

# 11月給食だよ



令和7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、1日の気温の変化が大きくなってくると体調をくずしやすくなります。規則正しい食生活を心がけ、元気に冬を迎えましょう。

## 11月の目標 味覚について考えよう



### 5つの基本の味 五味を知ろう！

わたしたちは、舌にある味蕾という器官で味を感じています。  
基本の味は5種類あり、「五味」と呼ばれています。  
バランスよく合わせることで、わたしたちはおいしさを感じます。

味覚には、その味が  
体にとって危険なものか  
どうかを判断する役割も  
あるんだよ。



 <b>甘味</b> ↓ <b>あまい</b> 砂糖のような甘さ。 体のエネルギーになり、 心を落ち着かせてくれ る。 	 <b>塩味</b> ↓ <b>しょっぱい</b> 塩のようなしょっぱさ。 体の水分のバランスを 保ち、筋肉の働きを助け てくれる。 	 <b>苦味</b> ↓ <b>にがい</b> ゴーヤやコーヒー、葉の味。 解毒作用や消化を助けてく れる。 	 <b>酸味</b> ↓ <b>すっぱい</b> レモンや酢などの味。 体の疲れをとってくれ、 食欲を高めてくれる。 	 <b>旨味</b> ↓ <b>うまい</b> だしや肉などに 含まれる味。料理に 深みを出してさらに おいしくしてくれる。 
--	---	--	--	---

## 11月の給食には 地場産物がたくさん登場します！

福井県は日本海側に面し、日本のほぼ中央にあり、海・山・里の自然に恵まれています。そのような素晴らしい環境で育ち収穫された地場産物が11月の給食にはたくさん登場するので、楽しみにしてくださいね。



### \*米 あきさかり(敦賀市産)

福井県が自信を持っておすすめする米。11月からピカピカの新米で登場します。今年もおいしい米に仕上がりました。



### \*敦賀真鯛

西浦地区で大切に養殖された敦賀が全国に誇るブランドの魚です。数年前から給食に登場しているので、みなさんにもおなじみになってきたのではないのでしょうか。



### \*里いも

里いもと言えば大野市が有名です。大野市産の里いもは、身がしまって煮崩れしないのが特徴です。特に上庄地区で栽培される「上庄里いも」は全国で人気があります。



### \*敦賀のかぼちゃ

敦賀市の農家の方々が給食用として特別に作ってくれたおいしいかぼちゃです。今年も暑い夏を乗り越えた、あま味たっぷりのおいしいかぼちゃをコロッケでいただきます。



### \*黄金の梅

2013年に誕生した新しい梅のブランドで、南条郡河野地区で栽培されています。他の梅とは違い、木の上で黄色くなるまで完熟させてから収穫するため、とても良いかおりがします。給食では「地場産プラスワン給食」で梅クリーム大福として登場します。