



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 かが かん
嗅覚 香りで感じる
た もの かが
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 になみ さんみ
塩味・苦味・酸味・
うまみ
うま味

しよっかく さわり ごとち
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～

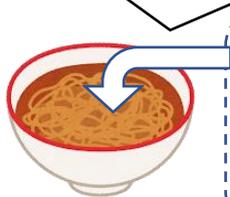
いっしょく あたり2.0g以下の食塩の量（小学生の学校給食の基準値）を目指すには、料理の組み合わせがとても大切です。どのように組み合わせるとよいか考えてみましょう。

◎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。



ゆでたまご



ゆでもやし



コーン



ねぎ



きゅうり



トマト



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。