

10月 給食だより

令和 8年 9月 30日
練馬区立光が丘四季の香小学校
校長 繁田 幸江
栄養士 隼 瀬 里 香

今年は雨が多い夏でした。最近朝晩が涼しく、暑さがやわらいで秋らしくなってきました。秋はお米や大豆、里芋など、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。給食では、旬のおいしい食材を多く取り入れ、季節の変わり目にも元気に過ごせるように心がけています。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物を味わいながら食べて丈夫な体を作りましょう。

10月の献立から

★10月2日 山形県の郷土料理「いも煮」

山形県の郷土料理のいも煮は、里芋の収穫時期の秋から冬にかけてよく食べられている料理です。今年は9月20日に「日本一の芋煮会フェスティバル」が行われ、直径6.5メートルの大鍋で3万食の芋煮を調理し、ふるまわれました。山形県産の里芋3トン、牛肉1.2トン、長ねぎ3500本などが使われたそうです。

山形県では秋になると、家族や友達と一緒にいも煮会を開いて楽しむのが恒例行事なのだそうです。

★10月19日 スペインの料理

スペインはヨーロッパ南部のイベリア地方にある国で、太平洋と地中海に面しています。海に囲まれているので魚介類を使った料理が多く食べられています。給食では、東部バレンシア地方の米料理「パエリア」と北部バスク地方の「バスクチーズケーキ」を作ります。

パエリアはサフランを使って黄色い色を付けた米を肉や魚介類、野菜を加えて炊き上げたピラフです。大きなフライパンのような鍋を使って作る行事食なのだそうです。バスクチーズケーキは表面に焼き色を濃い目につけた濃厚なデザートです。

★10月23日 十三夜献立

今年は10月23日が十三夜です。十三夜は旧暦の9月13日の夜にお月見をする日本独自の風習です。十三夜の月は十五夜の次に美しいと言われています。栗や豆の収穫期にあたるので「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。給食では、きれいな月をイメージしてかぼちゃペーストを練り込んだ黄色い団子を入れた「お月見団子汁」を作ります。

9月に使用した主な食材の産地

○たまねぎ	兵庫県	○にんじん	千葉県	○きゅうり	高知県
○なす	八王子市	○大根	青森県	○小松菜	瑞穂町
○にんにく	青森県	○ピーマン	町田市	○長ねぎ	山形県
○もやし	栃木県	○キャベツ	長野県	○ブルーベリー	町田市
○ごぼう	宮崎県	○じゃがいも	北海道	○ブルーン	長野県
○さつまいも	茨城県	○しょうが	高知県	○シャインマスカット	山梨県
○えのき	長野県	○かぼちゃ	立川市	○高尾ぶどう	山形県

＼「味覚の秋」がやって来た！／

五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。



味覚の秋・食欲の秋

五感を使って味わうとは？

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。



舌で味わう味覚



甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）

目で見える視覚



色・形・大きさ・盛り付け

耳で聴く聴覚



かんだときの音

鼻で嗅ぐ嗅覚



におい・風味

皮膚や口の中で感じる触覚



温度・硬さ・なめらかさ

味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのビリビリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュツとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ



いろいろな味を経験してみよう！



味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。

