



みやうち



川崎市立宮内小学校
学校だより10月号
令和8年9月30日

宮内小、69歳おめでとう！

校長 陸田 由喜子

朝夕の風に涼しさが感じられ、秋の深まりを実感する季節となりました。

10月9日には前期の教育活動を無事に終了し、いよいよ後期という新たな一歩を踏み出します。保護者の皆様、そして地域の皆様には、日頃より本校の教育活動に対して温かいご理解と多大なご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

秋はよく「実りの秋」「読書・スポーツの秋」と例えられます。これまで地道に積み重ねてきた学びや経験が大きな形となり、子どもたち一人ひとりが自らの成長を確かに実感できる、一年の中でも特に充実した時期です。「夢と現実を結ぶ橋は『努力』」という言葉がありますが、行事や日々の学習を通して、自分自身の新たな夢や目標をしっかりと掲げ、「やってみよう」と勇気をもって挑戦の一歩を踏み出してほしいと思います。そして、思うようにいかないことがあっても、へこたれず、あきらめずに努力を貫きながら、実り多き後期にしていってほしいと願っております。

また、そのためにも大切な成長期の子どもたちには、十分な睡眠をとり、生活の質を高めてほしいと思います。最近、深夜まで動画などを見ていて睡眠不足になり、朝なかなか起きられなかったり、朝ごはんを食べる食欲がわかなかったりという子どもたちが増えているというニュースを耳にします。一般的に成長期の子どもたちの理想の睡眠時間は10時間前後と言われています。深い睡眠状態のノンレム睡眠時には免疫に関係する成長ホルモンが分泌され体の成長を促し、免疫力が向上するのに対し、睡眠不足だと免疫力が低下するだけでなく、将来の高血圧、心筋梗塞、糖尿病、うつ病など健康面でのリスクを生み出すことがわかっています。適切な睡眠時間を確保することで日中のパフォーマンスが高まり、幸福度も健康寿命もアップします。ご家庭でも必要な睡眠時間を優先する生活習慣作りにぜひご協力をお願いいたします。

さて、いよいよ来年は「創立70周年」という歴史的な節目の年を迎えます。70年という長きにわたり、本校が紡いできた伝統と歴史は、歴代の卒業生や教職員、そして何より学校を常に優しく包み込み、支え続けてくださった地域の皆様の深い愛情によって築かれてきたものです。子どもたちには、この記念すべき節目に立ち会える喜びを感じながら、自分の通う校舎や温かい地域に誇りと愛着をもち、関わってくださるすべての人への感謝の気持ちを大切にしてお過ごししてほしいと伝えています。学校を大切に、地域を愛する心が、これからの未来を拓く豊かな人間性の土台となると信じております。

後期におきましても、「地域とともに歩む学校」として、教職員一同、力を合わせて子どもたちの健やかな成長と笑顔あふれる学校づくりに全力を尽くしてまいります。今後とも、変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

《開校記念日》25日(日)

昭和32年に開校した宮内小学校。今年は開校69年目です。来年度の70周年に向けて、スローガンや掲示物作りなど、各学年や委員会などで様々な取組が進んでいます。

《地域とともに》

★春日神社例大祭に参加します

10日(土)

・和太鼓クラブ 17:35頃～

・4年生有志(ダンス) 17:55頃～

★宮内中学校区 地域のつどい

11月7日(日)9:45～

宮内中学校 校庭(雨天:体育館)

