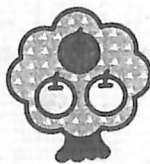


# がつきゅうしょく 10月給食だより



練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 庄司 智子



早寝早起朝ごはん 「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

## よくかんで、味わって食べましょう!

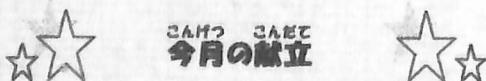


お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、ついつい食べ過ぎてしまう人も多いのでは? そんなときは、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするかい意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感につながります。

### 五感を使って味わおう

<p><b>目=視覚</b> 色・形・大きさ</p>		<p><b>耳=聴覚</b> かんだときの音</p>
<p><b>鼻=嗅覚</b> におい・風味</p>	<p><b>舌=味覚</b> 甘味・酸味・苦味・塩味・うま味</p>	<p><b>歯や舌=触覚</b> 温度・歯ごたえ・舌触り・辛み・えぐみ・しびみ</p>

(5つの基本味)



- 4日(水) わかめごはん・厚焼きたまご・白玉だんごスープ  
...十五夜メニューです。厚焼きたまごを、まんまるのお月様に丸立てました。
- 12日(水) 葉ごはん・鯛の血い焼き・沢庵輪  
...旬の葉をたっぷり使ったごはんです。
- 18日(水) ☆ 今月のオリンピック・パラリンピックメニュー ☆ ~ 中華 ~  
ホイコーロー丼・海藻サラダ  
...ホイコーローは、中華の四川料理のひとつです。味噌を使った甘辛い味付けで豆豚で辛みを出します。

郷土料理や世界の料理を組み合わせ

旬のくだものなどを使います。どうぞお楽しみに!

## 食べ物の「味」を感じよう!



### ◎どうやって味わっている?

私たちが食べ物を味わうときには、人間が持っている5つの感覚を使っています。

「味覚」「嗅覚」「視覚」「聴覚」「触覚」のことで、「五感」といいます。

- 味覚・・・舌で味わう感覚 「どんな味かな?」
- 嗅覚・・・鼻で味わう感覚 「どんな香りかな?」
- 視覚・・・目で味わう感覚 「どんな見た目かな?」
- 聴覚・・・耳で味わう感覚 「どんな音がするかな?」
- 触覚・・・歯や舌で味わう感覚 「熱さは? かたさは?」

### ◎どんな味がするかな?

食べ物を食べると、次の5つの味を感じることができます。この味は、「基本味」といって、舌や口の中にある「味蕾」というところで感じています。1つだけではなく、いろいろな味が混ざっている食べ物もあります。よく味わってみましょう。



学校給食費の徴収にご協力をお願いします。引き落とし日は10月4日です。