

食育だより

令和8年度10月発行
琴浦町立学校給食センター



1学期に、東伯中学校から3名、赤碕中学校から2名の生徒が、給食センターにて職場体験を行いました。調理員さんとの調理はもちろん、栄養士の仕事である献立作成も行いました。栄養バランスだけでなく、季節感や旬、地産地消などを考えながら、みんなに美味しく楽しく食べてもらえる献立作りにがんばりました。10月はその献立が登場します。お楽しみに！

わくわく東伯 特別献立

テーマ：秋が旬の食材をたくさん使った献立

10月2日（金）

ごはん 牛乳
とり肉のたらこ焼き
れんこんのきんぴら
もみじふのすまし汁
ぶどうアイスバー



旬の食材を意識した献立作成ができました。人気メニューも取り入れてあるので、みんなですぐおいしく食べられる献立ですね。



ワクワク赤碕 特別献立

テーマ：琴浦町の美味しいものを集めた献立

10月26日（月）

くりごはん 牛乳
かぼちゃコロケ
はるさめサラダ
さつまいものみそ汁
お米のタルト



地元産の旬のさつまいもを取り入れたみそ汁など、地産地消を意識した献立作成ができました。秋を感じられる献立ですね。



10月27日（火）読書週間献立

10/27～11/9は読書週間です。読書週間の初日、10月27日の給食に、絵本や児童書にちなんだメニューが登場します。給食も楽しみにしながら、本もぜひ読んでみてくださいね。

魔法の宅急便（福音館書店）
角野栄子 作 林明子 絵

サラダでげんき（福音館書店）
角野栄子 作 長新太 絵

ぎょうれつのできるすうぶやさん
ふくざわゆみこ 作/絵（教育画報）

【肉だんごのトマト煮】

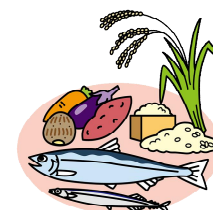
【りっちゃんサラダ】

【ほくほくかぼちゃのすうぶ】



「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。

五感を使って味わうとは？

味覚の秋・食欲の秋

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



甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）

目で見える視覚



色・形・大きさ・盛り付け

耳で聴く聴覚



かんだときの音

鼻で嗅ぐ嗅覚



におい・風味

皮膚や口の中で感じる触覚



温度・硬さ・なめらかさ

味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュツとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ



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（みらい）」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。

