

10月 給食だより

令和8年9月30日

「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。



線でつなごう！ お米のへんしんクイズ

お米は、いろいろな食べものに“へんしん”します。左側の文章をよく読んで、右側の食べもののカードと線でつないでみましょう。

- ① もち米をべったんべったんとつくと、これにへんしん！
ヒント：お正月によく食べる、四角や丸い形のもの。
- ② お米を発酵させてしぼると、これにへんしん！
ヒント：大人の人々が飲む、日本の伝統的な飲み物。
- ③ もち米をつぶして粉にすると、これにへんしん！
ヒント：おだんごにして、あんみつやおしる粉に。
- ④ 米ぬかをしぼると、これにへんしん！
ヒント：揚げ物やドレッシングなどに使われる。
- ⑤ お米を発酵させて、さらにもう一度発酵させると、これにへんしん！
ヒント：おすしなどに使われる、すっぱい調味料。
- ⑥ お米の粉をこねてのばし、細く切ると、これにへんしん！
ヒント：ベトナム料理として食べられている細長い食べ物。
- ⑦ お米をうすくのばして焼くと、これにへんしん！
ヒント：しょうゆ味がよく食べられている。
- ⑧ お米がふくらんでポンとはじけると、これにへんしん！
ヒント：3月3日に食べられるあまいお菓子。



図書コラボ 給食について

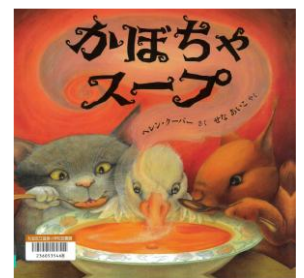
10月30日（金）かぼちゃのスープ

「かぼちゃスープ」 作：ヘレン・クーパー 訳：せな あいこ

本の中に出てくるネコ、リス、アヒルが作るかぼちゃのスープは、世界一おいしいかぼちゃのスープをイメージして作ります。

かぼちゃの甘味を感じる「かぼちゃのスープ」です。味わってください。

この本は図書室にあります。



- こたえ
- ①-もち
 - ②-お酒
 - ③-白玉粉
 - ④-米油
 - ⑤-米酢
 - ⑥-フォー
 - ⑦-せんべい
 - ⑧-ひなあられ