



給食だより

令和 8 年 9 月 30 日
江東区立第四砂町中学校
校長 小林 弘幸

「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。

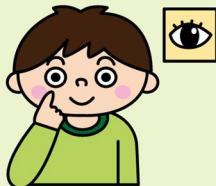


舌で味わう味覚



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



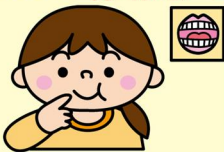
かんだときの音

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



10月19日 熊本県の郷土料理

2016年の熊本地震から10年となる今年、7/28にも最大震度7を観測する大きな地震が発生しました。郷土料理を通して、熊本の食文化に触れてみましょう。

10月22日 アイルランド

10/31はハロウィンですね。そのルーツをたどると、約2000年前のアイルランドの古代ケルト文化祭り「サウィン (Samhain)」だとされています。今回はシェパーズパイに挑戦します。味わって食べましょう。