

10月給食だより

令和8年10月号
品川区立戸越小学校
校長 川田 重久
栄養士 林田 麻衣

暑さも和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べものをおいしくいただきましょう。

「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



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の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」といわれています。

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。

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 温度・硬さ・なめらかさ	味覚ではなく触覚で感じるもの 〇 辛み…唐辛子などのビリビリとした刺激や熱さ 〇 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュツとする感覚 〇 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ		



おはなし給食



10月の図書月間に合わせて、絵本に出てくる料理が給食に登場します。
給食とコラボした絵本は図書室にあるので、ぜひ見てみてください。

●10/7 (水) 五目うどん

「うどんのうーやん」 岡田よしとか/作

うどん屋の「うーやん」は、自分で動くことができる名物のうどん。ある日、忙しい店主の代わりに自分で出前へと走り出しました。そこでたくさんの食べものたちと出会います。姿が変わっていく「うーやん」は無事にうどんを届けられるのでしょうか？！

●10/14 (水) ホワイトシチュー

「ぼくのじゃがいも」 ジョシュ・レイシー/作

ペットを飼いたいアルバートがお父さんからもらったのは、なんと“じゃがいも”？！
アルバートは“おじゃが”をペットのように可愛がります。しかし、ある朝“おじゃが”がいなくなり・・・



●10/16 (金) チリコンカン

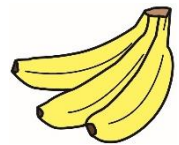
「ちゃんと食べなさい」 ケス・グレイ/文

偏食の女の子デージーにママが「おまめを食べたらアイスをあげる」「夜ふかししていい」などと取引を持ちかけます。しかしデージーはぜったいにおまめを食べたくありません。
ママの取引はどんどんとエスカレートしていきませんが、デージーはおまめを食べるのでしょうか？！

●10/29 (木) バナナ

「バナナをかぶって」 中川ひろたか/文

頭にバナナを帽子のようにかぶったゴリラが気楽に街へお散歩に行きます。
街中の人が見るかしら？ゴリラがついてくるかしら？色々と想像しながらお散歩をつづけます。



10月の行事食。



10/2 (金) 親子丼、あしたばミルクゼリー

10/1 は都民の日です。親子丼は東京が発祥だと言われています。あしたばミルクゼリーの“あしたば”は東京都八丈島産のあしたばの粉末を使用します。

10/22 (木) 栗ごはん

10/23 は十三夜です。中秋の名月と並んで10月の十三夜もお月見を行う習慣があります。
その時期に栗がとれるシーズンであることから“栗名月”とも呼ばれています。



10/23 (金) 勝つ！カレーライス

運動会前日は「勝つぞ！」という気持ちを盛り上げるために、勝つ＝カツとかけて“カツカレー”を出します★皆さんの頑張りを給食室一同応援しています！



10/30 (金) パンプキンシチュー

かぼちゃで作った「ジャック・オー・ランタン」がアメリカから日本へ伝わったため、ハロウィンといえにかぼちゃというイメージが広がりました。給食ではパンプキンシチューが出ます★