



# 給食たより

岡山市立福南中学校

令和元年9月30日発行



昨年も厳しい残暑でしたが、今年は一段と暑かったですね。やっと朝夕涼しくなってきました。ただ、昼間との気温差が大きいので、体調管理には気をつけてください。給食の献立も、青魚、きのこ、さつまいも、なし、みかんなど秋の味覚をたくさん取り入れています。

スポーツの秋・読書の秋・食欲の秋。いろんな秋を楽しみましょう。

## 10月の給食目標

### 秋の味覚を味わって食べよう!

## 秋が旬の食べ物とその栄養

旬とは、ある食べ物が一年で一番多く店に並ぶ時期を言い、それぞれの食べ物によって違います。その時期は、食べ物が新鮮なだけでなく、味や香りなどもよく、また、栄養も豊富なのが特徴です。



にんじん



さといも

**さといも**：独特のヌルヌル成分が老化やぼけ防止、胃腸や肝臓を守ってくれます。



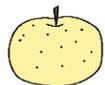
きのこ類



さつまいも

**にんじん**：涼しい北海道の秋にんじんが出荷される季節です。カロテンは皮の近くに多く含まれるので、薄めにむくとよいです。

**さつまいも**：食物繊維が多いので、便秘予防に役立ちます。また、さつまいものビタミンBやビタミンCは、加熱しても壊れにくいのが特徴です。



なし



ぶどう

**梨**：カリウム、食物繊維を多く含むため、便秘予防、高血圧予防に役立ちます。また、アミノ酸の一種であるアスパラギン酸を含むため、利尿作用や体内の代謝を整える働きがあります。

## \*1年生の給食献立コンクール\*

毎年恒例の1年生の給食献立コンクールです。毎回、カルシウム豊富な丼物を考えてくれます。

どの献立もおいしそうで、みな取り上げてみたいのですが、いろいろ制約もあり、いくつか給食として実施できそうなものを選んでみました。

9月10日に豚キムチ丼を実施しました。10月も2回あります。お楽しみに。



〈献立作成の時間〉

## 味わって食べていますか？

「食欲の秋」ですが、皆さんは食べ物を味わって食べていますか？あまい、からい、すっぱい、苦い…食べ物にはいろいろな味があり、好きな食べ物、苦手な食べ物は人によってさまざまです。わたしたちが食べ物を「おいしい」と感じるのは、舌で感じる味だけでなく、見た目や香りなどいろいろなことが関係しています。



### 目 どんな見た目かな？



色・形  
ツヤ…

### 耳 噛んだらどんな音がする？



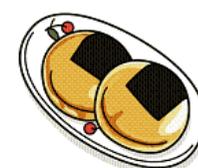
バリバリ  
シャキシャキ  
カリカリ…

### 鼻 どんな香りがする？



さわやか  
あまい  
香ばしい…

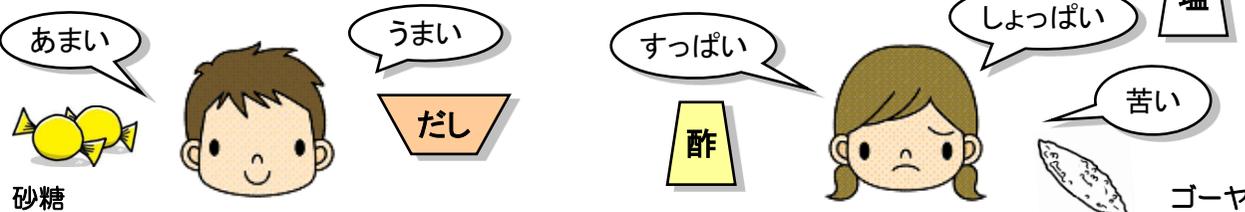
### 口 どんな食感がするのかな？



かたい  
もちもち  
ネバネバ  
なめらか…

### 舌 どんな味がするのかな？

基本の味（舌や口の中の味蕾で感じる味）



味蕾ではなく、触覚で感じる味

★他にも、食べているときの環境や雰囲気、自分の体調などにより、「おいしさ」の感じ方は変わります。



初めての食べ物だった場合、脳はこれまでに受けたことのない情報として、「不快」と判断してしまう割合が高くなります。子どものころに味覚の土台を広げることが、豊かな食生活を送るための大切な要素の一つです。給食でもいろいろな味を体験できるように、たくさんの食品を使っています。苦手だから食べないのではなく、一口でもチャレンジしてほしいと思います。