

10月 給食たより

令和8年10月9日
 杉並区立杉並第七小学校
 校長 井口 修
 栄養士 浅野 菜々子

「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。



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。

味覚の秋・食欲の秋



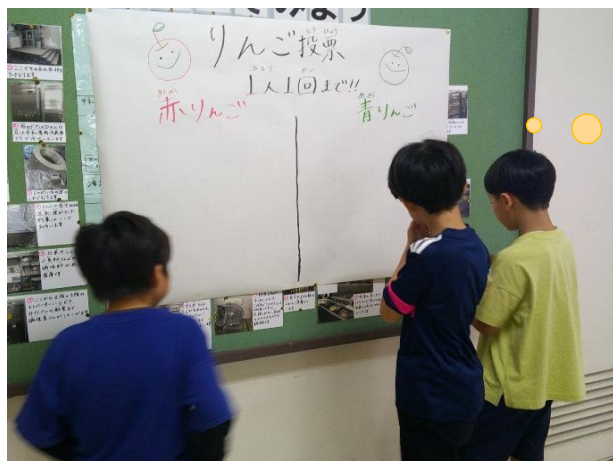
舌で味わう味覚  甘味・酸味・塩味・苦味・うま味 (5つの基本味)	目で見える視覚  色・形・大きさ・盛り付け	耳で聴く聴覚  かんだときの音	鼻で嗅ぐ嗅覚  におい・風味
皮膚や口の中で感じる触覚  温度・硬さ・なめらかさ	味覚ではなく触覚で感じるもの - 辛み…唐辛子などのビリビリとした刺激や熱さ - 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュツとする感覚 - 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ		



りんごの食べ比べ



赤りんご・青りんごの食べ比べを行いました。赤りんごは「シナノドルチェ」、青りんごは「トキ」という品種です。りんごのクイズ動画を見てから食べ比べ、昼休みには好みのりんごの方にシールを貼る、投票も実施しました。2階も3階もそれぞれ大変盛り上がり、秋の味覚を楽しむことができました。酸味が好きなら赤りんご、甘さが好きなら青りんごに入れた人が多かった印象です。



1番に到着して、
ゆっくり悩んでいます。



想定以上のサイズのりんごが
納品されました！

苦手なものにチャレンジ！！



2学期に入り、学校司書の上村先生と、給食時間に「苦手なものにチャレンジ！」という紙芝居の読み聞かせの巡回を、低学年を対象に行っています。5日間かけて読むもので、苦手なものの食べ方を1日1つ紹介し、最終日には何もせずに食べられるようになるという内容です。

2年生に読み聞かせを行った後、栄養士と一緒に教室で給食を食べていたときのことです。ある児童には苦手な食べ物があり、これまで給食の汁物を食べられたことがありませんでした。しかし、紙芝居を初めて見た日、突然「今日は汁だけ飲んでみたい。」と器を手に取りました。そして、初めて汁物を飲むことができ、嬉しそうに栄養士のもとへ、きれいになった器を見せに来てくれました。「どうして飲んでみようと思ったの？」と尋ねると、「だって苦手なものも食べてみたいと思ったんだよ。明日は汁の野菜も食べてみる。」と教えてくれました。その宣言通り、次の日は具材も少し入れた汁を食べることができました。

それから毎日、「今日は汁物チャレンジどうする？」と声をかけると、「飲んでみる！」と答え、片付け時には「初めて食べた、おいしかった！」と、空になった器を持って、チャレンジ達成の報告に来てくれています。

苦手な食べ物は、どうしても自分でブロックをし、手を付けてみるきっかけがなかなかありません。しかし、クラスの友達と一緒に、紙芝居に出てきた方法を毎日試してみることで、実は自分は苦手なものが食べられると知り、自信につなげられた児童がどんどん増えています。毎日挑戦する姿勢を見せてくれる、1・2年生の皆さんがとてもすてきです！