《前期「のびゆくすがた」について》

1年生と転入生はA4サイズのクリアファイルに「のびゆくすがた」の表紙と前期のページを入れて渡します。

2年生以上は黄色い封筒に入れて渡しますので、ご家庭でファイルに差し込んでください。ファイルは卒業まで保管してください。

黄色い封筒は14日(水)に担任へ提出してください。

10月行事予定

【今月の生活目標】

時間を守って生活しよう。正しい言葉づかいで話そう。

日	曜	行事予定	時程	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	木	音楽鑑賞教室	A	5	5	6	6	6	6
2	金	個人面談	B	4	4	4	4	4	4
3	土								
4	日	学習室べに花発表(中原市民館)							
5	月	いじめ防止教室1・4・5年	A	4	5	5	5	5	5
6	火	クラブ活動	A	5	5	5	6	6	6
7	水	1・2年・学習室おはなしの森	C	4	4	5	5	5	5
8	木	巡回カウンセラー	A	5	5	6	6	6	6
9	金	前期終業式	A	4	5	5	5	5	5
10	土	春日神社例大祭(4年生有志・和太鼓クラブ発表)							
11	日								
12	月	スポーツの日							
13	火	かわさきホリデー&スタディー(秋季休業日) 閉庁日							
14	水	後期始業式	B	4	4	5	5	5	5
15	木		A	5	5	6	6	6	6
16	金	4年浄水場・処理センター見学	A	5	5	5	6	6	6
17	土								
18	日								
19	月	1年どんぐり拾い	A	4	5	5	5	5	5
20	火	朝会 クラブ活動	A	5	5	5	6	6	6
21	水	3・4年おはなしの森	B	4	4	4	4	4	4
22	木	3年多文化共生ふれあい学習 代表委員会	A	5	5	6	6	6	6
23	金	2年遠足 教育相談日	A	5	5	5	6	6	6
24	土								
25	日	開校記念日							
26	月	5年1組・2組研究授業 巡回カウンセラー	A	4	4	4	4	4	4
27	火	朝会 委員会活動(11月分)	A	5	5	5	5	6	6
28	水	5・6年おはなしの森 4年歌唱指導	C	4	4	5	5	5	5
29	木		A	5	5	6	6	6	6
30	金	6年鎌倉見学	A	5	5	5	6	6	6

1年生は後期から金曜日が5時間授業となります。

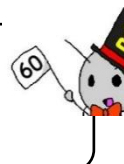
この2クラスは14:25頃下校です。

【下校時刻】

A日程 4時間:13:15 5時間:14:30 6時間:15:15 クラブ・委員会がある日は15:25

B日程 4時間:13:05 5時間:13:50

C日程 4時間:13:15 5時間:14:05



11月行事予定

11月の学校だよりでも必ず確認してください。先の予定なので変更する可能性があります。

日	曜	行事予定	時程	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	日								
2	月	6年内科検診	A	4	5	5	5	5	5
3	火	文化の日							
4	水	1・2年・学習室おはなしの森	B	4	4	4	4	4	4
5	木	3年みんなが消防士	A	5	5	6	6	6	6
6	金	学習室遠足	A	5	5	5	6	6	6
7	土	地域のつどい(宮内中学校)							
8	日								
9	月	3年研究授業 巡回カウンセラー	A	4	4	4	4	4	4
10	火	朝会 クラブ活動	A	5	5	5	6	6	6
11	水	3・4年おはなしの森	C	4	4	5	5	5	5
12	木		A	5	5	5	5	5	5
13	金		A	5	5	6	6	6	6
14	土	土曜参観 ふれあい広場	B	4	4	4	4	4	4
15	日								
16	月	土曜参観振替休日	11月以降の予定は来月の学校だよりでも必ず確認してください。 先の予定なので変更する可能性があります。						
17	火	朝会 クラブ活動 教育相談日	A	5	5	5	6	6	6
18	水	5・6年おはなしの森	B	4	4	4	4	4	4
19	木	かわさき子どもの権利の日 代表委員会 巡回カウンセラー	A	5	5	6	6	6	6
20	金	6年オーケストラ鑑賞 第2回学校運営協議会	A	5	5	5	6	6	6
21	土								
22	日								
23	月	勤労感謝の日							
24	火	朝会 避難訓練 委員会活動(12月分)	A	5	5	5	5	6	6
25	水	1・2年・学習室おはなしの森 就学時健診	B	4	4	4	4	4	4
26	木	4年連合音楽会AM 1年幼保小連携参観	A	5	5	6	6	6	6
27	金	1年幼保小連携参観	A	5	5	5	6	6	6
28	土								
29	日	6年修学旅行							8
30	月	6年修学旅行	A	4	5	5	5	5	6

