

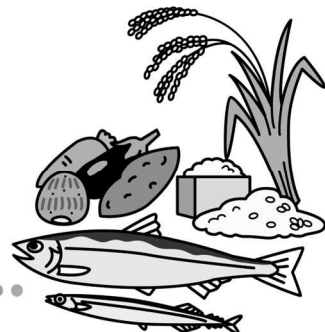
10月 食育だより

いばらきけんりつきょうわとくべつしえんがっこう
茨城県立協和特別支援学校

2026.10

10月は新米をはじめ、様々な農作物が収穫の時期を迎えます。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。

「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



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つの感覚の事です。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。五感でしっかりおいしさを感じるためにも、食事の時はテレビやスマートフォンをお休みしてみましょう。目の前の食事に集中して味わうことで、心も体も満足し、秋の味覚を存分に楽しむことができますよ。

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)

目で見える視覚

いろ かたち おお も つ
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
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

おいしく楽しく食べるために！

7月の食育だよりに掲載した「夏休みお手伝いビンゴ」を提出してくれた児童生徒のみなさん、そして温かく見守り、ご協力いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。提出されたビンゴを見ると、給食でも行っている「食器の片付け」「しゃもじでごはんをよそう」「テーブルをふく」といった内容はもちろん、「自分の朝ごはんを自分で準備する」「自分が使った食器を自分で洗う」など、自立した行動が多くみられました。「自分のことは自分でやる」という習慣が身についていることを実感し、頼もしく感じています。さて、今月の給食目標は「準備や後片付けを丁寧にしよう」です。家族や友達、先生とおいしく楽しく食べるために、夏休みのお手伝いで身につけた力を発揮して、引き続き、丁寧な準備・後片付けをよろしくお願いします！

