

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
(中学校)



実いの秋を感じよう！
～「五味・五感」で味わう給食～



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？」「いろとりどりだね」など五味・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？

食べ物には5つの基本の味があります。

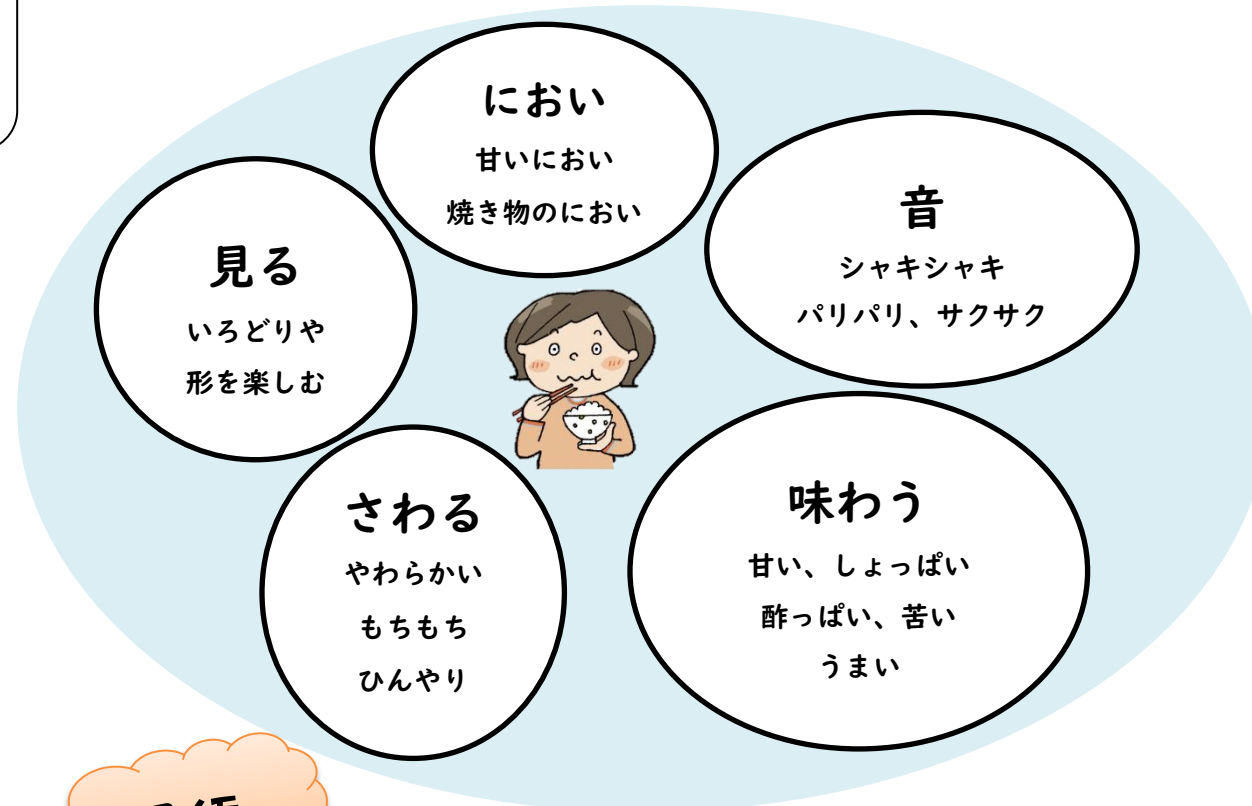


味	はたらき	食べ物の例
甘味 (甘い)	エネルギー源を見つけるはたらき ＊ほっとする気持ちになります	ごはん・さつまいも かぼちゃなど
塩味 (しょっぱい)	体に必要な塩分を感じ取るはたらき ＊食べ物の味を引き立てます	みそ汁・塩 チーズなど
酸味 (酢っぱい)	だ液を増やし食欲を高めるはたらき ＊だ液が出ると食欲がわきます	みかん・酢・梅 ヨーグルトなど
苦味 (苦い)	食べ物の変化に気付くはたらき ＊成長とともに少しずつ慣れ、味覚を育てます	ピーマン・春菊 ゴーヤなど
うま味 (旨い)	豊かな味わいを感じるはたらき ＊料理をよりおいしくし、満足感を高めます	昆布・かつお きのこなど



「五感(ごかん)」ってなあに？

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。



食べることは、栄養をとるだけでなく、五味や五感を通じて季節や食文化を感じる時間です。いろんな味や香り、食感を楽しみながら、秋の給食を味わってくださいね。