



「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、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。



Q. さつまいもを食べるとおならが出るのはなぜ？

さつまいもは、でんぷんと食物繊維が豊富な食品です。胃ではなかなか消化されず、腸へと送り込まれて腸内細菌の栄養となり、ガスが発生することや、ヤラピンという成分が腸のぜん動運動を促すため、おならが出やすいと考えられています。さつまいもを食べた後のおならは、腸の働きが活発なことを示しています。



給食の食材の主な産地7月（9月15日現在）

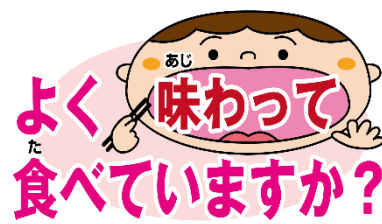
- 東京都（きゅうり、キャベツ、小松菜）
- 北海道（大豆）
- 青森県（鶏卵、ごぼう、にんにく、人参）
- 岩手県（鶏肉）
- 栃木県（もやし）
- 茨城県（長ねぎ、ピーマン、じゃが芋、豚肉）
- 千葉県（マッシュルーム、長ねぎ、さつまいも、大根、人参）
- 埼玉県（ちんげん菜）
- 長野県（えのき、セロリ、白菜）
- 静岡県（パプリカ）
- 愛知県（とうがん）
- 高知県（生姜）
- 香川県（玉ねぎ）
- 福岡県（万能ねぎ）
- 和歌山県（パレンシアオレンジ）

◆今月の献立から◆

◇10日（火）**目の愛護デー** ブルーベリーマフィン
10月10日は、目の愛護デーです。目に良いといわれるブルーベリーを入れたマフィンを焼きます。目の健康を考え、目を労る1日にしましょう。

◇19日（木）**リクエスト給食**
今月は4年1組のリクエストです！献立は当日までのお楽しみです♪

◇27日（金）**十三夜** みだらしだんご
十三夜は、十五夜から1ヶ月後にお月見をするという日本独自の風習です。昔は、十五夜と十三夜の両方でお月見をし、どちらか片方のお月見をしないことを「片見月」と言い、縁起が悪いとされていました。十三夜の時期には葉や豆の収穫がされることから「葉名月」「豆名月」とも呼ばれています。



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	塩味	酸味	苦味	うま味
砂糖、ハチミツ	塩	酢、レモン	コーヒー、ゴーヤ	だし