お知らせ・お願い

◎「のびゆくすがた」について

9日(金)に前期の通知表「のびゆくすがた」を持ち帰ります。黄色い封筒に入れて持ち帰りますので、1年生からご家庭で保管しているクリアファイルに入れてください。空にした黄色い封筒は14日(水)に学校へ持たせてください。1年生は紺色のファイルにいれて、のびゆくすがたを持ち帰ります。確認後、ご家庭で保管をお願い致します。

◎サポート面談について

11月に、後期の目標についてお話するサポート面談を予定しています。
そのため、12月の希望面談は、交流級の担任とのみの面談になります。
詳細は前期終了ごろお知らせします。

◎秋を祝う会、遠足の教材費について

学習室では10月に秋を祝う会、11月に学習室遠足の予定があります。諸経費を教材費として300円程度徴収したいと思います。教材費は後期に引き落としさせていただきます。

◎体育の学習について

学習室懇談会でもお知らせしましたが、学習室の体育の学習では、なわとびの練習に続けて取り組んでいます。学習室にもなわとびがありますが、自分に合うなわとびを使う方が、跳びやすく記録が伸びます。お子様の身長に合うなわとびを準備していただけたらと思います。(長さを調整できるものをおすすめです。)

◎給食当番表について

毎週水曜日に学習室給食を実施しています。2週間前に4年生以上に給食当番表をお渡ししました。日にちをご確認いただき、エプロン、三角巾(バンダナ)、マスクを持たせていただくよう、ご協力よろしくお願い致します。

◎学習用具について

最近、筆箱の中に必要な筆記用具がなかったり、鉛筆が削られていないことが増えてきました。持ち物がそろっていると、スムーズに学習に向かうことができます。時々、一緒に準備をしていただけると助かります。ご協力お願いします。

1年生「おひさま」

学習予定

教科	主な学習内容	教科	主な学習内容
国語	くじらぐも まちがいをなおそう しらせたいなみせたいな かん字のはなし	図工	ならべてならべて はこでつくったよ
算数	かたちあそび 3つのかずのたしざんひきざんたし ざん ひきざん	体育	体ほぐしの運動
生活	たのしいあきいっぱい	道徳	とりかえっこ きゅうしょくとうばん わすれていることなあい
音楽	せんりつでよびかけあおう がっきとなかよくなろう	学活	後期のめあて 係を決めよう

お知らせ・お願い

〈のびゆくすがたについて〉

・紺色のA4サイズのファイルに「のびゆくすがた」の表紙と前期のページを入れてお渡しします。面談でお伝えしたことをもとに、お子さんと一緒に前期のがんばりをふりかえり、後期のめあてを話し合っていただければと思います。ファイルはご家庭で保管をしてください。

後期からは黄色い封筒に「のびゆくすがた」の用紙のみ入れてお渡しします。ご家庭で紺色のファイルに差し込み保管をしてください。ファイルは卒業まで使います。ご自宅で保管してください。

〈生活科について〉

・「たのしいあきいっぱい」の学習で、等々力緑地公園まで散策に出かけます。10月19日(月)を予定しています。スーパーのビニール袋(記名をお願いします)1枚と水筒を持たせてください。虫に刺されやすい方は、虫除けスプレー等は学校へは持たせず、ご家庭で虫対策をお願いします。

2年生 「いっしょに」

学習予定			
教科	主な学習内容	教科	主な学習内容
国語	おもちゃの作り方をせつめいしよう お手紙、秋がいっぱい など	図工	たのしくうつして など
算数	かけ算 など	体育	鬼遊び など
生活	うごくうごくわたしのおもちゃ もつとなかよしまちたんけん など	道徳	黄色いベンチ、ぼくはまけない など
音楽	リズムをかさねて楽しもう など	学活	後期のめあて、係をきめよう など

