

10月給食だより



2026年9月30日
町田市立小山中央小学校

木々の色付きが秋らしくなってきました。秋は、「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」などと言われますが、給食では旬の食材（さんま・鯖・栗・さつまいも・きのこ・柿等）を取り入れて、「食欲の秋」を楽しみます。運動会の練習中は、普段より体力を消耗しますので、水分補給、しっかり食事をとること、夜早く寝ることを心がけましょう。毎朝、朝ご飯をしっかり食べてから登校することも大切です。



＼「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「味覚の秋」ともいわれます。食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に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」を楽しんでみてください。

五感を使って味わうとは？

味覚の秋・食欲の秋

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。



舌で味わう味覚	目で見る視覚	耳で聴く聴覚	鼻で嗅ぐ嗅覚	皮膚や口の中で感じる触覚
 甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）	 色・形・大きさ・盛り付け	 かんだときの音	 におい・風味	 温度・硬さ・なめらかさ

いろいろな味を経験してみよう！

味蕾

味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみるのもおすすめです。



9月使用分食材の産地について



玉ねぎ	北海道	小松菜	町田 東京	なし	福島
長ねぎ	青森 群馬	パセリ	千葉	豚肉	鹿児島 神奈川
きゅうり	町田 群馬 栃木	じゃが芋	北海道	鶏肉	青森 岩手
キャベツ	群馬	さつまいも	千葉 茨城	卵	埼玉
ごぼう	宮崎	とうがん	町田	鯖	ノルウェー
大根・人参	北海道	えのき・しめじ	福岡	ししゃも	アイスランド
セロリ・白菜	長野	にら	北海道	鮭	チリ
もやし	栃木	エリンギ	新潟	さんま	北海道
こねぎ	静岡	さやいんげん	北海道	精白米	青森 佐賀 熊本
なす	町田	シャインマスカット	山梨	（もち米）	国産米
にんにく	青森	りんご	青森 長野		
しょうが	熊本	パイン	沖縄		



今月の給食から・・・



- ★15日「日本味めぐり」 宮崎県の「チキン南蛮」を作ります。宮崎県延岡市が発祥で、揚げた鶏肉を甘酢のたれに漬け込み、タルタルソースをかけた料理です。
- ★19日「食育の日」 「食育の日」にちなんで秋の味覚を代表する「栗と鯖」を使って「五目栗おこわ」と、「鯖の照り焼き」を作り、秋の味覚を楽しみます。
- ★23日「運動会応援献立」 給食では、運動会はチキンカツで作ったカツカレーライスで盛り上げます！今まで練習してきた成果を発揮できるよう応援しています。紅組も白組もみんな頑張ってください！

給食メニューの紹介

魚のパン粉焼き ～10月の献立より～

（材料 4人分）
・ 魚切り身 ……4切れ（酒大1をふっておく）
☆塩 ……ひとつまみ
☆こしょう ……少々
☆カレー粉 ……小1/2
☆酒 ……小1
☆マヨネーズ ……大2と1/2
・ パン粉 ……40g



《作り方》①魚は酒をふっておく
②☆を混ぜ合わせておく
③魚の両面に②をぬり、
パン粉をつけてオーブンで焼く
※焼き時間目安 200℃20分
焼き時間と温度は調整してください
※学校では白身魚や鮭を使うことが多いです。

