

10月 給食たより

【10月の献立より】

9日（金） ローリングストック給食♪

今回のローリングストック給食は、ツナとコーンです。いつもの給食を通して、災害時の食事について考えてみましょう。

13日（火） 山梨県 郷土料理♪

「ほうとう」と「せいだのたまじ」を出します。ほうとうは、幅の広い麺と野菜を汁で煮込んだ料理です。せいだのたまじの「せいだ」はじゃがいもの栽培を広めた中井 清太夫（なかい せいだゆう）という人の名前に由来します。「たまじ」は小粒のじゃがいもという意味の山梨県の方言から名付けられました。

21日（水） おはなし給食 14ひきのかぼちゃ♪

いわむら かずお作『14ひきのかぼちゃ』にちなんで、かぼちゃを使ったパンプキンコロッケを出します。絵本の中では、みんなでかぼちゃの種を植え、大切に育てます。絵本の世界を思い浮かべながら、かぼちゃの味を楽しみましょう。

29日（木） カナダ 世界の料理♪

メープルシロップトーストは、カナダの特産品として有名なメープルシロップをパンにかけて味わう料理です。プーティンはフライドポテトにグレイビーソースとチーズをかけた、カナダで親しまれている国民食です。

30日（金） 50周年お祝い給食♪

11月2日は50周年式典。学校をお祝いする特別な給食です。鯛めしは、鯛をごはんと一緒に炊きこんだ、魚のうま味を楽しめる料理です。お祝いすまし汁はお祝いかまぼこが入っているので探してみてください。一緒に、みんなで50周年をお祝いしましょう！！

令和8年10月2日
江戸川区立第七葛西小学校
校長 山崎美佐子
栄養士 河野遙圭

「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。

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。



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