



食育たより



令和8年9月29日
上尾市立尾山台小学校

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。魚も脂がのっておいしい季節です。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」といわれています。

食べる時は、テレビなどを見ながらダラダラ食べず、食事に集中して味わいましょう。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。食べる時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



食べ物のもったいないを減らそう！



国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。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38%※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トンもの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1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。

※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

