



# 9月ひとくちメモひょう



令和5年度 にしねちがっこうきゅうしょくセンター(にしね・まつお)

月	火	水	木	金
<p><b>よく「味」わって食べていますか?</b></p> <p>皆さんは、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、この組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されます。また、おいしさを感じるのには、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入るときに温度なども関係しています。</p> <p><b>5つの基本味と代表的な食べ物</b></p> <p>今日の給食はどんな味がするかな? 毎日、いろいろなおいしさを感じられる給食を作っています。よくかんで味わって食べてくださいね。</p> <p>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</p>	<p>皆さんは、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、この組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されます。また、おいしさを感じるのには、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入るときに温度なども関係しています。</p>	<p>皆さんは、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、この組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されます。また、おいしさを感じるのには、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入るときに温度なども関係しています。</p>	<p>皆さんは、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、この組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されます。また、おいしさを感じるのには、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入るときに温度なども関係しています。</p>	<p>皆さんは、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、この組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されます。また、おいしさを感じるのには、料理の見た目、かんだときの音やかみごたえ、口に入るときに温度なども関係しています。</p>
<p>4</p> <p>レモンふうみ サラダ / ぎょうざ (2こ)</p> <p>ごはん / かいせん しおラーメン スープ</p>	<p>5</p> <p>れいとう みかん / ビーマンのじゃこ / いため / さばのみりんやき</p> <p>ごはん / じゃがいものみそしる</p>	<p>6</p> <p>なし / まつらさんのじゃがいものトマトに / てりやき / ハンバーグ</p> <p>よこわりまるパン / まつらさんのバターナッツかぼちゃのスープ</p>	<p>7</p> <p>たむらさんのこまつなのおひたし / かぼちゃ / ひきにくフライ</p> <p>ごはん / いもだんご / じる</p>	<p>8</p> <p>ブルーベリー / ヨーグルト / あえ / たむらさんのねぎたっぷり / ぶたにくのしおこうじいため</p> <p>ごはん / ほうれんそうのかきたま / スープ</p>
<p>「いただきます」という言葉には、食事を作ってくれた人への感謝(かんしゃ)の気持ちだけではなく、材料の生産(せいさん)や輸送(ゆそう)などの食卓に並ぶまでにたずさわってくれたすべての人へ、そして動植物のいのちをいただくということに感謝の気持ちが含まれています。心を込めて「いただきます」が言えるようになりたいですね。</p>	<p>さばのせなかからおなかにかけて青いものがあるのを知っていますか。せなかが青い魚のあぶらにはきおく力をよくする成分(せいぶん)がふくまれています。いわしやさんまなどと同じように、せなかが青い魚のなかまでです。</p>	<p>地いきで生産(せいさん)されたものを地いきの人が消費(しょうひ)することを「地産地消(ちさんちしょう)」といいます。つくっている人のおかおがみて安心(あんしん)できます。きょうは、まつらさんが育てたバターナッツというかぼちゃとじゃがいもをつかいました。こころをこめて作ってくださっています。</p>	<p>きゅう食では、八まん平市でつくられた、しゅんの野菜や食べ物を使(つか)っています。今日は、田村(たむら)さんの育てたこまつなをつかいました。いつも新鮮(しんせん)でおいしいところをとどけてくださいます。感謝(かんしゃ)して食べましょう。</p>	<p>ねぎには、根元(ねもと)の白いぶぶんが長い「根深(ねぶか)ねぎ」と青いぶぶんが長い「葉(は)ねぎ」があり、九条(くじょう)ねぎは葉ねぎ、わたしたちがふだん食べている長ねぎは根深ねぎです。このほかにも「わけぎ、あさつき、しもにたねぎ、こねぎ、めねぎ」とよばれる種類(しゅるい)があります。今日はたむらさんが育てた根深ねぎをいためにしました。</p>
<p>11</p> <p>ごまみそ / あえ / はちまんだい / ビーマンのにくづめ</p> <p>ごはん / とうふの / ピリから / スープ</p>	<p>12</p> <p>アイス / ふる / デザート / にく / じゃが / ほっけの / しおやき</p> <p>ごはん / みだくさん / みそしる</p>	<p>13</p> <p>ペンネの / トマトソースに / ハムチーズ / ピカタ</p> <p>ロングライフ / コッペパン / とうにゅう / スープ</p>	<p>14</p> <p>うめ / おかか / あえ / とりの / からあげ</p> <p>ごはん / さつま / じる</p>	<p>15</p> <p>ひじきと / フロccoliの / サラダ / ポロニア / ステーキ</p> <p>ごはん / バターナッツ / かぼちゃと / まめのカレー</p>
