい どうじょう
秋は、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。給食でも旬の食材が登場します。
「どんな味かな？」「どんな香りかな？」「冷たいのかな？」「いろいろだね」など、五味
ごかん つか あじ かん
五感を使って味わうとおいしさをもっと感じられます。

「五味(ごみ)」ってなあに？

た もの きほん あじ
食べ物には5つの基本の味があります。



あじ 味	はたらき	た もの れい 食べ物の例
あまみ 甘味 (甘い)	エネルギー源を見つけるはたらき *ほっとする気持ちになります	ごはん・さつまいも かぼちゃなど
えんみ 塩味 (しょっぱい)	からだに必要な塩分を感じ取るはたらき *食べ物の味を引き立てます	みそ汁・塩 チーズなど
さんみ 酸味 (酸っぱい)	だ液を増やし食欲を高めるはたらき *だ液が出てると食欲がわきます	みかん・酢・梅 ヨーグルトなど
にがみ 苦味 (にがい)	食べ物の変化に気付くはたらき *成長とともに少しずつ慣れ、味覚を育てます	ピーマン・春菊 ゴーヤなど
うまみ うまい	豊かな味わいを感じるはたらき *料理をよりおいしくし、満足感を高めます	こんぶ・かつお きのこなど



「五感(ごかん)」ってなあに？

わたし かん ちから
私たちには5つの感じる力があります。



一口メモ

よく噛むと、食べ物の甘味やうま味が口の中でどんどん広がり、さらにおいしさを感じることができます。一口30回を目安に、よく噛んで、食べ物の味を楽しみましょう。



た えいよう
食べることは、栄養をとるだけでなく、ごみ ごかん つう きせつ しょく
文化を感じる時間です。いろいろな味や香り、食感を楽しみながら、秋の

きゅうしょく あじ
給食を味わってくださいね。