

きょう きゅうしょく
今日の給食 10月1日(月)



きょう ふくさい あ
今日の副菜はこまつなのごまあえです。
せいちょうき こども たいせつ おお
成長期の子供たちに大切なカルシウムが多く
ふく 含まれています。こまつなは、ほうれん草の3.
ばい 5倍ものカルシウムが含まれます。給食では
あ もの しるもの いた もの
和え物や汁物、炒め物などにしてこまつなをた
つか たくさん使うようにしています。



きょう きゅうしょく
今日の給食 10月2日(火)



きょう とう ふ とうふ ひ
今日は10月2日で豆腐の日です。
きゅうしょく あ とうふ
パン給食に合わせて豆腐のトマトグラタンにし
ました。たまねぎ、にんじん、豚肉でミートソース
をつく とうふ
を作り豆腐にかけてチーズをのせて焼きました。
とうふ ひとくち き い
豆腐は一口に切ってカップに入れました。ミート
ソースを絡めて食べましょう。



きょう きゅうしょく
今日の給食 10月3日(金)



ひじきは日本で古くから食べられている海藻の一つです。鉄分やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル、食物繊維を多く含みます。今日は香味野菜や発酵調味料にゴマ、お肉のうまみも感じられる味付けで、ごはんがどんどん進むと思います。



あじ 「味わう」ことについて知ろう!

あじ ◎「味わう」とは?

私たちは食べ物を食べる時、次の5つの感覚を使って味わっています。

 **視覚** = 目を使って味わう「どんな色? どんな形? 大きさは?」

 **嗅覚** = 鼻を使って味わう「どんなにおい? どんな風味?」

 **味覚** = 舌を使って味わう「どんな味?」

 **聴覚** = 耳を使って味わう「かんだときの音は?」

 **触覚** = 歯や舌を使って味わう「どんな温度? どんなかたさ?」

これらの感覚を「五感」といいます。普段は意識せずに食べていると思いますが、五感を意識して食べると、味わい方にもいろいろな楽しみ方があがります。