

## きゅうしよくだより



### 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」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、つい食べ過ぎてしまう人も多いのでは？ 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。

### 五感を使って味わおう

**目=視覚**

いろ かたち おお  
色・形・大きさ

**耳=聴覚**

かんだときの音



**鼻=嗅覚**

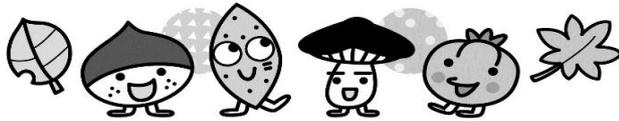
におい・風味

**舌=味覚**

かんみ さんみ  
にがみ えんみ  
くろみ しょくみ  
うまみ  
(5つの基本味)

**歯や舌=触覚**

おんど は  
したざわ かわ  
温度・歯ごたえ  
・舌触り・辛み・  
えくみ・しづみ



### 旬の味 秋野菜を 食べよう



### 10月23日 おぢやっ子わくわくメニュー

今月のおぢやっ子わくわくメニューは、災害時の食をテーマにしています。今から20年前の10月23日、中越地震が起こり、小千谷市も大きな被害を受けました。その経験から、おぢやしでは、学校給食の中で防災給食を実施しています。

今年の防災給食では、災害時に役立つ乾物や缶詰、普段から家に備蓄してあるような野菜を活用した料理を提供します。

この機会に、災害に備えた食材の備蓄について考えてみましょう。



### 試食会へのご参加 ありがとうございます。

9月6日に、低学年の保護者の方を対象にした給食試食会が開催されました。その中で、ご要望のあったレシピを紹介いたします。

### \*磯のかつお



材料(4人分)

- ・かつお切り身50g 4切
- ・片栗粉
- ・揚げ油
- ・青のり 少々
- しょうゆ 大さじ1
- さとう 大さじ1
- みりん 小さじ1
- 酒 小さじ1
- おろし生姜 少々

作り方

- ①○印の調味料を沸かしてタレを作る。
- ②かつおに片栗粉をまぶし揚げる。
- ③揚げたかつおに①のタレをからめ青のりをふる。



	月	火	水	木	金	
こんだて		1 はるさめサラダ ほたていりにくだんごむし あんかけ ラーメン ちゅうかめん	2 あきなすのみそいため ますのしおやき ごはん およこじる	3 りんごどものセーリー フロッコリーのフレンチサラダ チキンドリア (カレーふうむぎごはん)	4 わふうマカロニサラダ いわしのかばやき ごはん かぼちゃ だんごじる	
		あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ほたて とりにく ハム	ぎゅうにゅう ます ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうにゅう	ぎゅうにゅう いわし ツナ だいす あぶらあげ
		きいろ	ちゅうかめん はるさめ ごまあぶら	ごはん かたくりこ	ごはん むぎ じゃがいも	ごはん ノンエッグマヨネーズ
		みどり	にんじん キャベツ もやし きくらげ ねぎ きゅうり	にんじん ピーマン こまつな なす たまねぎ しめじ たけのこ	にんじん ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン りんご もも	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ しめじ ごぼう だいこん えのきだけ ねぎ
		栄養	664 kcal 34.7g 3.2g	621 kcal 29.6g 1.9g	693 kcal 21.8g 2.0g	698 kcal 28.6g 1.8g
こんだて		7 じゃこのりあえ とりのしおからあげ ごはん たまきじる	8 れんこんのみそマヨあえ さばのカレーやき ごはん こうやどろふ のたまごとし	9 のむヨーグルト にんじんしりしり レパのアーモンド カクテル ごはん ほうれんそうの うすくまじる	10 ツナサラダ ミネストローネ カレーチーズドック	
		あか	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ さつまあげ	ぎゅうにゅう さば とりにく こうやどろふ たまご	のむヨーグルト ぶたにく レパ ツナ とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ツナ ウィンナー
		きいろ	ごはん かたくりこ	ごはん じゃがいも しらたき	ごはん じゃがいも	コッパン マカロニ じゃがいも
		みどり	ほうれんそう にんじん こまつな もやし だいこん ごぼう ねぎ	にんじん きぬぎや れんこん キャベツ きゅうり たけのこ	にんじん ほうれんそう しいたけ ねぎ	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり セロリー トマト
		栄養	633 kcal 24.3g 2.0g	668 kcal 30.1g 1.6g	625 kcal 26.1g 2.1g	682 kcal 27.6g 3.2g
こんだて	<p>スポーツの日</p>	14 振替休業日	15 いかのかりんあげ りっちゃんのげんきサラダ ごはん とんじる	16 ヨーグルト ポトフ チリコンカーネ (カレーふうむぎごはん)	17 のりずあえ タレカツ ごはん みそ かきたまじる	
		あか		ぎゅうにゅう いか ハム ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ウィンナー ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ たまご
		きいろ		ごはん かたくりこ じゃがいも	ごはん じゃがいも	ごはん
		みどり		にんじん キャベツ きゅうり コーン だいこん ごぼう ねぎ	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ えのきだけ
		栄養		633 kcal 24.3g 2.0g	687 kcal 26.3g 2.0g	624 kcal 26.6g 2.4g
こんだて		21 しおナムル いがぐりあげ ちゅうかどん	22 カリカリカリフラワー さけのもみじやき ごはん とうふと きこのくすし	23 わくわくメニュー みかんかん かんかんサラダ パックごはん びちくカレー	24 おひたし あげだしとうふのごまだれかけ さつまいも だいこんの ごはん みそしる	
		あか	ぎゅうにゅう いか えび あさり ハム	ぎゅうにゅう さけ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ソーセージ ツナ だいす	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぶたにく
		きいろ	ごはん さつまいも	ごはん ノンエッグマヨネーズ	ごはん じゃがいも	ごはん さつまいも ごま
		みどり	にんじん はくさい たまねぎ もやし たけのこ きゅうり しいたけ	ほうれんそう にんじん カリフラワー ねぎ まいだけ えのきだけ	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん コーン みかん	ごまつな にんじん だいこん もやし ごぼう ねぎ きゅうり たまねぎ キャベツ
		栄養	643 kcal 23.7g 2.5g	633 kcal 29.9g 2.2g	638 kcal 20.5g 2.3g	617 kcal 22.1g 2.4g
こんだて		28 チョレギサラダ ししゃものおこのみあげ ごはん だいこんとあつあげ のオイスターに	29 おからドーナッツ あぶらあげのごますあえ こめこめん カレーなんぼん じる	30 きっかあえ ハンバーグのきのこあんかけ ごはん さつまいもいり とんじる	31 ハロウィンこんだて セルフオムライス フロッコリーのシチュ かぼちゃプリン きゅうにゅう	
		あか	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご
		きいろ	ごはん	こめこめん	ごはん さつまいも	ごはん じゃがいも
		みどり	にんじん こまつな キャベツ きゅうり コーン だいこん たまねぎ きくらげ	にんじん ほうれんそう こまつな もやし たまねぎ ねぎ	にんじん ほうれんそう えのきだけ しめじ もやし だいこん ごぼう ねぎ	にんじん ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム
		栄養	675 kcal 28.0g 2.0g	620 kcal 21.0g 2.2g	656 kcal 26.7g 2.0g	706 kcal 23.1g 2.6g