



給食だより

令和8年 9月30日
江戸川区立春江中学校

涼しい秋風が吹き、心地よい季節になりました。実りの秋、食欲の秋の到来です。「実りの秋」というようにいろいろな食材を収穫できる季節です。さまざまな食べ物を食べて、栄養バランスの良い食事を摂りましょう。

今月の給食目標 和食の良さを知しましょう

「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、様々な農作物が収穫の時期を迎えています。秋刀魚や鮭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。食事の時、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」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かかわっています。食べる時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・苦み・
うまみ（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



噛んだ時の音

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…唐辛子などのビリビリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュツとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ



「郷土料理給食」



長野県(5日)

鶏肉の山賊焼き…山賊がものを「とりあげる」ことから、「とりあげる」料理を「山賊焼き」

と呼ぶようになったといわれています。

おおびらじる

大平汁…信州木曾地方の郷土料理で、名前の由来は大きな平たい椀で提供するので、「大平」

と呼ばれるようになりました。具だくさんの汁物です。

給食試食会

～たくさんのご参加ありがとうございました～

9月16日(水)の給食試食会に23名の保護者の方にご出席いただきました。

給食の試食と、献立の作成の仕方や食材についてなど普段なかなかお伝えすることができない給食のお話をさせていただきました。また保護者の方からのアンケートは、より良い給食を提供する為に今後の参考にさせていただきたいと思います。

その中で、保護者の方から「レシピをのせていただくと助かる」、「オーブンで作るレシピだと気が引けてしまう」、「お弁当に使えるレシピが知りたい」などの声がありました。

給食日よりでは給食のレシピの中で、普段のおかずにもお弁当にも使用できそうなもの、ご家庭での調理がしやすくなるようにご紹介していきたいと思います。

【鶏肉のねぎ味噌焼き】

材料

鶏もも肉(から揚げ用のもの)	2個
しょうが	0.4g(ほんの少し)
しょうゆ	2.2g(小さじ半分くらい)
酒	1g(ほんの少し)
赤みそ	2g(小さじ半分くらい)
みりん	0.6g(ほんの少し)
長ネギ	3g

(玉葱や万能ねぎでも代用できます)

※玉葱→すりおろし 長ネギ→みじん切り 万能ねぎ→小口切り

① 鶏肉に調味料とねぎを合わせて味をつけておきます。ご家庭ならポリ袋などにいれておいてもOKです。夜に作って漬けておいて、朝に焼くとお弁当のおかずにもなります。

② 学校ではオーブンで焼きますが、フライパンに蓋をして弱めの中火～片面ずつ焼いてもできます。ただ味噌は焦げやすいので焼くときに注意が必要です。

お肉をアルミホイルで折りたたむように包んでオーブントースターで焼いてもできます。

15分ほどを目安に焼いて竹串をさして生焼けじゃないことを確認してください。

