

令和5年9月29日
大田区立志茂田小学校
校長 中村 一裕
栄養教諭 平尾 綾
栄養士 荷方絵理奈

10月 給食だより

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!



「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。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。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。給食では、旬の食べ物がたくさん登場します。秋が旬の食べ物を探してみてくださいね。また、毎月のランチルーム給食では、旬の食べ物クイズを行っています。ぜひ、ご家庭でも旬の食べ物について話題にしてください。



皆さんは、どんな味が好きですか？ 料理は、この基本味の組み合わせによって、様々な味わいが生み出されています。また、おいさを感じるのは、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、様々なことが関係しています。食事のときは、よく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物

あまみ 甘味	えんみ 塩味	さんみ 酸味	にがみ 苦味	うまみ うま味
さとう 砂糖、ハチミツ	しお 塩	す 酢、レモン	コーヒー、ゴーヤ	だし

つれるかな? 秋に美味しいお魚クイズ

うみ なか あき しゅるい さかな およ
海の中に、秋に美味しい5種類の魚が泳いでいます。

つり人は、それぞれの魚をつりたいのかな?

ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を線でつないで、つってみよう。

Q1

さかなへん あお か さかな
魚編に青(青)で「鯖」と書く魚だよ。
くさ 腐りやすいけれど、秋から冬にかけて
あぶら 脂がのってうま味があり、みそ煮や
や 焼き魚にするととてもおいしい。

Q2

みなみ うみ にほん はや
南の海から日本にやってくる、速いス
ちようきより およ さかな はる
ビードで長距離を泳ぐ魚だよ。春と
あき しゅん ほ かこう
秋に旬があって、干して加工すれ
ば、だしにもなる。

Q3

かんじ 漢字で「秋刀魚」と
か あき みかく ゆうめい さかな
書く、秋の味覚として有名な魚だよ。
くちさき きいろ しんせん ひきまる
口先が黄色いものが新鮮で、1匹丸ごと
しおや と塩焼きにしてよく食べられている。

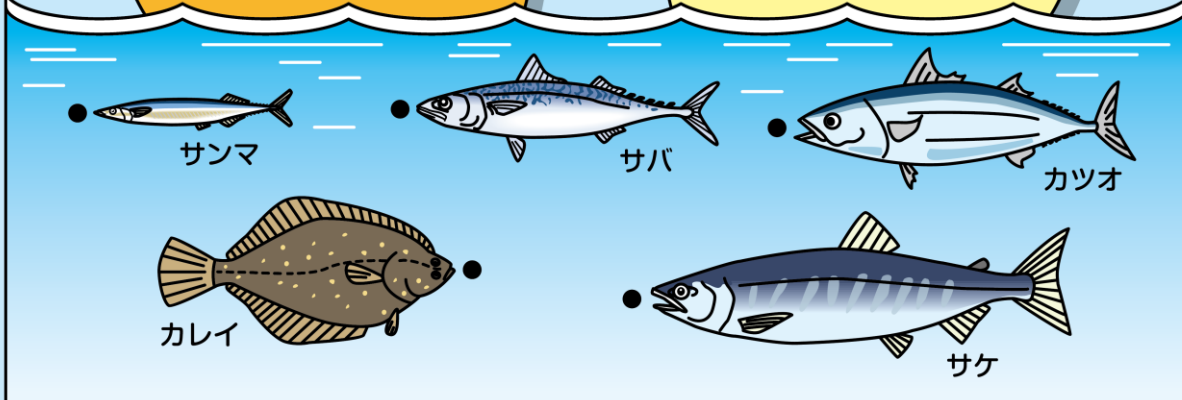
秋刀魚

Q4

かわ う そだ さかな あき かわ
川で生まれて海で育つ魚で、秋に川に
もど たまご う せかいじゅう た
戻って卵を産むよ。世界中で食べら
れいている人気の魚で、日本では卵も
た 食べられている。

Q5

かいてい すな もく め だ
海底の砂に潜って、目だけを出して
かく さかな しろみざかな さ
隠れている魚だよ。白身魚で、刺し
み に
身や煮つけ、フライなど、どんな
りょうり た
料理でもおいしく食べられる。



こたえ Q1-サバ Q2-カツオ Q3-サンマ Q4-サケ Q5-カレイ

10月は「早寝・早起き・朝ごはん月間」です。
今月もチェックシートで自分の生活を振り返ってみましょう。