

給食だよ

令和4年 9月号
北海道兩屯高等養護学校

7、8、9月の重点マナー
はいぜん
「配膳」

- ・食器を並べる位置
- ・きれいな盛り付け
- ・配膳の役割分担 など

今月の栄養価（1ヶ月平均 / 目標値）
カロリー（熱量） 788kcal / 802kcal
たんぱく質 31.9g / 33.0g
脂質 26.3g / 18.2～27.3g
食塩 3.7g / 2.4g

五感を意識してもっと美味しく食べよう！

味覚の秋が

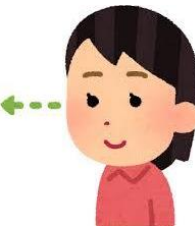


美味しい食材がたくさん収穫される季節“秋”がやってきます。
皆さんは日頃、五感を意識して食べていますか？五感とは視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚の5種類のことでそれぞれ目・耳・鼻・舌・皮膚で外からの情報を感じ取ります。
この五感を意識して食べるといつもの食事がより美味しく感じられます。日々の食事で五感を意識して食べてみよう！

やってくる！

視覚（見る）

食べ物・色・ツヤ・姿・盛り付けを
目で味わう。食器など食の景色を楽しむ。



嗅覚（においをかぐ）



食事のにおい、野菜や果物などのにおいを感じる。

触覚（さわる）

むく・切る・混ぜる・盛る。硬さや温度を感じる。箸・包丁を使う。



五感を意識して食べると
より美味しく感じられ
新しい発見があるかも！

聴覚（聞く）



焼く・揚げるなどの切る音。
サクサク・パリパリという歯
ざわりの音。食事の会話を楽しむ。

味覚（味わう）



甘味・酸味・苦味・塩味・旨味
という五味や辛味、渋味を
感じる。

5日（月） ・ごはん ・けんちん汁 ・鱈のネギ塩焼き ・切り干し大根の煮物 772 kcal	6日（火） ・丸パン（くるみ会） ・コンソメスープ ・クリスピーチキン ・キャベツとカニカマのサラダ 842 kcal	7日（水） ・チャーハン ・春雨スープ ・海鮮大焼売 ・おかか和え 831 kcal	8日（木） ・あんかけ焼きそば ・わかめスープ ・オレンジ 750 kcal	9日（金） ・キーマカレー ・イタリアンサラダ ・プリン 916 kcal
12日（月） ・焼き肉丼 ・みそ汁 ・辛子和え ・グレープフルーツ 841 kcal	13日（火） ・味噌ラーメン ・豆腐ナゲット ・バナナ 834 kcal	14日（水） ・ごはん ・もずくスープ ・鮭のハーブパン粉焼き ・ひじきサラダ 797 kcal	15日（木） ・ほうれん草の トマトスパゲティ ・カリフラワーのオーロラ和え ・スライスパイン 754 kcal	16日（金） ・ごはん ・みそ汁 ・大根と豚肉のピリ辛炒め ・梅和え 619 kcal
19日（月） 敬老の日 	20日（火） ・オレンジピュア（くるみ会） ・ミネストローネ ・ペッパーチキン ・大根サラダ 680 kcal	21日（水） ・ごはん ・ワンタンスープ ・鶏の唐揚げ ・ツナサラダ 1063 kcal	22日（木） ・五目うどん ・ほうれん草と にんじんのひたし ・ゼリー 568 kcal	23日（金） 秋分の日
26日（月） ・枝豆とひじきの炊き込みごはん ・すまし汁 ・赤魚醤油みりん漬 ・五目豆 685 kcal	27日（火） ・醤油ラーメン ・春巻き ・オレンジ 844 kcal	28日（水） ・青菜おにぎり（のり） ・みそ汁 ・豆腐ハンバーグ ・ごぼうと豚肉の煮物 823 kcal	29日（木） ・豚キムチスパゲティ ・野菜のピリ辛和え ・黄桃 815 kcal	30日（金） ・ごはん ・みそ汁 ・豚肉と大根の味噌バター煮 ・小松菜の桜えび和え 776 kcal

生徒の皆さん、保護者の皆様へ

連日の報道でご存じのとおり、食材価格の高騰が進んでおり今後もますます食材価格の高騰は続くと思われています。
本校では栄養バランス、味、量、使用食材の質、献立内容を維持しつつ、少しでも原価を抑えられるよう日々努力して参りましたが、今までの提供内容を維持することが難しくなってきました。限られた予算の中で今後も大きな変更がないように美味しく楽しい給食を提供していきたいと思っておりますが、今後急な使用食材や献立の変更があるかもしれません。その際はご了承くださいますようお願いいたします。