

食育だより



令和3年度 11月号

男鹿市立小中学校
南部共同調理場

食事を五感で味わおう！

みなさんは、食べるときにどんなことを感じながら食べていますか？
味だけではなく、食べ物の彩りや香り、食感、調理の音や咀嚼音などの
五感（味覚・視覚・嗅覚・触覚・聴覚）を意識して食べると、より一層
おいしく食べられますよ。食事を体全体で感じながら食べてみましょう。



ブックメニュー～絵本に登場する料理を食べよう～

10月27から11月9日は「読書週間」です。皆さんは、最近本を読んでいま
すか？本の中に登場する美味しそうな料理を思い浮かべて食べてみましょう。

11/2(火):大学いも



「おおきな おおきな おいも」
(赤羽末吉 さくえ)福音館書店
楽しみにしていたいもほり遠足の日、
雨がふって延期になってしまい…。

11/4(木):かぶのスープ



「おおきなかぶ」
(A.トルストイ 再話/内田莉莎子
訳/佐藤忠良 画) 福音館書店
「うんとこしょどっこいしょ」とかけ声をかけて
かぶを抜こうとしますが、かぶは抜けません。
※やっと抜けたかぶは、どのようにして食べた
のかな？と想像してみました。

11/5(金):けんちんみそ汁



「にんじん だいこん ごぼう」
(植垣歩子 再話(絵))
福音館書店
赤いにんじんも、黒いごぼうも、昔々は
だいこんみたいに真っ白でした。

11/9(火):りっちゃんのサラダ



「サラダでげんき」
角野栄子 さく
長新太 え
福音館書店
りっちゃんは病気のお母さんのために、
サラダを作りはじめました。そこへ動物
たちが次々にあらわれて、サラダ作りのアドバ
イスしてくれます。

※給食で提供するレシピを載せています。
ぜひご家庭でもお試しください。

りっちゃんのサラダ

〈材料4人分〉

- ・ハム:4枚…細切り
- ・キャベツ:100g…細切り
- ・きゅうり:1/3本…小口切り
- ・人参:1/4本…せん切り
- ・コーン:50g
- ・かつおぶし:2g
- ・細切り昆布:3g…戻す
- サラダ油…大さじ1
- 米酢…大さじ1
- 砂糖…小さじ1
- 塩…1g
- こしょう少々

〈作り方〉

- ①材料を皿に盛り付けする。
 - ②●の調味料を混ぜてドレッシングを作り、①の上からかけて完成。
- ※給食では野菜を茹でて、ドレッシングと和えて提供します。

白くまおすすめの
昆布。給食では男
鹿産を使います。



今回紹介した絵本
は男鹿市立図書館
で借りることができます。ぜひ行ってみ
てくださいね。