お知らせ・お願い

◎金沢動物園遠足

23日(金)の遠足は、バスで金沢動物園に行きます。国語「どうぶつ園のじゅうい」で学習した動物を見たり、獣医さんの仕事の話の話を聞いたりします。雨天の場合でも行きますので、天候に関わらず、荷物とお弁当の準備をお願いします。詳しくは後日配布する遠足のしおりをご確認ください。

◎図工「たのしくうつして」

図工「たのしくうつして」では、紙をしっかり接着させるため、水のりを使うことがあります。お道具箱のものが不足していたら新しいものをご準備ください。

◎「のびゆくすがた」について

2年生以上は黄色い封筒に入れて渡しますので、ご家庭でファイルに差し込んでください。ファイルは卒業まで保管してください。黄色い封筒は**14日(水)に担任へ**提出してください。

3年生「Jump」

学習予定

教科	主な学習内容	教科	主な学習内容
国語	三年とうげ(下巻) 修飾語を使って書こう 秋のくらし など	図工	切ってかきだし、くっつけて(粘土) あの日あの時の気持ち
社会	農家の仕事	体育	キックベース 鉄棒運動
算数	10000より大きい数 円と球 かけ算の筆算(下巻)	道徳	三人の仕事 マサラップ など
理科	かげと太陽 光のせいしつ	外国語	ALPHABET
音楽	せんりつのとくちょうをかんじとろう	総合	クラスごとに進めていきます
学活	後期のめあて 係を決めよう		

お知らせ・お願い

<のびゆくすがたについて>

9日(金)に前期の通知表「のびゆくすがた」を持ち帰ります。黄色い封筒に入れて持ち帰りますので、1年時からご家庭で保管しているクリアファイルに入れてください。空にした黄色い封筒は14日(水)に学校へ持たせてください。

<多文化共生ふれあい学習について>

22日(木)に「韓国文化ふれあい体験」を行います。韓国の言葉や遊びなどにふれ、それぞれの文化のよさについて考えます。

<学習ノートについて>

現在使っている各教科のノートが使い終わりましたら、できるだけ同じ形式の物を購入していただければと思います。国語や漢字のノートはマス目の大きさが発達段階によって異なります。

<コンパスについて>

9月号にて「コンパスは学年で一括購入させていただきます」とお知らせさせていただきましたが、今後は教材費では購入せず学校の物を使用します。個人で購入した物をご家庭で使用してください。

<11月の主な予定>

- ・9日(月)3年生研究授業(2組と3組は5時間授業になります)
- ・14日(土)土曜参観・ふれあい広場
- ・16日(月)振替休日

4年生「いっしょにチャレンジ」

学習予定

教科	主な学習内容	教科	主な学習内容
国語	ごんぎつね 漢字を正しく使おう 秋の楽しみ	図工	ほってすって見つけて
社会	水はどこから ごみはどこへ	体育	リレー ゴール型ラインサッカー
算数	式と計算 面積	道徳	わたしたちの校歌(よりよい学校生活) 決めつけてないかな(公正・公平) 祭りだいこ(伝統文化の尊重)
理科	とじこめた空気や水 ヒトの体のつくりと運動	外国語	Do you have a pen? Alphabet
音楽	せんりつのとくちょうを感じ取ろう せんりつの重なりを感じ取ろう	総合	みんなでチャレンジ！宮内小70周年 「つながり」おいわいプロジェクト
学活	後期のめあて 後期の係を決めよう		

お知らせ・お願い

<のびゆくすがたについて>

・9日(金)に前期の通知表「のびゆくすがた」を持ち帰ります。黄色い封筒に入れて持ち帰りますので、1年時からご家庭で保管しているクリアファイルに入れてください。空にした黄色い封筒は14日(水)に学校へ持たせてください。

