

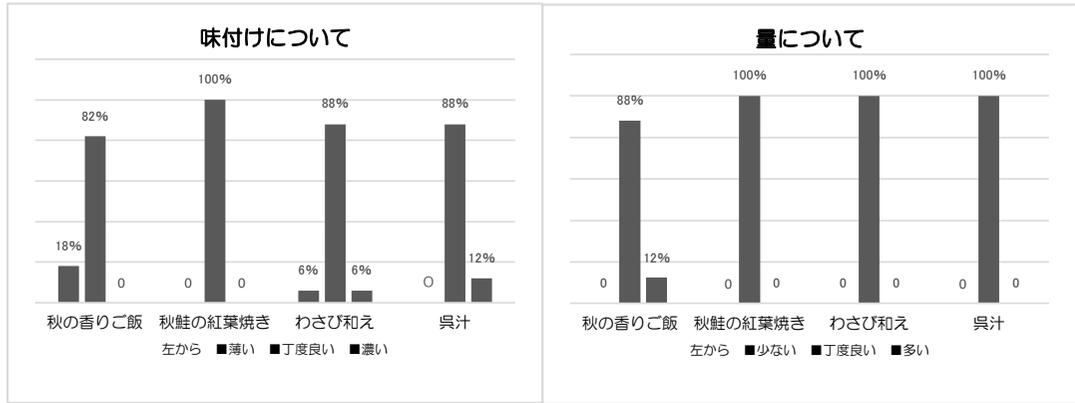
10月食育たより

平成29年10月
練馬区立石神井南中学校

試食会より

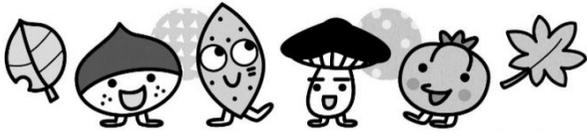
9月6日、17名の方の参加を得て給食試食会を行いました。ご多用中にもかかわらず、ご参加くださった皆様、誠にありがとうございました。
当日お配りしたアンケートの集計結果をご報告させていただきます。

★今日の給食について



よくかんで、味わって食べましょう!

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人も多いのでは? 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つながります。



五感を使って味わおう

目=視覚

いろ かたち おお
色・形・大きさ

耳=聴覚

かんたときの音

鼻=嗅覚

におい・風味

舌=味覚

かんみ ざんみ
甘味・酸味・
にがみ えんみ
苦味・塩味・
うま味

歯や舌=触覚

おんど は
温度・歯ごたえ
したざわ から
舌触り・辛み・
えぐみ・しづみ

(5つの基本味)

今月の献立より

行事食

◎10月3日(火)
十五夜献立
『きぬかつぎ』『月見団子』
十五夜は芋名月とも言い、里芋を皮付きのまま蒸したり、ゆでたりした料理の「きぬかつぎ」なども備えます。

郷土料理

◎10月12日(木)
北海道郷土料理
『鮭のチャンチャン焼き』『芋団子汁』
芋団子とはじゃが芋を茹でて片栗粉をまぶしてもちもちに練り上げた北海道の郷土料理です。芋団子汁は、芋団子が入った汁のことで。

世界の料理

◎10月5日(木)
カナダ料理
『メープルシロップ』『サーモンのシチュー』

世界の料理

◎10月26日(木)
イギリス料理
『シェパースパイ』『スコッチプロス』

10月の献立イチオシ

今月も図書コラボ献立を実施いたします。

・10月4日(水) 流星の絆 著者: 東野圭吾
話に出てくる洋食屋の名物である『ハヤシライス』が献立に登場します。

・10月20日(金) 長くつ下のピッピー 著者: アストリッド・リンドグリーン
そばかすだらけの赤毛の女の子ピッピーの型破りなところと、一人ぼっちでもめげないでいつも明るい主人公の物語です。赤毛でそばかすだらけと言えば9月の図書コラボで登場した赤毛のアンと似ていますね。今月は著者の出身スウェーデンにちなんで献立にしました。

★お子様のご家庭での様子

- ①ご家庭で給食のことが話題になりますか。
なる 94% ならない6%
・おいしかったメニュー ・好きな献立 ・変わったニュー ・おかわり出来た事
・夕食とメニューが重なったとき ・家でも作ってほしい ・量や味について
・外国料理の時にどんな食べ物だったか母から質問 など

- ②給食の「献立表」をご覧になりますか。
毎日見る24% 時々見る71% ほとんど見ない5%

- ③「食育たより」をご覧になりますか。
毎月見る53% 時々見る41% ほとんど見ない6%

- ④献立表・食育たよりについての感想など(抜粋させていただきました)
・外国や郷土料理の紹介があったり、とても楽しませてもらっています。
・季節の献立の工夫や特別メニューの話が好きです。
・季節の食材の効果等、勉強になります。
・献立名からは連想出来ない新メニューは食育たよりで教えてほしいです。

★本日の給食試食会についての感想など(抜粋させていただきました)

- ・予想していたのより量がきちんとしていたのでホッとしました。
・楽しく試食出来ました。 ・とてもおいしくいただきました。
・家では作れない手の混んだメニューが食べれてよかったです。



スウェーデンの児童書の編集者で、児童文学作家

ラッセとマヤのたんていじむしょ

ダイヤモンドのなぞ

バツレビという小さな港町で、子どもたんていといえばラッセとマヤ。今日の難事件は 宝石どろぼう。ふたりはこの事件のなぞを解くことができるのでしょうか。

試食会より

