

10月給食だより

令和８年１０月
品川区立鈴ケ森中学校

例年になく長い間雨が続いていましたが、虫の声や金木犀の香りに、秋の訪れを感じますね。季節の変わり目ですが、体調を崩していませんか？根菜類は体を温める働きもあるので、今の時期に特におすすめの食材です。「食欲の秋」、「スポーツの秋」、「芸術の秋」色々な秋を楽しんでくださいね。

「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。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように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。

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」を楽しみましょう。

味覚の秋・食欲の秋

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。



10月10日は「目の愛護デー」！

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミン A に変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミン A は、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？給食では１０月９日に「キャロットゼリー」を提供する予定です。


きんぴら


かきあげ


ケーキ

