



10月食育たより

令和 8 年 9 月 28 日
上尾市立原市南小学校

「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

秋は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。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」といわれています。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。



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、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できるといいですね。



新米の季節です！

9～10月は稲刈りの時期です。稲穂が実り、水田が黄金色に染まると、収穫が始まります。給食で使用しているお米も10月から、新米に切り替わっていきます。給食委員会でもバケツ稲を育てていて、10月に収穫する予定です。職員玄関の近くで育てていますので、見てみてくださいね。

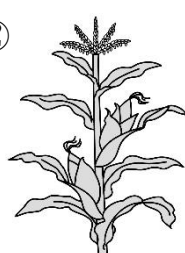
お米クイズ

Q1. お米が実っている稲穂はどれでしょう？

①



②



③



ボクには「炭水化物」という栄養が多く含まれているよ！
炭水化物が多く含まれる食べ物の仲間には、パンやめん、
じゃがいもなどがあるけど…答えわかったかな？

イネという植物の実だよ。イネの穂にたくさんのモミがつくと、重さでおじぎをしているように見えて、「稲穂がたれる」というね。



Q2. ごはんは、からだにとって
どんな働きをするでしょう？

- ① おなかの調子を整える働き
- ② 脳やからだのエネルギーになる働き
- ③ からだの血や肉になる働き

10月19日は食育の日です。ご家庭でも『食』について、話をしましょう！

毎月19日は食育の日です。ご家庭でも『食』について、話をしましょう！

