

10月 給食だより

今年の夏も気温の高い日が長く、とても暑い夏になりました。これから、少しずつ季節が移り、過ごしやすい日も増えていくことでしょう。一方、季節の変わり目は気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。生活面だけでなく、食事面からも、体調を整えるように心がけて過ごしましょう。

「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

秋になると新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えます。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。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」ともいわれます。



味覚の秋・食欲の秋



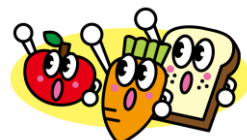
五感を使って味わうとは？

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、舌で感じる感覚が「味覚」です。食べ物のおいしさを感じるには「味覚」だけでなく、他の4つの感覚も深く関わっています。

みなさんは、食事のときに、テレビやスマートフォンを見ながら食べることはありますか。食事に集中してよく味わって食べることで、食事の満足感が高まります。これからの季節はおいしい食べ物が多く出回ります。ぜひ、テレビやスマートフォンなどを一休みして、五感を意識して「旬の味」を楽しむ時間にしてみてください。

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 - 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、舌がキョツとする感覚 - 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ		

食べ物の「もったいない」を減らそう！



10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本では年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※。これは、1人1日あたり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らす工夫を考えてみてはいかがでしょうか。



※消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）



令和8年10月 献立予定表

都立江戸川高等学校 定時制課程

給食時間 行事	日	曜日	主食	主菜	副菜・汁物・デザート・牛乳等	変更 締切
	1	木	** 都民の日 **			
18:15～	2	金	ご飯	鶏肉の 力士みそ焼き	ちゃんこ汁・小松菜とツナの和え物・くだもの・牛乳	9/16 (水)
18:15～	5	月	じゃこと青菜の 混ぜご飯	焼きししゃも ごまおかか和え添え	みそ汁・肉じゃが・くだもの・牛乳	
18:15～	6	火	ご飯	豆腐とえびのうま煮	中華かき卵スープ・チキンサラダ・パイン杏仁・牛乳	
18:15～	7	水	ご飯	白身魚の クリームソースかけ	ミネストローネ・青菜のサラダ・くだもの・牛乳	
18:15～	8	木	鶏肉の甘辛丼		みそ汁・ごま和え・ 抹茶ミルクゼリー 黒蜜ソースかけ・牛乳	
18:00～ 30min×4限	9	金	ミートソーススパゲッティ		野菜スープ・フレンチサラダ・オレンジケーキ・牛乳	
	12	月	** スポーツの日 **			
17:30～ 中間考査	13	火	ガパオライス		サンラータン・春雨サラダ・くだもの・牛乳	9/30 (水)
17:30～ 中間考査	14	水	ご飯	魚の照り焼きたれ	芋煮汁・切り干し大根のサラダ・ ゴマごま豆乳プリン・牛乳	
17:30～ 中間考査	15	木	えびと小松菜のチャーハン		中華スープ・豆腐サラダ・ さつまいもとりんごの春巻き・牛乳	
17:30～ 中間考査	16	金	わかめご飯	ゼリーフライ	みそ汁・野菜のごま酢和え・くだもの・牛乳	
18:15～	19	月	ご飯	チャプチェ	トック入りわかめスープ・ナムル・ ナタデココヨーグルト・牛乳	10/7 (水)
18:15～	20	火	ツナチーズサンド		パンプキンサラダ・ポークビーンズ・りんごゼリー・ 牛乳	
18:15～	21	水	シーフード パエリア	小魚の エスカベッシュ	小松菜スープ・ひよこ豆のサラダ・くだもの・牛乳	
18:15～	22	木	ミモザオムライス		野菜スープ・わかめとコーンのサラダ・ フルーツゼリー・牛乳	
18:15～ 45min×2限 (文化祭準備)	23	金	ご飯	鶏肉の香味焼き	呉汁・五目ひじき和え・お月見団子・牛乳 	
18:15～ 45min×2限 (文化祭準備)	26	月	ご飯	鶏肉の 甘酢あんかけ	中華スープ・中華サラダ・くだもの・牛乳	
18:15～ 45min×2限 (文化祭準備)	27	火	バターライス	チキンのトマト煮	オニオンスープ・シーザーサラダ・くだもの・牛乳	
17:30～ 文化祭準備	28	水	さんまの蒲焼き丼		具だくさん汁・大根のさわやか和え・くだもの・牛乳	10/14 (水)
17:30～ 文化祭準備	29	木	カレーピラフ きのこクリームソース		トマトスープ・野菜のレモン和え・ かぼちゃプリン・牛乳 	
17:30～ 文化祭当日	30	金	タコスミートドッグ		野菜スープ・スパイシーポテト・オレンジゼリー・牛乳	

※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

<10月分の給食予約> 9月16日(水)までに予約をしましょう。