



# 10月給食たより

早寝 早起き 朝ごはん



平成24年 10月 練馬区立向山小学校

一段と秋らしくなり日中と朝晩の気温差が大きくなってきました。規則正しい食生活とバランスのとれた食事、適度な運動で体力をつけ、体調管理に気をつけましょう。疲れた時は早めに休養をとり十分な睡眠で体を休めることも大切です。

10月と言えば、食欲の秋・実りの秋ですね。給食でも、新米の炊きたてご飯、旬の食材「くり」「さつまいも」「きのこ」「くだもの」など、秋の味覚が登場します。自然の恵みによって実をむすんだ食べ物を味わい秋の味覚を感じましょう！旬の食べ物は味がよく栄養も豊富です。苦手な食べ物にチャレンジする良いチャンスですね。

## ★10月の給食より★



4日(木)和風きのこのスパゲティ

人工栽培によって今は1年中きのこを食べることができますが、本来は梅雨と秋が旬です。

和風きのこのスパゲティには、しめじとえのきが入っています。

5日(金)いか・さつまいもの天丼

さつまいもは、秋の味覚ですね。便秘を予防する食物繊維が含まれています。

26日(金)は大学芋をだします。こちらもお楽しみに♪

23日(火)秋の山路ごはん

鶏肉・人参・油揚げ、秋の味覚のしめじと栗を加えた贅沢な炊き込みごはんです。

## 旬のおいしさを知ろう！

### ◀10月の旬の食材▶

魚(さけ・さば・さんま) さといも さつまいも きのこと類 栗  
くだもの(なし・ぶどう・りんご・かき)など。



### ◀旬ってなに?▶

旬とは、その時期にとれる食べ物のことです。魚・野菜、果物など、いずれも1年で一番美味しい時期があります。

(最近では、ハウス栽培や輸入が増え、旬がわかりづらくなっています。)

### ◀旬の食べ物の良いところ▶

◎美味しくして栄養が豊富に含まれている。

◎体の調子をととのえてくれる。

◎自給率がアップします。 **様々な旬の食材を味わい、秋を感じてほしいと思います。**



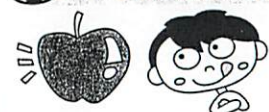
## 味わって食べていますか？

みなさんは食べ物をよく味わって食べていますか？

あまい、からい、すっぱい、苦い…食べ物にはいろいろな味があり、好きな食べ物、苦手な食べ物は人によってさまざまですね。わたしたちが食べ物を「おいしい」と感じるのは、舌で感じる味だけではなく、見た目や香りなど、いろいろなことが関係しています。



★どんな見た目かな？



★かむと、どんな音がするかな？



★どんな香りがするかな？



★どんな食感がするかな？



★どんな味がするかな？

あまい  甘味	しょっぱい  塩味	すっぱい  酸味	苦い  苦味	うまい  うま味
---------------	-----------------	----------------	--------------	----------------

→基本味—舌や口の中にある「味蕾」で感じます。

からい  辛味	しぶい  渋味
---------------	---------------

→「味蕾」ではなく、触覚で感じます。

○そのほか、食べているときの環境や雰囲気、自分の体調などにより、「おいしさ」の感じ方は変わります。



ただ食べるのではなく、どんな味がするのか意識して食べてみませんか。

### 給食費

学校給食費の徴収にご協力をお願いします。今月の引き落とし日は、10月5日(金)です。