

9月給食だより

令和5年度 9月
富士宮市立学校給食センター

五感を意識して楽しく食事をしましょう！

私たちは、「視覚」「聴覚」「嗅覚」「味覚」「触覚」の五感全てを使って食事をしています。五感を刺激することは、美味しく、楽しく食事をするために大切なことです。五感を刺激することで、脳が活性化し、想像力が豊かになったり、危機管理能力が身についたりすることにつながるとも言われています。食事は五感全てを使える数少ない活動の一つです。意識していきたいですね。



目で見て、「おいしそう！」と感じることは、楽しい食事に欠かせません。給食では、食欲をそそる見た目になるように、切り方やいろいろ、形など様々なことに気を付けて作っています。食べ物の色、つや、形、盛り付けを目で味わってみましょう。



サクサク・パリパリ等歯ざわりや歯ごたえのある音、楽しい会話や笑い声。食事をするときには、おいしい音・楽しい音が聞こえてきます。友達と会話をしながら、楽しく食事ができるといいですね。



料理からは、おいしそうな香りがします。香りも、食事を楽しむポイントの一つです。給食でも、香りについて様々な工夫をしています。香味野菜や香辛料を取り入れたり、ごま油は香りを残すために最後に鍋肌からまわし入れたりして、食材選びや調理方法に気を付けています。



甘味、酸味、塩味、苦味、旨味の5つの基本味の他に、渋味、辛味などがあります。給食では、使用できる食塩の量が決まっているため、少ない塩分でも薄味に感じないように様々な味を組み合わせる味をつけています。



歯や舌で感じる触覚はもちろん、パンや果物を手で触る、器を持って温度を感じるなど、食事ではたくさんのものに触れます。手で触れて、様々な感覚を味わうのも、楽しい食事につながりますね。

こちら給食センターです！！

今月の給食レシピから

ハヤシライス

材料(4人分)

サラダ油	小さじ1	赤ワイン	大さじ1
にんにく	1かけ	水	500mL
しょうが	1かけ	ブイヨン	1個
たまねぎ	大1個	マッシュルーム	4個
塩	少々	カットトマト	60g
こしょう	少々	ハヤシルウ	70g
にんじん	1/2本	デミグラスソース	60g
豚こま切れ肉	200g	中濃ソース	小さじ2
		乾燥パセリ	少々

作り方

- ①たまねぎは1cm幅にスライス、にんじんはいちょう切りにする。にんにく、しょうがはすりおろす。
- ②鍋を熱し、油をひいて、たまねぎをよく炒める。
- ③豚肉・にんにく・しょうが・赤ワイン・塩・こしょうを入れて炒める。
- ④にんじんを入れて軽く炒め、水・ブイヨンを入れて煮る。あくが出てきたらとる。
- ⑤マッシュルーム・カットトマトを入れた後、ハヤシルウ・デミグラスソース・中濃ソースを入れ、じっくりと煮込む。
- ⑥最後に、乾燥パセリで仕上げる。

カットマトとデミグラスソースが入っているのがポイント！

