

# 10月 給食だより

令和5年9月28日  
高岡市立福岡小学校



ごかん つか あじ  
五感を使って、味わってみよう！



どんな見た目かな？(視覚)

食べ物の色、形、つや、盛り付けを目で見て味わう。

食器やランチマット等の食の全景を楽しむ。



どんな香りがするかな？(嗅覚)

食材本来のもつ香りや鮮度、調理をする工程で生まれる料理のおいしさな香りを楽しむ。



どんな音がするかな？(聴覚)

切る、焼く、煮る、炒める等の調理をする音に耳を傾ける。

サクサク、パリパリ等の咀嚼しているときの音を楽しむ。



どんな味がするかな？(味覚)

甘い、辛い、しょっぱい、苦い、すっぱい基本の五味を感じる。

多種多様なうま味や渋み、甘酸っぱさ等の味の違いを楽しむ。



どんな触感がするかな？(触覚)

食事を通して、食材の硬さや料理の食感・温度を楽しむ。

料理をすることで調理器具の扱いを経験して学ぶ。



ごはん(お米)を食べよう！

そろそろ新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。



収穫されたばかりの新米は、水分が多く、柔らかくて香りがとてもよいです。ごはんには、脳や体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富で、たんぱく質やミネラルもバランスよく含まれています。ごはんは粒のまま食べるので、緩やかに消化・吸収され、腹持ちがよいのが特徴です。

高岡市公式クックパッド『高岡にこにこキッチン』には、栄養バランスの取れた朝ごはんを手軽に作れるレシピも掲載しています。右側のQRコードからご活用ください！！

