

10月 給食だより

香芝市

うちのひとと読みましょう。



秋は暑さが和らぎ、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋と、何をするにも良い気候です。また、秋は実りの季節で、おいしい食べ物がたくさん出回り、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。おいしい旬の食べ物を「五感」で味わい、豊かな心と体を育みましょう。



味覚の秋です～五感で味わいましょう～

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の6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、目で見える「視覚」、耳で聴く「聴覚」、鼻でかく「嗅覚」、皮ふや口の中で感じる「触覚」も、食べ物のおいしさに深くかかわっています。

舌で味わう味覚 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)	目で見える視覚 いろ かたち おお も つ 色・形・大きさ・盛り付け	耳で聴く聴覚 かん だ とき の 音 かんだときの音	鼻で嗅ぐ嗅覚 におい 風味 におい・風味
皮膚や口の中で感じる触覚 おん ど かの 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

10月10日は「目の愛護デー」

目の健康を保つには、ビタミンA(βカロテン)や、アスタキサンチン、ビタミンC、目の疲れを防ぐアントシアニンなどの栄養素をしっかりとることが望ましいです。6日の給食には、アントシアニンが豊富なブルーベリーを使ったジャムがつきます。家でも目の健康について考えるきっかけにしてくださいね。



10月23日は「十三夜」

十三夜とは、十五夜から約1カ月後の旧暦9月13日の夜の事です。この日に見える月は「後の月」と言われ、古くから親しまれてきました。十五夜が「芋名月」と言われる一方、十三夜は「栗名月」や「豆名月」と呼ばれ、この時期に採れる自然の恵みを供え、収穫を祝う行事です。

23日の給食には、小豆を使ったご飯が出ます。

10月は食品ロス削減月間／30日は食品ロス削減の日です

「食品ロス」という言葉を知っていますか？

「食品ロス」とは、本来は食べられるのに、捨てられてしまう食べもののことです。例えば、食べられずに残して捨ててしまったもの、賞味期限や消費期限が切れて捨ててしまったものなどです。一口も食べられずに捨てられるものもあります。普段の生活で、私たちにできることを考えてみましょう。



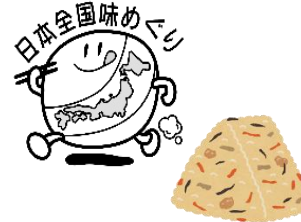
わたしたちには何ができるかな？



- 自分に必要な量を知る→お皿に盛りつけられた量を調整する
- 配膳時間を短くする
→協力して早く準備をすることで食べる時間が長くなり、ゆっくり味わえる
- 残さずきれいに食べる

毎月19日は食育の日

今年度は 日本全国の味めぐりがテーマです
今月は 千葉県県の郷土料理です



10月22日の給食

- ・ごんじゅう
- ・牛乳
- ・コロッケ
- ・キャベツのおひたし
- ・いわしのだんご汁

「ごんじゅう」は、豚のバラ肉と油揚げを甘辛く煮てご飯に混ぜたおにぎりのことです。全国各地の神様たちが出雲の国(島根県)に集まるとされている旧暦の10月に、お参りのため出雲に向けて出発する人々は、この「ごんじゅう」を道中の安全を祈りながら食べていたと言われています。現在では、秋祭りである鶴谷八幡宮例大祭「やわたんまち」で神輿を担ぐ人たちに振舞われているそうです。

「いわしのだんご汁」は、千葉県の九十九里地域で11～3月ごろに獲れるいわしを使った郷土料理です。九十九里地域では江戸時代からいわしがたくさん獲れるため、「海の米」と例えられることもあります。



《奈良県で収穫されたものや加工品》 こめ くら 米、黒もち米、パン、米粉パン、ブルーベリージャム、青ねぎ、 こくもつす 穀物酢、はちみつ大豆、鶏卵、ソーテオニオン、しょうゆ	《香芝市で収穫されたものや加工品》 こめこ 米粉、さつまいも
--	--

※香芝市学校給食食材の産地と原材料・アレルギー情報を、教育委員会のホームページに掲載しています。