



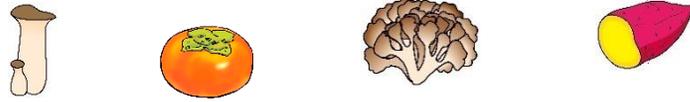
五中給食通信 10月号



令和5年9月29日

爽やかに澄み切った青空の広がる季節になりました。過ごしやすい秋は、いろいろなことにじっくり取り組むことができる季節です。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など様々あります。

そして「食欲の秋」！自然の恵みに感謝するとともに、地域で親しまれてきた食文化を大切にしていきましょう。



～今月の食育目標～

運動と栄養について知ろう。

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

ぜひご家庭でも旬の食べ物で秋を楽しんでみてはいかがでしょうか。

10月の献立でも
秋においしい
食べ物がたくさん
登場します！！



皆さんは、どんな味が好きですか？ 食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられ、料理は、この基本味の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、噛んだときの音や噛みごたえ、口に入れたときの温度など、さまざまなことが関係しています。

食事のときは、それらを意識して、よく味わって食べましょう。



目の健康にビタミンAを！

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

今月の給食では、「目の愛護デーメニュー」よりビタミンAが豊富に含まれる食材を使った献立を出す予定です。

ビタミンAを多く含む食べ物



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。



荒川区立第五中学校



五中給食通信 10月号

