

10月 給食だより

令和8年9月29日

に し み た か 学 園
三 鷹 市 立 第 二 小 学 校
校 長 五 味 川 直 季
栄 養 士 大 島 佑 水

「味覚の秋」がやって来た！

五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。10月の給食も、さつまいもや、鮭、季節の果物など、旬の食べ物を意識して取り入れるようにしました。食事は集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。

五感を使って味わうとは？

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で感じるのが「味覚」ですが、実はそれ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深く関わっています。食べるときに五感を意識してみましょう。



★味覚を正しく育てましょう！

味の基本となるのは「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」です。これを「基本味」といいます。味覚は経験を積むことで作られ、その形成には毎日の食事が大きく関係しています。味の濃いものや、刺激の強いものを食べ続けていると、味覚が正しく働かなくなり、塩分や糖分の摂り過ぎにつながります。また、決まったものばかり食べていると、味の経験が乏しくなり、味覚の幅を広げることができなくなります。給食は、出汁を効かせて薄味に仕上げたり、味や調理法、食材に変化をもたせたりするようにしています。また、給食と一緒に配布しているお便りでは、食材の味の特徴や、味わい方についても、伝えるようにしています。ご家庭でも、「よく噛んで味わう」「料理は薄味を心がける」「様々な食べ物に挑戦してみる」などを意識し、お子様が豊かな味覚を育めるよう、働きかけをお願いします。

図書室 コラボ給食 “本にでてくる食べ物”が登場します。

本を読んでいると、お腹が空いてきたり、本に出てきたものが食べたくなったりすることはないでしょうか。本や絵本には、いろいろな食べ物や料理が登場するものがあります。二小では、10月28日から11月9日が「読書週間」です。山田司書から食べ物が登場する本や給食で用意できそうなメニューを教えてください、読書週間中の献立に取り入れました。給食で紹介する全ての本は、二小の図書室で読むことができます。普段本を読む機会が少ない子ども本に興味を持ち、読書をするきっかけにしたいと思います。

＜テーマにした本＞	＜取り入れた献立＞
『おおきな おおきな おいも』 (作・絵：赤羽末吉、出版社：福音館書店)	大学芋 (28日) 
『ぞうのたまごのたまごやき』 (作：寺村輝夫、画：長新太、出版社：福音館書店) 『玉子の卵焼き』 (作：上條さなえ、絵：陣崎草子、出版社：文溪堂)	卵焼き (29日)
『14 ひきのかぼちゃ』 (作：いわむら かずお、出版社：童心社)	かぼちゃスープ (30日) 

※10月の献立表のうち、献立名に★をつけた図書室コラボ給食の献立です。

11月分の図書室コラボメニューと本については、11月の献立表で紹介します。