

きゅうしょく

給食だより 10月号

秋は、さまざまな農作物が旬を迎えます。過ごしやすい気候になり、食欲も増すことから、「味覚の秋」「食欲の秋」ともいわれています。

食べ物をよく味わうと、おいしさや香り、食感など、たくさんの発見があります。五感を使って、秋ならではの食べ物を楽しみましょう。

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…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュッとする感覚
- 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。



つくってみよう！給食メニュー ぱりぱりひじきサラダ

食材料	1人分量(g)	5人分量(g)	切り方	作り方
乾燥ひじき	1.0	5.0		① ひじきは水で戻して水気をきり、酒・しょうゆ・砂糖で炒り煮にする。粗熱をとり、冷ましておく。
酒	1.0	5.0		
こいくちしょうゆ	2.0	10.0		
ざとう	1.2	6.0		
にんじん	5.0	25.0	せん切り	② ワンタンの皮は食べやすい大きさに切り、油で揚げる。
キャベツ	15.0	75.0	せん切り	
緑豆もやし	20.0	100.0		③ 野菜はさっとゆでて冷水にとり、水気をしっかりきる。
揚げ油		適量		④ ドレッシングの材料を鍋に入れて火にかけ、ふつふつするまで加熱する。火を止めて、冷ましておく。
ワンタンの皮	5.0	25.0	短冊切り	
油	1.5	7.5	ドレッシング	⑤ ①～④をすべて合わせ、よく混ぜる。
穀物酢	1.3	6.3		
ざとう	0.5	2.5		
こいくちしょうゆ	2.2	11.0		
塩	0.1	0.3		
ラー油		お好みで		

10月の給食紹介

9日(金)…目の愛護デーこんだて

10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康にはビタミンAが欠かせません。ビタミンAを豊富に含むにんじんを使って「キャロットオレンジゼリー」を作ります。

16日(金)運動会応援こんだて

みなさんの運動会に向けたがんばりを、給食室からも応援します！「勝つ！」とかけて「カツカレー」を作ります。

21日(水)…くまもと県のかんどう

熊本県は2か月ほど前に大きな地震がありました。熊本の料理を通して、熊本を知り、食べて応援しましょう。この日はすべて熊本に関係するメニューです。

26日(月)～29日(木)…新米食べ比べ

10月は新米収穫の時期です。日本で作られているお米の種類はたくさんあるため、全国各地のお米の食べ比べを実施します。当日の給食時間にはそれぞれのお米の特徴を紹介します。お米の違いを発見できるでしょうか？楽しみに待っていてくださいね。

給食食材の主な産地（9月）

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
たまねぎ	北海道	大根	青森	さば	欧州	米	岩手、宮城
にんじん	北海道	小松菜	埼玉	卵	栃木	牛乳	東京、群馬、宮城、山形
じゃがいも	北海道	きゅうり	青森、福島	鶏肉	青森、岩手		秋田、北海道、山梨
キャベツ	長野	ねぎ	青森	豚肉	青森、群馬		岩手、青森、福島