

10月食育だより

令和8年
10月1日
千曲市第1学校給食センター



千曲市キャラクター「あん姫」

今月の目標

- ・何でも食べよう
- ・食事と運動の関係を理解しよう

「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

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 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 ● 洗み…濃い緑茶や洗肺などで、舌がキュッとする感覚 ● 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。



スポーツには食事がカギ！

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、クラブの試合など、スポーツで実力を発揮するには、日頃の練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心がけて睡眠を十分にとることが大切です。

試合・競技当日の食事は？

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。

ごはん、バナナ、うどん

試合の前後に水分をしっかりととりましょう



10月第2月曜日は「スポーツの日」

県民みんなで取り組む健康づくり

信州ACE(エース)プロジェクト

信州ACE(エース)プロジェクトとは、長野県が展開する健康づくり県民運動のことをいいます。ACEは生活習慣病予防に効果のあるAction(体を動かす)、Check(健診を受ける)、Eat(健康に食べる)を表していて、世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す思いがこめられています。

Action 体を動かす

Check 家族そろって必ず健診

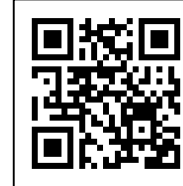
Eat 健康に食べる

Eat(健康に食べる)「減らそう塩分、増やそう野菜」

長野県民の9割が塩分を取り過ぎています。

(令和4年 県民健康・栄養調査より)

- ・日頃からうす味に慣れるよう心がけていきましよう。
- ・体から余分な塩分を排出する働きがある「カリウム」を含む野菜をたっぷりとりましよう。



信州ACEプロジェクトから生まれた“食”の情報をまとめたサイト Eatpi(イートピー)

今月の給食費の口座振替は11月2日(月)です