

給食だより

五感で食べよう！

美味しい食べ物がたくさん収穫される季節“秋”真っ只中です。

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。

五感を意識して食べるとより楽しく、美味しく感じられ「おっ!?これは思っていたよりも自分好みかも…」というような新しい発見があるかもしれません！毎日の食事でちょっとずつ五感を意識して食べてみませんか？

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。



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。



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。食事中的の会話を楽しむ。

	1日（火）	2日（水）	3日（木）	4日（金）
	・オレンジピュア（くるみ会） ・コンソメスープ ・鮭のピカタ ・もやしサラダ 717 kcal	・高野豆腐鶏そぼろ丼 ・みそ汁 ・なめ茸和え ・プリン 829 kcal	・シーフード トマトソーススパゲティ ・ツナの和風サラダ ・ヨーグルト 759 kcal	振替休日
7日（月）	8日（火）	9日（水）	10日（木）	11日（金）
・ごはん ・参鶏湯スープ ・鱈のフライ ・大根の煮物 793 kcal	・塩ラーメン ・青のりポテト ・バナナ 881 kcal	・親子丼 ・みそ汁 ・野菜のピリ辛和え ・黄桃 816 kcal	・きつねうどん ・ブロッコリーおかか和え ・スライスパン 704 kcal	・ごはん ・みそ汁 ・厚揚げとひき肉の春雨炒め ・ほうれん草の桜えび和え 769 kcal
14日（日）	15日（火）	16日（水）	17日（木）	18日（金）
スポーツの日	・味噌豚キムチラーメン ・揚げ焼売 ・オレンジ 850 kcal	・ごはん ・すり身汁 ・鶏の唐揚げ ・ツナサラダ 1046 kcal	・五目うどん ・キャベツの塩昆布和え ・ココアドッグ 667 kcal	・キーマカレー ・ブロッコリーサラダ ・キウイフルーツ 872 kcal
21日（日）	22日（火）	23日（水）縦割り給食	24日（木）	25日（金）
・中華丼 ・みそ汁 ・しらす和え ・ゼリー 764 kcal	・醤油わかめラーメン ・ペッパーポテト ・グレープフルーツ 786 kcal	・ごはん ・みそ汁 ・肉じゃが ・おかか梅和え 720 kcal	・和風きのこスパゲティ ・ごぼうとちくわのサラダ ・フルーツヨーグルト和え 733 kcal	・ハヤシライス ・マカロニサラダ ・レモンタルト 973 kcal
28日（月）	29日（火）	30日（水）	31日（木）	※使用食材や献立が 変更になる場合があります。
・チリコンカンライス ・蒸し鶏のサラダ ・フルーツポンチ 878 kcal	・塩パン（くるみ会） ・クリームシチュー ・鶏の照り焼き ・キャベツとカニカマのサラダ 897 kcal	・新米の塩むすび(のり) ・みそ汁 ・鮭のじゃがいも焼き ・切り干し大根の煮物 693 kcal	・白ごま坦々うどん ・ほうれん草のお浸し ・ココアババロア 854 kcal	

令和6年 10月号
北海道兩電高等養護学校

10、11、12月の重点マナー

「食事のマナー」

- ・箸の持ち方
- ・食器の持ち方
- ・食事中の姿勢
- ・楽しい会話 など



今月の栄養価（1ヶ月平均 / 目標値）

カロリー（熱量） 810kcal / 820kcal

たんぱく質 34.5g / 26.6～41.0g

脂質 26.5g / 18.2～27.3g

食塩 3.7g / 2.5g

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=16



