

食育通信 8月

令和2年 8月
大阪市立育和小学校

美味しさの秘密を知ろう

★お知らせ★

1学期の最後の給食は、8月7日（金）

2学期の最初の給食は、8月25日（火）

※今年度は、1学期終業式と2学期始業式にも給食があります。

人間は、舌だけでなく五感（視覚・嗅覚・味覚・聴覚・触覚）のすべてで美味しさを感じます。

五感で感じた美味しさが、感覚神経を伝わって、脳のさまざまな領域に伝えるということがわかっています。

毎日、美味しく食べるということは、毎日、「脳を刺激する」ということです。脳を十分に働かせるためには、ブドウ糖やタンパク質、脂質、ビタミンやミネラルが必要です。「早寝・早起きをしてきちんとバランスのよい食事をする」ことが、脳の働きを整え、健康にいらしていくためにはとても大

五感で感じる美味しさ

料理の美味しさを決めるのは、味だけではありません。
色どりや音、かおり、歯ごたえや温度なども重要な決め手です。

視覚（目）

色や形、盛りつけなどで美味しさを感じます。

嗅覚（鼻）

かおりで美味しさを感じます。

味覚（舌）

舌で美味しさを感じます。

聴覚（耳）

かんだ時の音や、焼く時の音などで、美味しさを感じます。

触覚（口）

歯ごたえや舌ざわり、熱い、冷たいといった温度などで、美味しさを感じます。

どんな味があるのかな

舌はどんな味を感じているのでしょうか。舌で感じる味には「甘味」「塩味」「酸味」「苦味」「うま味」があり、この5つを基本味、または五味といいます。トウガラシなどの辛さは痛さと同じ刺激であり、味覚とは区別されています。

甘味



塩味



酸味



苦味



うま味

