

こんげつ もくひょう
今月の目標

す きら た
好き嫌いなくなんでも食べよう



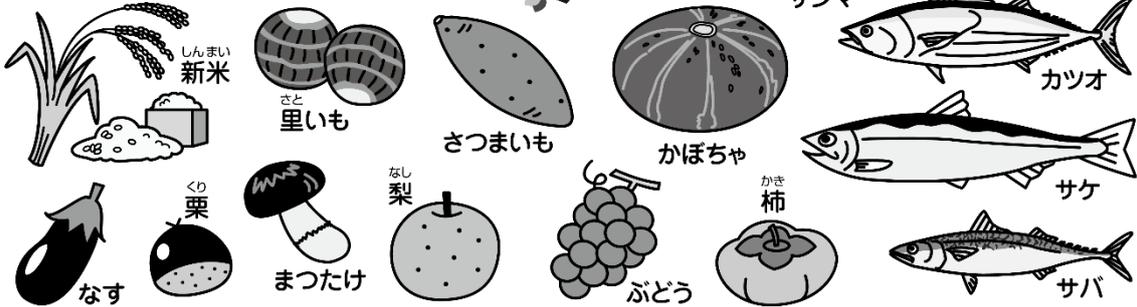
ことし なつ いま 今年の夏は今までになく暑く残暑厳しく、とにかく身体に堪える季節でしたね。いかがお過ごしでしょうか。少しずつ虫の音が聞こえ始め、稲刈りも進み、食欲の秋が迫ってきましたね。食べ過ぎには注意ですが、この季節の食材を堪能し、元気な身体づくりをしましょう。

実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂ののっておいしくなります。



秋に美味しい食べ物



よく味わって食べていますか?

皆さんは、どんな味が好きですか? 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物



甘味



砂糖、ハチミツ



塩味



塩



酸味



酢、レモン



苦味



コーヒー、ゴーヤ



うま味



だし