もぐもぐ通信

令和８年９月３０日
江東区立大島西中学校
栄　　養　　士

台風や長雨といった悪天候の影響で、野菜が育ちにくく、価格が高騰するなどのニュースが続いています。そんな厳しい環境のなかでも、生産者のみなさんが手間暇かけて育ててくださった秋の味覚が給食にも届き始めています。今月は、実りの秋をたっぷり味わえるメニューを考えました。自然の恵みに感謝しながら、しっかり食べて健康づくりにも励みましょう。



＼「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

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。



味覚ではなく触覚で感じるもの

- **辛み**…ピリピリとした刺激や熱さ
- **渋み**…舌がキュッとする感覚
- **清涼感**…スースーとした冷たさ　など

お楽しみ給食

ぶどうの食べ比べ

10 月 8 日の給食では 2 種類のぶどうを提供(品種は当日お知らせ)します。それぞれ食べ比べて、香りや味の違いを楽しんだり、近くの人とどちらが好きか意見を交換したりしてみてください。普段よりも五感を使うことを意識して楽しんで食べてくれると嬉しいです。

その後、Google フォームで簡単なアンケートを行う予定です。回答にご協力お願いします。

感想を書く場所や、お楽しみ給食のリクエストを聞く場所もあるので、皆さんのご意見お待ちしています。

アンケートの結果や感想は次号のもぐもぐ通信で紹介する予定です。



文化発表会応援献立

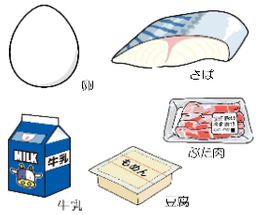
10 月 24 日は文化発表会です。そこで、21 日から 24 日にかけて、文化発表会を応援する献立を考えました。給食を通して、皆さんの発表をさらに盛り上げていけたら嬉しいです。



10 月 10 日は目の愛護デー

皆さんは自分の「目」をケアしていますか？今はスマートフォンやタブレットなどの電子機器を見る時間がどんどん増えているため、目を酷使しています。今は特に不調がなくても、目の疲労は少しずつたまっているかもしれません。10月10日は目の愛護デーです。食事を目で見て楽しむためにも、この機会に目を労ってあげましょう。

目に良い栄養素を含む食材

ビタミンＡ	ビタミンＢ群	アスタキサンチン
薄暗い場所でものを見る、色を見分ける力を高めます。	目の粘膜や皮膚の健康維持を助けます。	体の再生を高め、目の筋肉の血流を良くします。
		

ビタミンＡは油と一緒に摂ると吸収がよくなります♪



目にオススメ！給食レシピ

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミン　A　に変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？今回は、人気の給 食レシピ「キャロットサラダ」の作り方を紹介します。よかったらご家庭でも作ってみてください。

材料（4 人分）	分量	切り方等	作り方
にんじん	120g	千切り	① みじん切りにしたタマネギをレンジで600W１分加熱し、粗熱をとる。
きゅうり	5cm	斜め半月切り	② たまねぎと左のレシピＡの調味料を混ぜ、ドレッシングを作る。
セロリ	3cm	輪切り	③ にんじんは６００Ｗで２分程度加熱する。
キャベツ	3 枚	千切り	④ にんじんと他の野菜、油を切ったツナ缶、ドレッシングを混ぜる。
ツナ缶	1/2 缶		
玉ねぎ	1/8 個	みじん切り	
サラダ油	大さじ１	┐	
酢	大さじ2/3	│	
砂糖	小さじ1/4	Ａ	
塩	ひとつまみ	│	
こしょう	少々	┘	
からし	お好み		