

# 10月給食だより

10月になりました。暑さもやわらぎ、過ごしやすい気候になってきました。様々な作物が実りの季節を迎えます。「味わう」ことは、味を感じるだけでなく、目、耳、鼻、口や手など、体の様々な感覚を使って味わうことができます。旬の食べ物が多い季節に、ぜひ様々な感覚を働かせて食事をしてみましょう。

## 旬の食べ物を味わおう！

目 = 視覚  
色・形・大きさ



耳 = 嗅覚  
かんだときの音

鼻 = 嗅覚  
におい・風味

歯や舌 = 触覚  
温度・歯ごたえ  
舌触り・辛み  
えぐみ・しびみ

舌 = 味覚  
甘味・酸味・苦味  
塩味・うま味

秋は、実りの秋といわれるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。

私たちが食べ物を味わう時は、人間が持っている5つの感覚を使っています。五感を使って実りの季節の作物を味わいましょう。



## 今月の献立より

### 10日『目の愛護デー献立』

数字の10を2つ書いて横にたおすと、人の目に見えることから、10月10日を「目の愛護デー」とし、目の健康を考える日になりました。ビタミンAは、目の健康を保つのに大切な栄養素です。また、粘膜や皮膚の健康にも欠かせません。普段目を大切にしていますか。目の健康

### 目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



キンダラ、  
ウナギ  
など魚介類



ビタミンAは油  
と一緒にとると、  
体への吸収率が  
アップします。



### 11日『郷土料理 広島県』

広島県は日本の縮図といわれ、温暖な瀬戸内海から、冬は雪のおおわれる中国山地まで、様々な気候と風土があり、四季折々の海の幸、山の幸が豊富です。『もぶりごはん』の「もぶる」とは、広島弁で「混ぜる」という意味です。瀬戸内海でとれる魚介類や季節の野菜などを甘辛く煮て、その煮汁ごとごはん混ぜた郷土料理です。広島では、冠婚葬祭などの席には欠かせない家庭料理です。『ひろしまトンチキレモン』は、カラリと揚げた豚肉と鶏肉に、レモン風味のソースをからめた料理です。ソースは、砂糖、酒、しょうゆ、オイスターソース、ケチャップ、お好みソース、レモン汁を同量混ぜて作ります。広島県は、レモンが日本一の生産量です。『八寸』は、傾聴を問わず人の集まる時に作られる料理で、筑前煮と似ています。具材の数は、祝儀の時は奇数、不祝儀の時は偶数にするといわれています。盛る器が直径八寸（約24cm）の大きさであることから、この名前がついたそうです。

### 19日『十三夜献立』



月見は、十五夜と十三夜の年2回あります。十五夜は、里芋が収穫される時期にあたることから、「芋名月」ともいいます。また、十五夜から約1ヶ月後の月も美しいとされ、日本では大切にされてきました。十三夜は、「栗名月」や「豆名月」ともいいます。今年の十三夜は、10月21日です。