<図工について>

・11月の図工「光とかげから生まれる形」では、身の回りの材料に光を当てて影をつくる活動を行います。図工の教科書(下)40ページをご参考に、お子さんと相談しながら影絵に映したいものをご準備ください。また、ご自宅に「懐中電灯」がある方は、お子さんに持たせていただくと幸いです。(学校にも予備がありますので、新しくご購入頂く必要はありません。)持ってくる時期は、各担任よりお知らせいたします。

<10月10日(土)春日神社例大祭について>

・参加希望調査にご協力いただきありがとうございました。当日は17時30分に現地集合になります。衣装に使う法被は前日に配付をします。帯は集合したあとに配るので、動きやすい服装に法被を羽織った状態で来てください。発表終了後、現地解散になります。

<校外学習について>

・10月16日(金)に校外学習があります。昼食時間が短いため、短時間で食べることができるお弁当の準備をお願いします。また、当日はバス移動です。配慮が必要な際は、担任まで連絡をお願いします。学校到着時刻は16時頃を予定しています。

<連合音楽会の服装について>

・11月26日(木)エポック中原にて連合音楽会があります。当日の服装は【上:白っぽいもの(ワンポイントやトレーナなども可)、下:黒っぽいもの(デニムなどでもOK)】で出演する予定です。遠目で見ても白や黒に見えるようなもので構いません。不明点がある場合には各担任にご相談ください。日程など、詳細は来月の学年だよりでお知らせいたします。

・音楽会当日は保護者の方の参観は**できません**。同じ演奏を学習発表会で行う予定です。

5年生「パズル」

学習予定

教科	主な学習内容	教科	主な学習内容
国語	方言と共通語 秋の夕 よりよい学校生活のために	図工	版画
社会	自動車の生産にはげむ人	体育	走り幅跳び マット運動
算数	分数の大きさとし算、ひき算 平均 単位量あたりの大きさ	道徳	健太の役割 生命の尊さ おばあちゃんからもらった命 祖母のりんご
理科	ヒトの誕生 流れる水のはたらき	外国語	Let's go to the zoo!
家庭科	食べて元気！ご飯とみそ汁	学活	生活を改善しよう
音楽	曲想の変化を感じ取ろう	総合	ごみアートを作ろう！ ※ 单元名はクラスで異なります

お知らせ・お願い

<のびゆくすがたについて>

黄色い封筒に入れて渡しますので、ご家庭でファイルに差し込んでください。ファイルは卒業まで保管してください。黄色い封筒は14日(水)に担任へ提出してください。

<家庭科の学習について>

ご飯とみそ汁の調理実習をそれぞれ行います。ご家庭で以下の準備をよろしくお願いいたします。詳しくは、教科書p46～p49をご確認ください。日程については、担任から改めて連絡します。

◎ご飯を炊く実習の日・・・米..80g

◎みそ汁を作る実習の日・・・具材2種類(1人分)、みそ..10g

◎両日とも エプロン、三角巾、マスク、布巾

<10月の主な予定>

10月 1日(木) 音楽鑑賞教室 9日(金) 前期終業式

14日(水) 後期始業式 22日(木) 代表委員会

26日(月) 校内研究授業 (1組・2組)

※下校時間が異なります

1組・2組 5時間目終了後 14:25頃

3組・4組 給食終了後 13:00頃

6年生「結」

学習予定

教科	主な学習内容	教科	主な学習内容
国語	熟語の成り立ち 秋の深まり 話し言葉と書き言葉	図工	1枚の板から
社会	全国統一への動き 幕府の政治と人々の暮らし	体育	跳び箱運動 マット運動
算数	角柱と円柱の体積	道徳	ここを走れば 六年生の責任って？ ほか
理科	水よう液の性質 月と太陽	外国語	Where is it from？
音楽	曲想の変化を楽しもう	総合	バトンをつなげ 6年生プロジェクト
家庭科	思いを形にして生活を豊かに	学活	後期のめあて

