



1月食育だより

令和6年1月
南砺市立城端中学校



今年もよろしく
お願いします

あけましておめでとうございます。新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。年末年始は楽しく過ごせましたか。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人は、「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムを早く通常モードに戻しましょう。これからも寒い日が続きます。栄養のバランスを考えて食べ、元気に過ごしましょう。



☆1月24日から30日は「全国学校給食週間」です☆ テーマ:見て!かいて!聞いて!感じて!味わって!五感を使って食べよう

明治22年(1889年)に山形県で始まったとされる学校給食は、戦争により一時中断しましたが、アメリカのLARA(アジア救済公認団体)等の物資援助を受けて再開されました。昭和21年(1946年)12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日が「学校給食感謝の日」となりました。その後、「食べることができることに感謝し、食べ物を大切にする気持ちを育む」等、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならないように時期をずらして1月24日から30日を全国学校給食週間としています。

南砺市では、1月22日(月)~26日(金)を学校給食週間とし、特別献立を実施します。今年のテーマは『見て!かいて!聞いて!感じて!味わって!五感を使って食べよう』です。

22日(月) 触覚を使おう献立

- 中華あんかけごはん
- もちもちスープ
- きくらげ → こりこり
- 白玉もち → もちもち
- あん → とろとろ
- 牛乳
- れんこんサラダ
- いちごムース
- 白すりごま → ざらざら
- ふわふわ、しゅわ

触覚とは・・・

食べ物を口の中に入れたときに、舌触りや歯ごたえ等、口の中で受ける感覚のことをいいます。

この他にも、カリカリ、ザクザク、ほくほく、ぱりぱり、ねばねば等、たくさんの触覚があります。料理にいろいろな触覚を取り入れることで、食事をもっと楽しむことができそうですね。

23日(火) 視覚を使おう献立

- 黒米入りごはん
- ブロッコリーのおひたし
- 黒米 → 黒
- ブロッコリー、キャベツ → 緑
- 彩り野菜と豚肉の甘がらめ
- かきたま汁
- さつまいも → 赤紫
- 豆腐 → 白
- パプリカ → 赤、黄
- 牛乳

視覚とは・・・

目から見える感覚のことです。「日本人は目で料理を食べている」と言われるほど視覚は重要な感覚です。

料理や盛り付けには、赤、黄、青(緑)、白、黒の5色を大切にします。目で料理の美しさを楽しみながら、いただきましょう。

24日(水) 味覚を使おう献立

- ごはん
- 菜花とささみのあえ物
- 甘味
- 菜花 → 苦味
- 魚のレモンみそ焼き
- きつねうどん
- レモン → 酸味
- 干しいたけ、だし → うま味
- 牛乳

味覚とは・・・

食べ物を口の中に入れた時に感じる感覚のことをいいます。味覚の種類には「甘味」「酸味」「塩味」「苦味」「うま味」があり、この5つの味は「五味」と呼ばれます。ふだんから濃い味付けの料理ばかり食べていると、味覚が鈍ってしまいます。うす味やよくかんで食べることを心がけ、素材の味を感じ、味覚を鍛えましょう。

25日(木) 聴覚を使おう献立

- カリコリごはん
- 里芋とずいきのみそ汁
- 梅干し、つぼ漬け → カリっ、コリっ
- ずいき → シャキシャキ
- あじフライ
- 牛乳
- サクサク
- りんご
- 揚げそうめんサラダ
- カリっ、シャキっ
- 揚げそうめん → パリっ、カリっ

聴覚とは・・・

耳から聞こえてくる音による感覚のことです。この他にも、まな板で食材を切るときの「トントン」や焼いたり揚げたりするときの「ジュー」等の音があります。このような音を聞くだけでも食欲が増すとされています。

26日(金) 嗅覚を使おう献立

- 米粉パン
- ゆずマヨネーズの大根サラダ
- 牛乳
- ゆずのさわやかな香り
- タクコスライスチキン
- ミネストローネ
- ターメリック、クミン、コリアンダーの3種類のスパイスの香り
- セロリの香り・・・セロリはスープを美味しくする香味野菜です。セロリの香りには、リラックス効果があるとされています。

嗅覚とは・・・

においや香りを鼻から感じる感覚のことです。嗅覚は古代ローマ時代から知られている感覚の一つです。人は料理のにおいからおいしさを感じとったり、木々や草花のにおいから、季節の移り変わりを感じとったりしています。食事でも、食べ物の香りを感じながらいただきましょう。