

# 食育だより



令和4年度 10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。

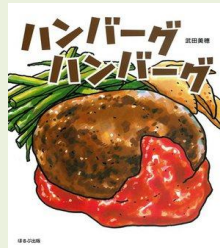


10/24(月):大学いも



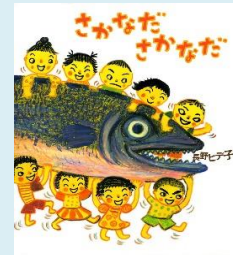
「おおきな おおきな おいも」  
(赤羽末吉 さく)福音館書店  
楽しみにしていたいもほり遠足の日、  
雨がふって延期になってしまい…。

10/25(火):ハンバーグ



「ハンバーグハンバーグ」  
(武田美穂 さく)ほるぷ出版  
「こまかく こまかく トントン」  
ハンバーグができあがっていく様子  
によだれが出てしまいます…。

10/26(水):さんまの塩焼き



「さかなだ さかなだ」  
(長野 ヒデ子 さく)偕成社  
大きな大きなさかなを目の前にして  
大喜びの保育園のみんな。その魚、  
どうやって食べるのかな？

## ブックメニュー ～絵本に登場する料理を食べよう～

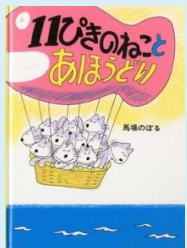


読書の秋ですね。皆さん本を読んでいますか？本の中に登場する  
料理はどれも美味しそうに感じられますね。皆さんも本を読んで、  
どんな味かを想像しながら、ブックメニューを食べてみましょう！



今回紹介した絵本は、  
市立図書館や学校の図書室  
で借りることができます。  
ぜひ行って読んでみてくだ  
さいね。

10/27(木):コロッケ



「11ぴきのねこと  
あほうどり」  
馬場のぼる さく  
こぐま社  
11ぴきのねこたちは、  
コロッケ屋さんをはじめ  
ます。とても美味しそ  
うなコロッケに、読むとコロッケが食べたくなります。

10/27(木):しよつるサラダ



「ハタハタ、け」  
永沢 碧衣 さく  
(一社)日本  
スローフード協会

「しよつる」が絵本になりました。あなたは  
どのくらいしよつるについて知っていますか？

10/28(金):スタミナなっとう



「しょうたとなっとう」 ポプラ社  
(星川ひろ子・星川治雄 写真・文  
/小泉武夫 原案・監修)  
おいちちゃんと大豆を育てしよた。  
やがてそれは「まほうのたべもの」なっとうに  
変身するのです。

### しよつる Dressing のレシピ

- ・はたはたしよつる…大さじ1
- ・レモン汁…大さじ1
- ・ごまあぶら…大さじ1と1/2
- ・さとう …小さじ1と1/2

作りやすい分量です。  
給食では昆布や春雨、  
もやしなどの野菜と  
一緒に和えています。

