

10月

給食だよ

宮城県立石巻支援学校
給食室
令和元年 9月30日

さわやかに澄みきった秋空が広がる季節になりました。勉強、スポーツ、芸術、読書など秋はさまざまな活動に取り組むのにぴったりです。また、10月は美味しいものがたくさん実る季節です。給食でも秋の味覚を取り入れています。旬のものを食べて秋を楽しく過ごしましょう。



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」ともいわれるように、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ないのでしょうか？

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

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

甘味・酸味・苦味
塩味・うま味
(五つの基本味)

歯や舌＝触覚

温度・歯ごたえ
舌触り・辛み
えぐみ・しぶみ



10月の学校給食で使用する食材の主な産地

品目	産地
・小松菜	(宮城県)
・なめこ	(宮城県)
・さつまいも	(千葉県・茨城県)
・ねぎ	(石巻市)
・かき	(新潟県)

目に良い食べ物は？

10月10日は目の愛護デー。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切に！ 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

- ビタミンA** 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)
- ビタミンB1** 目の神経の働きを正常にする(レバー・豚肉・ウナギ・麦)
- ビタミンC** 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)

ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。

