10月 給食だより

２０２６年１０月１５日
町田市立南つくし野小学校
校　長　　山﨑　聡

朝夕は涼しくなり、すっかり秋めいてきました。秋は「食欲の秋」「実りの秋」と呼ばれるように、おいしい食材がたくさん収穫される季節です。給食でも、秋が旬の食材を紹介していきます。

学校周辺の農家さんからは、長雨の影響で野菜が思うように育っていないというお話がありました。そのような中でも、今月はさつまいもや小松菜を納品いただく予定です。

１０月の給食目標「すききらいしないようにしよう」

食べ物は私たちの体の中で、それぞれ違った働きをします。いろいろな物をバランスよく食べることで、元気な体をつくることができます。また、たくさんの食べ物や味を経験することは、味覚の発達につながります。

いろいろな食べ物に挑戦し、食経験を広げてみませんか。

食を広げるための工夫

✓ 苦手な理由を考えてみよう

匂い？味？食感？なぜ苦手なのかを考えてみましょう。理由を知ると、食べられる味付けや切り方、調理法が見つかるかもしれません。

✓ ほんの少しから挑戦してみよう

まずは「においを嗅いでみる」「少しなめてみる」など、ほんの少しから挑戦してみませんか。

✓ 自分で育てたり料理をしたりしてみよう

育て方を調べ、大事に育て、やっと収穫できた野菜は、きっと食べてみたくなると思います。自分で切って調理した料理は、特別においしく感じるかもしれません。

✓ 期間をあけて試してみよう

味覚は変わります。今日食べられなくても、１か月後、１年後、あるいは数年後には食べられるようになっているかもしれません。今日はどうかな？という気持ちで挑戦してみましょう。

「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

五感のうち、舌で感じるのが「味覚」ですが、それ以外の４つの感覚も、食べ物のおいしさに関わっています。舌だけではなく、五感を使って味わってみましょう。

９月の給食より

給食の感想

手羽先風からあげがおいしかったです。すごくおいしかったです。

手羽先風からあげがおいしいです！タレもすぐになくなってしまいました。

ごはんと てばさきふうの
からあげが あいしょう
ばつぐんでした。

愛知県名古屋市で開催されたアジア競技大会に合わせ、名古屋市の名物「手羽先」をイメージし、とり胸肉のから揚げに甘辛いたれをかけた「手羽先風から揚げ」を提供しました。

９月の給食目標は「ていねいに後片付けをしよう」でした。牛乳をとてもきれいに片づけてくれたクラスがありました。とても気持ちが良かったです。ありがとうございます。

茎わかめのきんぴら

リクエストも多い副菜です。茎わかめのコリコリとした食感がおいしいです。茎わかめを見かけた際にはぜひ作ってみてください。

＜材料（３～４人分）＞

炒め油・・・・・・・適量
ごぼう・・・・・・・２０ｇ
ぶた肉・・・・・・・４０ｇ
にんじん・・・・・・２０ｇ
こんにゃく・・・・・３０ｇ
茎わかめ・・・・・・２０ｇ
酒・・・・・・・・小さじ１
みりん・・・・・・小さじ１
砂糖・・・・・・・小さじ１
しょうゆ・・・・・小さじ１と１／２

＜作り方＞

①材料を切る。
　ごぼう：ささがき
　ぶた肉・にんじん・こんにゃく・茎わかめ：せん切り
②こんにゃくは下茹でしておく。
（下茹で不要のものは、そのままでOK）
③茎わかめは茹でて、塩抜きする。
④フライパンに油を熱し、ごぼう・肉を炒める。
⑤にんじん・こんにゃくを加えて炒める。
⑥野菜に火が通ったら、茎わかめを加えて炒める。
⑦調味料で味付けをする。
（茎わかめの塩分の残り具合によって、調味料は調整してください。）