



食育たより

令和8年10月号

さいたま市立与野西北小学校

「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

あまみ・さんみ・えんみ・にがみ
甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）

目で見る視覚

いろ・かたち・おおきさ・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

おん・どかた・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。





ひ	ようひ	こんだてめい			おもにからだをつくるもとになるしょくひん(あか)	おもにエネルギーのもとになるしょくひん(き)	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく しつ g
		しゅしよく	ごう ごう	お か す					
1	木	ごはん		にくどうふ いそかあえ	ぎゅうにゅう ふだにく とうふ ひじき かんてん のり	こめ しらすだき あぶら さとう	たまねぎ にんじん しょうが ながね ぎ こまつな もやし えのきたけ	568	24.5
5	月	かんこくふう たぎこみごはん		ヤンニョムチキン えのきとわかめのナムル	ぎゅうにゅう とりにく だいず とりにく わかめ かんてん	こめ むぎ しらすだき あ ぶら さとう こむぎこ でんぶん ごま	にんじん にんにく だいこん ほうれ んそう もやし こまつな えのきたけ	609	27.1
6	火	ごはん		じゃがいものそぼろに きりほしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ツナ かんてん	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま	たまねぎ にんじん しょうが えだま め きりほしだいこん きゅうり もや し	597	23.0
7	水	わふうきのこ スパゲッティ		こまつなとわかめのサラダ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ふだにく ベーコン あさり いか わかめ かんてん	スパゲッティ あぶら さ とう ごま カットゼリー	にんにく たまねぎ にんじん しめじ まいたけ エリンギ ほうれんそう だ いこん こまつな きゅうり コーン みかん パイン もも	589	23.8
8	木	ごはん		きつねどん さつまいもチップス からしあえ	ぎゅうにゅう たまご あ ぶらあげ かんてん	こめ さとう でんぶん さつまいも あぶら	たまねぎ ながねぎ さやいんげん し いたけ こまつな キャベツ もやし	608	23.3
9	金	め ^め のあいごデー ^ご こんだて ^ご 60			ぎゅうにゅう ベーコン あさり かんてん	チーズパン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ブルーベリーゼリー	たまねぎ にんじん しめじ パセリ にんじん ブロッコリー コーン パジ ル にんにく	633	22.6
13	火	じごな うどん		わかめうどん こさかなとだいずのしゃりしゃりあげ こますあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ だい ず にぼし かんてん	じごなうどん さとう こ むぎこ でんぶん あぶら ごま	にんじん たけのこ ながねぎ しいた け こまつな キャベツ もやし	600	28.1
14	水	ごはん		なまあげとなすのあまみそいため うましおキャベツ	ぎゅうにゅう なまあげ ぶだにく みそ かんてん のり	こめ あぶら ごんにやく さとう でんぶん ごま	なす たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ にら しょうが キャベツ きゅうり にんにく	612	20.5
15	木	ごもく チャーハン		ししゃもフライ ワントンスープ	ぎゅうにゅう やきぶた ししゃも とりにく	こめ あぶら こむぎこ でんぶん ワンタン	たまねぎ にんじん しいたけ ながね ぎ えだまめ もやし こまつな しょう が	567	23.7
16	金	ロールパン		ポークビーンズ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶだにく だいず かいそ うミックス かんてん	ロールパン じゃがいも こめこ あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん にんにく だいこ ん きゅうり こまつな コーン	616	23.9
19	月	しょくいくのひ：とくしまけんきょうとりようり ひじきの ちらしずし		かつおのゆすたつたあげ うずしおじる	ぎゅうにゅう ひじき ち くわ たまご かつお と りにく なるこ かまぼこ わかめ	こめ さとう ごま でん ぶん あぶら	しいたけ かんぴょう にんじん さや えんどう ゆずかじゅう えのきたけ	567	25.0
徳島県はひじきやゆずの名産地です。ひじきのちらし寿司はお祝いの時によく食べられています。 四国と本州の間にある鳴門海峡では、大きな渦が発生する自然現象のうずしおが見られます。うずしお汁はうずしおをイメージした汁物です。									
20	火	ちゅうか めん		タンタンめん しゅうまい ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ふだにく みそ ハム かんてん	ちゅうかめん ごま あぶ ん さとうパン こ こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじ ん たけのこ しいたけ ながねぎ こ まつな キャベツ もやし	575	27.8
21	水	キャラメル あげパン		とうふのスープに ひじきのピリッとサラダ	ぎゅうにゅう とうふ と りにく ほたて ひじき ツナ かんてん	ツイストパン あぶら さ とう でんぶん	たまねぎ にんじん かぶ こまつな にんじん きゅうり キャベツ	586	24.5
22	木	ごはん		スタミナやきにくどん ちゅうかふうコーンスープ みかん	ぎゅうにゅう ふだにく みそ とりにく とうふ	こめ あぶら さとう こ ま でんぶん	にら たまねぎ にんにく しょうが コーン こまつな みかん	650	25.5
26	月	ごはん		わかやさんのこまつなふりかけ あきじゃけのみそマヨやき おろしじる	ぎゅうにゅう ちりめん じゃこ さけ みそ とり にく	こめ あぶら マヨネーズ (たまごなし) じゃがいも こんにゃく	こまつな たまねぎ だいこん にんじ ん ながねぎ しめじ	575	26.4
27	火	ごはん		じゃがマーボー くきわかめのチョナムル	ぎゅうにゅう ふだにく だいず みそ くきわかめ	こめ じゃがいも さとう あぶら でんぶん ごま	しょうが にんにく ながねぎ にんじ ん たけのこ しいたけ にら たまね ぎ だいこん えのきたけ	591	20.8
28	水	としょころぼきゅうしょく			ぎゅうにゅう ツナ ちり めんじゃこ ふだにく と うふ あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう こ ま じゃがいも こむぎこ パンこ こんにゃく	しょうが にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	618	23.6
29	木	つぼみのひきゅうしょく：八王子中とおなじこんだてです			ぎゅうにゅう とりにく ハム かんてん ヨーグル ト	こめ さといも こめこ あぶら こむぎこ マーガ リン(にゅうなし) さとう マヨネーズ(たまごなし)	しょうが にんにく たまねぎ にんじ ん セロリートマト キャベツ フ ロココリー カリフラワー コーン	684	21.0
30	金	ハロウィンこんだて			ぎゅうにゅう とりにく ベーコン きんときまめ ひよこまめ だいず かん てん	フラワーロール あぶら こむぎこ マーガリン (にゅうなし) こめこ さ とう ミックスベリープリ ン	たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅう り キャベツ	644	23.0

※材料の入荷状況により、献立の内容を変更する場合があります。ご了承ください。
※給食で使用するナフキンやはしは、毎日洗って清潔なものを持たせるようにしてください。

へいきんえいようりょう

エネルギー 605kcal	たんぱくしつ 24.1g	ししつ 19.0g
たんすいかぶつ 84.3g	カルシウム 355mg	しょくえんそうとうりょう 2.2g