



データ配付

令和8年9月29日
川崎市立南加瀬小学校

給食だより 10月号



長い期間雨が続けていますが、秋の虫の声や金木犀の香りに、秋の訪れを感じます。

秋は新米やさんま、さつま芋など、様々な食材が旬を迎えます。根菜類は体を温めるはたらきもあるので、季節の変わり目の体調を崩しやすい時期に、特におすすめです。

★★お知らせ★★

10月26日(月)は、自校献立を予定しています。献立内容については、後日配信します。



10月の給食の紹介

給食目標

「バランスのよい食事について考えよう」

◇季節の食品



かぼちゃ さつま芋 里芋 じゃが芋
チンゲン菜 にんじん かつお さけ さば
しらす干し みかん

◇9日(金) 「友好都市献立 (沖縄県那覇市)」
〈タコライス (ごはん) ベジタブルスープ
牛乳〉



◇23日(金) 新献立 「豆腐団子汁」

豚肉・絞り豆腐・しょうが・調味料を混ぜ合わせ給食室で手作りした豆腐団子と野菜を、こんぶとかつお節のだしで煮込んだ献立です。

◇27日(火) 「友好都市献立 (韓国富川市)」
〈ごはん ヤンニョムチキン
もやしのナムル わかめスープ 牛乳〉

◇27日(火) 新献立 「ヤンニョムチキン」

揚げたとり肉を韓国の伝統的な調味料であるコチジャンと、にんにく・しょうが・砂糖・トマトケチャップなどで作ったたれ (ヤンニョム) とあえた献立です。



＼「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？

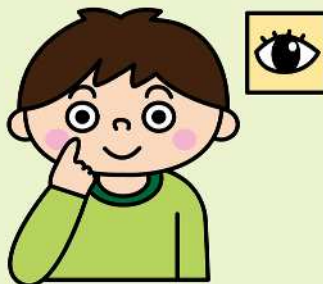
五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。

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

皮膚や口の中で 感じる触覚



温度・硬さ・なめらかさ

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
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュツとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ



いろいろな味を経験してみよう！



味蕾

味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。



「食育基本法」 が改正されました

「食育基本法」は、さまざまな食の課題を解決し、国民が健康に暮らせる社会をつくるために、平成 17（2005）年に制定されました。それから 20 年の間に、私たちの食を取り巻く環境は大きく変化し、食育の重要性はさらに高まっています。

令和 8（2026）年 5 月に改正された「食育基本法」では、社会情勢の変化を踏まえ、食料安全保障の確保や、「大人の食育」の推進が新たに位置づけられました。また、学校での食育をより充実させるため、食育の指導にふさわしい職員として「栄養教諭」が例示されたほか、農林漁業教育や外部人材の活用についても盛り込まれています。

食育は、個人の健康づくりにとどまらず、国民全体で持続可能な食を支えるための重要な取り組みとして、その役割を広げています。食べ物が食卓に届くまでの流れを知り、農業や漁業をはじめ、食を支える人たちへの理解を深めていきましょう。



せん線でつなごう！ お米のへんしんクイズ

お米は、いろいろな食べものに“へんしん”します。左側の文章をよく読んで、右側の食べもののカードと線でつないでみましょう。

- ① もち米をぺったんぺったんとつくと、これにへんしん！
ヒント：お正月によく食べる、四角や丸い形のもの。
- ② お米を発酵させてしぼると、これにへんしん！
ヒント：大人の人が飲む、日本の伝統的な飲み物。
- ③ もち米をつぶして粉にすると、これにへんしん！
ヒント：おだんごにして、あんみつやおしる粉に。
- ④ 米ぬかをしぼると、これにへんしん！
ヒント：揚げ物やドレッシングなどに使われる。
- ⑤ お米を発酵させて、さらにもう一度発酵させると、これにへんしん！
ヒント：おすしなどに使われる、すっぱい調味料。
- ⑥ お米の粉をこねてのばし、細く切ると、これにへんしん！
ヒント：ベトナム料理として食べられている細長い食べ物。
- ⑦ お米をうすくのばして焼くと、これにへんしん！
ヒント：しょうゆ味がよく食べられている。
- ⑧ お米がふくらんでポンっとはじけると、これにへんしん！
ヒント：3月3日に食べられるあまいお菓子。

- 米酢
- せんべい
- もち
- 米油
- ひなあられ
- フォー
- お酒
- 白玉粉