



心の教室だより

朝晩は過ごしやすくなりましたが、昼間は暑い日が続きます。それでも夜、虫の音を聞き、月を眺めると、秋を感じます。夏の疲れのせいか、なんとなく気持ちがシャンとしない私の「心のサプリメント」は、楽しく遊ぶ子どもたちの姿です。

スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、学びの秋……今年の秋はどんな秋になるでしょう。

10月の相談日



*保護者の方のお話もお聴きします。お気軽に学校にお電話ください。

「色」いろいろ豆辞典・・・おいしい色とまずい色

私たちが食べ物をおいしいと感じるのは、もちろん味覚も働いているのですが、わずか1～2%の影響があるだけです。もっとも大きく影響を受けるのは視覚、つまり目からの情報で、これがじつに80～90%もあると言われています。

よく「目で食べる」と言いますが、文字通り、私たちは食べ物を目で味わっているといえるでしょう。ためしに、目を閉じて、何を食べているか当ててください。難しいですよ。

では、私たちは、何色を「おいしい」と感じるのでしょうか。

野菜や果物など自然のままの食べ物は、赤や橙、黄など暖色系のものが多いたのですが、私たちが「おいしそう」と感じるのもやはり暖色系と言われています。赤や橙色は、人間の自律神経を刺激して消化作用を促進し、空腹感を増進させる＝つまり食欲がわく色なのです。

これとは反対に、紫や青など寒色系の強い色は食欲を抑える色です。テーブルクロスやランチョンマットに使うとダイエットに効果があるかもしれません。