

# 10月 給食だより

令和5年度 10月  
大田区立馬込中学校

「暑さ寒さも彼岸まで」という慣用句があります。厳しい暑さも彼岸の頃には和らぐという意味ですが、記録的な猛暑となった今年は、朝晩、秋らしくなりましたがまだ暑い日が続いています。

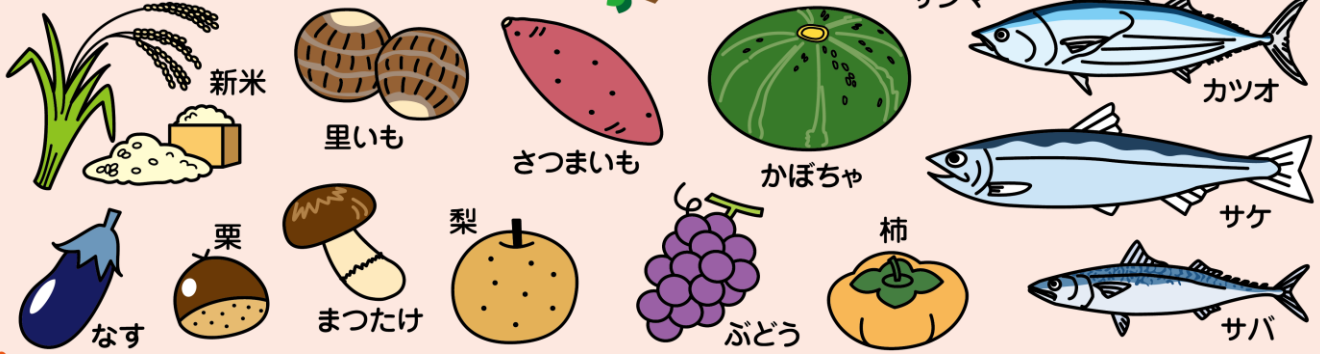
秋は、大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、新米の季節でもあります。給食では10月の中旬から新米に切り替わるのでおいしいごはんを堪能してください。

5月にもお伝えしましたが、5月と10月は「早寝・早起き・朝ごはん月間」です。規則正しい生活習慣を身につけましょう。

## 実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!



### 秋に美味しい食べ物



## よく味わって 食べていますか?

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、かんだときの音やかみごたえ、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。

★読書×給食★  
10月27日～11月9日

第1回の読書週間が開催されたのは、戦後まもない1947年でした。「読書の力によって、平和な文化国家を作ろう」と志のもと、出版社や取次会社、書店、公共図書館を中心に、新聞社や放送局なども協力して行われました。

昨年に引き続き、今年も読書週間にちなんで本の中に出てくる料理や食材が給食の献立にでできます。読書の秋です。



### 今月の献立

- 27日 「14ひきのあさごはん」より  
きのこのツクリームスープ
- 30日 「おいしいおと」より  
春巻き
- 31日 「14ひきのかぼちゃ」より  
パンプキンパイ

