

給食だより

もっと美味しく食べよう！

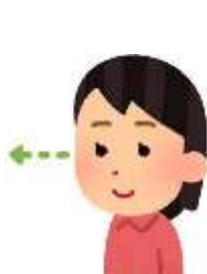
五感を意識して…

美味しい食べ物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。日々の食事でも五感を意識して食べてみよう！

視覚（見る）

食べ物の色・ツヤ・姿・盛付を
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。



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
触りの音。食事での会話を楽
しむ。



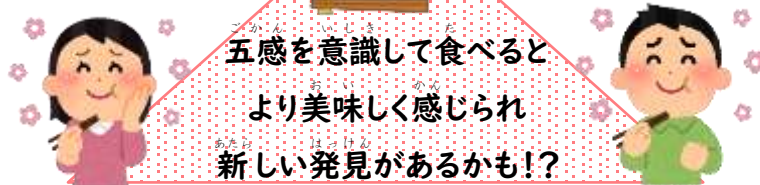
味覚（味わう）

甘味・酸味・苦味・塩味・旨味
という五味や辛味、渋味を
感じる。



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。



学校ホームページに食育の
ページがあります。毎月の給
食だよりや生徒の様子をのせ
た syokustagram(ブログ)
もありますので是非御覧ください。
www.uryuukoyo.hokkaido-c.ed.jp/?page_id=166



令和5年 9月号
北海道兩電高等養護学校

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） 816kcal / 820kcal
たんぱく質 33.9g / 35.5g
脂質 24.9g / 18.2～27.3g
食塩 3.7g / 2.4g

4日（月） ・えびピラフ ・ベーコンスープ ・はんぺんチーズフライ ・蒸し鶏のサラダ 773 kcal	5日（火） ・ドッグパン（くるみ会） ・ハヤシシチュー ・鮭のハーブパン粉焼き ・ブロッコリーサラダ 921 kcal	6日（水） ・麻婆豆腐丼 ・みそ汁 ・春雨サラダ ・キウイフルーツ 852 kcal	7日（木） ・すき焼き風うどん ・野菜のピリ辛和え ・カスタードドッグ 822 kcal	8日（金） ・ごはん ・具だくさんすり身汁 ・春雨と挽肉の味噌炒め ・桜えび和え 900 kcal
11日（月） ・鶏ごぼう丼 ・みそ汁 ・ひじきの和風サラダ ・黄桃 913 kcal	12日（火） ・味噌野菜ラーメン ・春巻き ・グレープフルーツ 750 kcal	13日（水） ・ごはん・豚汁 ・焼き魚 （赤魚 醤油みりん漬） ・なめ茸和え 745 kcal	14日（木） ・あさりときのこのスパゲティ ・サイコロサラダ ・アロエ入りフルーツポンチ 710 kcal	15日（金） ・ハヤシライス ・コーンサラダ ・レモンタルト 974 kcal
18日（月） 敬老の日 769 kcal	19日（火） ・塩ラーメン ・揚げ餃子 ・オレンジ 769 kcal	20日（水） ・ごはん ・キムチ水餃子スープ ・厚揚げの味噌炒め ・もやしとちくわの和え物 838 kcal	21日（木） ・ミートソーススパゲティ ・切り干し大根のサラダ ・クレープ(チョコ) 759 kcal	22日（金） ・ごはん ・みそ汁 ・豚肉とキャベツの甘味噌煮 ・梅和え 771 kcal
25日（月） ・ごはん ・卵スープ ・ラビオリの デミグラスソース煮 ・コールスロー 942 kcal	26日（火） ・丸パン(くるみ会) ・ミルクスープ ・照り焼きチキン ・もやしサラダ 816 kcal	27日（水） ・ツナマヨおにぎり(のり) ・みそ汁 ・焼き魚(さば) ・ふきの煮物 みんなの おにぎり プロジェクト 838 kcal	28日（木） ・ちゃんぽんうどん ・キャベツと鶏肉の ごま味噌和え ・ヨーグルト 641 kcal	29日（金） ・チリコンカンライス ・ほうれん草サラダ ・プリン 858 kcal

※使用食材や献立が変更になる場合があります。

