

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、音楽会に向けてみなさんの歌声やさまざまな楽器の音色が聞こえてきます。今からとても楽しみです。

給食では、「ほうとう」「しめじごはん」「さつまいものシチュー」「チャンポン」「すいとん」などの献立を取り入れています。



今期のこんだてより

**10月29日(水) わかめごはん 牛乳 ほうとう
ビーフコロッケ キャベツのサラダ**

ほうとうは山梨県の郷土料理です。季節の野菜だいこん、はくさいが入っていてみそで味付けしてあります。うどんが平たいのが特徴です。

11月13日(木) さつまいものシチュー

季節の食べ物を使った献立を取り入れています。「さつまいも」があまくておいしい季節になりました。



**11月19日(水) 食育の日
貝柱ごはん チャンポン 牛乳
ぎょうざ フルーツミックス**

毎月19日は、「食育の日」です。貝柱の風味がする炊き込みご飯です。チャンポンはとりがらを長時間煮てだしをとり、たくさんの食品が入っているのでうまみがでて、おいしくなっています。

11月25日(火) 小松菜の炒り煮

尼崎市産や近郊の地域で栽培された小松菜を使用しています。



お知らせ 残食調査

11月11日(火)~14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。

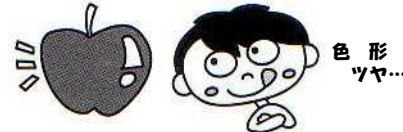
味わって食べていますか？

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？



★かむと、どんな音がするかな？



★どんな香りがするかな？



★どんな食感がするかな？



★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？