

給食だより 10月



暑さも落ち着いてきて、おいしい食材がたくさんとれる季節になりました。
秋は「味覚の秋」とも言われます。おいしい旬の食材をぜひ味わってみてください。

五感で味わい、食事を楽しみましょう

秋は旬の食べ物がたくさんあります。気温も涼しくなり、食欲も増すことから「味覚の秋」や「食欲の秋」ともいわれます。
食事に集中して、よく味わって食べると、満足度も高まります。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。
食べるときは「味覚」だけを使っていると思われがちですが、実はほかの4つの感覚も使っています。食べるときに五感を意識してみましょう。



舌で味わう味覚	目で見る視覚	耳で聴く聴覚	鼻で嗅ぐ嗅覚
 あま み さん み えん み にが み 甘味・酸味・塩味・苦味・ うま味 (5つの基本味)	 いろ かたち おお も つ 色・形・大きさ・盛り付け	 かんだときの おと かんだときの音	 におい・風味

皮膚や口の中で感じる触覚
 おん ど かた 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

予定献立表

※牛乳は毎日つきます。 ※行事・天候等により献立が変更になる場合があります。 ※14日～19日は中間考査のため、給食時間が17:30～18:00になります。 ※誕生日給食には、10月生まれの人にケーキを提供します。			10月1日(木)	10月2日(金)
ご飯 豚肉のピリ辛焼き 五目豆 さつまい			しょうゆラーメン シュウマイ バナナ	
エネルギー834kcal 蛋白質37.9g 脂質21.2g			エネルギー764kcal 蛋白質34.1g 脂質24.7g	
10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)
ご飯 タンドリーチキン ほうれんそうと コーンのソテー 野菜と豆のミルクスープ	秋の炊き込みご飯 肉豆腐 もやしの磯辺和え みそ汁	ご飯 ギョウザ 中華サラダ 肉団子と野菜のスープ	ご飯 豚肉のかりん揚げ ほうれんそうの和え物 みそ汁	キャロットライス クリームシチュー ブルーベリーゼリー
エネルギー835kcal 蛋白質34.2g 脂質22.0g	エネルギー774kcal 蛋白質35.1g 脂質21.0g	エネルギー816kcal 蛋白質27.4g 脂質21.7g	エネルギー821kcal 蛋白質36.2g 脂質21.8g	エネルギー825kcal 蛋白質28.7g 脂質20.5g
10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)
スポーツの日	ビーンズピラフ 鶏肉のマスタード焼き 野菜スープ 柿	麦ご飯 カツカレー 大根サラダ アセロラゼリー	ご飯 白身魚フライ ひじきの炒り煮 みそ汁	ご飯 肉入り卵焼き 野菜のごま酢和え 芋煮汁(山形風)
	エネルギー808kcal 蛋白質34.0g 脂質20.1g	エネルギー910kcal 蛋白質26.4g 脂質29.4g	エネルギー853kcal 蛋白質30.5g 脂質24.8g	エネルギー779kcal 蛋白質31.3g 脂質22.1g
10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)
ご飯 豆腐の中華煮 豆もやしの中華和え 白菜のスープ	ご飯 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ みそ汁	<みやぎ水産の日> ご飯 笹かまの生姜醤油焼き 大豆の磯煮 豚汁	<誕生日給食> ご飯 たらもの西京焼き まめまめサラダ けんちん汁	きのこスパゲティ キャラメルポテト
エネルギー800kcal 蛋白質35.8g 脂質23.1g	エネルギー876kcal 蛋白質34.5g 脂質31.7g	エネルギー774kcal 蛋白質33.5g 脂質17.3g	エネルギー802kcal 蛋白質36.2g 脂質22.0g	エネルギー814kcal 蛋白質28.3g 脂質24.6g
10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)
ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 小松菜のごま和え のっぺい汁 梨ゼリー	ご飯 メンチカツ すき昆布の炒め煮 かきたま汁 柿	揚げパン チーズ入りハンバーグ マカロニのクリーム煮	チキンライス かぼちゃフライ 根菜の コンソメスープ	中華飯 中華コンスープ 焼きりんご
エネルギー774kcal 蛋白質29.5g 脂質18.3g	エネルギー827kcal 蛋白質27.1g 脂質24.6g	エネルギー894kcal 蛋白質36.7g 脂質36.9g	エネルギー870kcal 蛋白質26.8g 脂質24.1g	エネルギー830kcal 蛋白質32.4g 脂質22.9g