

10月 もぐもぐだより

川崎市立 幸町 小学校
令和8年10月16日(金)

「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

●11月の給食について●

11月の給食目標は、「食文化について考えよう」です。日本の食文化である「和食」について知る献立や季節の食品をできるだけ多く使用しています。

季節の食品

ごぼう、さつまいも、じゃがいも、大根、チンゲン菜、長ねぎ、にんじん、白菜、ほうれん草、さけ、のり、みかん、りんご

行事食

「和食の日」・・・20日(金)の給食



ごはん さばの塩焼き 五目きんぴら 豆腐と大根のトロみ汁 牛乳

11月24日は和食の日です。「いい日本食」の語呂合わせから「和食」文化を守り、伝えていくことの大切さを考える日として「和食の日」となりました。

「和食」の特徴

たよう しんせん しょくざい 多様な新鮮な食材と その持ち味の尊重	けんこうてき しょくせいかつ 健康的な食生活を 支える栄養バランス	しぜん うつく きせつ 自然の美しさや季節 の移ろいの表現	しょうがつ ねんちゅうぎょうじ 正月などの年中行事 との密接な関わり
--	--	--	---

「和食」に欠かせないもの



ごはんとして食べるほか、団子や餅にしたり、発酵させて調味料にしたりと、形を変えて用いられます。



昆布やかつお節、煮干し、ほししいたけなどの食材から「うまみ」を引き出したもので、和食の味の基本です。「うまみ」は日本人が発見した日本独自の味覚で、海外でも「UMAMI」と呼ばれます。



微生物の力を利用して、独特な風味やうま味を作り出した発酵調味料の数々も、和食には欠かせません。

新しい献立

「豚肉と生揚げのテンメンジャン炒め」・・・2日(月)の給食

豚肉、生揚げ、野菜を炒め、テンメンジャンで味つけをした献立です。

「けんちんうどん」・・・4日(水)の給食

たくさんの野菜ととり肉をごま油で炒め、だし汁とうどんを加えた、体の温まる献立です。

※11月16日(月)は、今年度の自校献立1回目を予定しています。お楽しみに！