

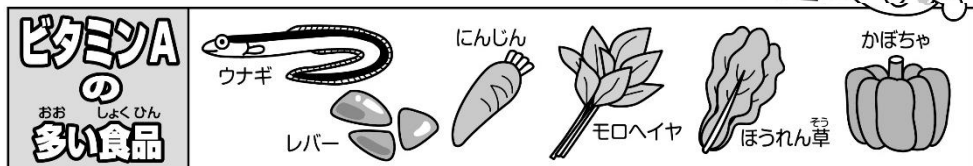
10月給食たより

さいたま市立浦和大里小学校 給食室

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」・・・色々な秋を楽しんでくださいね！

さて、10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康にはビタミンAが欠かせません。また、ブルーベリーやなすなどの紫色の色素成分「アントシアニン」は目の疲労回復に役立ちます。目の健康が気になる人は、意識して食事に取り入れましょう。

目を大切に！



ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム



平成29年11月4日(土)にさいたま市において、「ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」が開催されます。大会にちなんで、31日の給食では、フランスの家庭料理「ブイヤベース」や「マセドアンサラダ」を給食風にアレンジして取り入れます。フランスの食文化を感じながら参加する選手のみなさんを応援しましょう！

10月の給食紹介

- ★4日(火) 十五夜の日：お月見献立。ハンバーグの形にご注目！お楽しみに！
- ★13日(金) メープルバタートースト：給食室で食パン1枚1枚にメープルバターを塗り、砂糖をふりかけ焼き上げます。
- ★25日(水) さつまいもときのこのシチュー：旬のさつまいもときのこのがたっぷり入ったほんのり甘いシチューです。ホワイトルウにさつまいもの鮮やかな黄色が引き立ちます。

よくかんで、味わって食べましょう！



お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えます。秋は、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、ついつい食べ過ぎてしまう人も多いのでは？ そんなときは、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感につながります。

五感を使って味わおう

目=視覚

色・形・大きさ

耳=聴覚

かんだときの音

鼻=嗅覚

におい・風味

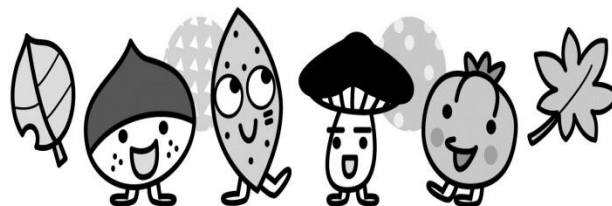
舌=味覚

甘味・酸味・苦味・塩味・うま味

歯や舌=触覚

温度・歯ごたえ・舌触り・辛み・えぐみ・しぶみ

(5つの基本味)



♪6年生リクエストメニューを実施します♪



来年3月に卒業を迎える6年生に「思い出に残るメニューはなんですか？」と、アンケートをとりました。その結果をもとに、各クラスリクエストの多かったものを献立に取り入れました！卒業まであと半年・・・。浦和大里小学校の給食の思い出をたくさん作ってもらえるよう給食室一同、安心安全をモットーにがんばります★