

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 トントントン」
ハンバーグができてあがっていく様子
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～

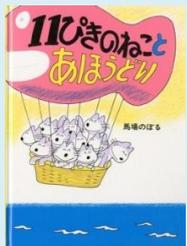


読書の秋ですね。皆さん本を読んでいますか？本の中に登場する
料理はどれも美味しそうに感じられますね。皆さんも本を読んで、
どんな味かを想像しながら、ブックメニューを食べてみましょう！



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」
永沢碧衣さくえ
(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。

しよつるドレッシングのレシピ

- ・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。

