10月 食育だより



令和 8年　10月　13日 発行
江東区立深川第七中学校
校長　　伊藤　毅
栄養士　濵山　美保



朝夕、だいぶ涼しくなってきました。日中との気温差もあり、体調を崩しやすい時期です。体調管理の基本は「バランスのよい食事」です。今が旬のさんまやさけ、くり、さつまいも、りんご、なしなど「秋の味覚」をたっぷり味わいながら、適度な運動と十分な休養を心がけて心身ともに健康に過ごしましょう。



ご存じですか？ 漢字の成り立ち

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「亼（「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りるようにする」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（食）と
それを食べようとする人の口（口）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。

一生の骨の強さは十代で決まる!?



骨の中に蓄えられるカルシウムなどの量を「骨量」といい、多いほど骨は丈夫になります。

骨量を大きく増やせるのは成長期だけ。二十歳頃にピークに達した後は年齢とともに減っていきます。将来も元気に活動できるかどうかは、今のうちに十分な骨量を蓄えられるかどうかにかかっています。

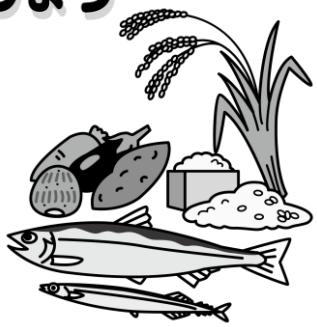


骨量を増やすポイント

- **カルシウムをとる** 骨の材料になります
- **ビタミンDをとる** カルシウムの吸収を促します
- **日光に当たる** 体内でビタミンDが生成されます
- **運動をする** 骨に負荷がかかり、丈夫な骨づくりにつながります

＼「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



味覚の秋・食欲の秋

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」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見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？



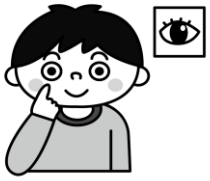
五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。

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

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、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。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してみましょう。