

10月 給食だより

令和８年９月３０日
東京都立町田の丘学園校長
原島　広樹

秋らしい過ごしやすい季節になりました。給食では、さつまいもやきのこ、果物など旬の食材を取り入れています。季節の味覚を楽しみながら、健康に気を付けて元気に過ごしましょう。



＼「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

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。



＼今月の給食より／

● １４日（水）吹き寄せご飯

「吹き寄せ」とは、風に吹かれた落ち葉や木の実が集まった様子を表す言葉です。料理では、季節の食材を彩りよく取り合わせたものを「吹き寄せ」と呼びます。この日の吹き寄せご飯には、秋が旬のさつまいもやきのこを使用します。秋の景色を思い浮かべながら、季節の味わいを楽しみましょう。

● ２１日（水）鮭のもみじ焼き

秋は鮭がおいしい季節です。鮭には、体をつくるもとになるたんぱく質や、骨や歯の健康に役立つビタミンＤが豊富に含まれています。「もみじ焼き」は、紅葉したもみじをイメージした料理です。秋らしい彩りと旬の味わいを楽しみながらいただきましょう。

参考文献：学校給食 2026 年９月号（全国学校給食協会）