



給食だより

2025 年 9 月号

暦の上では秋となりますが、まだ夏を思わせるような暑い毎日ですね。

体調にはくれぐれもお気を付け下さいね。

秋は、食欲の秋・味覚の秋という事で、今月は『味』についてご紹介いたします。



子どもの『味』の感じ方



舌には、味蕾と呼ばれる器官があり、食べ物の味を感じることができます。

味蕾の数は出生から20歳頃までが最も多く、その後減少してしまいます。

その為、子どもは大人よりも味に敏感といえますね。

『味』の種類

味覚の基本は、5種類あります。そのうち甘味・塩味・うま味は、生きていくうえで必要な栄養素として本能的に好みます。対して、酸味・苦味は腐敗や毒物のような危険を本能的に感じさせます。

よって、本能的に好む味とは異なり、食経験により好きになる味となります。

実際に、食べたり、触れたり、匂いをかいだり…様々な食経験を通して、味覚を形成しましょう！！



野菜の『味』

野菜にも5つの味覚を感じる様々な成分が含まれていますが、品種や収穫時期、成長環境によって同じ野菜でも味が変わることがあります。一般的に甘い野菜、苦い野菜をまとめました。野菜選びや調理法も工夫して『おいしい♪』という食経験にチャレンジしてみてくださいね。

味覚を育てるヒント

▼初めての味は少量から。何度も経験することで慣れていきます。

▼旬の食材を取り入れて、最高の『味』を楽しみましょう！

甘い野菜

とうもろこし かぼちゃ
人参 さつまいも アスパラガス

苦い野菜

ゴーヤ (種とワタをしっかり取ると◎)
ピーマン (縦切りにすると◎)
春菊 (若く柔らかい葉を使うと◎)
菜の花 (茹でた後水にさらすと◎)



←シビ紹介中♪