



「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。

食事のときは、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？

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。

舌で味わう味覚  甘味・酸味・塩味・苦味・うま味 (5つの基本味)	目で見る視覚  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  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、舌がキョツとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ

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。



左) 給食おいしいよ☆



右) 給食室まだかな？

〇〇食育活動について〇〇

【もも組・たんぽぽ組】

今回は、毎日の健康に大切な「うんち」について学びました。子ども達にとって、うんちは少し恥ずかしく感じることもあるかもしれませんが。今回は、そんな「うんち」について楽しく学びました(^^)

「どんなうんちが元気なうんちかな？」と考えながら、うんちの種類や出るまでの仕組みについてお話ししました。その中でも、バナナのような形で少しやわらかい「バナナうんち」が健康なうんちであることを伝えました。

うんちは毎日の食事や水分、生活リズムなど、体の調子を教えてくれる大切なサインです。恥ずかしいものではなく、「元気かな？」を知るためのものとして、ご家庭でも、お子さんと一緒に「今日はバナナうんちだったかな？」と楽しくお話してみてください♪



★10月26日(月)から、給食が再開します!★

給食室の改修工事が無事に終わり、現在は給食再開に向けて、片づけや準備を進めています。工事中は、ランチルームの前を通るたびに中を覗いてみたり、「給食まだ？」と声をかけてくれたりと、給食を心待ちにしている子どもたちの姿が見られました。また、ランチョンマットの準備にご協力いただき、ありがとうございました。

まずは10月22日(木)からランチルームでこれまでのお弁当を食べる予定です。そのため、ランチルームでの食事の際は、ランチョンマットが不要となります。

そして、10月26日(月)からは給食室で調理した給食の提供が始まります。この日の給食は、子どもたちに人気のカレーです!ランチルームで、みんなで楽しく給食を味わいたいと思います(^^)

