

令和8年度10月 給食だより

いただきます～す！

浜中町学校給食センター

「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

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。



舌で味わう味覚



甘味・酸味・塩味・苦味・うま味（5つの基本味）

目で見る視覚



色・形・大きさ・盛り付け

耳で聴く聴覚



かんだときの音

鼻で嗅ぐ嗅覚



におい・風味

皮膚や口の中で感じる触覚



温度・硬さ・なめらかさ

味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュッとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ



今月は「ふるさと愛食月間」です！

浜中町では日頃から地場産物を取り入れた給食の提供を行っていますが、特に10月は愛食月間としてより多くの地場産物を提供します。今年度も町内の漁協さんから頂いた昆布やサケ、ホッキをはじめ、ほえいとん、浜中黒牛、タカナシのヨーグルト、小松牧場のコーヒー牛乳、浜中のおいしい牛乳などたくさんの地場産物が登場します。お楽しみに！

小松牧場のコーヒー牛乳 提供予定

20日（火）…霧小・霧中・霧高・散小中

30日（金）…浜小・浜中・茶小・茶中

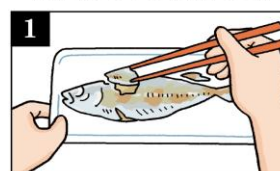
ほかの学校は浜中のおいしい牛乳を提供します！



10/7(水)焼き魚（さんま）がです。
きれいな食べ方を確認しよう！

焼き魚の食べ方

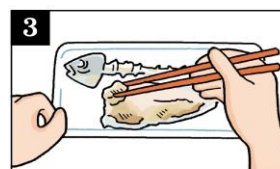
頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。



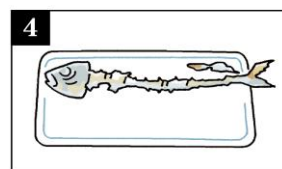
背びれや胸びれを取り、血の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。



上の身を食べたら中骨と下の身の間にはしを入れて外します。



頭と中骨は血の奥に置き、下の身も頭の方から食べすめます。

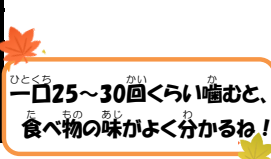


食べ終わったら、残った骨などは、血の奥にまとめておきます。



10月のこんだてよてい表



月 曜 日	火 曜 日	水 曜 日	木 曜 日	金 曜 日
今月の栄養価 小学校 中学校・高校 エネルギー エネルギー 628kcal 773kcal たんぱくしつ たんぱくしつ 25.6g 31.0g		 一口25～30回くらい噛むと、 食べ物の味がよく分かるね！		
 1234...10		 今年度も浜中、散布漁協から 40kgの昆布をいただきました。 ラーメンのだしや具としてもたっぷり使います。		
5 はまなかに昆布 昆布入り混ぜごはん みそ汁 (舞茸・厚揚げ) 野菜入りシューマイ (小2個 中高3個) たたききゅうり	6 バターロール (りんごジャム) ミネストローネ スペイン風オムレツ タカナシの 剣路・根室ヨーグルト タカナシの ヨーグルト	7 ごはん みそ汁 (とうふ・なめこ・ねぎ) 焼き魚(さんま) ごまあえ 霧多布のさんま サンマは秋に最も脂がのって、 おいしくなりますね。サンマの 脂には脳の働きを良くする DHAや血液をサラサラにする EPAがあります。	8 肉ごぼううどん ごまだんご	9 霧多布のホッキ ほっきカレー ブルーベリーゼリー ホッキは浜中漁協から頂きました。 カレーに入っている白 と赤色をしたものがほっきで す。生のホッキは黒っぽい色 をしていますが、加熱すると 色素たんぱく質が変化し、黒 い部分が赤くなります。
12 スポーツの日 	13 キャベツナベースト サンド かぼちゃのクリーム煮	14 ごはん みそ汁 (大根・人参・揚げ) いわしのみぞれ煮 (小1個 中高2個) 昆布のピリ辛炒め はまなかに昆布	15 スパゲティ・ トマトソース フルーツの ヨーグルトクリームあえ	16 ごはん みそ汁(とうふ・わかめ) とんだす浜中の ほえいとんの ポークチャップ 小松菜ともやしのあえ物
19 カレーピラフ ポトフ風スープ メンチカツ	20 コーヒー牛乳 または 浜中のおいしい牛乳 黒糖ロール キャベツと ウィンナーのスープ チリコンカン りんごのシロップ漬	21 ごはん みそ汁 (もやし・揚げ) 鮭ザンギ(小2個 中高3個) のり酢あえ サケは浜中漁協から頂きました。 約50kgのサケフィレを 給食センターで一口サイズに切 り、下味をつけてあげます。	22 コーン入り しょうゆラーメン フルーツと白玉の ピーチゼリーあえ 日中太陽を浴びたとうもろこ しは涼しい夜間に糖分をため 込んで甘くなります。北海道 の夏は昼夜の寒暖差があるの で、おいしいとうもろこしが 育つのです。	23 ごはん みそけんちん汁 ハンバーグの 野菜あんかけ 野菜あんかけには、にんじ ん、えのきたけ、たけのこ、 しいたけの野菜が入っていま す。苦手な野菜がある人も一 口は挑戦してみよう！
26 ママキッチン ごはん 貝だくさんかきたま汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め 霧昆しょうが(小学校) 霧昆ピリ辛(中学校・高校) 霧昆しょうが、ピリ辛は「ママ キッチン」の手作りです。今年 も給食のために作ってくれまし た。来月以降も登場します。	27 揚げパン 白菜とチキンの クリームシチュー マセドアンサラダ	28 ごはん 豚汁 たらの変わりみそ焼き 五目ひじき	29 浜中黒牛 ぎゅうすきうどん いもだんご 愛食月間も残り2日となりま した。今日は浜中黒牛を使っ たすき焼き風のうどんです。 今年度の給食で浜中黒牛が登 場するのは、今日だけです。 豚肉や鶏肉とは違う味や食感 を味わいましょう。	30 コーヒー牛乳 または 浜中のおいしい牛乳 ハヤシライス かぼちゃのマフィン 