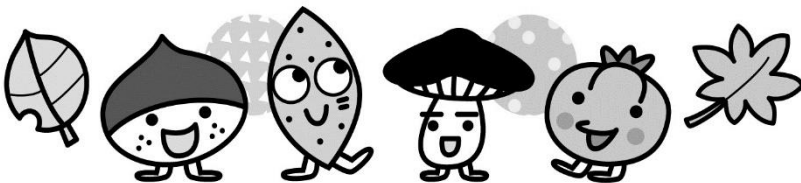


10月給食たより

平成 29 年度
砺波市学校給食センター

よくかんで、味わって食べましょう!

お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、ついつい食べ過ぎてしまう人も多いのでは? そんなときは、一口 30 回を目安によくかんで、どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感につながります。



五感を使って味わおう

目 = 視覚
いろ かたち おお
色・形・大きさ



耳 = 聴覚
かんだときの音

鼻 = 嗅覚
におい・風味

舌 = 味覚
かんみ さんみ
甘味・酸味・
にがみ えんみ
苦味・塩味・
うま味
(5つの基本味)

歯や舌 = 触覚
おんど は
温度・歯ごたえ
したざわ から
・舌触り・辛み・
えぐみ・しぶみ

お月見献立



今年、10月4日が「中秋の名月」です。この日の満月は、1年で最も美しいといわれています。「十五夜」とも呼ばれています。この日は、月に見立てや団子や、稲に見立てたすすき、そして里芋やだものなどを月にお供えをして秋の収穫に感謝します。給食では、デザートにピーチシャーベットを美しい満月に見立てました。



名月をどっけてくれると泣く子かな
小林一茶

目の愛護デー献立



6日は、10月10日の目の愛護デーにちなんで、目に必要な栄養素がたっぷりの献立です。

アントシアニンが豊富な黒豆が入った「黒豆ごはん」、DHAが豊富な「鯖」、ビタミンAが豊富なかぼちゃを使った「かぼちゃプリン」など。好き嫌いをせずに食事をして、様々な栄養素を取り入れましょう。

- アントシアニン**…目の疲労回復に役立つ紫色の色素成分
- DHA**…疲れた目を回復させる効果があります。
- ビタミンA**…目に潤いを与えます。不足すると目の病気に!

トントンの日



10月27日はトントンの日です。トントとは、豚肉のことです。この日に給食で使用する豚肉は、となみブランド認定品である「たかたはたポーク」です。砺波市の子どもたちに味わってほしいと、養豚されている高畠さんが特別に無償で提供して下さるものです。

今回は、角切りしたたっぷりの豚肉と、豚肉と相性抜群の玉ねぎ、赤ピーマンを炒めて赤ワインで煮ました。砺波市の産物を味わい、感謝していただきましょう。

給食メニューの簡単レシピ



豚肉のワイン煮(10月27日トントンの日に登場します)

材料(4人分)

豚角切り肉 200g、玉ねぎ 1/2 個、赤ピーマン 1/2 個
調味料 (塩、醤油、砂糖、ウスターソース、赤ワイン)、片栗粉

作り方

- ① スライスした玉ねぎ、豚肉を油で炒め、蓋をして蒸し焼きにする。
- ② スライスした赤ピーマンを炒め合わせ、調味料を加え、再度蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ 味を調べ、少量の水溶性片栗粉を加えてできあがり。