

給食だより 11月号 尼崎市立名和小学校

朝夕 風が冷たくなり、木々の葉も少しずつ色づいてきて秋を感じるこの頃です。

芸術の秋、図工展に向けてみなさんの絵や立体作品が完成してきましたので今からとても楽しみです。

給食では、「焼きりんご」「きのこのソテー」「さつまいものシチュー」「すいとん」「しめじごはん」などの献立を取り入れています。



今期のこんだてより

11月5日(木) 新献立 焼きりんご

りんごがおいしい季節になってきました。

りんごをいちよう切りにしてマーガリンとさとうをからめて、カップに入れてオーブンで焼きます。甘みがでてとてもおいしいです。



11月12日(木) きのこのソテー

季節の食べ物を使った献立を取り入れています。

しめじ、えのきたけ、しいたけを炒め、塩、こしょう、しょうゆで味付けしています。

11月19日(木) 食育の日 アップルパン 牛乳 さつまいものシチュー フレンチサラダ

毎月19日は、「食育の日」です。

さつまいもは、この時期に採れる旬の食べ物です。さつまいもには、おなかの調子を整えたり、病気から体を守る働きがあります。



お知らせ 残食調査

11月16日(月)~20日(金)
毎日の給食がどれくらい食べられているか、クラスごとにアンケート調査をします。



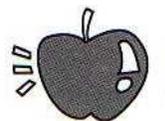
味わって食べていますか？

みなさんは食べ物をよく味わって食べていますか？

あまい、からい、すっぱい、苦い…食べ物にはいろいろな味があります。わたしたちが「おいしい!」と感じるのは、舌で感じるだけでなく、見た目や香りなど、いろいろなことが関係します。



★どんな見た目かな？



色 形
ツヤ…

★かむと、どんな音がするかな？



バリバリ
シャキシャキ
カリカリ

★どんな香りがするかな？



さわやか
こぼしい
あまい…



なめらか
ねねね
もちもち…

★どんな味がするかな？

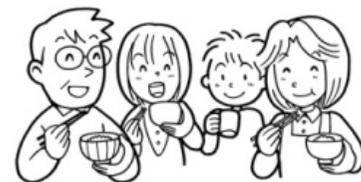
基本味 舌や口の中にある「味蕾(みらい)」で感じます。

あまい 甘味	しょっぱい 塩味	すっぱい 酸味	苦い 苦味	うまい うま味
---------------	-----------------	----------------	--------------	----------------

「味蕾(みらい)」ではなく、触覚で感じます。

からい 辛味	しぶい 渋味
---------------	---------------

○ 食べている時の環境や雰囲気、自分の体調などにより、「おいしさ」の感じ方は変わります。



☆ どんな味がするのか意識して食べてみませんか？