

令和8年9月30日

杉並区立松庵小学校



今年は夏から雨が続き、室内で過ごす日が多く、気持ちも沈みがちですが、まもなく本格的な秋になります。「スポーツの秋」「食欲の秋」「読書の秋」、秋はいろいろなことが楽しめる季節です。今が旬のおいしい秋の味覚を食べて、元気に過ごしましょう。

10月のこんだてよい



読書旬間 ブックランチ開催



10月19日から始まる読書旬間に、食べ物と関係のある本とコラボレーションしたブックランチを開催します。あの本のあの料理を給食で食べます。

日	給食メニュー	本の題名	著者など
23日	いろいろ魚の揚げ煮	「さかなださかなだ」	長野 ヒデ子
26日	肉団子のトマト煮	「魔女の宅急便」	角野 栄子
27日	セルフおにぎり	「くわすにようぼう」	稲田 和子
28日	手作りぶどうパン 花園サラダ	「秘密の花園」	フランシス・ホジスン・バーネット
30日	かぼちゃコロッケ	「14ひきのかぼちゃ」	いわむら かずお

「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の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。

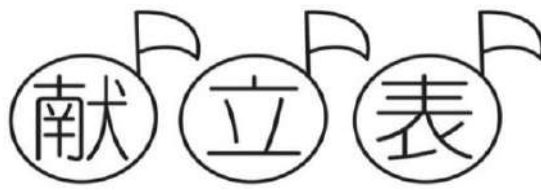


舌で味わう味覚	目で見える視覚	耳で聴く聴覚	鼻で嗅ぐ嗅覚	皮膚や口の中で感じる触覚
 甘味・酸味・塩味・苦味・うま味 (5つの基本味)	 色・形・大きさ・盛り付け	 かんだときの音	 におい・風味	 温度・硬さ・なめらかさ

