

10月給食たより



秋風が吹き、外で体を動かすには気持ちのよい季節となりました。秋は芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、お米やきのこ類、さつまいもやくりなどさまざまな食べ物が旬を迎えます。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

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ことがあります。

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もつながります。五感を使って食事を楽しみましょう。

五感を使って味わおう

目=視覚

色・形・大きさ

耳=聴覚

かんだときの音



鼻=嗅覚

におい・風味

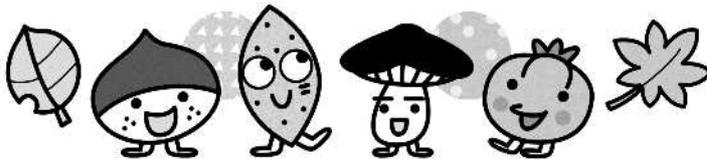
舌=味覚

甘味・酸味・
苦味・塩味・
うま味

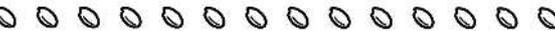
歯や舌=触覚

温度・歯ごたえ・
舌触り・辛み・
えぐみ・しぶみ

(5つの基本味)



新米



私たち日本人の食生活に欠かせない「お米」。全国各地でさまざまな品種のお米が作られています。全国的に多く生産されているのはコシヒカリで、続いて、ひとめぼれ、ヒノヒカリ、あきたこまち、ななつぼしが上位5品種です(平成28年産)。毎年8月ごろから、その年に収穫されたお米が

「新米」として出回り始め、9月・10月ごろになるといろいろな種類の新米がお店に並ぶようになります。

新米は普通のお米より水分を多く含み、香りがよく粘りが強いのが特徴です。ちなみに、「新米」の表示は、収穫した年の12月31日までに精米し、容器に入れるか袋詰めされたものにだけ付けられます。

7月生乳産地実績

千葉県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道
予定であった群馬県の実績はありませんでした。



うるち米

アミロペクチン
+
アミロース

「うるち米」と「もち米」は、主成分のでんぷんの構成が異なります。アミロペクチンが多いほど、モチモチと粘りの強いお米になります。

もち米

アミロペクチン
のみ



10月生乳産地予定

千葉県、群馬県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道

学校給食費の徴収にご協力よろしく申し上げます。10月の引き落とし日は10月25日(水)です。