10月 給食だより

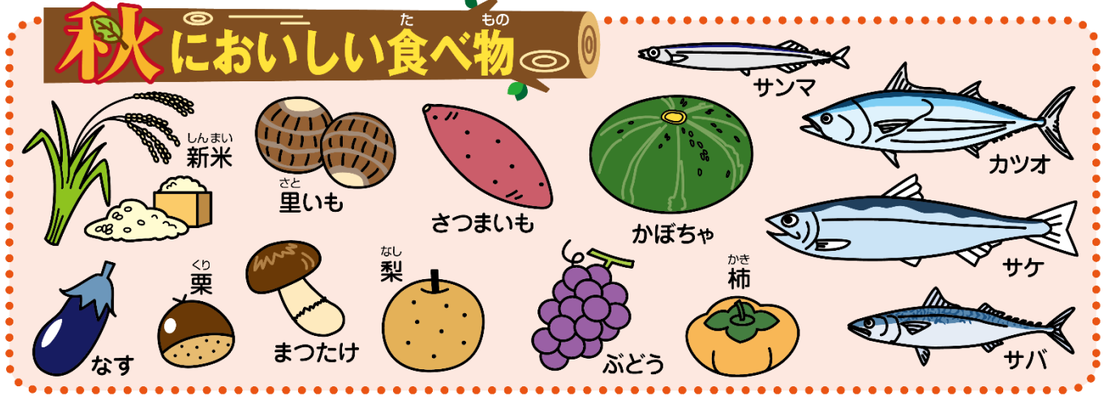
令和５年１０月

瀬戸内市学校給食調理場

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」と表す「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。

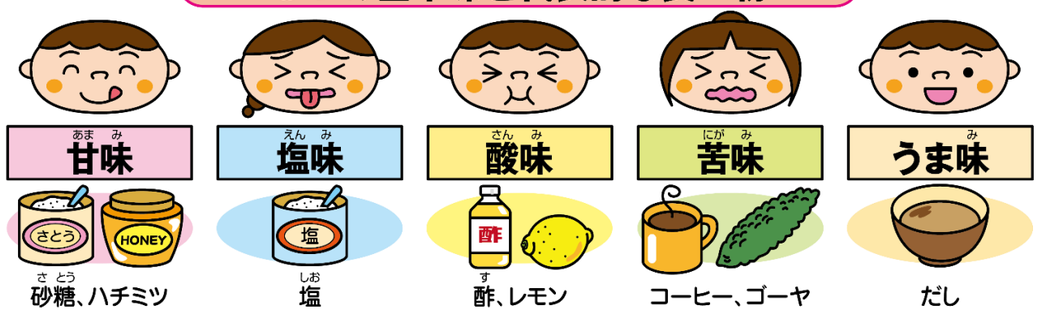
秋においしい食べ物



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、口に入れたときの温度、かんだときの音やかみごたえなど、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。

５つの基本味と代表的な食べ物



新米の季節になりました

とれたての新米は普段のお米に比べて水分を多く含んでいて、炊きあがったごはんは白く輝き、つや、甘みがあり、よりごはんをおいしく味わうことができます。

ごはんのすごいところ！

①粒なのでよくかむ習慣がつく！

粉にして食べる小麦と異なり、自然によくかんで食べるよい習慣が身につきます。

②ゆっくり消化・吸収される！

米粒の周りが硬い細胞壁で囲まれているため、肥満や糖尿病の予防に役立ちます。

③量のわりにはヘルシー！

お米に水分をたっぷり吸収させて炊くので、ごはんは量のわりにエネルギー（カロリー）が低いのです。

④どんな料理にも合う！（ごはんの食べ方参照☞）

和洋中華、またエスニック料理にもよく合い、日本の食文化をとても豊かにしています。

ごはんの食べ方

よく味わっていただきましょう。

食のしあわせのプロジェクト food project Setouchi city

瀬戸内市 食のしあわせプロジェクト 検索

瀬戸内市は、ふるさと納税を活用し、給食への地場産品の購入・活用、環境に配慮した農業の普及、こども食堂の運営支援などに取り組んでいます。子どもたちの給食に地場産品を増やすことにより、食育の推進、農業の活性化、保護者の負担軽減などを目指します。

「食のしあわせプロジェクト」で寄附をいただいた企業を紹介します

MS&AD あいおいニッセイ同和損保
LINES
木徳神糧株式会社
株式会社 みゆきやフジモト
三宝ウエルネス株式会社（浅野産業グループ）
株式会社 日本チャンキー