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ましょう。





杉並区立松庵小学校

日	曜	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				体をつくるもと	エネルギーのもと	体の調子を整える	
2	金	麦ごはん さばのごまみそがけ 沢煮わん 小松菜ともやしの辛子しょうゆ和え		牛乳,さば,ぶた肉	米,麦,さとう,ごま,でんぷん,こんにゃく	しょうが,ごぼう,たけのこ,ほししいたけ,にんじん,だいこん,ながねぎ,みつば,こまつな,もやし	557 kcal 25.3 g
5	月	切り干しごはん 親子焼き さつまいもときのこのみそ汁 かぶの香りづけ		ちりめんじゃこ,油揚げ,牛乳, とり肉,たまご,生揚げ	米,麦,さとう,油,でんぷん,さつまいも	切干大根,にんじん,たまねぎ,ほししいたけ,ながねぎ,みつば,しめじ,えのきたけ,かぶ,キャベツ,しょうが	623 kcal 28.9 g
6	火	麦ごはん ホキの南部揚げ 塩肉じゃが 野菜のごまだれあえ		牛乳,ホキ,たまご,ぶた肉,わかめ	米,麦,小麦粉,さとう,油,こんにゃく,じゃがいも,ごま	にんじん,たまねぎ,こまつな,キャベツ	627 kcal 26.4 g
7	水	アップルトースト チリコンカン ゆずごまサラダ		牛乳,赤いんげん豆,ベーコン, ぶた肉,干ひじき,ツナ缶	食パン,バター,さとう,じゃがいも,油,ごま	りんご,にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム,ホールコーン,ホールトマト,きゅうり,キャベツ,だいこん,こまつな,ゆず	600 kcal 23.6 g
8	木	麦ごはん かわいいの麦みそ焼き 野菜煮物 豆腐のすまし汁		牛乳,かわいい,かまぼこ,とうふ,わかめ	米,麦,さとう,ごま,油,じゃがいも,こんにゃく	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ながねぎ	623 kcal 24.2 g
9	金	プルコギ丼 春雨スープ 乳ない豆腐		ぶた肉,牛乳,とうふ,粉寒天,	米,麦,ごま油,さとう,はるさめ	たまねぎ,にんじん,もやし,りんご,しょうが,にんにく,ニラ,ながねぎ,えのきたけ,こまつな,しょうが,みかん缶	656 kcal 24.6 g
14	水	麦ごはん ゼリーフライ むらくも汁 切干とキャベツのごま酢あえ		牛乳,おから,たまご	米,麦,じゃがいも,油,小麦粉,パン粉,でんぷん,ごま,さとう	にんじん,たまねぎ,ながねぎ,もやし,こまつな,切干大根,キャベツ	567 kcal 19.4 g
15	木	※みそラーメン味付たまごつき キャベツと大根のゆかりあえ 大豆とさつまいもの甘辛揚げ		ぶた肉,牛乳,たまご,大豆,ちりめんじゃこ	中華めん,油,ごま油,ごま,でんぷん,さつまいも,さとう	にんにく,しょうが,もやし,きくらげ,ホールコーン,ながねぎ,にんじん,こまつな,しょうが,だいこん,キャベツ,ゆかり	583 kcal 27.6 g
16	金	麦ごはん バサの塩麹トマトソースがけ イタリアンスープ じゃこサラダ		牛乳,バサ(なまず),ハム,粉チーズ,たまご,ちりめんじゃこ	米,麦,米粉,でんぷん,油,さとう,パン粉,ごま,ごま油	ホールトマト缶,にんにく,にんじん,たまねぎ,ホールコーン缶,こまつな,キャベツ,きゅうり	654 kcal 29 g
19	月	中華菜飯 棒餃子 中華スープ 柿		牛乳,ぶた肉, とり肉,とうふ	米,麦,さとう,ごま油,ぎょうざの皮,サラダ油,はるさめ,でんぷん	にんじん,たけのこ,きくらげ,ほししいたけ,こまつな,キャベツ,ニラ,にんにく,しょうが,たまねぎ,えのきたけ,チンゲンサイ,しょうが,かき	582 kcal 23.3 g
20	火	赤飯 鶏肉の揚げ焼き 豆腐のすまし汁 野菜のいそ和え 松庵ケーキ		あずき,牛乳,とり肉,とうふ,わかめ,もみのり,豆乳	米,もち米,黒ごま,でんぷん,油,さとう,小麦粉	にんにく,えのきたけ,ながねぎ,こまつな,はくさい,もやし,にんじん	653 kcal 25.9 g
21	水	さつま芋ごはん ししゃものバリバリ揚げ 呉汁 キャベツとかぶの梅かつお和え		牛乳,ししゃも,大豆,ぶた肉,油揚げ,かつお節	米,麦,さつまいも,ごま,小麦粉,ぎょうざの皮,油,じゃがいも	だいこん,にんじん,ごぼう,しめじ,ながねぎ,こまつな,キャベツ,かぶ,うめぼし	628 kcal 24.9 g
22	木	しめじ入リスパゲッティミートソース 何でも千切りサラダ 焼きりんご		ぶた肉,チーズ,牛乳,ひじき	スパゲティ,油,さとう	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,ホールトマト,しめじ,だいこん,キャベツ,きゅうり,レモン,りんご	597 kcal 23.5 g
23	金	麦ごはん いろいろ魚の揚げ煮 めかたま汁 おろし和え		牛乳,バサ(なまず),さめ,いか,たまご,めかぶ,かつお節	米,麦,でんぷん,じゃがいも,油,さとう	ながねぎ,しょうが,にんにく,ホールコーン,にんじん,グリーンピース,たけのこ,えのきたけ,こまつな,はくさい,だいこん	587 kcal 26.2 g
26	月	キャロットライス 肉団子のトマト煮 小松菜サラダ グレープゼリー		牛乳,ぶた肉,ベーコン,寒天,ゼラチン	米,麦,パン粉,でんぷん,油,さとう	にんじん,たまねぎ,にんにく,ホールトマト,キャベツ,グリーンピース,こまつな,ホールコーン,グレープジュース	612 kcal 21.6 g
27	火	セルフおにぎり いかの松笠焼き 豚汁 野菜のごまだれあえ		たきこみわかめ,のり,牛乳,いか,ぶた肉,とうふ	米,麦,油,こんにゃく,じゃがいも,白ごま,さとう	ごぼう,にんじん,ながねぎ,だいこん,こまつな,キャベツ	571 kcal 25.6 g
28	水	手作りぶどうパン ベジタブルシチュー 花園サラダ		牛乳,とり肉,あさり	小麦粉,さとう,油,じゃがいも,マカロニ	レーズン,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,こまつな,セロリー,ブロッコリー,カリフラワー,りんご	606 kcal 24.7 g
29	木	高野豆腐のそぼろごはん きびなごのから揚げ 庄内の芋煮 野菜のいそ和え		とり肉,高野豆腐,牛乳,きびなご,ぶた肉,生揚げ,のり	米,麦,さとう,でんぷん,米粉,油,さといも	にんじん,ほししいたけ,ながねぎ,しょうが,しめじ,こまつな,はくさい,ホールコーン	621 kcal 31.1 g
30	金	麦ごはん かぼちゃコロケ チキンスープ こんにゃくサラダ		牛乳,ぶた肉,とり肉	米,麦,じゃがいも,油,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,でんぷん,こんにゃく,ごま,さとう,ごま油	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな,もやし,きゅうり	642 kcal 22 g

* 都合により献立を変更する場合があります。

* ★は「国内産食材の日」です。

* 栄養価は中学年のものです。