<p>朝ごはんをしっかり食べてきましたか? 朝ごはんは、午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとです。休んでいた脳(のう)や体をめざまさせる役割(やくわり)をもっています。朝ごはんをおいしく食べるためには、時間にゆとりを持つことも大切なことですね。早寝(はやね)早起き(はやおき)を心がけましょう。</p>	<p>食べ物のおいしさを伝えるとき、おいしさを表す言葉を使うと、その魅力(みりょく)が伝わってきます。例えば、「カリカリ」「ほくほく」「とろーり」などの言葉は、食感や見た目がイメージできます。おいしさを伝える言葉を集めて、今日のきゅう食のおいしさを伝えてみよう。中学校1年生の国語で学習します。</p>	<p>しょっきは正しいいちにおいてあります。てまえの左がわには「ごはん」、右がわに「しるもの」をおきます。これは、古くからたべつがれてきた「はいぜん」のきほんです。まいにち、きちんとならべてたべるようにしましょう。</p>	<p>つかれたとき、食欲(しょくよく)がないときにおすすめの食材のひとつが「梅(うめ)」です。「梅はその日の難(なん)のなれ」ということわざがあります。「朝に梅干(うめ)を食べると、その日は災難(さいなん)をのがられる」という意味です。梅干は病氣(びやうき)や災難(さいなん)から守ってくれると考えられていました。</p>	<p>今日のカレーは、まつらさんのバターナッツかぼちゃを使ったカレーです。かぼちゃは緑黄色野菜(りよくおうしょくやさい)で、免疫力(めんえきりょく)を高める効果(こうか)があります。白、黄色、緑、赤の4つの色が入った食物繊維(しょくもつせんい)がたっぷり入ったカレーです。</p>
<p>18</p> <p>けいろう / ひ / 敬老の日</p>	<p>19</p> <p>はちみつ / レモン / ゼリー / わかめと / ツナの / サラダ / たらフライ / ノンエッグタルソース</p> <p>ごはん / ミートボール / トマト / スープ</p>	<p>20</p> <p>やきそば / やさいいため / ホットドッグ / ハンバーグ</p> <p>せわり / コッペパン / さけと / コーンの / スープ</p>	<p>21</p> <p>りんご / めかぶ / あえ / さばの / みそに</p> <p>ごはん / とうにゅう / とんじる</p>	<p>22</p> <p>パンバンジー / サラダ / はるまき</p> <p>ごはん / えびいり / はっぽうさい / スープ</p>
<p>みなさんは、きのこのしゅるいをどれだけ知っていますか? しいたけ、えのき、しめじ、まいたけ、なめこ、まつたけ、マッシュルームなど、たくさんあります。日本人はむかしからきのこをよく食べていて、日本でもっとも古い和歌(わか)が書かれた本「万葉集(まんようしゅう)」にもきのこをよんだ和歌があります。</p>	<p>小学校6年生のみなさんが食の授業(じゅぎょう)の中で考えたこんだてです。こんだてのポイントは、色とりどりになるように工夫(くわふ)したことです。田頭小学校(たがしら)のみなさんに感謝(かんしゃ)していただきます。</p>	<p>スープやおかずを、しょっかんに入っている量(りょう)に合わせて、みんなに同じくらいに、はいぜんすることができていますか? 家でも食事の手つだいをしていると、じょうずにもりつけるられる練習(れんしゅう)になります。</p>	<p>りんごがおいしい季節(きせつ)がやってきました。「りんごが赤くなるとお医者(いしや)さんが青くなる」といわれるほど、えいようたっぷりの「りんご」。かみごたえがあり、歯(は)も丈夫(じょうぶ)になりますね。いわてのおいしいりんごをいただきます。しよに野菜も入れてみましょう。</p>	<p>今日は中国料理(ちゅうごくりょうり)です。八宝菜(はっぽうさい)の「八」は、「8種類(しゅるい)」という意味ではなく、「多くの」という意味を表しています。パンバンジーとは、とりにくをみそそのタレであえた料理(りょうり)です。きゅう食では、とりにくといっしょに野菜も入れてみましょう。</p>
<p>25</p> <p>なつとう / あえ / やさい / いろいろにくだんご (2こ)</p> <p>ごはん / あっぴ / まいたけ / きのこ / どん</p>	<p>26</p> <p>かき / さといもの / にも / あじの / さいきょうやき</p> <p>ごはん / あさり / かい / そ / すま / じる</p>	<p>27</p> <p>ごぼう / サラダ / トマト / オムレツ</p> <p>ロングライフ / ことう / コッペパン / あき / あじ / シチュー</p>	<p>28</p> <p>やまぶどう / ゼリー / さつま / いてん / ぶら / コマクサポークの / すきやきに</p> <p>ごはん / き / の / こ / み / する</p>	<p>29</p> <p>おつきみ / だんご / いと / こんにやくの / ピリから / いため / いわて / メンチカツ</p> <p>ごはん / い / も / の / こ / じる</p>
<p>みなさんは、きのこのしゅるいをどれだけ知っていますか? しいたけ、えのき、しめじ、まいたけ、なめこ、まつたけ、マッシュルームなど、たくさんあります。日本人はむかしからきのこをよく食べていて、日本でもっとも古い和歌(わか)が書かれた本「万葉集(まんようしゅう)」にもきのこをよんだ和歌があります。</p>	<p>小学校6年生の社会で、「大化(たいか)の改新(かいしん)と新しい政治(せいじ)のしくみ」を習(まな)びます。庶民(しよみん)の食事が「玄米(げんまい)、海藻(かいそう)の汁(じゆ)、青菜(あおな)、塩(しお)」にたいして貴族(きぞく)の食事はとてもごうかです。貧富(ひんぷ)の差(さ)がうかがえます。今日のきゅう食では、庶民と貴族の食事の一部をとりいれました。</p>	<p>食べる時のしせいはい、よいですか? しょっきをおいたまま、せなかをまるめて食べている人はいませんか。しょっきをきちんともって、せすじをのぼしてたべると、見た目もよく、体の中での食べ物の消化(しょうか)もよくなります。</p>	<p>きょうは8のつく日、「八まん平きゅうしょく」の日です。八まん平市のコマクサポークや、いわての山ぶどうを使ったゼリーがです。こんだてひょうのおもな食品名のところで太字になっているものが、八まん平市で作られている食べ物です。さがしてみましよう。</p>	<p>今日は、十五夜(じゅうごや)です。1年でもっとも月がきれいに見えることから、月ながめるお月見(つきみ)の風習(ふうじゆう)があります。ちようど、農作物(のうさくぶつ)のしゅうかくじきにたたるため、季節(きせつ)の野菜(やさい)も、だんごなどをおそえして、収穫(しゆく)のしゅうかくにかんしゃする意味(いみ)もあります。</p>