

栄養ニュース

(毎月19日は食育の日)

令和8年1月号 大阪市立南大江小学校



「味わう」ことの大切さ

近年、食生活の変化により、噛む回数が減少し食事の時間が短くなりました。噛む回数が「味わう」ということにも関係します。栄養バランスのとれた食事や運動に加えて、味わって食べるのも健康づくりのうえで大切なことです。ご家庭でも味わって食べることを意識してみましょう。

五感を意識する

私たちは食べ物を食べるとき、次の5つの感覚を使って味わっています。

視覚

目を使って味わう

「どんな色?」

「どんな形?」

「大きさは?」

嗅覚

鼻を使って味わう

「どんなにおい?」

「どんな風味?」

味覚

舌を使って味わう

「どんなにおい?」

「どんな風味?」

聴覚

耳を使って味わう

「どんな味?」

「噛んだ時の音は?」

触覚

歯や舌を使って

味わう

「どんな温度?」

「どんな硬さ?」



食べ物をよく噛むことは、胃腸への負担を減らし、栄養の吸収を助けます。また、噛む刺激は脳を活性化させ、集中力や気持ちの安定にも良い影響があります。

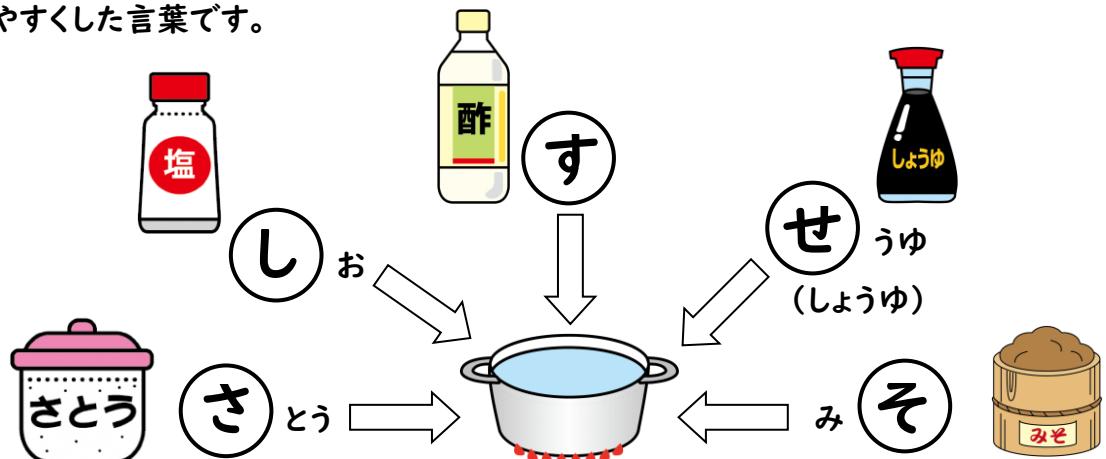
さらに、ゆっくり味わうことで「五感」を使って食事を楽しむことができるようになります。見て見た色や形、耳に入る音、手で触れた食感、鼻で感じる食材の香り、そして口に広がる味わい、こうした五つの感覚に気づくことで、食材の魅力やおいしさをより深く感じられます。これは、偏食の改善や新しい食材への興味にもつながります。

ご家庭でも、食事の時間に少し余裕をもつことや、テレビやスマートフォンを消して食卓に向き合ったり、会話の中で「どんな味がする?」「どんな香りがする?」と問いかけてみると、味わう機会を増やす工夫ができます。

「味わう」ということは、食事そのものを豊かにし、心身の健康を支える土台となります。

調味料のさしそせそ

料理に味をつけるものを調味料といいますが、「さしそせそ」は、5つの基本的な調味料を覚えやすくした言葉です。



これは、昔から煮物などに味つけをするときの順番も表しています。食材にしみこみやすい塩よりも、しみこみにくい砂糖を先に入れる。味の飛びやすい酢は後から入れる、香りや風味を生かすためのしょうゆやみそは最後に加えるという、昔の人の知恵です。

給食おすすめレシピ /

きくなとはくさいのごまあえ

冬が旬のはくさいときくなを使ったごまの風味が香るシンプルな味つけの一品です。

【材料(5人分)】

・はくさい 160g(葉2枚分)

・きくな 50g(1/4束)

・砂糖 小さじ1

・うすくちしょうゆ 大さじ1/2

・いりごま(白) 小さじ1弱

【作り方】

① はくさいときくなをゆでる。

② 砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、はくさいときくなにかけ、ごまをふり和える。

☆いりごまは事前に炒っておくと風味が増してよりおいしく仕上がります☆

