



食育だより

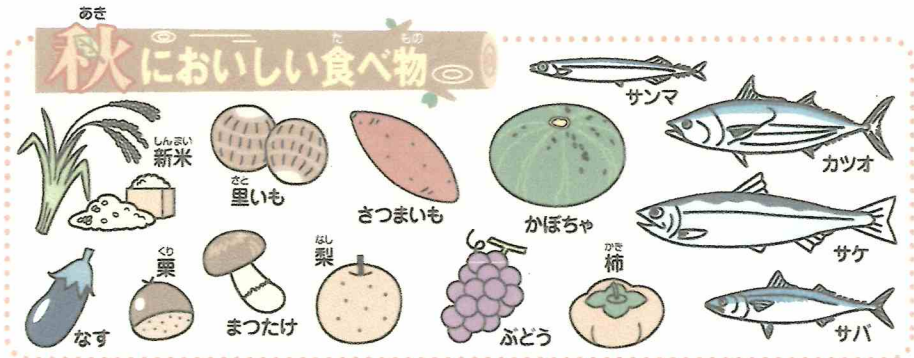
令和5年10月
甲斐市立竜王西小学校

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。

また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



そして、秋と言えばもう一つ・・・読書の秋ですね。



今年も、10月17日から読書週間ということで、「本となかよしきゅうしょく」が給食の献立に4回登場します。

本の中に出てくる料理やキャラクターを給食で表現できるよう司書の河西先生と一緒に考えてみました。

給食の時間がいつもよりもっと楽しい時間になったらいいなと思ってます。お楽しみに・・・

10月17日・・・へんしんへんしんフルーツポンチ(へんしんへんしんフルーツポンチ)
いろいろなフルーツが勢ぞろいして、カラフルなフルーツポンチに仕上がります。ミニうさぎりんごも入っています。最後にさくさくぱんだをトッピングして完成です!

10月18日・・・おんせんむしパン(チリとチリリ ゆきのひのおはなし)
かわいいおんせんむしパンが本の中で登場します。いろいろな色のむしパンを作ります。最後にキラキラしたジュエリーシュガーを飾ります。何色がみなさんに届くかお楽しみに・・・

10月23日・・・パンどろぼう(パンどろぼう)
パンの好きなねずみが、変装してパン屋さんにごっそり入ります。変装した姿が、とてもキュートです。チョコを飾ってオーブンで焼いたら西小オリジナルのパンどろぼうになります。最後にビスケットで手足をつけて出来上がり。

10月25日・・・カレーのおうさま(カレーのおうさま)
いつもの給食のカレーとは、ちょっと違うスペシャルカレーです。お肉も牛・豚・とり肉の3種類。具もいろんな食材が入ったり、隠し味にチョコレートも少し入ります。トッピングには、ウィンナー・にくだんご・スライスチーズがあります。



皆さんは、どんな味が好きですか? 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのには、味だけでなく、料理の見栄、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物

