



10月



令和8年 9月 30日発行
由利学校給食センター

月	火	水	木	金
しんまい きせつ 新米の季節です。 わたし しょくじ か 私たちの食事に欠かせないお米は一年を かけて、しゅうかくさる たべもの かけて、収穫される食べ物です。 いま 今ではお米をいつでも食べられますが、 あたり前のことではありません。しゅうかく かんしゅ 収穫に感謝を していただきます。 		ひがい ジョアの日以外は、 まいにちぎゅうにゅう 毎日牛乳がつかます。 ぶつし ぶつごう 物資の都合により、 こんだて へんこう 献立が変更になる場合 があります。	1日 ごはん こめこぎょうざ しおこんぶあえ ながねぎのみそしる	2日 まるパン パリツォーネ (ミートソース) ごまドレサラダ ポトフ
5日 ★セレクト給食 ジョア(いちご) ごはん ★ひとつ { カレーロール 選択 ピザロール きんぴらごぼう なめこのみそしる	6日 ごはん ささみのパンこやき やさしいため さつまいものみそしる 	7日 ジョア(ブルーベリー) ごはん ほっけのしおやき いそかサラダ だいこんのみそしる	8日 全校 4 時間 マーボーどんぶり もずくのみそしる 	9日 秋季休業日 10月10日は「目の愛護デー」! ビタミンAを含む食品を 意識してとろう!  ビタミンAは油と一緒に とると吸収がよくなります。
12日 スポーツの日  スポーツの日	13日 チキンカレー フルーツゼリーポンチ 	14日 ごはん かぼちゃひきにくフライ こんさいのごまに わかめのみそしる	15日 ごはん たらのみそマヨやき もやしのナムル じゃがいものみそしる	16日 マラソン大会 わふうスパゲティー フレンチサラダ 
19日 ごはん さけキャベツカツ やさしいカレーいため こまつなのみそしる	20日 ごはん にらまんじゅう きりぼしだいこんの いために とうふのみそしる	21日 ごはん いわしのしょうがに ちゅうかあえ こんさいじる	22日 わかめごはん チーズオムレツ おんやさいサラダ とんじる	23日 まるパン グリルチキン わふうサラダ やさいスープ
26日 ジョア(フレーン) ごはん さんまのにつけ あおじそサラダ あぶらあげのみそしる	27日 ・いのちの教室 きのこピラフ にくだんごスープ 	28日 ごはん サクッとメンチカツ おからのいために キャベツのみそしる	29日 ごはん ハンバーグ(ケチャップあじ) コールスローサラダ はなふのすましじる	30日 たんめん マセドアンサラダ 10月30日は 食品ロス削減の日 

「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。

食事のとき、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。

舌で味わう 味覚  甘味・酸味・塩味・苦味・うま味 (5つの基本味)	目で見る 視覚  色・形・大きさ・盛り付け	耳で聴く 聴覚  かんだときの音	鼻で嗅ぐ 嗅覚  におい・風味
--	---	--	---

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
- 滑り…濃い緑茶や洗柿などで、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



皮膚や口の中で感じる触覚

温度・硬さ・なめらかさ

「世界食料デー」

毎年、10月16日は世界の食料問題について考える日です。

世界では、8億1100万人が栄養不足です。

また、食用に生産されている食料の3分の1が、食べる前に捨てられてしまいます。



***スポーツと栄養について**



暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。スポーツをするにはよい季節です。スポーツをするときは食事や睡眠・休養といった生活習慣にも目を向けることが、大切です。次の3つのことにも、気をつけてみてくださいね。

- ・基本は1日3食バランスよく!
- ・体を作るもとになるたんぱく質をとろう。
- ・不足しがちな鉄分・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう。