

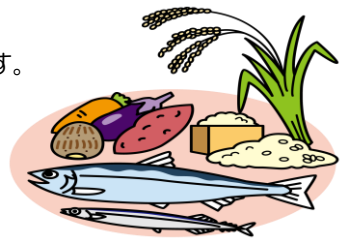


○給食指導目標○
 食事のマナーを考えよう
 ○食に関する指導○
 季節の食べ物について知ろう

嘉手納町立学校共同調理場
 ☎ 956-3106

「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ます。サンマやサケなどの魚もあぶら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」とも言われます。食事のとき、テレビやスマートフォンをみ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。



五感を使って味わうとは？

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
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、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

給食ってどんな意味なのかな？

給（給） …糸（糸）と合（合）がよりそってできています
 「糸」は絹糸が束ねてある様子を表したものです。「合」は「口」と「人（集）の原字」を合わせ
 て大勢の人が集まる様子を表した漢字だと長らく考えられていました。この2つを組み合わせると、
「1つだけでなく、いろいろなものを集めて足して、十分なものにする」という意味
 を創り出すこともできそうです。「給食」に、この「給」の字が使われていることで、
 「いろいろな食品を集め、足りないところを足るようにする」という給食の姿
 がさらにアピールできそうです。また給食が「主食・主菜・副菜・牛乳」という
 献立になっていることにも通じますね。

食（食） …ご飯が盛られた器（皿）とそれを食べようとする人の口（人）からできています

さらに、そもそもの漢字の成り立ちではないそうですが、よく
「人を良くする」と書いて「食」
 と言われます。食べ物が心と体をつくる基礎となること、そして食事が人との愛情豊かな関わりを育み、人間に備わる善さを引き出すということをうまく言い表していますね。

すてきな人柄は、「食」にあり…

★今月のうちなーむん★

～給食で使われる県産品を紹介します！～※天候等によって産地が変更になる場合もあります。



ぶたにく



牛乳



シブイ



とりにく



きのこ



にら



べにいも



こまつな