

教育通信 8月



令和2年 8月
大阪市立育和小学校

美味しいの秘密を知ろう

★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とる」ことが、脳の働きを整え、健康にくらしていくためにはとても大

五感で感じる美味しい

料理の美味しいを決めるのは、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。

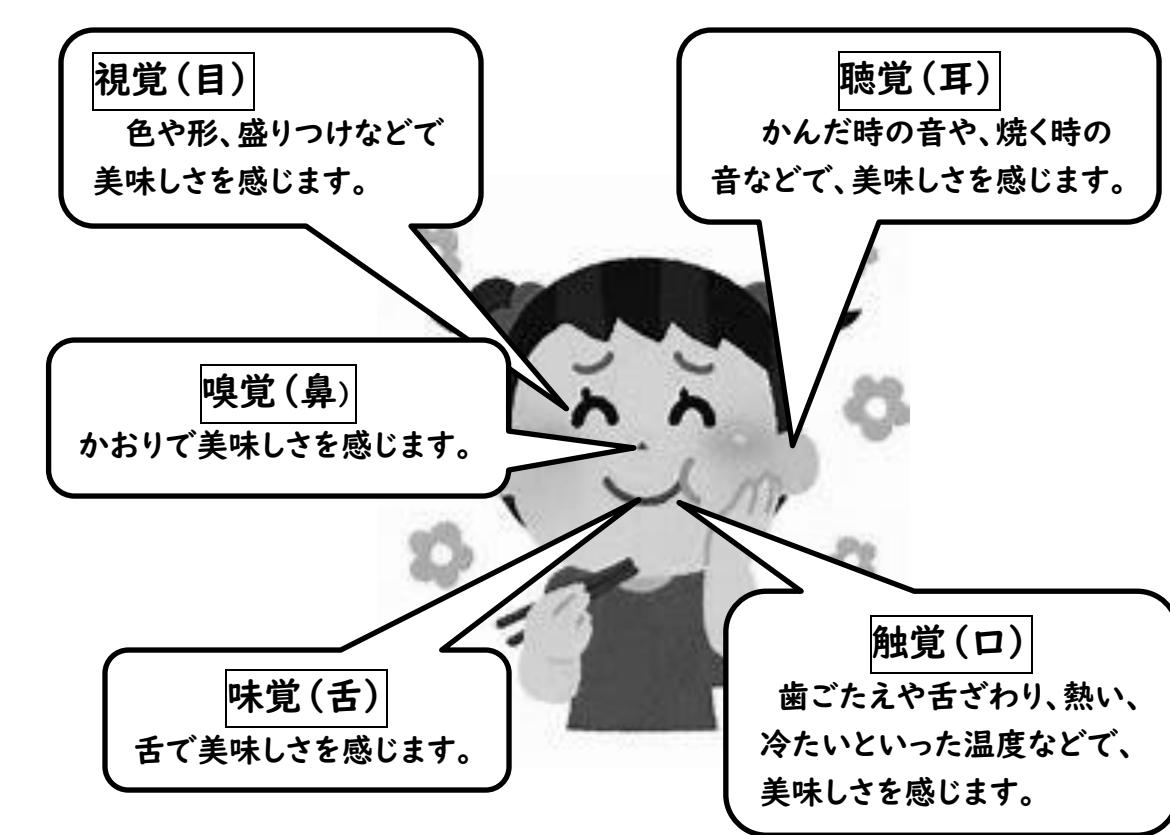
視覚(目)
色や形、盛りつけなどで
美味しいを感じます。

嗅覚(鼻)
かおりで美味しいを感じます。

味覚(舌)
舌で美味しいを感じます。

聴覚(耳)
かんだ時の音や、焼く時の
音などで、美味しいを感じます。

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、
美味しいを感じます。



甘味
さとう
はちみつ
チョコレート
ケーキ
ジュース
など

塩味
しお
しょうゆ
しおこんぶ
たらこ
しおザケ
など

酸味
す
レモン
ゆず
うめぼし
など

苦味
にがうり
茶
茶
咖啡
など

うま味
こんぶ
かつおぶし
しいたけ
にぼし
など

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。