

11月給食だより



令和2年度
松陵中学校

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これからは1日の気温の変化が大きくなってきます。衣類を着たり脱いだりして、こまめに寒さ対策をしましょう。また、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

11月の目標



食べ物の味を表現しよう



味わって食べていますか？

甘い、しょっぱい、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、人によって様々ですね。私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。ただ食べるのではなく、意識して食べるようにしてみましょう。

<p>▷どんな見た目？</p> <p>〈視覚〉</p> <p>色・形 ツヤ…</p>	<p>▷どんな香り？</p> <p>〈嗅覚〉</p> <p>香ばしい あまい…</p>	<p>▷どんな音？</p> <p>〈聴覚〉</p> <p>パリパリ ガリガリ…</p>	<p>▷どんなざわり心地？</p> <p>〈触覚〉</p> <p>ふわふわ なめらか…</p>
--	---	---	---

▷どんな味？ 〈味覚〉 5つの基本の味【塩味・酸味・苦味・甘味・うま味】

通常、子どもの頃は、甘味や塩味、うま味に対しては反応が良く、酸味や苦味に対しては嫌う傾向にあります。これは生物的には非常に大切なことで、体の小さな子どもたちが体に必要なものを食べ、腐った物や毒物から身を守るために備わった感覚です。しかし成長に伴い経験から、腐敗ではない酸味や毒ではない苦味を判断できるようになっていきます。

△好む味△			▼嫌う味▼	
甘味	塩味	うま味	酸味	苦味
糖	無機質	たんぱく質	腐敗を連想	毒を連想
↓	↓	↓	↓	↓
体に必要			体を害するのは？	
おいしいと感じる			経験により 害はないと認識 大人になると好きになる	

11月24日は

「和食の日」

いい(11)
にほんしょく(24)

海、山、里など豊かな自然に恵まれた日本の食文化である「和食」は、栄養バランスに優れた健康的な食事として、世界から注目を集めています。また、和食は自然を尊重した食文化であるということも大きな特徴です。

「和食」の4つの特徴

新鮮な食材と素材の味わいを活用	バランスがよく健康的な食生活	自然の美しさや季節を表現	年中行事とのかかわり
南北に長い国土と、その風土の特徴を生かした食材 	ごはんを主食とした「一汁三菜」が基本 	季節の花や葉を添え、器や調度品で季節感を楽しむ 	自然の恵みを共に食することによる、家族や地域との深いつながり

「和食」に欠かせないもの

だしのうま味	伝統的な食材	調味料
「うま味」を発見したのは日本人の池田菊苗博士。和食に欠かせないだしにはうま味がたっぷりつまっています。 	日本人の食事に昔からよく使われてきた食材の頭文字をとった「まごわやさしい」。 	伝統的な調味料の多くは、米や麦などを菌の力で発酵させる「発酵食品」。食品のうま味を引き出し栄養効果を高める、腸内環境を整えるなどの効果があります。



福井県を味わおう!! 11月もたっぷり地場産物を味わいますよ。お楽しみに!

*敦賀産かぼちゃコロッケ

敦賀市と美浜町の生産者20名の方々に協力をいただきました。日照不足や高温などの天候不順、その他様々な苦勞をしながらかぼちゃを生産してくださいました。ありがとうございました。

*ふくいの地場産和食給食

- しょうゆチキンカツ丼
- けんちん汁 ・牛乳
- 水ようかん

