

10月の食育だより

令和6年9月26日
福岡県立柳河特別支援学校



9月末になり、ようやく過ごしやすいになりました。秋がもうそこまで近づいてきています。秋と言えば「食欲の秋」「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」。
みなさんは、どんな秋を楽しみますか？
今月は「読書の秋」にちなんで、給食のメニューに関連のある絵本を紹介します。当日は、先生方や肢体高等部の図書委員会のみなさんによる読み聞かせを楽しみながら、給食を味わいましょう。絵本は本校図書室にあります。



10/2
いちいちおこめ



10/4
オムライスハイ!



10/9
サラダでけんき



10/18
がまんのケーキ



10/23
おいしいおと



10/25
にんじんだいこんごぼう

5つの基本味と代表的な食べ物

よく味わって
食べていますか？



甘味



砂糖、ハチミツ



塩味



塩



酸味



酢、レモン



苦味



コーヒー、ゴーヤ



うま味



だし

みなさんは、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には、味だけでなく、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入れたときの温度など、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。

令和6年10月 学校給食 こんだて表	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
福岡県立柳河特別支援学校	トマトオムレツ じゃがいものカレーサラダ キャロットパイ ブロッコリーのスープ	まごわやさしいごまみそ煮 わかめとキャベツのゆずごま和え ごはん 五目スープ	さんまのおかか煮 切り干し大根の煮物 ごはん 豚汁	メンチカツ ハムと小松菜のサラダ チキンライス わかめとレタスのスープ	がめ煮 酢みそ和え さつまいも ごぼう団子のすまし汁	りんご＆マーガリン 豆のサラダ パン さつまいものクリームシチュー	厚揚げとチンゲンサイのみそ煮 元氣サラダ ごはん 魚そうめん汁	さばのみそ煮 五色和え ごはん けんちん汁	鶏のからあげ 野菜の昆布和え さつまいも ごはん なめこ汁	うんどうがひ ブルーベリーゼリー ピーンズカレー 肉団子のチンゲンサイのスープ
スポーツの日	豆焼ときのこのねぎみそ焼き キャベツとチンゲンサイのごま和え ごはん 汁ピーマン	うんどうがひのふりかききゅうり 運動会の振替休日 ごはん 春雨スープ	ホキ玉天揚げ 小松菜ともやしの香りと和え ごはん のっぺい汁	煮込みハンバーグ コールスローサラダ ごはん 切り干し大根のスープ	21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	
	28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)						
	すき焼き ツナサラダ ごはん もずくのすまし汁	シェパードパイ 大根とハムのサラダ 豚骨パン 野菜スープ	県産野菜の卵焼き ごぼうとキャベツのサラダ ごはん さつまいものみそ汁	かぼちゃプリン じゃがいものそぼろ煮 もやしといかのごま和え ごはん 豆腐汁					☆食材の都合で献立が 変わることがあります。	