



給食たより

川崎市立宮前平小学校
No.6



朝晩の風に、ようやく心地よい秋の気配が感じられるようになりました。季節の変わり目は、体調を崩しやすいです。風邪をひかないためには、主食でパワーを補給し、主菜で体を強くし、副菜で病気に負けない免疫力を高めましょう。そのために、日頃からバランスのよい食事を意識してとれるといいですね。



10月の献立について

10月の給食目標「バランスの良い食事について考えよう」
「ねらい」栄養バランスのとれた正しい食事のとり方がわかる



【給食目標に関連した献立】

2日 「バランスのよい食事について知る」

フィッシュサンド（サンドパン・ホキフライ） 粉ふき芋 コンソメスープ 牛乳

23日 「主食・主菜・副菜について知る」

ごはん さけの塩焼き 切り干し大根のベーコン煮 みそ汁 牛乳

29日 「成長期に必要な栄養量について知る」

ごはん ちくわの磯辺揚げ もやし炒め 豚汁 牛乳

★友好都市献立

「沖縄県 那覇市」（1日）

タコライス（ごはん・キャベツ） ベジタブルスープ 牛乳

「韓国 富川市」（21日）

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

川崎市と沖縄県那覇市および韓国 富川市は、平成8年10月に友好都市提携を結び、今年で30年目を迎えます。各地域の食事を意識した献立を出します。

★新献立

「豆腐団子汁」（8日）

豆腐団子は、豚ひき肉に絞り豆腐やしょうが、調味料を入れて、よく練り合わせたタネを、給食室で1個ずつ丸めて作ります。昆布とかつおの合わせ出汁に、豆腐団子、にんじん、白菜などを加えた和食の献立です。

「ヤンニョムチキン」（21日）

揚げたとり肉に、コチュジャンやにんにく、砂糖などをベースにした甘辛いいたれ「ヤンニョム」を絡めた、韓国の代表的な肉料理です。友好都市献立の実施に合わせて、新しく考えた献立です。

★季節の食品

10月が旬の食品として、次の食品を給食に取り入れています。

かぼちゃ さつまいも 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 みかん



「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？

味覚の秋・食欲の秋

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

あま み さん み えん み にが み
甘味・酸味・塩味・苦味・
うま味 (5つの基本味)

目で見える視覚

いろ かたち おお も つ
色・形・大きさ・盛り付け

耳で聴く聴覚

かんだときの音

鼻で嗅ぐ嗅覚

におい・風味

皮膚や口の中で感じる触覚

おん ど かた さ なめらかさ
温度・硬さ・なめらかさ

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

＜引用：全国学校給食協会 学校給食＞

学校給食の停止手続きについて～食品ロス削減に向けたお願い～

学校の給食実施日において連続して4日以上、給食を食べないことが見込まれる場合は、予め「学校給食費区分変更届」を学校に提出していただくことで、学校給食の発注を止めることができます。

川崎市では、毎日約11万食分の食材をまとめて発注しているため、発注内容の変更には時間がかかり、8開庁日前の給食停止手続では発注を止められない食材もあります。「学校給食費区分変更届」は、欠席する予定の月の前々月までに提出していただくことにより、不要な給食食材の発注を防ぐことができます。給食食材の食品ロスを減らすためにご協力をお願いいたします。

停止手続きの詳細については、学校にご相談ください。よろしくお願いいたします。