

10月 食育たより

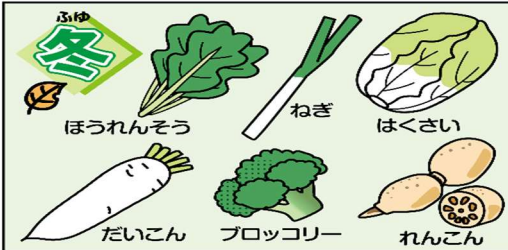
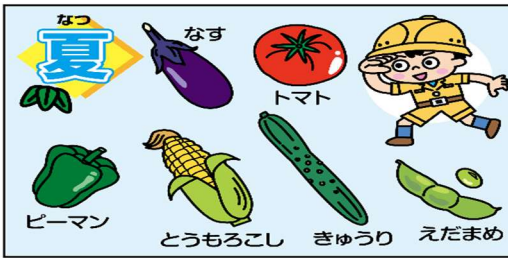
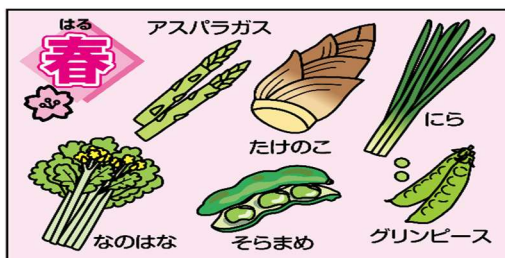
「味覚の秋」がやって来た！！

五感で味わい、食事を楽しみましょう

秋はさまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。また農作物だけではなく、サンマやさけ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」といわれています。

おいしい食べ物をより感じるためには、食事に集中することが大切です。集中することで、よく味わうことができ、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできますよ。

野菜の旬を見よう！……………



給食にも旬の野菜を多く取り入れていますよ！探してみましょう！



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。