お知らせ・お願い

〈のびゆくすがたについて〉

黄色い封筒に入れて渡しますので、ご家庭でファイルに差し込んでください。6年生は全国学力調査結果も一緒に渡しますのでご確認ください。ファイルは卒業まで保管してください。黄色い封筒は **14日(水)に担任へ** 提出してください。

〈鎌倉見学について〉

10月30日(金)は鎌倉見学となります。以下についてご確認をお願い致します。

- ・当日は電車での移動のため、**集合・解散ともに武蔵中原駅** となります。
- ・昼食は**弁当**となります。昼食時間が短く、雨天時は屋根のない場所での昼食になるため、**できるだけ簡単に食べられるもの** でご準備頂くと安心です。
- ・その他詳しい日程は後日配布するしおりをご確認ください。
- ・欠席される場合は9日までにご連絡ください。それ以降のキャンセルは、電車代等返金されませんのでご了承ください。



給食だより

川崎市立宮内小学校
給食だより10月号
令和8年9月30日

《10月の給食について》

お知らせ

10月給食停止の学年

- ・2年生 23日(金) 金沢動物園
- ・4年生 16日(金) 長沢浄水場
- ・6年生 30日(金) 鎌倉見学

○給食目標:「バランスのよい食事について考えよう」

ねらい: 栄養バランスのとれた正しい食事のとり方がわかる
健康な体を作るために、バランスよく食べることや、成長期に必要な量を食べることに
ついて給食を活用しながら児童自らが考えて食べられるよう指導します。

また、10月は川崎市と友好都市である韓国・富川市(プチョン市)、沖縄県・那覇市それ
ぞれに関連した献立を実施します。

○新献立:「豆腐団子汁」22日(木)

豆腐団子は、豚ひき肉、しぼり豆腐、しょうが、砂糖、粗塩、しょうゆ、片栗粉をよく練り合
わせ、一口大にまるめて昆布とかつおの合わせ出汁に入れた汁物です。出汁と豆腐団子のう
まみを楽しんでもらえるよう考えました。

○新献立:「ヤンニョムチキン」30日(金)

揚げたとり肉にコチジャンやにんにく、砂糖などをベースにした甘辛だれ「ヤンニョム」を絡め
た韓国の代表的な肉料理です。

○季節の食品

かぼちゃ、さつま芋、里芋、じゃが芋、チンゲン菜、にんじん、
かつお、さけ、さば、しらす、りんご、みかん



《10月のグループ給食デー》 20日(火)



給食レシピ ヤンニョムチキン



10月の
新献立

〈材料〉家族4人分(中学年6人分で計算)

	適量
・揚げ油	
・とり肉	420g(もも肉で1枚半程度)
・料理酒	6g(小さじ1強)
・片栗粉	72g(大さじ8)

【甘辛だれ】

・水	22g(大さじ1と1/2)
・にんにく	3g(小さめ1/2片)
・しょうが	3g(小さめ1/2片)
・しょうゆ	16g(大さじ1弱)
・砂糖	16g(大さじ1と2/3)
・コチジャン	4g(小さじ1)
・トマトケチャップ	22g(大さじ1強)
・酒	3g(小さじ1/2)
・みりん	3g(小さじ1と1/2)

〈作り方〉

- ①にんにくとしょうがはすりおろす。
- ②とり肉に酒を振ってもみこみ、片栗粉をまぶして、180℃
に熱した油で揚げる。
- ③甘辛だれの調味料をフライパンに入れてひと煮立ちさせ
る。
- ④揚げたとり肉を加え、よく和える。

★にんにく・しょうがはチューブでも代用できます。
★とり肉はもも肉、むね肉どちらでもおいしいです。
★お皿に盛り付けたあと、フライパンをペーパーで拭く。溶けるチー
ズをお好みの量温めて溶かし、チキンの上からかけてもおいしく食
べられます！🍷

「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



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。



味蕾

