

三小タイムズ

令和3年5月24日発行 校長 辻 久恵

全校朝会の話

皆さん、おはようございます。

最近のきらりを紹介します。

皆さんがお勉強を頑張っていること、そして、どのクラスの靴箱もきちんと靴がそろえられていることです。これは、皆さんが心を落ち着けて学校生活を送っている証です。

さて、6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。そこで、今日は食べ物のお話をします。皆さんが「これはおいしい」と感じる食べ物は何ですか。だれにでも好きな食べ物があると思います。では私たちはどこで食べ物をおいしいと感じているのでしょうか。

食べ物を口に入れると、口の中にある味蕾、(漢字で書くと味の蕾と書いてみらいと読みます)この味蕾という器官でつかまえた味の信号が脳に伝わり、味を感じるという仕組みがあります。脳が感じる味には「甘味」(甘い味)、「旨味」(おいしいと感じる味)、「塩味」(しお味)、「酸味」(すっぱい味)、「苦味」(にがい味)、など5つの基本の味があり、それらの味を舌や喉、口の中全体にある味蕾で感じ取っているのです。よく噛んで食べることを「味わって食べる」と言いますが、口の中で長い時間をかけて噛むことで味をよく感じ、食べ物の味をしっかりと味わうことにつながるのです。

ところで、食べ物の味を感じる力を味覚といいます。赤ちゃんの頃の味覚と大人の味覚は違います。赤ちゃんは、苦い味や酸っぱい味が苦手で、すぐに吐き出してしまいます。これは、赤ちゃんが飲み慣れたミルクのような甘い味は体によい物と感じる一方で、食べた経験のない苦い味は毒になる物、酸っぱい味は腐っている物と感じ、食べてよい物とよくないものを見分けるような味覚が生まれながらに備わっているからです。小さい頃には、ピーマンなどの苦い味や野菜の味が苦手という人が多いのは、当たり前のことと言えるでしょう。でも、大人になると、苦い味も酸っぱい味もおいしいと感じるようになります。これは味覚が年齢とともに発達することを表しています。

給食では、色々な食べ物を食べる経験や、いろいろな味を味わう経験をすることで、皆さんの味覚が大人の味覚に近付いていくように献立を工夫しています。小学生の頃は、特に味覚が大きく発達すると言われているので、給食にはとても気を遣っているのです。給食には、家では食べたことがないメニューもあると思いますが、出汁をしっかりとることで「旨味」(おいしい味)、を感じるができるように調理されていて、とてもおいしいです。調理員さんたちの愛情もたっぷり入っているので、よく味わって食べてください。そして、苦手な味も少しずつ経験しながら自分の味覚を育てていってほしいと思います。

今日は、食べ物のおいしさを感じる味覚のお話をしましたが、実は、おいしさは味だけで感じるものではありません。楽しい気持ちで食べると、よりおいしく感じるものです。給食は、今、コロナ対策で準備や片付けにも気を遣いますし、食事中もみんな前を向いてお話をしないでだまって食べることになっています。楽しくお話ししながら食べることはできませんが、お昼の放送を聞きながら気持ちよく食べられるように、給食の時間を過ごしましょう。

今週は「あいさつ運動」が行われます。早速、代表委員会の皆さんが校門付近で間隔をとりながら、「おはようございます」と声かけをしていました。朝早くから、ありがとう。

あかるく、いつも、さきに、つづけよう、あ い さ つでしたね。

もちろん、コロナと熱中症にも気を付けて頑張りましょう。