



# 9月食育たより

令和6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！

みなさんは食事をするとき、どのような感覚を使っているでしょうか。食べる時に使うのは「口」ですが、感じているのは「味」だけではありません。より楽しんで食べるために5つの感覚を意識してみましょう！

### しょくじ つか かんかく 食事をするときに使っている感覚

ちようかく おと かん  
**聴覚** 音で感じる

パリパリ・ジュウジュウ

しかく め かん  
**視覚** 目で感じる

いろ かたち も つ  
色、形、盛り付け

きゆうかく かお かん  
**嗅覚** 香りで感じる

た もの かお  
食べ物の香り

みかく した かん  
**味覚** 舌で感じる

5つの基本味：甘味・  
えんみ にがみ さんみ  
塩味・苦味・酸味・  
うま味

しよっかく さわり ごち  
**触覚** さわり心地や

くち なか かんかく かん  
口の中の感覚で感じる

ねっとり・さっくり



## めざせ適塩！一口メモ ～料理の組み合わせを考えよう～

いっしょく あたり2.0g以下の食塩の量（小学生の学校給食の基準値）を目指すには、料理の組み合わせがとても大切です。どのように組み合わせるとよいか考えてみましょう。

◎ラーメンなどの食塩が多い料理には…

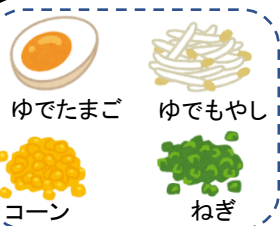
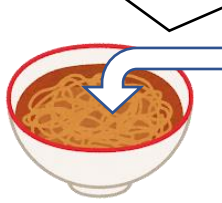
食塩の入っていないトッピングやおかず

トッピングには食塩の入っていない、ゆでたまご・ゆでもやし・コーン・ねぎなどを組み合わせ、サラダはきゅうりやトマトなど、味付けなしで食べられるものにします。

◎和食には…

ご飯の進む味のあるおかず+薄味のおかず

ご飯の進む、みそ汁や魚があれば、他のおかずは薄味で食べるようにします。



まいつき 19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」



※給食実施日の3日前（土・日・祝日は除く）の午前9時までにご家庭から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。