



# 9月 食育だより

令和3年9月号  
大府市教育委員会

## ご かん しょく たの 五感で食を楽しもう！

五感とは、**視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚**の5つの感覚のことで、私たちは、五感を使って調理したり、食べたりしています。舌で食材の味を感じたり、鼻で料理のにおいを感じたりすることができます。他にも、目で料理の彩りや盛り付けを見たり、耳で食べる音を聞いたり、さまざまな感覚を感じることができます。このように五感を使うことは、食事を楽しむ上でとても重要です。給食はもちろん、家での食事でも五感を意識して、食を楽しみましょう。

### ご かん やくわり 五感の役割



#### ちょうかく 聴覚



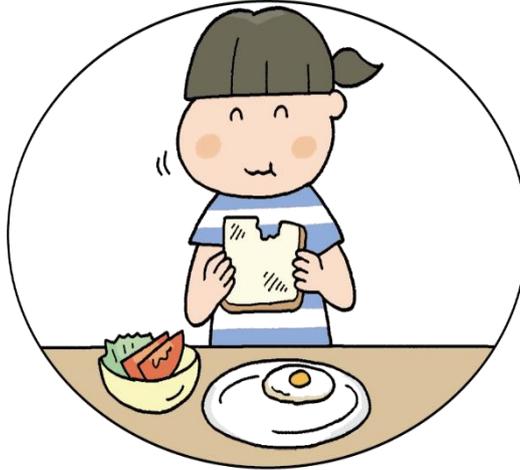
煮る、焼く、揚げる、切るなどの調理の音や、サクサク、パリパリといった歯触りや歯ごたえのある音などたくさんの音を感じることができます。

#### しかく 視覚



食べ物の色、つや、形、盛り付けを目で味わうことができます。

また、食器や照明などを工夫することでよりおいしさを感じることができます。



#### しょっかく 触覚



食材などの固さ、やわらかさ、冷たさ、温かさなどを感じることができます。

また、ツルツル・シコシコなどの喉ごしを感じることができます。

#### きゅうかく 嗅覚



おいしそうなにおいは食欲を増進させます。また、野菜や果物、魚介類などの鮮度を確かめることができます。

#### み かく 味覚



甘味・酸味・塩味・苦味・うま味の5つの基本味を感じることができます。

「うま味」はアミノ酸（グルタミン酸）や核酸（イノシン酸、グアニル酸）などの成分に由来する味の種類で、食べ物のおいしさにおいて重要な役割を担っています。

毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」



※給食実施日の2日前（土・日・祝日を除く）の午前9時までに欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいただきません。

