



給食だより



令和3年10月1日発行
 練馬区立橋戸小学校
 校長 青木 俊哉
 栄養士 岡野 有紀

よくかんで、味わって食べましょう！

お米をはじめ、さまざまな作物が美りの季節をむかえました。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、ついつい食べすぎてしまう人も多いのでは？そんなときは、一口30回を自安によくかんで、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、満足感につながります。

ごかん つか あじ
五感を使って味わおう 

目 = 視覚
 いろ かなた おおきさ

みみ ちゆうかく
 かんだときの音

は した しよつかく
 歯や舌 = 触覚
 ぬんど 歯ごたえ・
 したざわり から 辛み・えぐみ・
 しびみ

はな きゆうかく
 鼻 = 嗅覚
 におい 風味

した みかく
 舌 = 味覚
 かんみ さんみ にがみ
 甘味・酸味・苦味・
 せんみ うま味
 塩味・うま味
 (5つの基本味)

旬の味

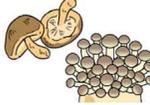
秋は新米をはじめ、たくさんの作物が収穫される季節です。また、夏から冬へと気候が変わっていくため、9月には夏野菜が楽しみ、11月には冬野菜が出回り始めます。

秋野菜を

きのこ類の多くは人工的に栽培されているため1年中お店に並んでいますが、天然のきのこがとれるのは、梅雨の時期と気温が下がってくる秋です。高級食材の「まつたけ」はまだ栽培することができず、天然のものしかないので、秋の味覚の代表です。

食べよう

秋 に お い し い 野 菜

 さつまいも	 れんこん	 きのこ類	 さといも	 かぼちゃ
 ごぼう	 みょうが	 なす	 チンゲンサイ	 にんじん
				 じゃがいも



☆ 今月の献立より ☆

- ★8日・・・給食にほぼ毎日入っている野菜といえば「にんじん」ですね。目や皮ふ、粘まくの健康に欠かせない栄養素のビタミンAのもと「βカロテン」がたくさんふくまれています。ビタミンAが不足すると、暗い場所で目が見えにくくなったり、皮ふや粘まくが乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。ゆうやけゼリーにはにんじんが入れてあります。10月10日は「目の愛護デー」。おいしく食べて、目の健康について考えてみましょう。
- ★15日・・・チリコンカンにはひき肉と豆をトマトでピリ辛に煮込んだ親しみやすいメニューです。スペイン語では「肉入りとうがらし」という意味だそうです。主に、メキシコやアメリカ南部でよく食べられている料理です。
- ★19日・・・タコライスには沖縄の料理です。「たこは入ってないのに・・・何でタコ？」と思いきや、メキシコの「タコス」から発想を得た料理なのだそうです。

給食費の納入にご協力お願いいたします。毎月5日が納入日です。今月は5日(火)となります。