

11月給食だより



令和4年度
松陵中学校

木の葉が色づき、秋も深まってきましたね。11月23日は勤労感謝の日です。私たちは生活する中で、いろいろな仕事をする人々に支えられています。毎日の食事、たくさんの人たちのおかげでいただくことができます。感謝の気持ちを忘れずに過ごしたいですね。



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。

▷どんな見た目？



▷どんな香り？



▷どんな音？



▷どんなさわり心地？



▷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。これは生物学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。

△好む味△



▽嫌う味▽



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	ごはんと主食とした「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



食欲の秋です！さあ、みんなで福井県を味わおう！



*敦賀産かぼちゃコロッケ



敦賀産と美浜産のかぼちゃで作った、あまくてサクサク！ホクホクのコロッケです。

*敦賀真鯛



敦賀真鯛

西浦地区で大切に養殖されたブランド魚が、天ぷらで登場です！

*鯖・さわら・トビウオ などの魚介類



*いちほまれ(敦賀市産)



福井県が自信を持ってオススメするブランド米。ピカピカの新米で登場です。

*梅ゼリー(おい町産)



☆ この他にもたくさんの地場産物が登場します。楽しみにしていてくださいね。☆

☆献立の紹介☆ 大豆とわかめのごはん

- 大豆30gを洗い、一晩水につけておく。
- 米3合(450g)を洗米し、①の大豆と酒小さじ1強(6g)、水670CCを加え炊飯する。
- ②が炊き上がった後、混ぜ込みわかめ18gを混ぜ込んでできあがり。