



食育たより

令和8年10月
南砺市立井波中学校



「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ています。サンマやサケ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」と言われます。

みなさんは毎日の食事をよく味わっていますか。食事の際は、テレビを消すなどして食事に集中し、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？

味覚の秋・食欲の秋

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。食べる時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
- 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

食べ残すと…



食べ物の「もったいない」を減らそう！



国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%※1と多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推定値）もの食品ロスが発生しています※2。これは1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てていることになります。まずは身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する

2 自分が食べ切れる量に調整する

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

食べているときも時間を意識しましょう

給食はみなさんに必要な栄養量を考えて調理されていることを忘れずに…

給食ができるまでに関わった方々への感謝の気持ちもこめて…



10月は食品ロス削減月間です。残さず食べて地球にやさしい行動をしましょう。