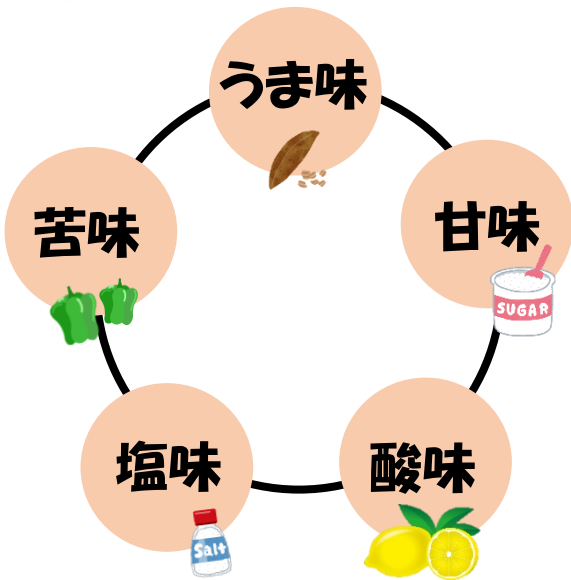




秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛りつけられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。



“味覚”はどのようにしてつくられる??



子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材や味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。

多くの味の経験が「おいしい！」の感覚を育てていきます



塩味や酸味は分かるけれど…“うま味”ってなあに？

うま味とは… 料理の“おいしさ”をつくる味

うま味成分は、昆布に含まれるグルタミン酸、かつお節や煮干しに含まれるイノシン酸などがあります。1つのうま味成分よりも、2つのうま味成分を組み合わせることで、うま味は7~8倍になります！うま味を活用することで減塩にもつながります。



和

グルタミン酸	×	イノシン酸

洋

グルタミン酸	×	イノシン酸

中

グルタミン酸	×	イノシン酸

和・洋・中どの料理にも合う干し椎茸には、『グアニル酸』といううま味成分が含まれています。



食事のあいさつを忘れずに！



わたしたちは食事からエネルギーや栄養素を補給して、成長したり活動したりしています。動物や植物など、さまざまな生き物の命をいただいています。残さず食べる事やよく味わうことも感謝の気持ちを表す1つの方法です。感謝の思いであいさつができると良いですね。

いただきます
 食べ物はもともと生きた動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま
 漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。



11月24日は“和食の日”

「和食」は日本の自然や歴史から生まれ、昔から受け継がれてきた食文化です。正月や節句などの年中行事とのかかわりや季節感を楽しむ文化も認められ、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。11月24日は「いいにほんしょく」の語呂あわせて「和食の日」に制定されています。24日には、和食に関するおたよりを持ち帰ります。この機会に和食やその文化について考えてみてはいかがでしょうか。

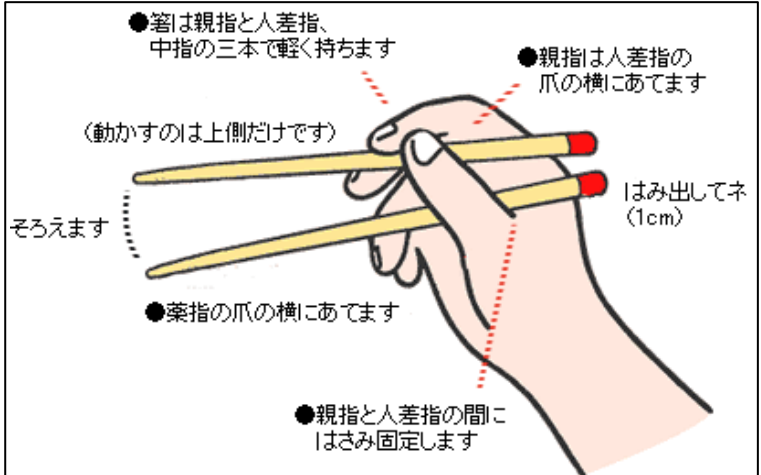
「はし」を正しく持とう！



はしは、日本人にとってとても大切な食事の道具です。昔から、日本人は、はしを上手に使って、食事をしてきました。こうした文化を大切に守り、後世にも伝えていきたいですね。

正しいはしの持ち方ができると、見た目も美しく、食べ物をつかむ時に余計な力をかけずに済みます。

手と指は第二の脳と呼ばれるほど、脳の働きと密接にかかっています。上手なはし使いをして脳もさらにパワーアップしましょう。



給食レシピ

おすすめの副菜！

ひじきのマヨネーズあえ



<作り方>

- ① ひじきは戻し、ほうれんそうは2～3cmの長さ、キャベツは1cm程度の幅に切り、それぞれ茹でておく。
- ② ツナの油でツナを炒め、調味料を入れて加熱する。
- ③ 茹でたほうれんそうとキャベツ、戻したひじきの水気を切って②に入れ、マヨネーズを入れて和える。
- ④ よく混ぜたら、冷蔵庫で冷やす。

子どもたちの苦手なひじきですが、このメニューはとてもよく食べてくれます！

<材料> 小学校中学年の1人分

- ひじき(乾)・・・1.2g
- ほうれんそう・・・16g
- キャベツ・・・24g
- ツナ・・・10g
- さとう・・・0.7g
- しょうゆ・・・1.2g
- いりごま・・・0.8g
- マヨネーズ・・・6g

毎月19日は食育の日



今年度の食育の日のテーマは、「国語の教科書を給食で味わおう！」です！

11月は、中学3年生で学習する「あたたかいスープ」にちなんだ給食が登場します！
お楽しみに♪



11月分の引き落とし日は、**11月6日(月)**です。

残高の確認をお願いいたします。

金額：4,100円+手数料10円

●献立変更のお知らせ● 11月11日(土)

13日(月)の給食を実施しますが、ぶどうパン→ブルーベリークレープに変更します。