

「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。



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。



舌で味わう味覚



甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）

目で見える視覚



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…唐辛子などのビリビ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



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。



よていこんだて

◎…卵（鶏卵・うずら卵）を使った献立 ★…乳製品を使った献立 △…小麦・大麦を使った献立
◆…えびを使った献立 ※加工品に使用されているものも含みます。※一部調味料は省略しています。
※海産物には小さなえびや貝類が混入している場合があります。※牛乳は毎日 200ml つきます。

月	火	水	木	金
5 △パスタミートソース △あつあげサラダ ソフトパスタ・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリー・にんにく・小麦粉・カレー粉・ケチャップ・デミグラスソース・ソース・醤油・こしょう・オールスパイス・ナツメグ・鶏がらスープ・パセリ・厚揚げ・生姜・片栗粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・人参・醤油・きび砂糖・酢・こしょう・ごま油・ごま	6 △とりめし みそしる ◎△ぶりのなんぶあげ 胚芽米・米粒麦・鶏肉・生姜・玉ねぎ・醤油・みりん・酒／豆腐・小松菜・えのきだけ・みそ・むろあじ・昆布／ぶり・醤油・塩・こしょう・酒・小麦粉・卵・ごま・揚げ油	7 ごはん △スンドゥブチゲ △さばのたつたあげ △たたききゅうり 精白米／豆腐・豚肉・生姜・にんにく・豆板醤・油・醤油・塩・酒・赤みそ・ごま油・あさり・人参・玉ねぎ・えのきだけ・にら・鳥がら・昆布・煮干し／さば・生姜・酒・醤油・ごま・片栗粉・小麦粉・揚げ油／きゅうり・塩・醤油・きび砂糖・ごま油・ごま	8 ◎★△ロールパン ★△オニオンポタージュ △いかフライ コールスローサラダ パン／ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ・塩・こしょう・白ワイン・鶏がらスープ／加工食品・揚げ油／キャベツ・人参・ホールコーン・酢・油・上白糖・塩・こしょう・粉がらし	9 △あつあげいりにくいためどん みそしる おうとうかんづめ 精白米・豚肉・メンマ・人参・もやし・小松菜・厚揚げ・片栗粉・揚げ油・醤油・みりん・玉ねぎ・りんご・ソース・きび砂糖・生姜・にんにく・豆板醤・ごま油・ごま／キャベツ・油揚げ・みそ・むろあじ・昆布
12 スポーツのひ 	13 かいこうきねんび 	14 ごはん みそきのこじる ◎△とりてん △のりのつくだに 精白米／ぶなしめじ・えのきだけ・なめこ・人参・大根・長ねぎ・ごぼう・油揚げ・味噌・酒・むろあじ・昆布・鶏肉・酒・醤油・生姜・にんにく・塩・こしょう・小麦粉・卵・片栗粉・ベーキングパウダー／のり・ひじき・醤油・酒・みりん・てんさい糖・水あめ	15 ◎★△よこわりハンズパン あげハンバーグ ケチャップソース ★△コーンシチュー りんご パン／加工食品・揚げ油・ケチャップ・ソース・きび砂糖・赤ワイン・粉がらし／ベーコン・ホールコーン・クリームコーン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・パセリ・小麦粉・バター・油・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク・こしょう・白ワイン・鶏がらスープ	16 ごはん △◆とうふのちゅうかに （えびいり） △あげポークシュウマイ △おひたし 精白米／豆腐・豚肉・酒・むきえび・人参・玉ねぎ・筍・干椎茸・きくらげ・生姜・にんにく・油・醤油・きび砂糖・酒・こしょう・ごま油・片栗粉／加工食品・揚げ油／小松菜・白菜・糸かつお・醤油
19 △ごもくうどん △ごまだれいももち みかん ソフトめん・鶏肉・油あげ・つと・人参・ほうれん草・ごぼう・長ねぎ・干椎茸・たまごだけ・醤油・酒・みりん・酢・むろあじ・昆布／じゃがいも・片栗粉・揚げ油・きび砂糖・水あめ・醤油・すりごま	20 ★△チキンウイナーライス ◎★△ちくわチーズつめあげ フルーツミックス 胚芽米・米粒麦・バター・トマトソース・白ワイン・チキンウイナー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・油・ケチャップ・こしょう／竹輪・チーズ・パン粉・小麦粉・卵・揚げ油／みかん缶・パイナップル缶・りんご缶・黄桃缶・梨缶・上白糖	21 ごはん みそしる ◆◎△たまねぎのかきあげ（えびいり） △てんどんのたれ パインかんづめ 精白米／厚揚げ・小松菜・たまごだけ・みそ・むろあじ・昆布／えび・酒・あさり・さくらえび・玉ねぎ・人参・ごぼう・春菊・ひじき・小麦粉・卵・揚げ油・醤油・きび砂糖・みりん・片栗粉・むろあじ・昆布	22 ◎★△コッペパン ★△こまつなのクリームに △チキンナゲット かき パン／小松菜・ベーコン・マカロニ・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・小麦粉・バター・油・チーズ・牛乳・豆乳・スキムミルク・白ワイン・こしょう・鶏がらスープ／加工食品・揚げ油	23 △カレーライス △ブロックリーとコーンのサラダ 精白米・鶏肉・塩・こしょう・ジャガイモ・人参・玉ねぎ・せろり・りんご・生姜・にんにく・グリーンピース・油・小麦粉・カレー粉・カレールウ・ソース・ケチャップ・醤油・赤ワイン・オールスパイス・鶏がらスープ／ハム・ブロックリー・ホールコーン・ごま・油・きび砂糖・酢・醤油
26 ★△みそバターコーンラーメン きなこポテト パインかんづめ ソフトラーメン・豚肉・もやし・玉ねぎ・メンマ・人参・ほうれん草・長ねぎ・ホールコーン・生姜・にんにく・バター・みそ・醤油・酒・みりん・ごま油・豆板醤・すりごま・鶏がら・豚骨・煮干し／じゃがいも・きなこ・きび砂糖・塩・揚げ油	27 △ちゅうかおこわ △とかちだいずコロッケ △ごまあえ 精白米・もち米・酒・塩・豚肉・生姜・干椎茸・きくらげ・筍・人参・栗・グリーンピース・油・醤油・きび砂糖・みりん・ごま油／加工食品・揚げ油／ほうれん草・もやし・すりごま・きび砂糖・醤油	28 △ぶたミックスどん みそしる いわしのカリカリフライ 精白米・豚肉・生姜・片栗粉・小麦粉・揚げ油・厚揚げ・玉ねぎ・筍・人参・ピーマン・醤油・きび砂糖・酒・みりん・ごま／大根・人参・ごぼう・みそ・むろあじ・昆布／加工食品・揚げ油	29 △あげパン シナモン・ソフトフランス △ポテトスープ △あさりのスパゲティサラダ パン・揚げ油・シナモン・グラニュー糖／ベーコン・じゃがいも・塩・人参・玉ねぎ・パセリ・醤油・こしょう・白ワイン・鶏がらスープ／あさり・きゅうり・生姜・スパゲティ・人参・ごま・醤油・酢・油・きび砂糖・白みそ	30 ごはん さつまじる △さんまのにつけ △いそあえ 精白米／鶏肉・さつまいも・豆腐・豆腐・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・生姜油・みそ・酒・むろあじ・宗田・昆布／さんま・生姜・醤油・きび砂糖・昆布・みりん・酢・小松菜・もやし・のり・醤油

食べ物の「もったいない」を減らそう！

10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約37%と、多くを海外から輸入にたよっていますが、年間約461万トンもの食品ロスが発生しています。これは一人一日当たり、おにぎり一個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。