



給食だより

令和8年10月
新宿区立柏木小学校
校長 竹村 郷
栄養士 松永有花

10月の給食目標



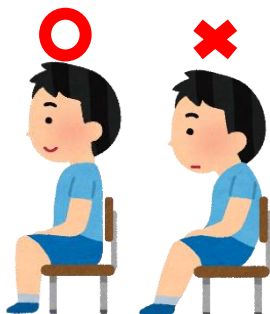
姿勢よく食べよう



ひじをついたり、猫背で食べたりすることは、食事マナーとして見た目が悪いだけでなく、実は内臓の動きにも関わってきます。姿勢が悪いと、食べ物が口→食道→胃に入っていくときに、まっすぐ降りていくことができません。胃の上部で食べ物がたまり、消化に時間がかかり、満腹感が得られにくくなったり、消化不良をおこしやすくなったりします。床に足をつけ、背筋をのばして食べることで、しっかりとかむことができ、あごの骨の成長にもつながります。正しい姿勢で食べられているか、ご自宅でも食事の際に注意して見てあげてください。

【食事の座り方チェック】

- 背筋を伸ばして座れているか
- 骨盤を立てて座れているか
- 机とお腹の間は握りこぶし一つ分あいているか



【食事時の足チェック】

- 両足の裏が床についているか
- 足をブラブラさせていないか
- いすの座面に足を乗せていないか
- 足を延ばして放り出していないか



伊那のりんごのアップルパイ

＜材料 4人分＞

揚げ油	適量
好きなりんご	250g
さとう	45g
シナモンパウダー	0.2g
春巻きの皮	4枚
小麦粉	15g
水	25g

＜作り方＞

- りんごは芯を取っていちょう切りにする。
- 鍋にりんごとさとうを入れ、中火で煮る。
- 仕上げにシナモンを加える。
- バットなどに移し、粗熱を取っておく。
- 春巻きの皮で④の煮りんごを包み、水溶き小麦粉ののりでとめる。
- 160℃に熱した揚げ油で、きつね色になるまでこんがり揚げる。
- 油をよく切ったらできあがり☆

（一人当たりの栄養価）

エネルギー：148kcal タンパク質：2.0g

「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

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

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。



味覚の秋・食欲の秋

五感を使って味わうとは？

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。食べるときに五感を意識してみましょう。



舌で味わう味覚 あまみ・さんみ・えんみ・にがみ 甘味・酸味・塩味・苦味・うま味 (5つの基本味)	目で見る視覚 いろ・かたち・おお・も・つ 色・形・大きさ・盛り付け	耳で聴く聴覚 かんだときの音	鼻で嗅ぐ嗅覚 におい・風味
皮膚や口の中で感じる触覚 おんど・かた・なめらかさ 温度・硬さ・なめらかさ	味覚ではなく触覚で感じるもの ● 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ ● 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュツとする感覚 ● 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ		

いろいろな味を経験してみよう！

味覚は、舌の表面などにある「味蕾」という器官で感じます。味蕾は子どものうちに発達し、成長とともに少しずつ減少していくとされています。そのため、子どもは大人よりも味に敏感です。また、すっぱいもの（酸味）や苦いもの（苦味）が苦手な子が多いのは、「酸味＝腐ったもの」「苦味＝毒」と本能的に感じて避けるようになっているためです。味の経験を積むことで食べられるようになりますが、苦手なものを無理に食べるのは逆効果です。調理法を工夫する、一口だけ食べてみるなど、無理のない範囲で、いろいろな味を経験してみましょう。

