

# 10月 もぐもぐだより

## 実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

ようやく朝晩は風が心地よく感じられるようになりました。秋は過ごしやすく、いろいろなことに取り組みやすい季節です。実りの秋ともいわれ、おいしい食べ物がたくさん出回ります。

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は、味だけでなく、料理の見た目、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



# ●11月の給食について●

11月の給食目標は、「食文化について考えよう」です。日本の食文化である「和食」について知る献立や季節の食品をできるだけ多く使用しています。

## 季節の食品

ほうれん草、小松菜、大根、白菜、里芋、さつまいも、長ねぎ、えのきたけ、しめじ、エリンギ、みかん、りんご

## 行事食

「和食の日」・・・21日(木)の給食

ごはん 牛乳 さけの塩焼き 五目きんぴら 豆腐と大根のトロみ汁



日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日としています。

## かわさき きょうどりょうり 川崎の郷土料理

## ちゃ なら茶めし



## 11月15日(金)の給食



【材料】(4人分) ※小学校3・4年生の量を基にしています。

精白米	300g (2合)
十穀米	20g
いり大豆	30g
水	600g (3カップ)
しょうゆ	小さじ2
白いりごま	大さじ1

## 【作り方】

- 炊飯器に精白米、十穀米、いり大豆、水、しょうゆを入れて炊きこむ。
- 白いりごまを、ごはんにかける。

なら茶めしは、大豆などの穀物や季節の野菜を入れ、煎じたお茶で炊き込んだごはんのことです。もともとは奈良県各地の郷土料理ですが、江戸時代、大師道の分岐にあった茶屋・万年屋で出されたものが東海道川崎宿の名物だったそうです。

給食では、しょうゆで色付けし、作りやすい材料を使って、川崎市の郷土料理として提供しています。  
(川崎市教育委員会ホームページ 学校給食レシピ引用)